



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFÍA

LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACION

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

“ANÁLISIS COMPARATIVO DEL DESARROLLO DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA”

Tesis previa a la obtención del Título de
Licenciado en Ciencias de la Educación
Especialidad Cultura Física

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN

JUAN PABLO MORA QUITO

DIRECTOR:

Lic. WILSON TEODORO CONTRERAS CALLE

Cuenca – Ecuador

2014



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESUMEN

El presente trabajo contiene un Análisis Comparativo del Desarrollo de las Disciplinas Deportivas en el Instituto de Educación Física de la Universidad de Cuenca, distribuido en cuatro capítulos, que pretende dar a conocer los inicios del Instituto de Educación Física, la importancia de la Educación Física y el Deporte en la Universidad, la incorporación de las actividades deportivas en el programa del Buen Vivir y los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas a los estudiantes, que están cursando esta asignatura en las diferentes disciplinas deportivas con las que cuenta el instituto: Ajedrez, Atletismo, Baloncesto, Fútbol, Gimnasia, Judo, Natación, Voleibol.

Este análisis permitió determinar el desarrollo de las disciplinas deportivas, la evolución que ellas han tenido desde sus inicios, y las mejoras que los docentes y la institución como tal deben tomar en cuenta, para enriquecer los conocimientos en los futuros estudiantes que buscan nuevas alternativas deportivas para cursar.

Para ello fue necesaria la determinación del grado de aceptación de las disciplinas en cada uno de los encuestados, y su afinidad con cada uno de ellas.

Palabras claves:

Educación Física, El Buen Vivir, Deportes, Salud

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ABSTRACT

The present research project contains a Corporative Analysis and Development of the different kinds of sports and disciplines that are part of the physical education institute at Cuenca`s University, it has been developed in four chapters, each and one of them will demonstrate the ways, the sources and the means of how Physical Education Institute began, as well as, the importance of physical education and the sports in the University, the activities incorporated within “The Good Living” program and the results that had been obtained in the surveys ,in which, students participated, the same that approved the different kinds of sports and disciplines such as: Chess, Athletics, Basketball, Soccer, Gymnastics, Judo, Swimming, Volleyball.

This analysis will allow us to determine sports evolution and the different options in what it has to do with sports and disciplines from their beginning and the progress that the teachers as well as the institute must have to pass on to the future generations having the option to choose from the different kind of al alternatives. Do to the high level of determination, acceptance and affinity of all the participants in the survey

Key words:

Physical Education, The Good Living, Sports, Health

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	1
RESUMEN.....	2
ABSTRACT	3
INDICE DE CONTENIDOS.....	4
ÍNDICE DE IMÁGENES.....	6
INDICE DE GRÁFICOS.....	7
CLÁUSULA DE DERECHOS DE AUTOR.....	8
CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL	10
DEDICATORIA	11
DEDICATORIA	13
AGRADECIMIENTO	14
CAPITULO I.....	15
EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA UNIVERSIDAD DE CUENCA	15
1.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS.	15
1.2 CATEDRAS DE ENSEÑANZA	17
1.3 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.....	18
1.4 AJEDREZ.....	21
1.5 ATLETISMO.....	23
1.5.1 CARRERAS.....	24
1.5.2 SALTOS	26
1.5.3 LANZAMIENTOS.....	26
1.5.4 PRUEBAS COMBINADAS.....	31
1.5.5 MARCHA ATLÉTICA	32
1.6 BALONCESTO.....	32
1.7 FÚTBOL.....	34
1.8 GIMNASIA.....	36

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.9 JUDO	40
1.10 NATACIÓN.....	41
1.11 VOLEIBOL	43
CAPÍTULO II.....	44
LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD.....	44
2.1 DEFINICIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA	47
2.2 IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD.....	49
2.3 FACTORES QUE REPERCUTEN EN LOS ESTUDIANTES A CAUSA DEL SEDENTARISMO.....	50
CAPÍTULO III.....	55
EL BUEN VIVIR	55
3.1 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.....	55
3.2 IMPORTANCIA DE MANTENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA	59
3.3 LA PRÁCTICA DE UN DEPORTE PARA EL BUEN VIVIR	62
CAPÍTULO IV	67
METODOLOGÍA.....	67
CONCLUSIONES	81
RECOMENDACIONES.....	82
BIBLIOGRAFIA.....	84
ANEXOS.....	86

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1: Instituto de Cultura Física.....	15
Imagen 2: Acondicionamiento físico.....	18
Imagen 3: Sala de ajedrez	21
Imagen 4: Pista Atlética.....	23
Imagen 5: Cancha de baloncesto.....	32
Imagen 6: Cancha de fútbol	34
Imagen 7: Clase de gimnasia	36
Imagen 8: Dojo de judo	40
Imagen 9: Piscina olímpica.....	41
Imagen 10: Clase de voleibol	43
Imagen 11: Estudiantes realizando actividad física.....	44



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: ¿Como valora el conocimiento aprendido en la disciplina deportiva?	68
Gráfico 2: ¿Ha practicado antes esta disciplina?	69
Gráfico 3: ¿Al concluir la disciplina deportiva mejoró sus habilidades físicas?	70
Gráfico 4: ¿Tomaría esta disciplina deportiva voluntariamente otra vez?.....	71
Gráfico 5: ¿Practica en sus tiempos libres la disciplina deportiva aprobada?	72
Gráfico 6: ¿El conocimiento aprendido le servirá para su vida futura?	73
Gráfico 7: ¿Porque curso la disciplina deportiva en el instituto de educación física? ..	74
Gráfico 8: ¿La carga horaria de la disciplina deportiva fue suficiente?	75
Gráfico 9: ¿Cuantas veces a la semana realiza actividad física?	76
Gráfico 10: ¿Usted conoce el reglamento de la disciplina deportiva aprobada?.....	77
Gráfico 11: ¿Cree usted que la práctica deportiva mejora la salud?	78
Gráfico 12: ¿La implementación utilizada está de acuerdo con los avances de las ciencias aplicadas al deporte?	79
Gráfico 13 ¿Que otros deportes le gustaría practicar?.....	80



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Yo, *FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN*, autor de la tesis "ANÁLISIS COMPARATIVO DEL DESARROLLO DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, Mayo de 2014



FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN

C.I: 010323963-8



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Yo, *JUAN PABLO MORA QUITO*, autor de la tesis "ANALISIS COMPARATIVO DEL DESARROLLO DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, Mayo de 2014

JUAN PABLO MORA QUITO

C.I: 010438727-9



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Yo, *FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN*, autor de la tesis "ANÁLISIS COMPARATIVO DEL DESARROLLO DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, Mayo de 2014

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN

C.I: 010323963-8



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Yo, *JUAN PABLO MORA QUITO*, autor de la tesis "ANÁLISIS COMPARATIVO DEL DESARROLLO DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, Mayo de 2014

JUAN PABLO MORA QUITO

C.I: 010438727-9



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEDICATORIA

Cada página de este trabajo plasma el esfuerzo, el amor, la comprensión y dedicación que mis padres me han sabido brindar de la manera más sincera e incondicional demostrada en cada uno de los escalones de mi vida; a quien sino a ellos con especial dedicatoria a mi Madre querida quien con su esfuerzo y dedicación me enseñó que en esta vida debo seguir luchando con fervor y empeño, a mis hermanas y a mis queridos amores Johanna y Micaela, quienes siempre me ha apoyado con la frase exacta en el momento preciso a todos ellos va este pequeño y sincero homenaje.

No me queda más que decirles que siempre estarán en mi mente y mi corazón.

Fredy Cedillo



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico en especial a mi Creador, quien, me da la vida, y coloca en mí ser, las fuentes necesarias para poder realizar mis proyectos con éxito y humildad.

A mi amada esposa, compañera, amiga y madre a la vez, que dedica cada segundo de su valioso tiempo en atendernos y apoyarnos, con sus palabras de ánimo y actos de solidaridad fraterna, que llega a mi vida para transfórmala y saber que tengo mucho que dar y alcanzar para el bien de mi familia.

A mis adorados hijos Leonel y Jeremy, quienes, son la razón de mi vida, mi inspiración de ser mejor día a día, para educarlos con el ejemplo, sabiendo que soy el reflejo de su futuro, porque una buena educación proviene del hogar.

A mi querido e entrañable guía, amigo y profesor Teodoro Contreras, persona que a pesar de sus ocupaciones, dedico un espacio en su agenda, para las correcciones necesarias de este trabajo investigativo.

Y a todos mis amigos que estuvieron ahí para darme esa voz de aliento para culminar este peldaño más en mi vida. No me queda más que expresar mis más sinceros agradecimientos.

Pablo Mora.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

AGRADECIMIENTO

Nuestros más sinceros agradecimientos, a todas las personas, que colaboraron con su granito de arena, para el desarrollo de este trabajo. A todos los encuestados que se tomaron minutos de su tiempo para colaborarnos con sus respuestas, a toda nuestra familia, que son apoyo incondicional.

A nuestros padres, que con sus grandes esfuerzos, nos dieron la herencia más grande en vida, nuestra educación, la cual, nos permitirá seguir adelante en un mundo profesional muy competitivo.

Y no podemos dejar de agradecer a Dios, quien, es el Ser Supremo que nos regala el Don de Vida y Sabiduría, para continuar nuestro día a día con Fe y Esperanza de vivir días mejores.

Los autores.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO I

EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA UNIVERSIDAD DE CUENCA

Imagen 1: Instituto de Cultura Física



1.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS.

La creación del Instituto de Educación Física en la Universidad de Cuenca se remonta a los años de 1972-1973, donde directivos de la Liga Deportiva Universitaria, buscaron la manera de fomentar la práctica deportiva en los estudiantes de la Universidad a través de la creación de un organismo; el mismo que fue puesto a consideración del Dr. Carlos Cueva Tamariz, Rector de la Universidad de aquel periodo, quien puso la propuesta a consideración del Honorable Consejo Universitario.

Con la aprobación correspondiente se procedió a conformar la parte docente y administrativa del instituto, para lo cual se convocó a profesionales,

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

deportistas y entrenadores recayendo el cargo de Director sobre el Lcdo. Saúl Vásquez Delgado, graduado de la Universidad Central del Ecuador, quedando conformado el grupo de trabajo de la siguiente manera: Patricio Vintimilla (profesor de Ajedrez), Ricardo Boroto (profesor de Atletismo), Raúl Ortega Espinoza (profesor de Baloncesto), Rubén Vélez Núñez (profesor de Fútbol) y Eduardo Encalada Zamora (profesor de Judo), Efraín Jaramillo Montenegro (profesor de Natación y Voleibol), este organismo deportivo abrió sus puertas a los estudiantes en el mes de abril de 1973 receptando un aproximado de 800 alumnos matriculados en las diferentes ramas deportivas.

A su inicio la infraestructura física con la que contaba el Instituto de Educación Física era una sala de Judo, dos canchas abiertas de Baloncesto, una cancha de Ecuavoley, la piscina y un pequeño espacio, dentro de lo que hoy es la Facultad de Arquitectura, que servía para las prácticas de Fútbol, las clases de Ajedrez eran impartidas en un aula de la Escuela de Derecho, la construcción del Estadio Universitario, empieza en el año de 1974 con el apoyo del Señor Rector y el Arquitecto Jorge Roura Cevallos.

Los primeros docentes que ingresaron al Instituto, a excepción del cargo de director no pertenecían a la rama de Educación Física; es así que en años posteriores con profesionales en el área deportiva en vacantes de trabajo con merecido esfuerzo se integran los señores: Dr. Román Pesantez Bustamante en Judo, Casimiro Torres en Baloncesto, Lcdo. Julio Abad Crespo en Voleibol, Lcdo. Edgar Varela Ayala en Natación, Lcdo. Diego León Córdova en Gimnasia, disciplina que se integró en octubre de 1973, Lcdo. Pablo Pesantez

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



Herrera en Acondicionamiento Físico y el Sr. Rodrigo Carpio Cordero como ayudante de Ajedrez.

El Coliseo Universitario completó la infraestructura física que necesitaba la institución para beneficio de los universitarios, obra que se llevó a cabo por el impulso del Dr. Rubén Vélez Núñez, conjuntamente con el apoyo de las autoridades correspondientes, actualmente se dictan nueve actividades deportivas: Acondicionamiento Físico, Ajedrez, Atletismo, Baloncesto, Fútbol, Gimnasia, Judo, Natación y Voleibol. (Abad, Cobos, & Mera, 1997)

1.2 CATEDRAS DE ENSEÑANZA

Las cátedras de enseñanza que se dictan, en el Instituto de Educación Física, son actividades deportivas que se han seleccionado con el transcurso del tiempo, de acuerdo a necesidades establecidas por deportistas de aquellos tiempos, lo que se conjuga a deportes más practicados en la actualidad estos son: Acondicionamiento Físico, Ajedrez, Atletismo, Baloncesto, Fútbol, Gimnasia, Natación, Judo y Voleibol.



1.3 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Imagen 2: Acondicionamiento físico



Aunque no se tenga una definición exacta de lo que es acondicionamiento físico, se conoce que se relaciona con el entrenamiento deportivo que se considera como: “la preparación física, técnica, técnico-táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista por medio de los ejercicios físicos, es decir, mediante la aplicación de cargas físicas.” (De la Reina & Martínez, 2003, pág. 9)

Por lo que se puede decir, que el acondicionamiento físico, es una actividad que aglomera varias disciplinas deportivas. Fue incorporado a las cátedras del instituto con el objetivo de brindar una alternativa de estilo de vida saludable, haciendo del deporte un hábito elemental para la salud del cuerpo humano.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Debido al alto porcentaje de sedentarismo de aquella época, se ven en la necesidad de fomentar una relación entre la actividad física y la salud para establecer una mejor calidad de vida, tomando en cuenta que salud no solo significa “ausencia de enfermedad”, ya que la OMS en el año de 1948 la determina como: “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”; es decir que se integra a la condición humana en sus aspectos de vida tanto psicológicas como sociales que establece la capacidad de disfrutar con alegría el día a día de un arduo trabajo resistiendo sus contratiempos.

Su función principal, en el momento de incorporación al Instituto de Educación Física, fue hacer del ejercicio físico una práctica que atenúe las problemáticas de estrés, exceso de peso, defectos o deformaciones que existían en esos tiempos, y que perduran hasta la actualidad, todo esto es un proceso que se logra a través del desarrollo de las valencias físicas: resistencia, fuerza, velocidad, coordinación, equilibrio, agilidad. (Abad, Cobos, & Mera, 1997, pág. 19)

La fuerza y la movilidad ayuda a prevenir daños producidos por malas posturas, la osteoporosis y dolencias de espalda; en cambio la coordinación permite mejorar la agilidad del cuerpo, y obtener habilidades o destrezas que facilitan el movimiento corporal, en determinantes actividades diarias como el caminar o correr.

Es elemental mencionar que el ejercicio físico se trata de “cualquier movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo que tiene por objeto una mejora



o mantenimiento de la condición física; así también de las capacidades y habilidades motrices. Por lo que el ejercicio físico constituye un estímulo para desarrollar y perfeccionar todas las cualidades psico-físicas de las personas (consecución de adaptaciones morfo-funcionales, y mejora de aspectos psico-afectivos y de relación social).” (Delgado & Tercedor, 2002, pág. 22)

En general, se puede decir que el ejercicio aplicado de manera frecuente, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, respiratorias, metabólicas, del aparato locomotor y de los sistemas: hormonal, nervioso vegetativo, nervioso central (trastornos de la coordinación); beneficiando al bienestar físico de la persona con el aumento de energía y motricidad que le permite fomentar su autosuficiencia, a través de una satisfacción psicológica y vital; además contrarresta el peligro de contraer enfermedades provocadas por la falta de actividad física.

La aptitud física, forma también parte del acondicionamiento físico, ya que muchos profesionales del tema lo relacionan debido a su concepción: “La aptitud física, es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente” lo que da como resultado “el buen funcionamiento de órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano.”

1.4 AJEDREZ

Imagen 3: Sala de ajedrez



El ajedrez es un juego que ha cautivado a millones de personas alrededor del mundo, por su arte en el desarrollo del pensamiento e imaginación, que trasciende desde lo más elemental hasta lo más complejo relacionándose así con actividades intelectuales que permiten el desenvolvimiento mental de la persona.

Sus inicios se dan en la India entre los siglos VI y VII, con un juego de dados llamado "*chaturanga*", lo cual se traduce a "cuatro divisiones de las fuerzas armadas: infantería, caballería, elefantes y carros; los mismos que estaban representados por el peón, caballo alfil y torre". A través del comercio se extendió hacia Persia y al noreste de China, es así que comienza su evolución con el nombre de "*shatranj*" o "*shat man*" que significa "el rey ha muerto," el cuál fue considerado por el mundo musulmán después de la conquista islámica de Persia. (Saidy, 1981)

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



Este juego se propago hacia Europa Occidental y Rusia, trascendiendo por todo el continente aproximadamente en el siglo XII, de esta manera, alrededor del año 1200 las reglas del *shatranj* empezaron a modificarse al sur de Europa; por lo que hacía el año de 1475 importantes cambios se suscitaron como: los movimientos del enroque y la captura de peones al paso dando lugar al juego que hoy en día se conoce como ajedrez. (Santoro, 2010, pág. 3)

Las reglas que se manejan en el ajedrez han sido adecuadas y modificadas de acuerdo a las características socioculturales de cada sociedad.

Es importante señalar que la FIDE (Federación Internacional de Ajedrez), con sede en París, señala que este juego está ligado a la actividad física, debido a que los ajedrecistas deben poseer una preparación física que les permita mantener estable el sistema nervioso y que su organismo se encuentre capaz de resistir las diferentes tensiones que se generan en una partida de ajedrez, por tal razón, muchos de ellos practican uno o varios deportes complementarios: con actividad de potencia, fuerza o velocidad: natación, tenis, atletismo, entre otros, lo que les permite mantenerse en óptimas condiciones físicas, retribuyendo al mejoramiento de su estado físico y mental logrando obtener un mayor nivel técnico que respalda a las demandas físicas y emocionales que se exige en los torneos modernos. (Santoro, 2010, pág. 5)



1.5 ATLETISMO

Imagen 4: Pista Atlética



El atletismo es considerado, el más antiguo de los deportes, por enlazarse a los ejercicios o actividades físicas que nacen con el hombre como: caminar, correr, saltar, lanzar; lo que hacen de este un conjunto de actividades lúdicas que se entrelazan entre sí de forma organizada. (Rius, 2005, pág. 13)

Su etimología, es de origen griego ***Aethlos=Esfuerzo***, que une la capacidad física del hombre con su espíritu deportivo para lograr conformar un fenómeno social, que ha sido reflejado en los Juegos Olímpicos, dejando atrás la concepción de esfuerzo para convertirse en una ardua competencia, al intentar superar la marca; es decir: “los límites del ser humano representados por el récord, en prácticas tan antiguas como el hombre mismo, señalando al Atletismo como medida del hombre.” En otras palabras, el atletismo es una actividad natural que nace con el hombre, y se perfecciona mediante la disciplina y el esfuerzo personal en conjunto con los instrumentos técnicos para la práctica del deporte. (Olivera, 1996, págs. 13-14)

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



En el año de 1896, en los Juegos Olímpicos de Atenas, donde se modifica los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia; es así, que en el año de 1913 se funda la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF) con sede central en Londres, organismo actual que se encarga de regir las competencias de atletismo internacionales y establece las reglas oficializando los récords obtenidos por los atletas. (Flor, Gándara, Revelo, & Moraes, pág. 578)

El Atletismo alberga cinco especialidades: las carreras, los saltos, lanzamientos, la marcha atlética y las pruebas combinadas.

1.5.1 CARRERAS

- **Velocidad:** Estas son las carreras más cortas que van desde una distancia de 50 a 60 metros en una pista cubierta y de 100, 200 y 400 metros lisos al aire libre. El atleta posee un carril de no menos de 1.22 metros de ancho, el mismo que se encuentra marcado con líneas de yeso o sustancia parecida con un grosor de 5cm, el primer carril es medido a 30cm del borde interno de la pista, mientras que los siguientes se miden a 20cm del borde exterior de las líneas del yeso.
- **Vallas:** La prueba de vallas son carreras de velocidad, donde el atleta debe superar una serie de diez obstáculos de madera o metal, denominadas vallas. Las más populares para hombres y mujeres son las de 110 metros vallas, que se corren con las denominadas vallas altas, que miden 107 centímetros de alto, los 400 metros vallas con



UNIVERSIDAD DE CUENCA

vallas intermedias, que miden 95 centímetros y los 200 metros vallas con vallas bajas, que miden 76 centímetros; todas ellas realizadas al aire libre. Para alcanzar la meta en este tipo de competencia, se requiere de una gran velocidad, flexibilidad y coordinación.

- **Medio Fondo:** Son aquellas que cubren entre 600 a 3.000 metros conocidas también como carreras de media distancia. Las más practicadas son las de 800, 1.500 y 3.000 metros. No es una modalidad olímpica de competencia.
- **Fondo:** Son carreras que superan los 3.000 metros y también se las llama pruebas de larga distancia. En Europa son muy frecuentes las carreras de 5.000 y 10.000 metros lisos.
- **Gran Fondo:** Es la carrera llamada maratón que se corre sobre las carreteras principales con una ruta debidamente marcada también se lo realiza sobre pasos de bicicleta o sendero de peatones, pero en ninguna ocasión sobre terreno blando como pasto o algo similar. La salida o llegada del competidor puede darse dentro de la pista de un estadio.
- **Relevos:** Son pruebas que se realizan con un grupo de cuatro componentes, donde el corredor debe recorrer una distancia determinada, para luego dar paso al siguiente corredor a través de la entrega de un tubo rígido llamado testigo y continúan de esta manera hasta completar la distancia de la carrera.



1.5.2 SALTOS

- **Salto de altura:** Este salto consiste en sobrepasar una barra horizontal (listón) que se encuentra sujeta entre dos soportes verticales separados por unos cuatro metros.
- **Salto de longitud:** “Es el despegue que se marca con una tabla enterrada a nivel con el carril y la superficie del área de aterrizaje cuyo borde más cercano es llamado “línea de despegue”.
- **Salto con garrocha:** A diferencia del anterior el despegue del salto se realiza desde una caja de madera o metal como base de apoyo que se encuentra enterrada al nivel del terreno.
- **Triple salto:** Su despegue se marca con una tabla enterrada a nivel, superficie y área de caída del carril, este es colocado a 11 metros del área y el borde más cercano se llama “línea de despegue”. (Flor, Gándara, Revelo, & Moraes, págs. 579-583)

1.5.3 LANZAMIENTOS

Hay cuatro tipos de lanzamiento: peso, disco, martillo y jabalina, los tres primeros se lanzan desde un círculo, la diferencia radica, que en el de peso, el círculo tiene un contenedor o bordillo elaborado en madera o plástico en forma de circunferencia, donde el lanzador puede apoyar su pie sin salirse del círculo en la parte frontal. El tamaño del círculo en el lanzamiento de peso y martillo es de igual dimensión, en cambio, en el de disco este es un poco mayor. El círculo del martillo no tiene el bordillo que existe en el del peso, estos tres están



rodeados por una gran red que impide que el lanzamiento salga de la zona y ocasione algún accidente con los presentes.

Solo el lanzamiento de la jabalina requiere de una aceleración en el artefacto que se obtiene a lo largo de una carrera por el pasillo elaborado con los mismos materiales que se emplean en las carreras y los saltos, aquí se utiliza botas con suela de clavos ubicadas en el talón y la planta.

Lanzamiento de peso: El lanzamiento de peso, también conocido como lanzamiento de bala, se encuentra dentro del atletismo moderno que consiste en lanzar una bola de acero a la mayor velocidad posible, en el ángulo adecuado de caída de aproximadamente 40 grados, el diámetro interior de la circunferencia donde se encuentra el lanzador será de 2, 135 m, este debe estar sobre una superficie plana.

El desplazamiento se centra en las piernas que actúan como resorte, la pierna derecha se extiende hacia atrás sobre el talón, la izquierda se mantiene extendida en prolongación del tronco que permanece de espaldas casi paralelo al suelo, la elevación será mayor o menor dependiendo del atleta. El atleta debe sujetar la bola con los dedos de la mano contra su hombro, colocando la bola bajo la barbilla, luego se adelanta semiagachado para alcanzar la fuerza y velocidad que necesita para su lanzamiento, para ello debe llegar hasta el lado opuesto del círculo, donde se efectuará el empuje del peso desde el hombro con un solo brazo sin lanzarlo para atrás. El competidor tiene la oportunidad de tres lanzamientos, siendo el peso de la bola para hombres de 7,26kg y para mujeres 4kg. (Atletismo blogspot.com, 2012)



Lanzamiento de disco: Sus orígenes se remontan al siglo V a.C, época en que los griegos recordaban hazañas de lanzadores míticos, antes de la existencia de la quíntuple prueba unida. Los discos que utilizaban en esa era estaban elaborados de piedra, con el pasar del tiempo estos fueron de metal y luego de bronce, este último que data del siglo VI a.C fue ofrendado a la divinidad por Exoidas de Cefalenia para ser conservado. Disco proviene de la palabra etimológica “diskos” que significa “objeto arrojadizo”, se dice que el disco pudo simbolizar para los griegos, el sol, en ofrenda a la fertilidad de la vegetación. (Rodríguez, Historia del deporte , 2000)

En ese entonces la variación del peso del disco fluctuaba entre 1,2kg – 5,7kg, por esta razón las marcas que se alcanzaban eran muy inferiores a las actuales, debido al gran peso de los discos, en la actualidad, el disco es un plato con borde y centro de metal con las siguientes dimensiones de acuerdo al género: el disco para los competidores mide entre 219 y 221mm de diámetro y el peso es de 2kg, mientras que para la competencia femenina este está entre 180 y 182mm de diámetro y con un peso de 1kg. (atletismo.galeón.com hispavista)

Se piensa que la técnica de lanzamiento no fue muy diferente a la actual debido a que “los griegos tenían los conocimientos físicos suficientes para obtener un pleno rendimiento del movimiento helicoidal de los músculos y las fuerzas de las piernas, por medio de una trayectoria horizontal determinada por la fuerza centrífuga del disco.” Es decir giran sobre sí mismos, dentro de un



pequeño círculo, que tiene de diámetro 2,5 metros para proyectar el disco.
(Rodríguez, Historia del deporte , 2000, pág.204-205)

Lanzamiento de martillo: Este lanzamiento tiene su origen en los últimos siglos de los juegos tuitéanos, a pesar de que en este tiempo no fue su mayor aceptación, la popularidad la llegó a obtener a partir del siglo III, cuando el rey Cormac Mac Art, realizó estas competencias en su residencia de Tara. Desde entonces se expandió por las Islas Británicas y Escocia. Al principio el martillo era de hierro con mango de madera.

Para este lanzamiento se precisa de mucha técnica para acelerar el martillo con el mayor radio de giro posible, para conseguirlo se realizan volteos y giros; en ellos los pies permanecen en el suelo, mientras el martillo se acelera con la acción de los brazos que permanecen rígidos, extendidos y alejados del pecho, y el pie derecho da el vuelo al cuerpo para girar sobre el pie izquierdo. La posición inicial adecuada para el atleta, es la colocación de espaldas a la dirección del lanzamiento con las puntas de los pies cerca del perímetro del círculo que delimita el espacio a permanecer, estos están separados a la altura de los hombros, las rodillas semiflexionadas y el peso del cuerpo sobre la pierna derecha y los brazos que sujetan el martillo deben estar estirados. El martillo se agarra desde la asa con los falanges de los dedos, excepto con el dedo pulgar de la mano izquierda, la mano derecha cubrirá a la izquierda en el exterior.

El lanzador debe dar los volteos necesarios hasta que el martillo alcance al menos el 40% de la velocidad que se requiere para llegar a la máxima al



final, mientras que los giros son el complemento del lanzamiento, el cual, involucra la musculatura rotadora del tronco para acelerar el martillo. (Rius, 2005, pág. 105-106)

Lanzamiento de jabalina: En el lanzamiento de jabalina se necesita de mucha precisión y habilidad, la jabalina en sus inicios fue construida de palo con hierro agudo en sus extremos, actualmente este es un instrumento que consta de tres partes: cabeza, asta y empuñadura de cuerda. Los materiales que se emplean en la elaboración de la jabalina son metal o similares para el asta, a ella se sujeta una cabeza metálica que termina en un punta aguda. La empuñadura de cuerda debe tener un grosor uniforme para cubrir el centro de gravedad. (Mazzeo, 2008, pág. 24)

El lanzamiento de jabalina se divide en dos grandes fases: la cíclica y acíclica. En la primera fase el competido busca alcanzar una velocidad controlada y en la segunda efectúa acciones decisivas para el lanzamiento como: La colocación correcta de la jabalina, que se da con el giro de las líneas de los hombros y las caderas hasta que se encuentren totalmente alineadas hacia la dirección de lanzamiento, para ello el brazo que sostiene la jabalina va hacia atrás, y la mano se ubica por encima de la altura del hombro. Luego viene el paso cruzado donde el competidor tiene un doble apoyo, que consta en mantener los pies en el suelo, dando una posición escalonada y ordenada entre piernas, tronco, brazo, antebrazo, y mano para la proyección de acción de la jabalina. (Campos & Gallach, 2004, pág. 225)



De acuerdo a ello el competidor o lanzador debe tomar en cuenta los siguientes puntos:

- La mano del lanzador debe situarse a una altura superior a la del hombro correspondiente con la palma dirigida hacia arriba.
- La jabalina se sujeta y se coloca a la altura de la cara del atleta.
- Los hombros deben estar paralelos a las líneas de lanzamiento.
(Campos & Gallach, 2004, pág.228)

Para el lanzamiento el atleta debe considerar la secuencia de movimiento: rotación del miembro inferior con respecto a la cadera izquierda (rotación interna), transmisión de la energía al tronco que es la rotación izquierda en relación al eje longitudinal, transmisión de energía al brazo actúan las líneas de las caderas y los hombros que permanecen de manera perpendicular en dirección del movimiento, ocasionando una pérdida de energía al tronco que favorece a un aumento de energía en el brazo. Intercambio de energía entre el brazo y antebrazo, este último hará un rápido movimiento de extensión del codo que será enviada a la jabalina. (Campos & Gallach, 2004, pág. 234)

1.5.4 PRUEBAS COMBINADAS

- **Decatlón:** Son diez pruebas desarrolladas por el género masculino en un lapso de dos días, el orden a seguir es el siguiente: 100 metros lisos, salto de longitud, lanzamiento de bala, salto de altura, 400 metros lisos,



UNIVERSIDAD DE CUENCA

110 metros vallas, lanzamiento del disco, salto de garrocha, lanzamiento de jabalina y 1.500 metros lisos.

- **Heptatlón:** De categoría femenina al igual que el decatión se realiza en dos días y cada atleta realiza siete pruebas: 100 metros vallas, lanzamiento de la bala, salto de altura, de longitud, 200 y 800 metros lisos salto de longitud, altura y lanzamiento de jabalina.

1.5.5 MARCHA ATLÉTICA

- 50km marcha (solamente en categoría masculina)
- 20km marcha (para ambos géneros: femenino y masculino) (Rius, 2005, pág. 14)

1.6 BALONCESTO

Imagen 5: Cancha de baloncesto





El baloncesto, es un deporte grupal, que necesita el talento técnico y táctico de cada jugador, permitiendo de esta manera contribuir a la confianza del equipo con la aplicación de las técnicas adecuadas en las diferentes situaciones que se presentan en el transcurso de un partido. (Wissel, 2002)

Su historia, en sí, es desconocida pero se atribuye su creación al Dr. James Naismith, maestro de Massachusetts, quien buscaba un juego que pudiera ser practicado en invierno. Es así, que en el año de 1891, inventó un juego con el balón de fútbol; el mismo que consistía en encestar el balón en canastas de duraznos que fueron colocadas dentro de un gimnasio. (Suen, 2003, págs. 4-6)

Ya considerado, al Dr. James Naismith, como el fundador de esta actividad deportiva, nacen ideales reformadores de la Educación Física en Europa a finales del siglo XIX, basados en el modelo inglés de Thomas Arnold, quien establece fundamentos teóricos que determinan al baloncesto como un deporte moderno. Su comienzo se dio con la implementación de juegos populares, reglados, arbitrados y controlados por los mismos estudiantes, donde Arnold buscaba hacer de la actividad deportiva un elemento de formación del carácter, fue de esta manera que Arnold, consiguió que los estudiantes entendieran su obligación como deportista entre ello consta: el respeto por las reglas, la reconciliación después de un partido, la educación posterior de una derrota, la comprensión, el respeto mutuo, la lealtad entre otros permitieron fundamentar las primeras reglas del baloncesto. (León & Aguiar, 2000)

Con el pasar del tiempo, el ideal con el que habían iniciado, Naismith y Arnold, dejó de ser un juego de esparcimiento para convertirse, en un juego de

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



carácter fuerte que ameritaba el máximo esfuerzo para alcanzar el triunfo, teniendo así, que emplear la dureza en la cancha por las presiones de los aficionados dentro y fuera de la cancha, dentro de la reglamentación se encuentran los siguientes aspectos: cancha de juego, la pelota, señales de los jueces, el juego colectivo, faltas y tiros libres. (León & Aguiar, 2000)

1.7 FÚTBOL

Imagen 6: Cancha de fútbol



El fútbol es un juego colectivo, que ha sido practicado por sociedades primitivas, donde el juego con balón formaba parte de su patrimonio cultural; es así que civilizaciones en países como China jugaban al tsu-chu, Arabia al koura y en el norte de América el skinny; estos juegos y otros constituyen el origen del deporte del balompié. La historia de este destacado deporte continúa en la Grecia clásica, luego los romanos llevan su juego de pelota hasta Britania; teniendo así, mucha fama entre diversas culturas y caballeros, al igual



que sus altibajos, siendo prohibido en muchos lugares por su carácter violento durante la Edad Media. (Suarez, Casal, & Alberto, 2007, pág. 12)

En el siglo XIX, en las escuelas públicas empiezan a practicar el balompié, llegando de esta manera hasta las universidades de Oxford y Cambridge, lugar en el cual este deporte fue tomando forma con la observación minuciosa que se aplicaba durante el tiempo de juego, estableciendo las normativas que comenzaron a regularlo. Por lo que, el 26 de octubre de 1863, se redactaron 13 reglas para un deporte, que en el siglo siguiente, rompería el pequeño molde de sus orígenes ingleses, para crear un juego de reglas sencillas donde basta un elemento esférico y dos equipos que lo disputen (Martínez, 2008).

El 21 de mayo de 1904, se funda la FIFA (Federación Internacional del Fútbol Asociado), organismo internacional que establece por primera vez las reglas mundiales del fútbol.

Hoy en día, el fútbol es considerado uno de los deportes que mueve grandes masas en inversiones económicas, en lo político y en lo emocional, por ser uno de los deportes con mayor influencia en las redes comunicativas: radio, prensa, televisión e internet. Además, se considera el alto grado de organización técnica, equipamiento de material y perfeccionamiento científico que debe haber en cada uno de los clubes y equipos de fútbol a nivel mundial, razón por la cual, invierten grandes sumas de dinero en especialistas (preparadores físicos, nutricionistas, analistas, psicólogos, médicos, entre otros) para garantizar el cuidado y rendimiento del jugador en cada partido.



Sin duda alguna, la emoción que comparte el fútbol a cada ciudadano del país al que pertenezca, indudablemente paraliza las actividades de toda una ciudad, permitiendo que cada persona olvide de manera temporal sus problemas, por lo que ha este juego se lo ha categorizado como un “fenómeno social” que no distingue condición social, raza ni religión.

1.8 GIMNASIA

Imagen 7: Clase de gimnasia



La gimnasia es parte de la educación física, que busca alcanzar y perfeccionar la sistematización del cuerpo, por medio, del movimiento consciente y ejecutado. Con el propósito de conseguir el desarrollo y mejoramiento físico, con el dominio y control del cuerpo, aumentando la aptitud y eficacia física en la educación del movimiento. (León D. , pág. 1)

La gimnasia destaca las habilidades del cuerpo, en cuanto, a su flexibilidad, fuerza y movimientos armónicos; por lo cual, la F.I.G (Federación Internacional de Gimnasia), la clasifica en seis clases:



- **Gimnasia Rítmica:** Se presenta varias concepciones, que distintos autores le dan a este tipo de gimnasia. Dalcroze, E, la define como un método de educación general, relacionado al arte musical, que permite la expresión corporal de la persona, donde se observa las cualidades físicas y psíquicas de los alumnos. Por otro lado, Bode, R, dice que “la gimnasia rítmica, es la interacción de la secuencia orgánica y la fantasía. Unidad de cuerpo y espíritu.” Para darle un realce a estas definiciones Bataen, V, puntualiza que todo deporte que se realice con música, y de lugar a armoniosas coreografías es un arte. (Fernández, 1996, pág. 20)
- **Gimnasia Artística:** La gimnasia artística formaba parte de la antigua gimnasia, practicada por más de 4500 años y se independizó de ella hace aproximadamente unos 120 años, es así, que a inicios del siglo XX, conquistó a miles de espectadores con la armonía, estética y belleza de los movimientos femeninos. Por ello, cuando se creó la F.I.G., en el año de 1861, incluyó a la Gimnasia Artística como una de las disciplinas deportivas de los Juegos Olímpicos, desde entonces, este es uno de los deportes más populares de los Juegos Olímpicos, debido al espectáculo que presentan los gimnastas al momento de su exhibición, es indispensable mencionar que este tipo de gimnasia requiere de ejercicios a manos libres en diferentes planos, que puede ser de forma individual o grupal. La creatividad es indispensable en esta disciplina y requiere de características de totalidad, continuidad, variabilidad y alternancia acompañadas de gran fluidez y dinamismo. (Lompizano & López, 2002, pág. 7) (León D.)

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



- **Gimnasia Acrobática:** También conocida como acrosport, es un deporte que involucra tres elementos fundamentales, según Macé (1995): La construcción de figuras con pirámides humanas que exigen fuerza, flexibilidad, propulsión y equilibrio, la acrobacia en suelo con transiciones de figuras, y la música como apoyo del componente coreográfico. Los ejercicios se los realiza en grupos de dos, tres o cuatro participantes que ejecutan variaciones de figuras y evoluciones gimnásticas acrobáticas como: volteos, equilibrios, ruedas laterales, entre otros complementados con elementos novedosos, únicos de creatividad propia. Las categorías para competencia están divididas en: parejas femeninas, parejas masculinas, parejas mixtas, tríos femeninos, cuartetos masculinos. (Vernetta, López, & Panadero, 2007, pág. 26)
- **Gimnasia General:** Es una modalidad de la educación física, no competitiva que tiene como objetivo fomentar la participación de las personas, que busquen cuidar su salud e integrarse a una sociedad cultural, donde la gimnasia representa la expresión artística de una región determinada. Por ello, la F.I.G organiza cada cuatro años, un evento que reúne a un sin número de aficionados, que gustan de practicar esta gimnasia que involucra actividades deportivas gimnásticas con o sin aparatos, danzas, juegos y las gimnasias artística, rítmica, acrobática, aeróbica y de trampolín con el toque típico del lugar al que pertenecen. (Chaves, 2012)
- **Gimnasia aeróbica:** Al doctor Kenner H. Cooper, se le atribuye la creación de este tipo de gimnasia, hacia el año de 1968, de esta se

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



derivan sub-tipos como los steps, jogging, entre otros. Que benefician a la persona, quien la practique, disminuyendo así el riesgo de enfermedades cardiovasculares y respiratorias; es muy fácil la adaptación de la persona a este deporte, por ser una actividad física que se lleva a cabo con el ritmo de la música. (Profeangelicam, 2011)

Se la considera la más reciente en comparación con las otras modalidades, para competencia esta es dividida en cinco categorías: individual masculino, individual femenino, dupla (mixto), trío (puede ser mixto o no), y grupal (6 competidores), los movimientos que se realizan en esta competencia son de forma continua y con alta intensidad con complicados patrones de movimientos aeróbicos, que se originan en clases aeróbicas (fitnes) mediante la interpretación de la música, siguiendo un beat musical. (Palmeira & Mariano, 2006, pág. 17)

- **Gimnasia trampolín:** “Es una disciplina deportiva de la gimnasia que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista. Está dividida principalmente en tres especialidades: tumbling, doble mini-tramp y cama elástica.” (Wikipedia, 2014)

1.9 JUDO

Imagen 8: Dojo de judo



El judo es una disciplina, que nace con la práctica de la lucha cuerpo a cuerpo de las personas en siglos anteriores, para demostrar su superioridad física y otorgarse protección. Con ello se ve la necesidad de desarrollar técnicas más precisas de combate que mantengan una disciplina estructurada, dando lugar a la formación de deportes de combates como el boxeo y la lucha libre, que fueron el cimiento para la creación de las artes marciales militares que eran empleadas, por los guerreros de las civilizaciones antiguas, en las batallas. (Marwood, 2002, pág. 11)

El judo se encuentra dentro de las artes marciales, que por cierto, son de origen oriental. El jiu-jitsu o jut-jitsu, como se lo denominaba al Judo en sus inicios, se creó en Japón, durante los siglos XVI y XVII, donde los oponentes se enfrentaban con golpes de manos, patadas y con una variedad de técnicas de agarre y de derribo como el atemi, que consiste en dirigir golpes a puntos vitales del cuerpo del oponente; cada una de ellas se encuentra representada en el arsenal del guerrero Samurái. A finales del siglo XIX, muchos ryu

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



(escuelas) de Judo se abrieron en Japón, siendo Jigoro Kano uno de los estudiantes que profundizó más acerca de este arte marcial. (Marwood, 2002, pág. 12)

1.10 NATACIÓN

Imagen 9: Piscina olímpica



La natación es una actividad deportiva, sujeto a la técnica, que requiere de fuerza, velocidad y resistencia, beneficioso para mantener en forma el sistema cardiovascular, a la vez que tonifica y fortalece el cuerpo.

Su origen se remonta, donde los primeros homínidos se transformaron en bípedos para dominar la superficie terrestre, tuvieron que adaptarse a las exigencias que requería el pertenecer a un planeta lleno de espacios verdes y compuesto por el setenta por ciento de agua entre mares, ríos, lagos, lagunas entre otras. La natación fue considerada por los egipcios, un arte, imprescindible en la educación pública de aquel entonces, pues conocían de los beneficios terapéuticos que este deporte en agua tenía sobre el ser



humano; los mismos que quedaron plasmados en sus jeroglíficos que datan del 2500 A.C. (Fernández A. , 2002/2013)

La natación moderna inicia en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII, con la primera organización de nadadores, creada en Londres en 1837, bajo el nombre de **National Swimming Sociaty**, en el año de 1869 se funda el **Metropolitan Swimming Clubs Association**, que después de un tiempo toma el nombre de **Amateur Swimming Association**. (Fernández A. , 2002/2013)

El primer campeonato mundial de natación tuvo lugar en el año 1973, y desde entonces se celebran cada cuatro años. En la competencia de este deporte se toma muy en cuenta el tiempo, elemento fundamental para ganar y sobre todo para marcar récords, en sus distintas categorías con sus correspondientes modalidades:

- **Natación:** Libre, espalda, braza, mariposa y estilos.
- **Salto:** Trampolín, plataforma
- **Waterpolo:** Por eliminatoria
- **Natación sincronizada:** Solo, dúo, equipo, rutina libre combinada
- **Aguas abiertas:** 5, 10 y 25km (Fernández A. , 2002/2013)



1.11 VOLEIBOL

Imagen 10: Clase de voleibol



El origen del voleibol, se le amerita al Sr. William Morgan, de Massachusetts, Estados Unidos. A sus inicios fue llamado Minonette, nació de un juego que consistía en volear el balón de un lado a otro sobre una red, evitando que cayera en el propio lado del jugador sino en el campo contrario; la razón por la cual, muchas personas lo ven aún como un juego y no como un deporte, radica en que este empezó como tal y sus primeros adeptos fueron personas de oficina que gustaban practicarlo en horas de descanso. Por este motivo, hasta la actualidad, es visto como un juego popular que se juega en parques y lugares de veraneo, pero en realidad el Voleibol es un deporte que amerita una alta exigencia física, tecno-táctica y mental. A pesar que este deporte surgió en los Estados Unidos, fue en Canadá donde se registró el primer juego de Voleibol de manera oficial, las reglas del juego, al igual que sus estilos fueron variando de acuerdo a las características culturales de cada nacionalidad. (Chávez, 2011, págs. 17,18).



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO II

LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD

Imagen 11: Estudiantes realizando actividad física



El presente capítulo comprenderá una breve recopilación sobre el inicio de lo que actualmente conocemos como cultura física, para luego enfocarse en la carrera misma dentro de los predios universitarios, por lo que esta disciplina se la conoce en la historia desde las civilizaciones más antiguas como son la antigua Grecia, Esparta y Atenas, pues a estas se las considera la cuna del arte y el deporte, como se puede apreciar, dentro de la historia, el inicio de los juegos olímpicos, en los cuales se consideran como una manifestación cultural de la actividad física producida en diferentes formas, en función de las necesidades sociales u objetivos planteados dentro de una civilización se dieron a conocer en estas ciudades.

Se conoce que los griegos en la antigüedad otorgaron un papel muy destacado al ejercicio físico en los distintos ámbitos de la vida social como la educación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Por lo que se puede considerar al señor Juan Cristóbal Guts Muths (1759-1839), a quien se puede admitir como el principal precursor de la Educación Física, claro este fue antecedido por el trabajo no menos meritorio de un sin número de figuras que surgieron desde el siglo XV hasta el siglo XVIII entre los que podremos nombrar como posteriores precursores al desarrollo de esta disciplina, entre ellos tenemos a: De Feltre, Mercuriales, De Montaigne, Comenius, Locke, Rosseau, Pestalozz y Froebel.

La Educación Física como término fue empleada por John Locke en Inglaterra en 1693, luego fue utilizada por Ballexserd en Francia (1792).

Una diferencia esencial entre educación física, deportes, cultura física y actividad física, se las puede apreciar ya que los dos primeros se concretan en un hecho y acto educativo propio: la clase de educación física y la sesión de entrenamiento deportivo o clase de deporte, mientras que los segundos, representan una noción que permite abarcar a los primeros e incorporar otras esferas científicas y de actuación profesional.

Entre los términos más utilizados dentro de la rama del deporte podemos encontrar la Educación Física, este término visto desde el enfoque educativo está dirigido en el ámbito cognoscitivo – afectivo, físico – motor y socio - cultural, como eje integrador en el desarrollo del individuo y del medio que lo rodea; basándonos desde esta premisa podemos indicar que el mundo conoce e integra el termino Cultura Física a partir de España desde el siglo XX, posteriormente en Cuba desde los años 60 y principios de los 70 epistemológicamente emprendido por los Doctores Raudol y Ariel Ruíz Aguilera

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

junto a otros profesores y técnicos quienes realizaron un estudio en países del extinto campo socialista.

Entre los grandes filósofos podemos nombrar a dos de ellos, Platón (347-427 a. C) y Aristóteles (322-384 a.C), a quienes se les puede considerar como precursores y luchadores que otorgaron gran importancia al deporte dentro de la educación por lo que se puede reflexionar que desde ese tiempo ya se pensaba en la cultura física como parte **vinculada a la educación y como el Instituto** luego de su creación formo parte activa de la educación universitaria.

En cuanto a la breve historia de la Cultura Física en nuestra Universidad, data desde febrero 1972, bajo la aprobación y colaboración respectiva del Señor Rector de ese entonces Doctor Carlos Cueva Tamaris, y gracias a los valiosos aportes tanto de los estudiantes que contribuyeron con la acertada iniciativa de pensar, que los denominados atletas de élite o un grupo selecto de deportistas, fueran los únicos privilegiados en practicar las diferentes disciplinas deportivas y junto a las diferentes gestiones de los directivos de la Liga Deportiva Universitaria, que se empeñaron en la creación de un organismo masivo para la práctica del deporte, esta idea fue madurando en nuestros precursores antes mencionados para generar e implementar lo que actualmente se conoce como el estadio, coliseo, piscinas, canchas de básquet y otras instancias deportivas de los cuales gozamos como futuros profesionales y público universitario en general.

Se puede revisar que dentro de los cuarenta y un años de vida del Instituto, este ha formado a más de 20000 profesionales en esta rama, lo que orgullosamente se puede decir, que la expansión del Instituto hacia los

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



organismos tanto educativos como particulares que se encuentren vinculados al deporte y su comunidad están siendo reconocidos y ampliados gracias a la manera eficiente de sus colaboradores, tal es el caso que dentro de esta institución se sigue creando la oportunidad de generar más y mejores profesionales vinculados a este prestigioso Instituto.

2.1 DEFINICIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Para entender el concepto de educación física es conveniente conocer la influencia que las diferentes civilizaciones y escuelas han ejercido sobre ella, a lo largo de los siglos, por ejemplo.

Esparta versus Atenas: dos concepciones de educación física muy distinta.

La educación física desempeñaba un papel fundamental en el sistema educativo griego, ya que consistía en un equilibrio armónico entre aptitudes físicas e intelectuales. La mentalidad espartana esencialmente guerrera, ubicaba la educación física de los niños hacia el combate, solo los niños fuertes eran dignos de recibir educación; los débiles eran excluidos. Por lo que Esparta fue la triunfadora en las primeras ediciones de los juegos olímpicos, con el transcurso del tiempo su participación fue desapareciendo ya que su interés radicaba en prepararse para la guerra.

En cambio en Atenas la concepción era distinta, la educación física la practicaban los muchachos desde los 14 años, estos se ejercitaban en un recinto privado conocido como la palestra en donde practicaban salto, disco, jabalina, lucha, acrobacias, inclusive existía una especie de teoría del

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



entrenamiento en los que se aplicaban principios de especificidad e individualidad dirigidos por el pedotriba.

A partir de esta premisa podemos partir del siglo XVIII, en el cual aparecieron un sin número de filósofos, pedagogos y pensadores que sentaron las bases de la educación física moderna e influyeron sobre la misma, entre estos destacando a John Locke, Jean Jacques Rousseau este es considerado el precursor de la pedagogía contemporánea, para ellos la educación física adquirió gran relevancia a través de un método de aprendizaje inductivo (“a mayor actividad física, mayor aprendizaje”), lo que se puede conectar básicamente a la psicología evolutiva y el respeto por las leyes naturales del desarrollo del individuo, principios valorados en la actualidad.

Se considera que uno de los destacados representantes de la pedagogía de la ilustración y el racionalismo, fue Basedow, principal precursor de la educación física alemana, quien defendió la importancia de la misma llevando sus teorías a la práctica en la Escuela Philantropinum, fundada en 1774, siendo esta una de las primeras en incluirse en el programa escolar, junto a su teoría didáctica estableció, entre otros aspectos, la progresión de lo simple a lo complejo y de lo parcial a lo particular, uno de los filósofos Immanuel Kant dividió a la Educación física en práctica y física incluyendo en esta no solamente la parte física sino complementando la parte psíquica del individuo, el cual se basa en el desarrollo de la inteligencia, la memoria, el carácter, la atención, etc. Esto busca favorecer el juego fortaleciendo al niño y educando sus sentidos.

Dentro de esta escuela alemana podemos nombrar a Guts Muths quien dividió su sistema de ejercicios en fundamentos de fuerza basada en saltos, carreras,

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



lucha, de agilidad como natación, lanzamiento, escalada, equilibrio y para la armonía la danza, marcha, gimnasia, etc.

En cuanto al sistema sueco este se basa en un trabajo analítico, bastante rígido, con un desarrollo armónico de todo el cuerpo.

En consecuencia la educación física se refiere al estudio de las conductas motrices susceptibles de poseer contenido educativo, es decir, se aprovecha el contenido de las actividades físicas para educar. Buscando el desarrollo integral del individuo.

La educación física opera a través del movimiento, por lo que, se trata de la educación de lo físico, por medio de la motricidad. Hay que entender al movimiento no como una mera movilidad mecánica sino como la expresión de percepciones y sentimientos de tal manera que el movimiento consiente y voluntario constituye un aspecto significativo de la conducta humana. Ya que precisamente la educación física se ocupa de sistematizar dichas conductas motrices para conseguir objetivos educativos.

2.2 IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD

Los sistemas, las escuelas y los movimientos han evolucionado lo que ha dado paso a la educación física del siglo XXI, que tiene como característica principal la inclusión en los programas educativos de todo el mundo como elemento fundamental para la educación integral, esto colabora en la formación del individuo como persona íntegra, procurando su desarrollo psicomotor fomentado la calidad de vida a través del ejercicio físico y la práctica deportiva,

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



preparando al ser humano para las exigencias que le depara la sociedad, con lo que este desarrolla su creatividad y principalmente su personalidad.

Tomando en cuenta este párrafo podemos mencionar que el deporte en sí es importante desde los inicios de un ser humano, por lo que toma mayor importancia en la edad adulta a ser más exigentes sus ideales y centrando su carrera para el futuro. Lo que nos indica que el individuo al tener su meta fija y al ser consciente de los beneficios que otorga el deporte, tanto para la salud física como mental en el desarrollo integral del ser humano,

2.3 FACTORES QUE REPERCUTEN EN LOS ESTUDIANTES A CAUSA DEL SEDENTARISMO

Comprendamos que el sedentarismo es la falta de ejercicio o actividad física, por lo tanto se debe estar consciente que el ejercicio es una necesidad corporal básica, esto quiere decir que el cuerpo del ser humano está diseñado para ser usado de lo contrario encontraremos que este se desgasta o deteriora. Se hace referencia al sedentarismo o la falta de actividad física cuando la persona no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30 minutos), que produzca un gasto energético $>10\%$ del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las actividades cotidianas, en especial la gente, que se encuentra relacionada con él sobrepeso y obesidad.

Un factor principal al renunciar al ejercicio, se presenta cuando el cuerpo humano funciona por debajo de sus mejores posibilidades, esto quiere decir que el cuerpo que no realiza ejercicio tiene un rendimiento de alrededor de un 27% en la explotación, luego de las encuestas que se analizaran a continuación en el siguiente capítulo podemos inferir que los estudiantes

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

universitarios en su mayoría han practicado algún tipo de deporte, sin conocerlo a fondo pero conscientes que realizar ejercicio que será beneficioso para su salud, entre los deportes que se puede decir mayormente practicado entre los denominados deportes de fin de semana, es el fútbol, puesto que la minoría, es preso del sedentarismo que existe con el pasar del tiempo, esto se puede explicar de la siguiente manera.

Uno de los factores para que los estudiantes universitarios sean sedentarios, radica en su estilo monótono de vida, que se adquiere con el paso de adolescente a un ser adulto, la falta de motivación es considerado otro factor, el pretexto de no tener implementos físicos u espacios tanto físico como la disponibilidad de tiempo libre.

En la actualidad los jóvenes que ingresan a las universidades, por el mundo consumista y tecnológico en el que nos desenvolvemos, estos dejan de realizar deporte para dedicarse de lleno al mundo tecnológico y de ocio, puesto que los jóvenes se dedican a tener actividades como ver televisión, hablar por teléfono, utilizar los medios sociales, el leer, también es considerado sedentarismo, etc.; a tal punto que su cuerpo se vuelve más pesado perdiendo agilidad disminuyendo su capacidad, aumentando los riesgos de enfermedades cardiacas, enfermedades respiratorias y el deterioro orgánico, en general, ya que se presenta en esta generación el consumo de alcohol a un mayor nivel e incluso se genera un nivel más alto de personas con obesidad y sobrepeso.

El sedentarismo o la falta de actividad física, sucede cuando la persona no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



minutos), que produzca un gasto energético >10% del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las actividades cotidianas.

Se conoce que el sedentarismo es considerado un importante problema de salud pública a nivel mundial debido a sus graves implicaciones para la salud¹.

Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud informó que en el 2005 se registraron aproximadamente 170,000 muertes en América Latina y el Caribe ocasionadas por la falta de actividad física.

Según la Organización Mundial de la Salud, la prevalencia de sedentarismo a nivel global en los adultos es de 17%, mientras que la de actividad física moderada es de 31% a 51%. (Maria Teresa Varela, 2011)

El sedentarismo está considerado en el ser humano como un impacto físico y emocional, a nivel físico, una persona sedentaria tiene un mayor riesgo de padecer múltiples enfermedades crónicas no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon, mama y endometrio, diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades osteomusculares que están relacionadas con el sobrepeso y la obesidad. Del mismo modo, es mayor la probabilidad de tener niveles altos de colesterol y pérdida de densidad ósea. En cuanto al impacto emocional, se ha encontrado que una persona sedentaria tiene mayor probabilidad de padecer insomnio, depresión, ansiedad, estrés, entre otros.

Las investigaciones sobre el tema realizadas en Colombia, han caracterizado las prácticas de actividad física de los jóvenes universitarios y han intentado identificar los factores relacionados con llevarlas a cabo o no. Los resultados obtenidos son preocupantes. Gómez en su estudio con 1045 mujeres

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



bogotanas, entre 18 y 69 años, encontraron que el 79.1% no realizaba actividad física moderada como mínimo durante 10 minutos en el día. En el estudio de Lema con 598 universitarios caleños, el 77% realizaba poco o ningún tipo de ejercicio o práctica corporal durante al menos 30 minutos, con una frecuencia de tres veces a la semana. (Maria Teresa Varela, 2011)

Algunos estudios en España muestran cifras similares. En un estudio con 1,512 universitarios de Murcia 52.7% se declaró practicante de actividades físico-deportivas, siendo mayor la proporción de hombres que de mujeres. Hernán encontró en un grupo de 1,693 jóvenes entre 18 y 29 años, que el porcentaje de práctica deportiva estaba entre 42% y 66% en hombres y mujeres que vivían en áreas urbanas o rurales de España. Asimismo, Ramón en un estudio con 1,130 mujeres catalanas, encontraron que sólo 21.4% realizaba actividad física moderada y 66% de las mujeres se consideraba sedentaria. (Hernan M, 2002) (Maria Teresa Varela, 2011)

Los escasos estudios sobre factores asociados con la realización de actividad física se han centrado en las creencias, la satisfacción y la motivación con las prácticas.

En general, las creencias relacionadas con la actividad física indican que los jóvenes tienen creencias positivas, entre ellas, que la actividad física ayuda a mejorar la salud, prevenir enfermedades y mejorar el estado de ánimo. Lema *et al.*¹³ encontraron que la mayoría de los jóvenes se sienten satisfechos con sus prácticas de actividad física y ejercicio, y que en la medida en que las prácticas

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

fueron saludables aumentaba el nivel de satisfacción. Respecto a las principales razones que aluden las personas para realizar actividad física están la diversión, el hecho mismo de hacer ejercicio, mejorar la salud, mejorar la imagen y encontrarse con los amigos.

Si en nuestro medio se realizara estudios sobre lo acontecido, encontraremos las mismas cifras, que arrojan los países antes mencionados, que alarman pues como se mencionó anteriormente nuestros jóvenes prefieren las reuniones sociales para dedicarlos a la utilización de las redes sociales, sin pensar en las consecuencias, incluso mortales a causa del sedentarismo.

Cabe recalcar que no solo la falta de ejercicio puede repercutir en las enfermedades que pueden conducir a la muerte, pues en este aspecto repercute la mala alimentación que pueden tener los jóvenes pues un gran porcentaje que estudia en nuestra ciudad no es oriunda de la misma, por lo que genera malos hábitos de alimentación, sumada a la falta del calor del hogar, repercute en la ausencia de actividad física, pues los jóvenes prefieren realizar otras actividades para compensar el desgaste emocional generado por la separación del núcleo familiar, el estrés de los estudios, sin tomar en cuenta que se puede escapar de todos estos factores buscando el bienestar psicológico con la práctica de un deporte o una actividad física, mejorando la calidad de vida, el aspecto físico y el auto concepto, descendiendo los niveles de ansiedad que pudieron generar las actividades cotidianas ya mencionadas con anterioridad. (Maria Teresa Varela C. D., 2011)

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



CAPÍTULO III

EL BUEN VIVIR

3.1 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La actividad física es todo movimiento corporal que se ejecuta con los músculos esqueléticos, produciendo en la persona un gasto de energía. (OMS). Se considera que la actividad física y el deporte son elementos fundamentales que la sociedad debería considerar, para obtener una mejor calidad de vida, al aprovechar los beneficios que ellos ofrecen en el aspecto corporal y mental del ser humano. De esta argumentación proviene el término actividad-físico deportivo, donde el movimiento se origina básicamente del hombre, siendo un movimiento inteligente con características de “voluntariedad” que son propiedad “exclusiva” del hombre. (De Elorza, Rodríguez, & Maribel, pág. 18) (Rodríguez, 1998, pág. 11)

Es importante señalar que la necesidad humana de mantenerse saludable dio inicio a la asignatura de la educación física y a su inclusión dentro del sistema educativo español, de ahí surge la relación entre la salud y actividad física que tiene grandes beneficios sobre ella. Cuando estas dos se relacionaron surgió la controversia por establecer el tipo, cantidad, frecuencia, intensidad y duración necesaria de un ejercicio determinado, tomando en consideración, el grupo al que va dirigido: niños, adultos o ancianos, con el fin de prevenir enfermedades relacionadas con la hipertensión, cardiopatía, coronarias, diabetes, depresión, entre otras. (Serra, Román, & Aranceta, 2006, pág. 1)

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



La actividad física va desde actividades de baja intensidad como bajar escaleras, caminar, jugar hasta actividades que requieren de un mayor esfuerzo como maratón, circuitos pedestres, triatlón, entre otras. Es así que, Caspersen precisa, a la actividad física como todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal; e indica que para el estudio de la actividad física, es posible tomar en cuenta el medio en el que se desarrolla que puede ser: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en las labores diarias del hogar. Al ser la actividad física un movimiento corporal, el ejercicio físico y el deporte han pasado a formar parte de ella con diferentes concepciones. (Serra, Román, & Aranceta, 2006, pág. 2)

Ejercicio físico: “Es toda actividad física planificada y estructurada con la intención de mantener o mejorar uno o varios aspectos de la condición física.” Siendo la condición física “el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas: resistencia, cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio, coordinación y composición corporal” (Serra, Román, & Aranceta, 2006, pág. 2)

Deporte: Al existir una variedad de concepciones acerca del deporte, no hay una definición universal que establezca al deporte como tal, por este motivo, se enfoca al deporte desde una perspectiva psicológica, ciencia que considera que el deporte al igual que la actividad física son “el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación de un deporte o de la práctica de la actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales.” Por lo que, el deporte es el



vínculo hacia el enriquecimiento humano, con fines de colaborar y mejorar en el autocontrol y autoconfianza de cada participante para lograr un rendimiento deportivo superior. (Cox, 2009, pág. 5)

A causa de la falta de una definición precisa y clara del deporte, surgen las siguientes clasificaciones dentro del deporte de competición: deporte para aficionados, deporte de rendimiento, deporte de elite, deporte profesional. Por otro lado, el deporte para la salud, es también parte de esta clasificación, que busca renovar el estado físico y desarrollar el equilibrio de las personas que se han encontrado inactivas físicamente por mucho tiempo; a través de deportes populares o de tiempo libre. (Weineck, 2001, pág. 12)

Para entender mejor, esta última clase de deporte, es necesario citar algunos conceptos de lo que es la salud, según la Organización Mundial de Salud, esta es “un estado de bienestar físico, mental y social general, es decir, una ausencia de enfermedad y debilidad. Otra concepción, es que la salud “es una medida de una escala que indica un peor o mejor funcionamiento de los sistemas orgánicos, que puede determinarse con la ayuda de diferente test. (Weineck, 2001, pág. 11)

Por lo ya mencionado, y por los cambios sociales y económicos que revolucionaron la mentalidad social, después de la Segunda Guerra Mundial, en relación a la concepción del cuerpo y la mente, y con las continuas recomendaciones médicas de practicar deporte, dieron lugar a la aceptación positiva de las personas de realizar actividades físicas y deportivas para mantenerse en un buen estado físico y conservar su salud. Por lo que, en la

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



década de los 60, el Consejo de Europa, crea el Deporte para todos bajo la reglamentación de “acción política que aspira a promover el deporte en todas sus formas”, adaptadas a proyectos deportivos que involucren a todo grupo social, sin distinción de raza, sexo o edad. (De Elorza, Rodriguez, & Maribel, pág. 18)

Para la buena implementación de materiales, apropiados espacios, y normas deportivas se debe tomar en cuenta las características que posee el Deporte para todos:

- Busca organizar actividades físicas recreativas y sociables que comprometa a una sociedad, en sí, para la práctica placentera del ejercicio, comunicación y salud.
- Estructurar las prácticas deportivas mediante juegos o actividades sencillas donde las reglas y normas puedan modificarse o cambiarse con facilidad, para otorgar a la persona una sencilla adaptación del ejercicio.
- Que los materiales a emplearse sean llamativos y adaptables a la infraestructura o espacios al aire libre.
- Que la planificación de actividades físicas sean variadas, de acuerdo, a las exigencias del momento.
- Emplear el medio natural como una herramienta clave para la práctica de actividades físicas. (De Elorza, Rodriguez, & Maribel, pág. 19)



3.2 IMPORTANCIA DE MANTENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Antes de mencionar la importancia de mantener una alimentación equilibrada, es necesario, conocer su definición: “es aquella que contiene una cantidad adecuada y variada de alimentos y proporciona la energía y los nutrientes imprescindibles para el funcionamiento normal de nuestro organismo.” (Raich, David, & López, 2008, pág. 6)

Es importante que la persona mantenga una alimentación nutritiva y equilibrada, ya que este es un elemento fundamental para obtener un buen desempeño físico, los alimentos son la ingesta de sustancias que aportan materias asimilables que cumplen funciones nutritivas, de acuerdo a su naturaleza y composición. Es así, que las proteínas benefician al crecimiento de los tejidos, forman los enzimas que actúan en todos los mecanismos del metabolismo como catalizadores en los fenómenos de formar energía, además de generar anticuerpos en el ser humano. Las proteínas están en los siguientes alimentos: la carne, los huevos, la leche, las legumbres, entre otros. (De Elorza, Rodriguez, & Maribel, pág. 25)

Los hidratos de carbono realizan la función de combustible energético en el cuerpo, por lo que se recomienda a deportistas comer con frecuencia pastas, antes de iniciar una rutina de ejercicios intensos que requiere mayor esfuerzo físico y por ende mayor desgaste energético. Hay que tomar en cuenta, el gasto energético para saber cuánto hidrato de carbono es necesario consumir, debido a que este se convierte en grasa cuando no está bien proporcionado. A



más de ello, se suma la ingesta equilibrada de grasas, minerales, vitaminas y fibra. (Dieta y deporte)

La necesidad de establecer una dieta balanceada y el mantenimiento de una forma física adecuada, surge en la Grecia antigua por los siglos IV y V, teniendo una mayor prioridad en el desarrollo de los Juegos Olímpicos, durante esta época, los entrenadores comenzaron a adquirir conocimientos del cuerpo humano y la dietética de manera más profunda. Es así que, Hipócrates, el padre de la medicina, define la dietética, como la ciencia de los regímenes alimenticios, que se une a la gimnasia, para transformarse en la ciencia de la eficacia de los ejercicios. (De Elorza, Rodriguez, & Maribel, pág. 26)

Esto quiere decir, que la persona debe mantener una buena alimentación, ligada a una rutina diaria de ejercicio, para mantenerse saludable y en forma.

Desde este tiempo se ha venido desarrollando estudios que comprueban que los nutrientes adquiridos a través de los alimentos, se metabolizan originando energía que benefician a la contracción muscular, afirmando que una dieta balanceada y apropiada es favorable para la práctica de deportiva y para su rendimiento.

Rendimiento y régimen nutricional para el deportista.

En muchas ocasiones existe confusión entre los términos alimentación y nutrición, por lo que a continuación se señala la diferencia entre estas dos:



Alimentación: Comprende el componente social y cultural en las actividades sociales que se mantienen con la familia, amigos al momento de comer. No solo cumple con la función de satisfacer una necesidad biológica, sino que se vincula al entorno afectivo del medio social en el que se desenvuelve; respondiendo así, a tres necesidades básicas del ser humano: (Raich, David, & López, 2008, págs. 11-14)

- **Fisiológica:** Aportación de energía.
- **Psicológica:** Componente afectivo y emocional.
- **Sociocultural:** Mediación de las relaciones sociales.

Nutrición: Es en cambio el proceso fisiológico, mediante el cual, el cuerpo asimila y transforma los alimentos que se consumen cada día. Los alimentos están compuestos por nutrientes que son la función principal de la aportación de los componentes necesarios y esenciales para el crecimiento, a más del aporte de energía necesario para la actividad diaria. (Raich, David, & López, 2008, págs. 11-12)

El régimen nutricional para un deportista debe ser el adecuado que permita una reserva suficiente de nutrientes que posibiliten un funcionamiento óptimo entre las células, tejidos, órganos y sistemas. A más de satisfacer las demandas energéticas que presentan mayor capacidad de trabajo físico, resistencia y potencia física; es decir que el cuerpo de la persona debe estar bien nutrido para sobrellevar una práctica deportiva que requiera de esfuerzo físico en mayor intensidad, no todos los nutrientes son aptos para todos, estos son ingeridos de acuerdo a los requerimientos energéticos de cada deportista,

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



tomando en cuenta, la edad, la masa y la composición corporal de cada uno de ellos junto a las variables de la actividad física que practiquen con su intensidad, frecuencia y duración. (De Elorza, Rodriguez, & Maribel, pág. 29)

Para lograr un buen rendimiento deportivo no basta con una excelente nutrición, para ello es indispensable el entrenamiento continuo.

3.3 LA PRÁCTICA DE UN DEPORTE PARA EL BUEN VIVIR

El Buen Vivir es un proyecto social que busca mejorar la calidad de vida de los ciudadanos de un país, mediante el mejoramiento en las áreas de “educación, salud, seguridad social, gestión de riesgos, cultura física y deporte, hábitat y vivienda, cultura, información y comunicación, gozo del tiempo libre, ciencia y tecnología, población, seguridad humana y transporte.”

En otras palabras, “el Buen Vivir es la forma de vida que permite la felicidad y la permanencia de la diversidad cultural y ambiental; es armonía, igualdad, equidad y solidaridad.”

El Buen Vivir es una norma constitucional que se basa en el Sumak Kawsay de pueblos ancestrales de los Andes, que desde entonces se encuentra vigente en la educación ecuatoriana como regularizador del sistema educativo y guía de los ejes transversales que son parte en la formación de valores; en otras palabras la educación es un derecho insustituible de cada persona, garantizando la igualdad de oportunidades. La educación impartida en las instituciones educativas, deben ser impulsadas en los principios del Buen Vivir, siendo estos: la interculturalidad, la formación de una ciudadanía

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



democrática, la protección de la naturaleza, el cuidado de la salud y los hábitos de recreación en los estudiantes, y la educación sexual en los jóvenes. (Tovar, 2012)

Al ser la Educación Física, la materia que “desarrolla capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas que permiten mejorar la calidad de vida”, fue instituido en la Constitución del Ecuador 2008 del Buen Vivir, en la Cuarta Sección de Cultura y Ciencia, en el artículo 24, señala, el derecho que tienen las personas a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre. Se entiende con ello, que el gobierno busca incentivar a la ciudadanía a que sean seres activos al fomentar la práctica de la actividad física o algún deporte que este afín de la persona y de esta forma erradicar el sedentarismo que tiene grandes porcentajes en el territorio nacional. (Gallegos, 2010)

Buscando con ello, disminuir la presión existente en el trabajo, dando lugar a un espacio que permita desarrollar las facultades humanas que beneficien la existencia social mediante un ocio creador, que lleve a la realización humana a través del arte, deporte, participaciones democráticas en actividades comunitarias, cuidando de la naturaleza y el entorno; además de promover “el ejercicio físico como componente principal de una vida saludable”, propagando un estilo de vida diferente al acostumbrado, junto a una dieta equilibrada con mayor ingesta de proteínas y micronutrientes, en vez del consumo exagerado de carbohidratos y grasas saturadas que dan lugar a una vida sedentaria que trae consigo la obesidad. “En la política, de fomentar el



tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población”, se encuentra las siguientes normativas:

- Masificar las actividades físicas y recreativas de la población, tomando en cuenta las condiciones físicas, el grupo étnico y la cultura a la que pertenece, así como sus necesidades y habilidades que le permitan ejercitar el cuerpo y la mente al momento de su tiempo libre.
- Impulsar de forma incluyente la práctica de deportes y actividad física en el uso del tiempo libre.
- Promover mecanismos de activación física y gimnasia laboral en los espacios de trabajo.
- Propiciar el uso de tiempo libre de niños y niñas, adolescentes y jóvenes en actividades recreativas y lúdicas.
- Impulsar la generación de actividades curriculares y extracurriculares con la apertura de espacios que permitan desarrollar y potenciar las habilidades y destrezas de la población.
- Diseñar e implementar mecanismos de promoción de la práctica de algún tipo de deporte o actividad lúdica.
- Impulsar la organización, el asociativismo, o la agrupación en materia deportiva o cualquier actividad física. (Contreras, 2014)



Es así que la Constitución establece, dentro del Sistema Nacional de Inclusión e Equidad, el Buen Vivir, para que garantice la calidad de los servicios sociales en los ámbitos de salud, cultura física y tiempo libre, hábitat y vivienda, transporte y gestión de riegos, estipulado en el artículo 340.

Dentro de los objetivos que se desea alcanzar con la práctica del deporte y actividad física es contrarrestar la obesidad y sobrepeso que se ha suscitado en un 23% en los adolescentes a nivel nacional, según lo señala la OMS en el 2012, cifras alarmantes de sedentarismo en Ecuador han provocado este suceso de obesidad que se registra en más del 50% de la población; siendo el 6,5% que se refleja en niños y niñas menores de 5 años, el 23% en adolescentes y el 60% en adultos. Esto demuestra que solo el 11% de la población realiza actividad física de forma habitual, para lograrlo se está promoviendo el uso de movilidad no motorizada para contribuir a la salud y así minorar la polución existente sobre todo en las grandes ciudades; hay que tomar en cuenta que los hábitos deportivos que las personas han adquirido han sido desarrollados en la etapa de la secundaria, es por este motivo que el Ministerio de Deporte, ve la necesidad de recuperar la educación física en centros educativos de todo nivel, y controlar el consumo abusivo de comida rápida u otra clase de alimentos que no tengan beneficios para la salud del cuerpo. (Contreras, 2014)

El Ministerio de Educación ha promovido proyectos que consoliden el sistema de alto rendimiento, puesto que el deporte “es un agente promotor de la calidad de vida de la población, ya que contribuye a la mejora de la salud, a



UNIVERSIDAD DE CUENCA

la educación y a la organización comunitaria.” Pues, es evidente que la educación y la cultura física aportan directamente a la adquisición de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para beneficio de los conocimientos relacionados con el mundo físico para integrarse al mundo social.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

El presente trabajo investigativo se realizó bajo la metodología de campo, pues se observó el tipo de trabajo relacionado en cada actividad tanto física como mental realizada en cada una de las diferentes disciplinas que ofrece el Instituto, por lo que se utilizó, encuestas dirigidas tanto a los usuarios como a los estudiantes.

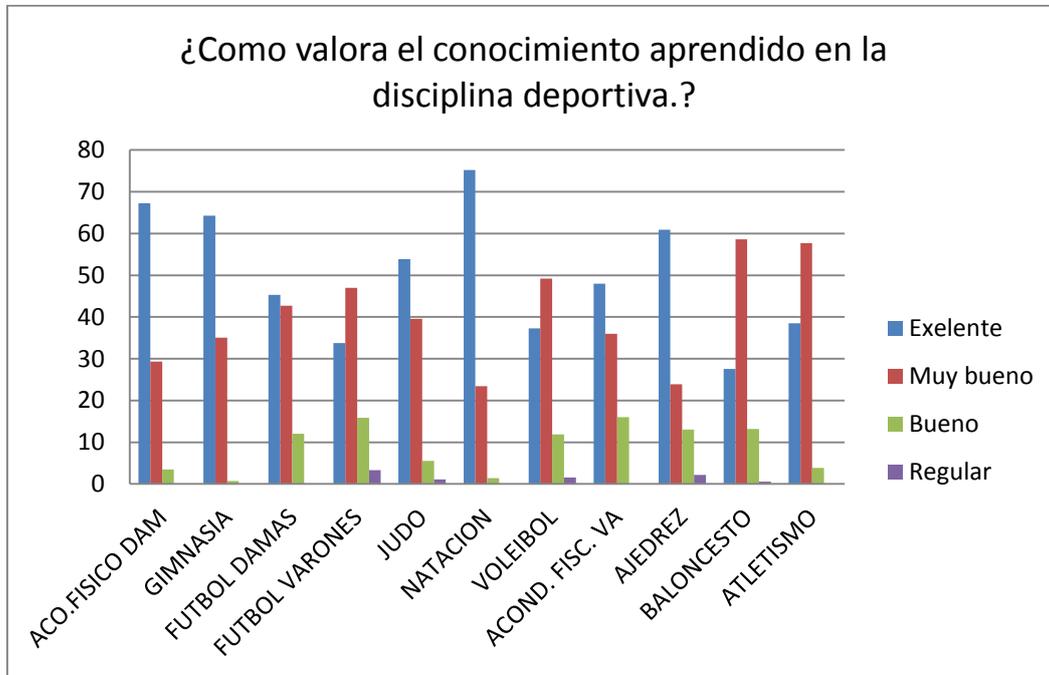
Cabe destacar que dentro del presente trabajo, se utiliza y también la metodología bibliográfica que nos ayuda a sustentar lo mencionado en este proceso investigativo, por lo que contamos con varias bases bibliográficas como son textos, fuentes informáticas e internet, revistas, etc.

Para conocer un poco más a fondo el presente trabajo, se realizara el siguiente análisis con su respectivo grafico sobre los resultados obtenidos con las encuestas realizadas en el semestre febrero-julio 2013. Dichas encuestas realizadas en las diferentes disciplinas y dirigidas sobre la aceptación del deporte impartido por el Instituto mediante sus diferentes maestros.



Análisis de los resultados

Gráfico 1: Como valora el conocimiento aprendido en la disciplina deportiva



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Instituto de Educación Física por Fredy Cedillo y Pablo Mora.

Interpretación.- En el gráfico N°1 observamos que la valoración de los conocimientos aprendidos, la disciplina deportiva que presenta el mayor porcentaje es la Natación con un 75% de los encuestados que opinan como excelente, en segundo lugar está el Acondicionamiento Físico Damas con 69%, en tercer lugar está la Gimnasia con el 65%, el Ajedrez se presenta con el 60%, con el 53% el Judo, con el 50% Acondicionamiento Físico de Varones, Voleibol presenta el 35% como excelente, el Atletismo 38%, el Fútbol Varones tiene el 33% y por último el Baloncesto con el 29% que manifiestan que los contenidos recibidos son excelentes.



Gráfico 2: Ha practicado antes esta disciplina



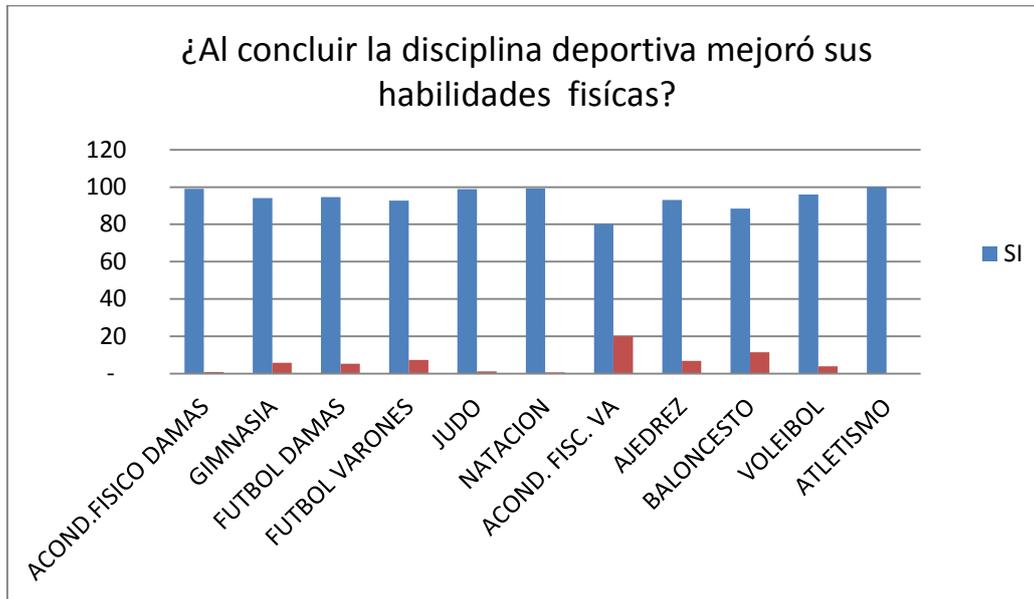
Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Instituto de Educación Física por Fredy Cedillo y Pablo Mora.

Interpretación.- En el gráfico N°2 los resultados proyectan dos respuestas una positiva y una negativa en la primera confirmamos que un gran número de estudiantes han practicado o han tenido un algún tipo de conocimiento de la disciplina deportiva que están cursando actualmente, por lo que los resultados se interpretan de la siguiente manera : el mayor porcentaje en Futbol varones es del 89% de los encuestados quienes afirman haber practicado esta disciplina con anterioridad, en segundo lugar está Baloncesto con el 73%, en tercer lugar Futbol Damas con el 65%, en cuarto Gimnasia se presenta con el 64%, en el quinto lugar se encuentra Acondicionamiento Físico Varones con el 55%, y en sexto lugar Atletismo presenta el 54%.

En la segunda el grafico demuestra los resultados negativos de estudiantes que no han tenido ningún tipo de conocimiento sobre la disciplina deportiva que están cursando siendo la que presenta el mayor porcentaje la disciplina de Acondicionamiento Físico con un 79%, seguido de Judo con un 77%, voleibol 60%, Natación 58%, Ajedrez 55%.



Gráfico 3: Al concluir la disciplina deportiva mejoró sus habilidades físicas



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Instituto de Educación Física por Fredy Cedillo y Pablo Mora.

Interpretación.- En el gráfico N° 3, podemos determinar que las disciplinas deportivas que mejoraron las habilidades físicas de las personas encuestadas fueron el Atletismo, la Natación, Judo y Acondicionamiento Físico que mantienen el 100% de las respuestas positivas, mientras que las disciplinas de Voleibol, Gimnasia, y Futbol Damas aportan en un 95% para el mejoramiento de las habilidades físicas, le sigue Futbol Varones, y Ajedrez con el 90%, Baloncesto tiene un 85% y Acondicionamiento Físico Varones un 80%.

Teniendo un alto margen positivo frente a las respuestas negativas que se obtuvieron al momento de la aplicación de la encuesta, garantizando la aceptación de los encuestados en las disciplinas que se imparten en el Instituto de Educación Física.



Gráfico 4: Tomaría esta disciplina deportiva voluntariamente otra vez



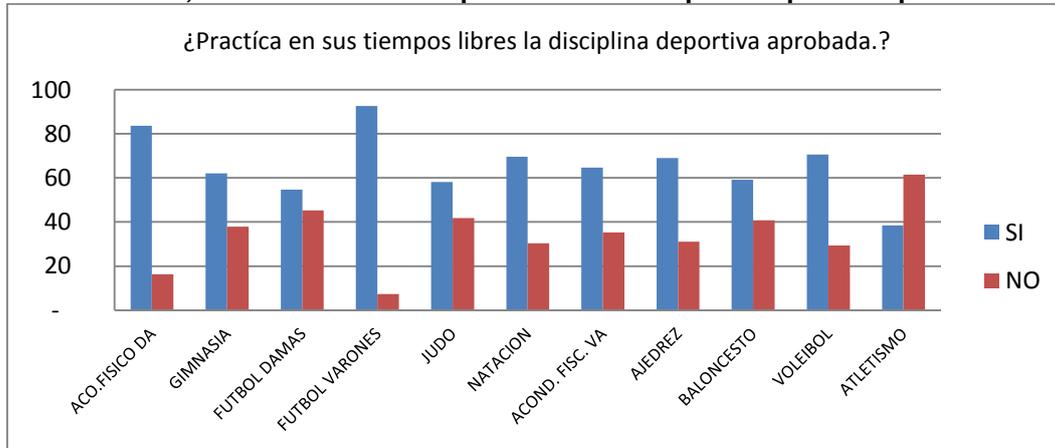
Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Instituto de Educación Física por Fredy Cedillo y Pablo Mora.

Interpretación.- En el gráfico N° 4 observamos que los resultados proyectan dos respuestas: en la primera observamos que un gran número de estudiantes encuestados si cursarían voluntariamente la disciplina deportiva otra vez, siendo la Natación la que alcanza un porcentaje mayor con 93%, seguido de Judo con 90%, Acondicionamiento Físico con 84%, Futbol Varones con 78%, Futbol con 69%, Acondicionamiento Físico Varones con 71%, Ajedrez con 68%, Voleibol con 70%.

En la segunda observamos que el gráfico muestra los resultados de estudiantes que no cursarían nuevamente la disciplina deportiva, siendo la disciplina de Atletismo con 58%, seguida por Baloncesto con 52%.



Gráfico 5; Practica en sus tiempos libres la disciplina deportiva aprobada.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Instituto de Educación Física por Fredy Cedillo y Pablo Mora.

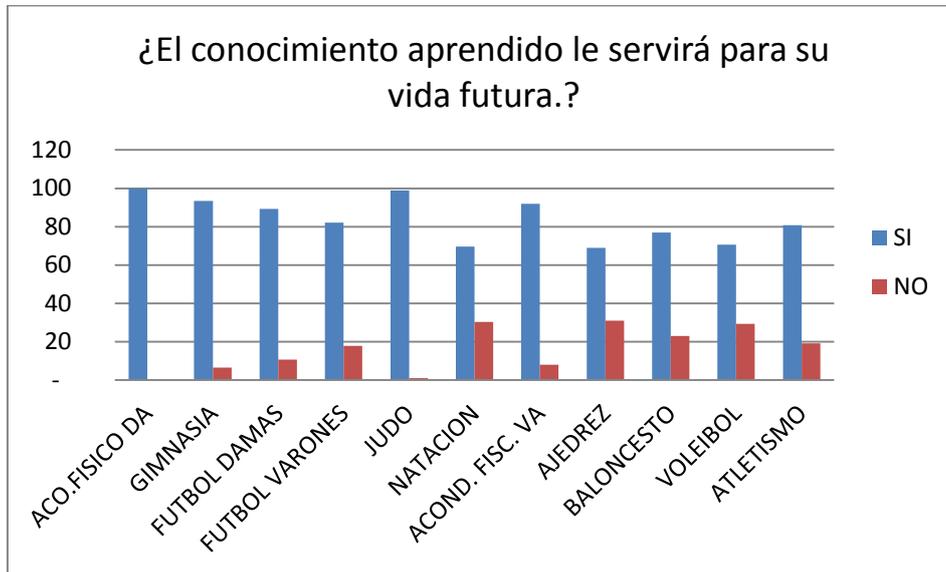
Interpretación.- El gráfico N°5 nos indica los porcentajes que dedican las personas que han aprobado las diferentes disciplinas deportivas, en su tiempo libre, es así que en el Acondicionamiento Físico Damas el 85% de ellas si practican y solo el 15% no. En Gimnasia el 61% de los encuestados aún se ejercitan bajo esta disciplina, y el 39% han dejado de practicarla. En el Fútbol Damas el 53% lo juega como pasatiempo favorito y el 47% de ellas ya no desean jugarlo; todo lo contrario sucede con el Fútbol de Varones, ya que sólo el 7% no lo práctica y el 93% de ellos aún lo practican en su tiempo libre.

En Judo el porcentaje de quienes lo practican es de 59%, mientras que el 41% ha dejado de practicarlo, las disciplinas de Natación y Voleibol, están en el tercer lugar, después de Fútbol Varones y Acondicionamiento Físico Damas, que tienen un alto porcentaje por parte de los encuestados que la siguen realizando, posteriormente de su aprobación de estas disciplinas deportivas con el 70% frente a un 30% que ya no la practican.

En el Acondicionamiento Físico de Varones el 63% lo siguen practicando en su tiempo libre y el 37% ya no lo practica. El Ajedrez, por ser una disciplina deportiva que requiere de agilidad mental y que puede ser jugado en familia, el 70% aun lo practica y el 30% ha perdido la costumbre de jugar. En el Baloncesto el 60% se ejercita con este deporte en sus momentos libres, y el 40% no. En Atletismo el 60% si lo practica y el 40% no.



Gráfico 6: El conocimiento aprendido le servirá para su vida futura.



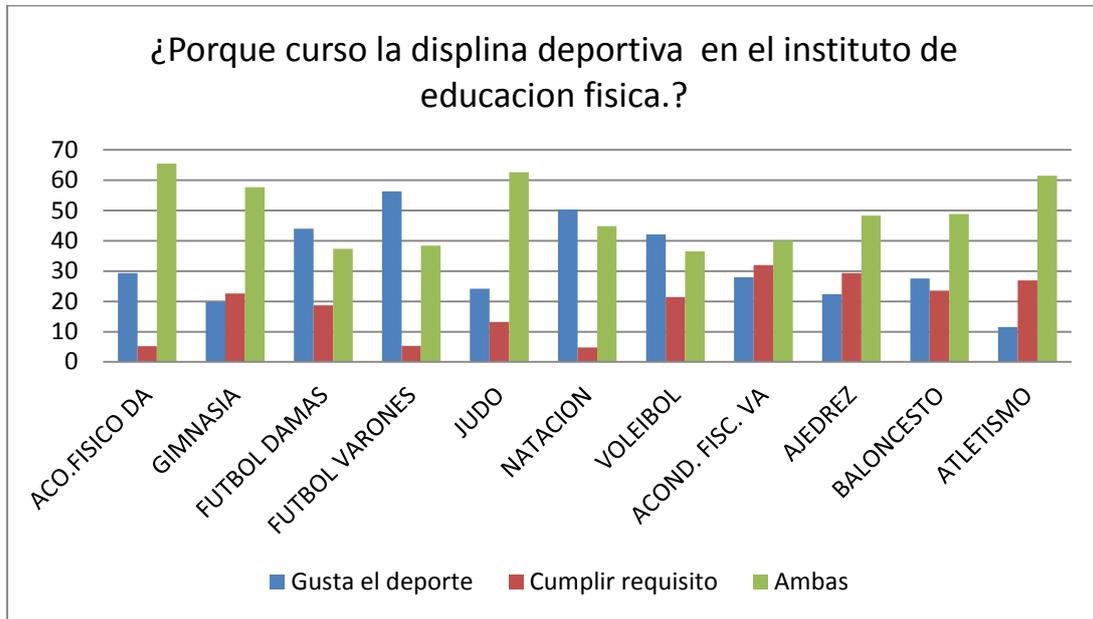
Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Instituto de Educación Física por Fredy Cedillo y Pablo Mora.

Interpretación.- El gráfico N°6 nos indica la tendencia de la mayoría de estudiantes que afirman que los conocimientos aprendidos si les servirá para su vida futura siendo la disciplina de Acondicionamiento Físico Damas con 100%, Judo con 99%, Gimnasia con 93%, Acondicionamiento Físico Varones con 92%, Futbol Damas 89%, Futbol Varones 82%, Atletismo con 81%, Baloncesto con 77%, Natación 70%, Voleibol con 70% y finalmente Ajedrez con el 69%.

Observando de la misma manera un porcentaje de estudiantes que afirman que los conocimientos aprendidos no les servirán para su vida futura siendo la disciplina que tiene un mayor porcentaje Ajedrez con el 31%, Natación 30%, Voleibol 29%, Baloncesto 23%, Atletismo 19%, Futbol Varones 18%, Futbol Damas con 11%, Acondicionamiento Físico Varones 8% y finalmente Acondicionamiento Físico Damas con 7%.



Gráfico 7: Porque curso la disciplina deportiva en el instituto de educación física.



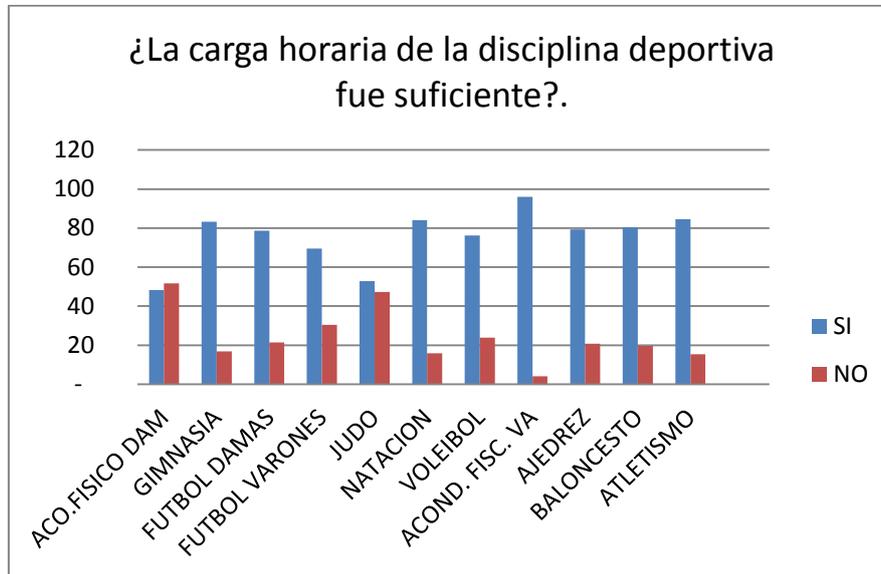
Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Instituto de Educación Física por Fredy Cedillo y Pablo Mora.

Interpretación.- El gráfico N°7 indica la razón por la cual los estudiantes optaron por la disciplina deportiva que están cursando, entre las respuestas, los encuestados tenían tres opciones: en la primera podían optar por el gusto; por el deporte, siendo el porcentaje más elevado el futbol varones con él 58%, seguido por natación con él 50 %, futbol damas con él 45% y voleibol con él 42%. En la segunda opción es por cumplir con el requisito para obtener su título para lo cual los estudiantes confirmaron que ingresaron para cubrir este requisito en la disciplina de acondicionamiento varones principalmente con él 31%, ajedrez es la segunda opción con él 29%, incluso esta opción es tomada para no realizar ejercicio físico, le sigue gimnasia con él 22% atletismo con él 28% y baloncesto con él 22%, para la tercera opción, existe un gran porcentaje que piensa que debe cursar el año deportivo por las dos opciones anteriores, siendo acondicionamiento físico varones con él 63%.



Gráfico 8

Gráfico 8: La carga horaria de la disciplina deportiva fue suficiente



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Instituto de Educación Física por Fredy Cedillo y Pablo Mora.

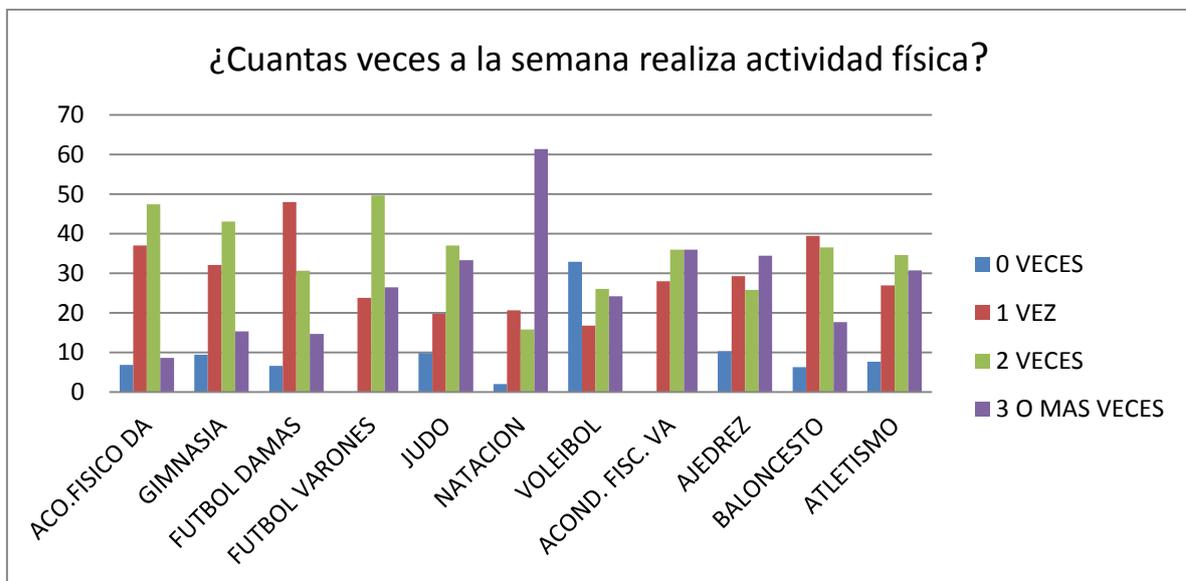
Interpretación.- El gráfico N°8 observamos las respuestas que los encuestados dieron con respecto sí estuvieron o no de acuerdo con la carga horaria de las disciplinas deportivas, el 45% de los estudiantes de Acondicionamiento Físico Damas, dicen que la carga horaria fue suficiente y el 55% considera lo contrario, y en Acondicionamiento Físico de Varones el 99% considera que si es suficiente la carga horaria y el 3% dice que no. El 81% de los alumnos de Gimnasia opinan que es suficiente el tiempo que se imparte la materia, mientras que el 19% creen que falta aumentar la carga horaria de la disciplina, en Fútbol Damas el 79% piensa que está bien la carga horaria y el 21% que no; en cambio en el Fútbol de Varones el 64% dice que la carga horaria es suficiente y el 36% que falta. En la disciplina deportiva de Judo, quienes la cursaron, el 51% creen que las horas recibidas de judo están bien y el 49% no. En natación el 81% contestaron que sí y el 19% no, en los encuestados de Voleibol el 79% está de acuerdo con las horas de trabajo recibidas y el 21% opina que se necesita aumentar horas.



En ajedrez y baloncesto el 80% de los alumnos creen que está bien la carga horaria con la que se maneja el Instituto, y el 20% muestra su desaprobación queriendo que la carga horaria se incremente. En los asistentes de atletismo, el 82% opinan que están de acuerdo y el 18% en disconformidad.

En cuanto a los profesionales y egresados, los primeros manifiestan en un 78% que la carga horaria que tuvieron en la disciplina elegida fue la adecuada y solo un 22% dijo lo contrario. Mientras que en los egresados el 75% demostró su conformidad y el 25% no.

Gráfico 9: Cuantas veces a la semana realiza actividad física



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Instituto de Educación Física por Fredy Cedillo y Pablo Mora.

Interpretación.- El gráfico N°9 podemos observar que una gran parte de estudiantes encuestados si practican o realizan actividad física más de tres veces por semana siendo la disciplina de natación la que representa un mayor porcentaje de estudiantes con un 61%, seguido por de la disciplina de Judo con el 33%, Acondicionamiento Físico con 36%, Ajedrez con 34%. Asimismo apreciamos un gran porcentaje de estudiantes que realizan actividad física dos veces por semana siendo la disciplina de futbol con el 50%, seguido de Acondicionamiento Físico con el 47%, Gimnasia con 43%, Acondicionamiento Físico Varones con el 35%, Atletismo con 35%.

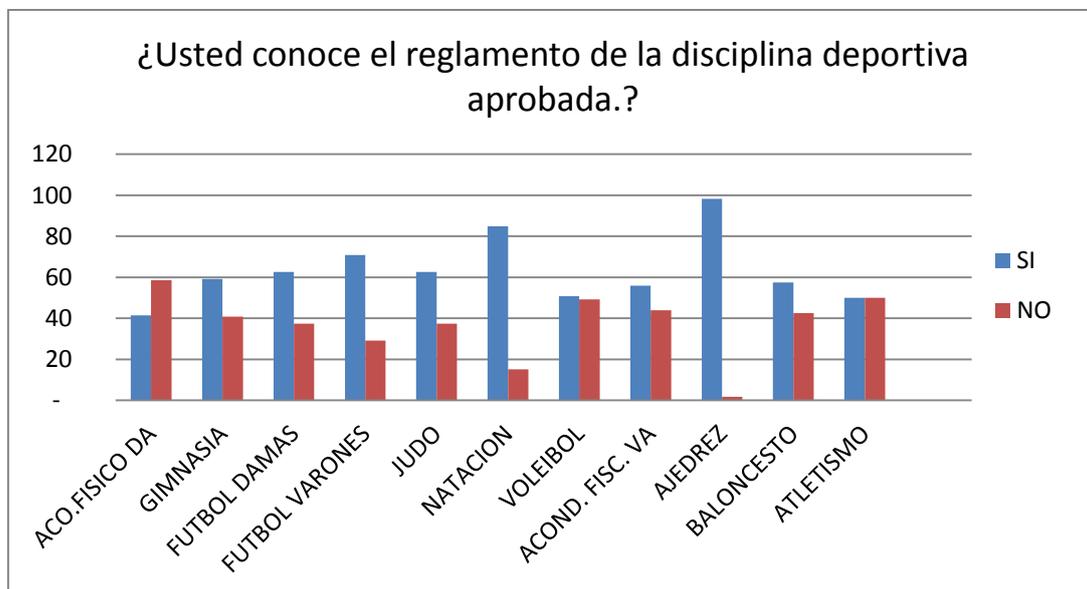
AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



Además existe un gran porcentaje de estudiantes que realizan actividad física una vez por semana siendo la disciplina de Futbol Damas la que presenta un mayor porcentaje con 48%, seguido de Acondicionamiento Físico Damas con el 37%, Baloncesto con 39%, y finalmente los estudiantes que no realizan ningún tipo de actividad física por semana siendo los estudiantes de la disciplina de Voleibol los que muestran el porcentaje más alto con 33%, seguidos por Ajedrez y Judo con un 10% y Gimnasia con 9%.

Gráfico 10: Usted conoce el reglamento de la disciplina deportiva aprobada.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Instituto de Educación Física por Fredy Cedillo y Pablo Mora.

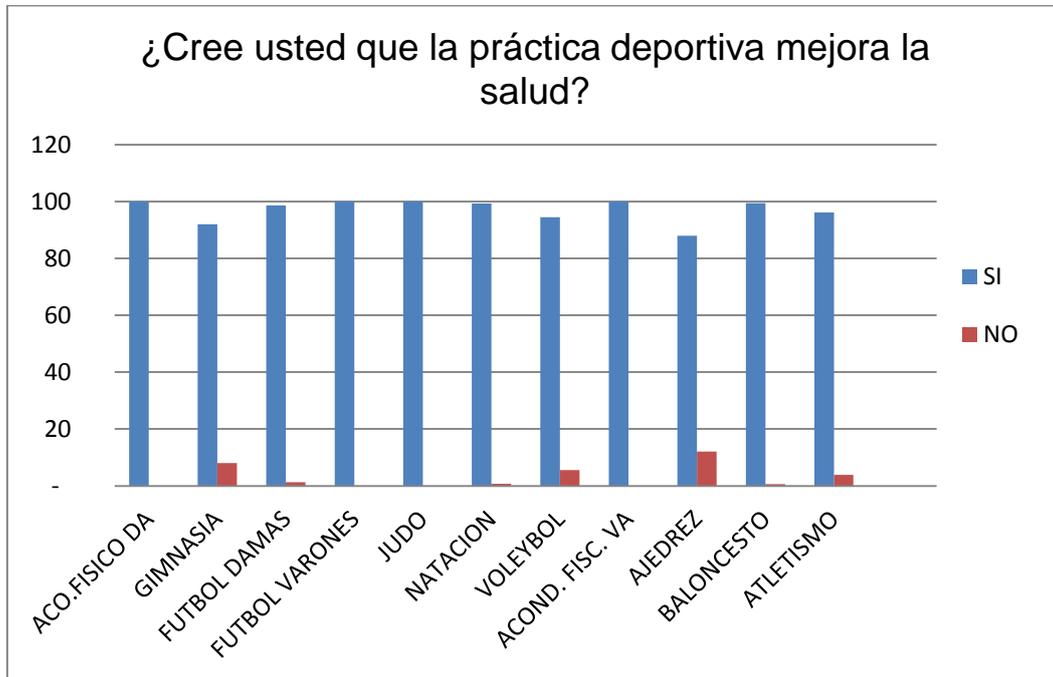
Interpretación.- El gráfico N°10 nos indica la valoración de la pregunta si usted conoce el reglamento de la disciplina deportiva aprobada observando que la gran mayoría de estudiantes si tiene conocimiento del reglamento siendo la disciplina de Ajedrez la que muestra un mayor porcentaje con 89%, seguido de Natación con 85%, Futbol Varones 71%, Judo con 63%, Baloncesto 57%, Acondicionamiento Físico Varones con 56%, Voleibol 51%, Atletismo con 50%.

De la misma manera observamos estudiantes que no conocen el reglamento de la disciplina deportiva siendo la de mayor porcentaje Acondicionamiento Físico Damas con 59%, Atletismo con 50%, Voleibol 49%, Acondicionamiento Físico Varones con 43%.

AUTORES:
FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



Gráfico 11: Cree usted que la práctica deportiva mejora la salud.



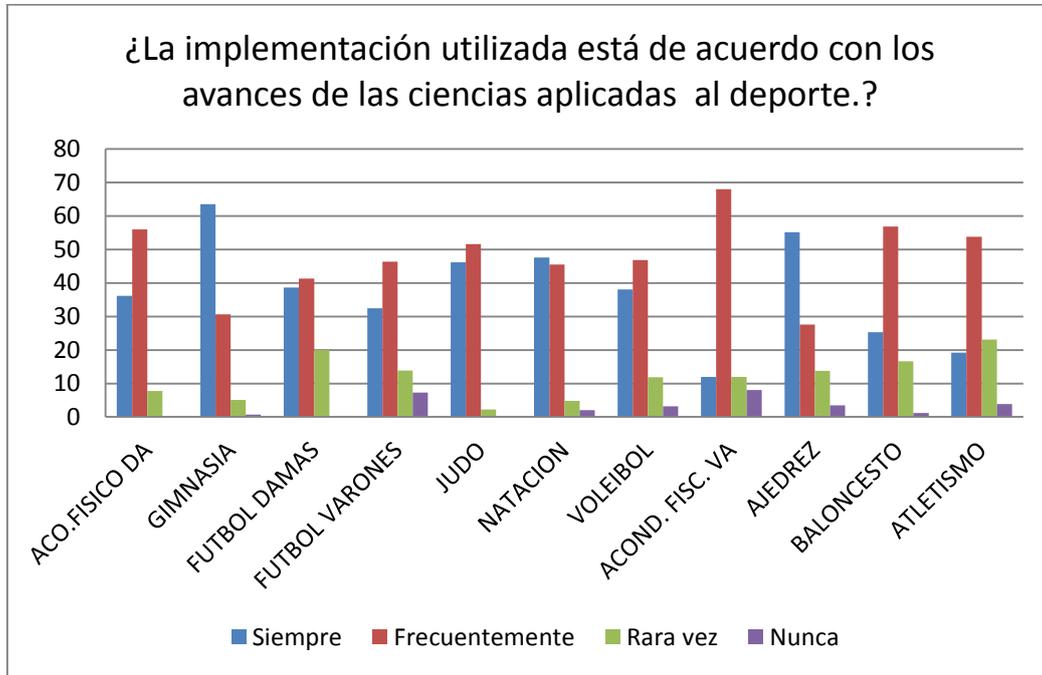
Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Instituto de Educación Física por Fredy Cedillo y Pablo Mora.

Interpretación.- En el gráfico N°11 permite conocer si las personas encuestadas consideran si la práctica deportiva mejora la salud del ser humano o no, a las cuales, los estudiantes que cursan en Acondicionamiento Físico Damas, el 100% de ellas dicen que sí, en Gimnasia el 85% piensa de igual y solo el 15% dice lo contrario, en Futbol Damas, quienes opinan, que el deporte si mejora la salud está en un 98% frente a un mínimo porcentaje del 2% que cree que no. En las disciplinas de Futbol Varones, Acondicionamiento Físico Varones y Judo el 100% de los encuestados dicen que sí, en las disciplinas restantes como Natación y Baloncesto el 99% dice que sí y el 1% piensa que no.

En Voleibol el 87% de los encuestados dicen que el deporte sí mejora la salud, y el 13% no, en Ajedrez el 83% afirman que el deporte mejora la salud y al 17% no le parece, y en Atletismo el 90% piensa que sí y el 10% no.



Gráfico 12: La implementación utilizada está de acuerdo con los avances de las ciencias aplicadas al deporte.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Instituto de Educación Física por Fredy Cedillo y Pablo Mora.

Interpretación.- El gráfico N°12 corresponde a la valoración de la pregunta si la implementación utilizada en las clases están de acuerdo con los avances tecnológicos, observando que la gran mayoría de los estudiantes siempre lo consideran siendo la disciplina que muestra un mayor porcentaje es la Gimnasia con un porcentaje del 64%, el Ajedrez con 55%, Natación 48%.

Otro grupo de estudiantes que consideran que frecuentemente utilizan la implementación de acuerdo a los avances tecnológicos siendo la disciplina de Acondicionamiento Físico Varones la que muestra un mayor porcentaje con 68%, Acondicionamiento Físico Damas con 56%, Baloncesto 57%, Atletismo 54%, Judo 52%, y Futbol Varones 46%.

Estudiantes que consideran que rara vez utilizan implementación de acuerdo a los avances tecnológicos en disciplinas como Atletismo 23%, Futbol Damas con 20%, Baloncesto 17%, Futbol Varones y Ajedrez con un 14%, Voleibol y Acondicionamiento Físico Varones con el 12%.



Igualmente algunos estudiantes consideran que nunca utilizan implementación de acuerdo a los avances tecnológicos de las ciencias aplicadas al deporte siendo las disciplinas de Fútbol Varones con un 7%, Acondicionamiento Físico Varones con un 8%, Ajedrez y Voleibol con un 3% y finalmente Atletismo, Natación y Voleibol con un 2 a 1 %.

Gráfico 13 Que otros deportes le gustaría practicar



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Instituto de Educación Física por Fredy Cedillo y Pablo Mora.

Interpretación.- El gráfico N°13 podemos observar la respuesta a la pregunta de qué disciplinas deportivas que no oferta el Instituto de Educación Física e gustaría practicar teniendo gran acogida el Rugby con 27%, seguido de Raquet con 17%, Karate con 14%, Patinaje con 12%, tenis y taekwondo con un 9%, Escalada con 7% y finalmente Ciclismo con un 5% del total de estudiantes encuestados.



CONCLUSIONES

Al término del trabajo investigativo del “Análisis comparativo del desarrollo de las disciplinas deportivas en el Instituto de Educación Física de la Universidad de Cuenca”, se ha llegado a las siguientes conclusiones.

En la aplicación de las encuestas dirigidas hacia los estudiantes, del Instituto de Educación Física, se puede comprobar a través de los porcentajes obtenidos la aceptación de las cátedras que allí se enseñan, no obstante la gran parte de alumnado manifiesta practicar la actividad física, no más de dos veces a la semana lo que constata el sedentarismo actual de los universitarios.

Sin embargo, ellos/ellas reconocen que el ingreso al Instituto les ha permitido mejorar sus habilidades físicas y hacer del deporte que cursan, parte de su pasatiempo en horas libres, a excepción de Atletismo, por ser uno de los deportes que más esfuerzo físico requiere.

De acuerdo al análisis, todos tienen conocimiento sobre los beneficios físicos, mentales y espirituales que el deporte tiene sobre la salud, pero les resulta difícil hacer de este un hábito para mejorar su calidad de vida, por factores de tiempo, por el uso indebido de la tecnología, o simplemente por la falta de voluntad.

Otra de las razones que se puede sumar, es el conocimiento básico del reglamento de cada uno de los deportes, obstaculizando, la afinidad que pueda surgir en los alumnos, a pesar de ello, señalan que la implementación aplicada para la enseñanza de cada cátedra está acorde a los progresos académicos que exige la evolución educativa.

Por otro lado los estudiantes tienen expectativas de la incorporación de nuevas doctrinas al Instituto de Educación Física, para contar con una amplia gama deportiva contemporánea. De esta forma, se generaría una atracción adicional hacia el deporte y se potenciaría la práctica de nuevas disciplinas que evidencian gran aceptación en las encuestas realizadas y de esta manera se puede contrarrestar la tendencia de ingresar al Instituto por un simple requerimiento.

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RECOMENDACIONES

La Universidad de Cuenca, creó el Instituto de Educación Física, con la finalidad de fomentar la práctica deportiva y evitar el sedentarismo en la vida de los universitarios, por tal razón, se recomienda que las disciplinas deportivas existentes en el instituto, vayan de la mano con los cambios necesarios para complementar las expectativas de los alumnos; entre ellos la implementación de nuevos deportes tales como: Rugby, Raquet, Karate, Patinaje, Tenis, Taekwondo, Escalada y Ciclismo que fueron las sugerencias dadas por los encuestados.

A más de ello, se debe considerar, la realización de un aumento de horarios de las disciplinas, puesto que varios estudiantes no pueden cursar el deporte requerido para graduarse, ya que tienen problemas con el choque de horarios de clases y del Instituto, llevando a muchos de ellos a tomar el deporte cuando finalizan la carrera, y manifiesta que se convierte en un impedimento para buscar trabajo, porque aún se encuentran ligados a la universidad.

Otra sugerencia, es la apertura de más cupos en deportes tales como: Natación, Gimnasia y Fútbol que son los que más aceptación tienen por parte de los encuestados, y al no conseguir cupo en estas disciplinas toman otras alternativas, en las cuales, la mayor parte no las aprueban, debido a que, no son de su agrado y por este motivo faltan a clases, ocasionándoles la pérdida de año.

Es importante recalcar que hay estudiantes que ignoran el reglamento de los deportes elegidos por ellos mismos, lo cual, amerita que se ponga más énfasis en la enseñanza de la materia para que tengan un mayor conocimiento en la práctica.

Fomentar la actividad física dentro y fuera de clases, con charlas motivacionales a través de videos, talleres, conferencias, seminarios, quórum,

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

actividades interactivas, que conlleven al estudiante a mantener una vida saludable mediante el ejercicio y una alimentación adecuada.

Y por último, se considera que este trabajo deja un legado para futuras investigaciones que se centre en las nuevas tendencias deportivas que será una guía para futuras cátedras.



BIBLIOGRAFIA

- Abad, J., Cobos, A., & Mera, O. (1997). *130 Años de vida. Universidad de Cuenca. Instituto de Cultura Física. Cuenca : Imprenta Universidad de Cuenca.*
- Chaves, K. (16 de noviembre de 2012). *Plantilla Watermark*. Obtenido de Plantilla Watermark Web site: <http://gimnasiafemeninak-the.blogspot.com/>
- Chávez, G. (2011). *Voleibol para aprender y enseñar*. Santiago: RIL editores.
- De la Reina, L., & Martínez, V. (2003). *CV Ciencias del deporte*. Obtenido de http://www.felipeisidro.com/recursos/manual_teor%C3%ADa_practica_acondicionamiento_fisico.pdf
- Delgado, M., & Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. España: INDE Publicaciones.
- Fernández, A. (1996). *Gimnasia rítmica deportiva: evolución y aspectos*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz,S.L.
- Fernández, A. (2002/2013). *i-natación.com*. Obtenido de i-natación.com Web site: <http://www.i-natacion.com/articulos/historia/historia1.html#uno>
- Flor, I., Gándara, C., Revelo, J., & Moraes, A. (s.f.). *Manual de Educación Física*. Madrid: Cultural, S.A.
- Heran M, F. A. (2002). *Salud y Juventud. Consejo de la Juventud de España*.
- León, D. (s.f.). *Metodología de la enseñanza de gimnasia*.
- León, M., & Aguiar, A. (2000). *Vegueta*. Obtenido de Vegueta : http://www.webs.ulpgc.es/vegueta/num_ant_vegueta/downloads/05-259-274.pdf
- Lompizano, H., & López, M. (2002). *Gimnasia artística: de la escuela de gimnasia al alto rendimiento*. Stadium S.R.L.
- Maria Teresa Varela, C. D. (2011). *Actividad Física y Sedentarismo en jóvenes universitarios en Colombia. Colombia Medica*.
- Maria Teresa Varela, C. D. (2011). *Actividad física y sedentrismo en jóvenes universitarios en Colombia. Colombia Medica*.

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



- Marwood, D. (2002). *JUDO. Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Olivera, J. (1996). *Ejercicios y Juegos de Atletismo*. 2003: Paidotribo.
- Palmeira, M., & Mariano, P. (2006). *La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela*. Buenos Aires: Editorial Stadium.
- Profeangelicam. (2 de Noviembre de 2011). *Linkendln Corporation*. Obtenido de Linkendln Corporation Web site:
<http://www.slideshare.net/profeangelicam/gimnasia-aerbeca-9986161>
- Rius, J. (2005). *Metodologías y técnicas del atletismo*. Barcelona: Paidotribo.
- Saidy, A. (1981). *La batalla de las ideas en ajedrez*. N. Roca.
- Santoro, O. (Septiembre de 2010). *Isde Sports magazine*. Obtenido de Isde Sports magazine, Revista de entrenamiento:
<http://www.isde.com.ar/ojs/index.php/isdesportsmagazine/article/viewFile/38/48>
- Suarez, A., Casal, C., & Alberto, C. (2007). *Metodología de la enseñanza del fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- Suen, A. (2003). *La historia del baloncesto*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc.
- Vernetta, M., López, J., & Panadero, F. (2007). *El acrosport en la escuela*. España: INDE Publicaciones.
- Wikipedia. (13 de Marzo de 2014). *Fundación Wikipedia, Inc*. Obtenido de Fundación Wikipedia, Inc Web site:
http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_trampol%C3%ADn
- Wissel, H. (2002). *BALONCESTO. Aprender y progresar*. Barcelona: Paidotribo.

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXOS

AUTORES:
FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



Anexo 1

“ANÁLISIS COMPARATIVO DEL DESARROLLO DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA”

El planteamiento de trabajo investigativo propuesto para la obtención de la licenciatura ha sido elaborado tomando en cuenta los parámetros formulados por el Departamento de Investigación y Postgrado (DIPF), de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación, el tema presentado tiene como finalidad determinar el grado de satisfacción en las diferentes disciplinas deportivas, ya que no se cuenta con un registro que nos ayude a verificar en datos reales el grado de aceptación, con el propósito de mejorar las técnicas educativas acorde a las actualizaciones dadas en los deportes.

Por lo que se considera el análisis de los siguientes aspectos:

1. Tema
2. Problematización
3. Marco teórico referencial
4. Objetivos
5. Operacionalización de la propuesta
6. Cronograma
7. Recursos
8. Bibliografía



1. TEMA

① La Universidad de Cuenca desde hace veinte y cinco años, ha designado la aprobación de cursos obligatorios de Educación Física que se dictan en el Instituto de Cultura Física, lo que se ha convertido para los estudiantes en un requisito indispensable para su proceso de graduación, por lo que es necesario aprobar un año en las distintas disciplinas deportivas, para esto se debe conocer el grado de aceptación, la pertinencia de los contenidos, la metodología que se utiliza, y las expectativas que tienen los estudiantes dentro de la disciplina elegida.

1- Informativo del Instituto de Cultura Física
Dirección: Lcdo. Diego León Córdova.
Diagramación y Dibujo: Walter Tapia Sarmiento

• DELIMITACION DEL TEMA

- El tema central se desarrolla en el Instituto de Educación Física, donde se puede analizar y comparar el óptimo desarrollo tanto profesional como la aceptación impartida dentro de las diferentes disciplinas, a través de encuestas elaboradas para estudiantes, egresados y profesionales que han aprobado el curso de Educación Física.
- La elaboración del trabajo de graduación está programado para el periodo de Febrero 2013-Junio 2013.



- **JUSTIFICACION DEL TEMA**

Dentro de la Universidad de Cuenca a partir del mes de febrero en el año 1972 hasta 1973, los directivos de la Liga Deportiva Universitaria empeñados en la creación de un organismo, que impartió las principales actividades deportivas, se ven en la necesidad de formalizar el Instituto de Educación Física de Deportes y Recreación, el mismo que estuvo dirigido por el Dr. Carlos Cueva Tamariz, desde el punto legal, con las diferentes adversidades como son la falta de implementos, aulas, etc., logrando la implementación del estadio con una pista atlética, en el cual pretendieron masificar el deporte no solo en los deportistas de elite sino en la población universitaria en general por lo que se ve la imperiosa necesidad de solicitar, como requisito indispensable para el proceso de graduación de los estudiantes.

Se debe considerar que el aprendizaje de la Educación Física involucra un sin número de actividades, que desarrollan las habilidades y capacidades físicas e intelectuales de cada individuo; tomando en cuenta que existen deficiencias en cuanto a las instalaciones, al menos se cuentan con las principales disciplinas deportivas olímpicas, por lo que es necesario conocer y reforzar las opiniones de los estudiantes de la Universidad de Cuenca que han cursado las diferentes disciplinas en el instituto de Educación Física, para tener claridad en cuanto a la calidad educativa que se están brindando en cada uno de estas disciplinas ofertadas.

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



Mediante la creación de este Instituto de Educación Física, la Universidad de Cuenca presenta alternativas muy interesantes en el desarrollo de las valencias físicas mediante el llamado acondicionamiento físico, sin depender de la actividad habitual del individuo; para mejorar este servicio nuestro trabajo está enfocado en perfeccionarlo a través de una serie de encuestas dirigidas a los estudiantes, profesionales y egresados del mencionado Instituto, con esto se pretende tener un registro que proporcione información sobre el grado de satisfacción de los estudiantes en las diversas disciplinas ofertadas, lo que fortalecerá el mejoramiento en los procesos educativos fundamentados en los principios pedagógicos evolutivos, consiguiendo una formación integral que permita la formación física, mental, espiritual, emocional y social del individuo.

2. PROBLEMATIZACIÓN

Luego de un exhaustivo análisis dentro del Instituto de Educación Física, se pudo observar que no existe registro alguno para realizar el respectivo análisis comparativo del desarrollo de las diferentes disciplinas, análisis que cumple con la finalidad de mejorar los procesos y servicios que oferta dicho Instituto, pues en la actualidad existe un departamento vinculado a la evaluación de desempeño docente, que recaba información de forma general para todas las asignaturas de la universidad, con el tema presentado, se puede alcanzar incluir al personal docente del Instituto al sistema de evaluación para de esta

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



manera mantener una base de datos en cuanto al grado de aceptación por parte de los estudiantes a los docentes que imparten los cursos deportivos ofertados.

2.2. PROBLEMAS COMPLEMENTARIOS

- Los estudiantes de las universidades en la actualidad han perdido el interés hacia la práctica deportiva dando como resultado el sedentarismo y malos hábitos alimenticios, lo que genera que algunos estudiantes de la Universidad de Cuenca tomen los créditos de educación física sin prestarle importancia, queriendo solo aprobar por obligación y por cumplir con un requisito para poder graduarse.
- El estudiante busca la realización del ejercicio físico por obligación y no por placer, sin tomar en cuenta los beneficios que se logran mediante la práctica deportiva como aliviar la tensión del estudio, del trabajo, eliminar el estrés, eliminar el exceso de peso, mantenerse en buena condición física, cualidades físicas que se desarrollan en todas las disciplinas deportivas ofertadas en el Instituto de Educación Física de la Universidad de Cuenca.

3. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

El trabajo propuesto se basa en un plan estadístico que se desarrolla en la tabulación de encuestas que se realicen a los estudiantes, que obtuvieron sus créditos en el Instituto de Educación Física, como proceso necesario para

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



poder graduarse, el mismo que permitirá obtener una base de datos acerca de la aceptación en las distintas disciplinas deportivas, facilitando datos reales los cuales podrán ser analizados por parte del cuerpo docente para mejorar la calidad académica.

Para orientación teórica del desarrollo del tema, tomaremos en cuenta los siguientes contenidos académicos del área de educación física:

- **Actividad física y Salud**

Según la OMS define el concepto de salud como: “el estado de completo bienestar físico, mental y social” y relaciona esta con la práctica del deporte o actividad física para el mejoramiento de la salud, influyendo de manera positiva sobre:

- **Bienestar físico:** Incrementa energía física que se refleja en la realización ardua de las tareas cotidianas, y de la misma manera ayuda a reducir los riesgos de enfermedades cardiovasculares y de obesidad mejorando la calidad de vida de cada individuo.
- **Bienestar mental:** La actividad física mejora el autoestima de las personas debido a que la práctica constante de cualquier deporte, las mantiene en forma y saludables.
- **Bienestar social:** La práctica del deporte, es una manifestación social, que permite relacionarse con otras personas en ambientes propicios y distendidos.



- **La Práctica de la Educación Física y el Deporte en la Universidad**

La educación física ha llegado a ser parte de la Universidad de Cuenca desde 1972, pasando con el transcurso de los años a ser una práctica fundamental entre los estudiantes universitarios; tomando en cuenta “la importancia de una educación físico-deportiva para el desarrollo integral de la personalidad”.

Es importante manifestar que los diferentes servicios de deportes que se prestaban en las universidades de distintas partes del mundo, dieron lugar a la evolución del deporte en la Universidad.

- **Formación Integral**

Es necesario recalcar el objetivo fundamental que mantiene el Instituto de Cultura Física dentro de su formación integral y es el de: “sustituir el ejercicio físico obligatorio, por el ejercicio físico realizado por placer o por necesidad imperiosa pero con voluntad a través de una Educación Física bien dirigida, orientada y controlada.”

- **Instituto de Cultura Física**

Está enfocado a la historia de la creación del instituto con temas de interés como: el porqué de su apertura, sus fundadores, sus inicios, entre otros; además se citarán conceptos generales de las diferentes disciplinas que allí se ofrecen: acondicionamiento físico, ajedrez, atletismo, baloncesto, fútbol, gimnasia, judo, natación, voleibol.



4. OBJETIVOS

- **OBJETIVO GENERAL**

- Realizar un análisis comparativo acerca del desarrollo de las disciplinas deportivas en el Instituto de Educación Física de la Universidad de Cuenca a través de encuestas aplicadas a estudiantes, egresados y profesionales.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Determinar el grado de aceptación en cada disciplina por parte de los encuestados.
- Contribuir con una base de datos estadísticos específicos para proporcionar una información veraz al Instituto de Cultura Física.
- Establecer la afinidad del encuestado con las disciplinas deportivas que se ofertan en el Instituto y dar paso a nuevas disciplinas.

5. OPERACIONALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

La Operacionalización de la propuesta será fundamentada en los siguientes ejes organizadores principales o ideas a defender:

- a) La propuesta de determinar los niveles de satisfacción de los cursos obligatorios a tomar de cultura física, permitirá dejar un registro de datos reales que facilite a la institución saber si los estudiantes salieron con agrado de la disciplina deportiva cursada o faltó algo para completar su satisfacción.

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



- b) Los datos que se obtenga de la encuesta a plantearse servirá para tomar las respectivas correcciones dentro del área deportiva y así mejorar la calidad de educación que se exige por parte del gobierno.
- c) El informe estadístico que se obtenga servirá de apoyo para fomentar el deporte en los estudiantes universitarios con ideas innovadoras logrando contrarrestar el sedentarismo que se está expandiendo en la Universidad.

5.1. DEFINICIÓN DEL PROCESO METODOLÓGICO

El proceso metodológico a emplear para el desarrollo de los contenidos del trabajo propuesto está basado en la técnica de investigación cualitativa y cuantitativa con las siguientes variables:

- Encuestas
- Observación
- Estadísticas

La elaboración de la propuesta partirá en base a encuestas que se realicen a estudiantes, egresados y profesionales de la Universidad de Cuenca, por consiguiente se aplicará el proceso de investigación teórico y de campo para la redacción, consulta e investigación bibliográfica, análisis de contenido, entre otros, construidos en base del conocimiento de la observación y la experimentación.

Con lo planteado el informe final contendrá los siguientes elementos:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO 1.- EL INSTITUTO DE CULTURA FÍSICA EN LA UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS

3.2. CÁTEDRAS DE ENSEÑANZA

1.2.1. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1.2.2. AJEDREZ

1.2.3. ATLETISMO

1.2.4. BALONCESTO

1.2.5. FÚTBOL

1.2.6. GIMNASIA

1.2.7. JUDO

1.2.8. NATACIÓN

1.2.9. VOLEIBOL

CAPÍTULO 2.- LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD

2.1 DEFINICIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

2.2 IMPORTANCIA DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.3 FACTORES QUE REPERCUTEN EN LOS ESTUDIANTES A CAUSA DEL SEDENTARISMO

CAPÍTULO 3.- EL BUEN VIVIR

3.1 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

3.2 IMPORTANCIA DE MANTENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

3.3 LA PRÁCTICA DEL DEPORTE PARA EL BUEN VIVIR

CAPÍTULO 4.- ANÁLISIS Y RESULTADOS

4.1 ANEXOS

4.2 RECOMENDACIONES

4.3 CONCLUSIONES

4.4 BIBLIOGRAFÍA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CRONOGRAMA DE TRABAJO																												
MESES	DIC				ENE				FEB				MAR				ABR				MAY							
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDADES																												
1. DENUNCIA DEL PROYECTO																												
Selección y delimitación			x																									
Justificación del tema			x																									
Elaboración del marco teórico			x	x																								
Problematización				x																								
Determinación de objetivos			x	x																								
Difinición de procedimientos			x	x																								
Selección de técnicas			x	x																								
Cronograma de trabajo			x	x																								
Bibliografía			x	x																								
Presentación de la denuncia			x																									
Aprobación de la denuncia				x																								
2. RECOLECCION Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION																												
Recolección de información										x	x	x	x															
Critica de inmfomación														x	x	x	x	x										
Procesamiento de tesis														x	x	x	x	x	x	x								
Supervisión de la tesis														x	x	x	x	x										
3. VALIDACION DE LA PROPUESTA METODOLOGICA																												
Analisis cuantitativo																					x	x	x	x				
Analisis cualitativo																					x	x	x	x				
Conclusiones																									x	x	x	x
Supervicion de la tesis																					x	x	x	x	x	x	x	x
4. REDACCION DE INFORME FINAL																												
Redacción de los capitulos										x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Introducción		x	x	x	x																							
Redaccion conclusiones										x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Anexos															x	x	x	x	x	x								
Bibliografia								x	x	x	x	x	x	x														
Revisión final redacción																					x	x	x	x	x	x		
Supervisión de la tesis																					x	x	x	x	x	x		
Levantamiento del tecto																									x	x		
Reproducción y empastado																											x	
Presentación de la tesis																												x

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
 JUAN PABLO MORA QUITO



BIBLIOGRAFÍA

1. Astudillo JUAN ALBINO, Historia del Deporte Ecuatoriano
Cuenca Ecuador 2006
2. CAMOCHO HIPOLITO Pedagogía y Didáctica de la Cultura Física
Editorial Kinesis
Armenia Colombia 2003
3. Deporte y Salud Familiar Deporte y Tiempo Libre TOMO I
Zamora Editorial LTDA
Bogotá Colombia 2008
4. Deporte y Salud Familiar Disciplinas Deportivas TOMO III
Zamora Editorial LTDA
Bogotá Colombia 2008
5. Deporte y Salud Familiar Historia y Técnica Deportiva TOMO II
Zamora Editorial LTDA
Bogotá Colombia 2008
6. Dr. WEINECK JURGEN Salud Ejercicio y Deporte
Editorial Paidotribo 2001
7. GUTIERREZ BETANCOURT JUAN FRANCISCO
Fundamentos de Administración Deportiva
Editorial Kinesis
Colombia 2003
8. Informativo del Instituto de Educación Física
Dirección: Lcdo. Diego León Córdova.
Diagramación y Dibujo: Walter Tapia Sarmiento

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

9. LITWIN JULIO Evaluación en Educación Física y Deportes

Editorial Stadium

Buenos Aires Argentina

10. PARIS ROCHE FERNANDO La Planificación Estratégica en las

Organizaciones Deportivas

Editorial Paidotribo

2007

11. W. DONALD A. MAHEL R. M.D. FACSM MANUAL DE ACSM

Para la Valoración y prescripción del ejercicio. Editorial Paidotribo

2005

AUTORES:

FREDY ERNESTO CEDILLO RAMÓN
JUAN PABLO MORA QUITO



Anexo 2

ENCUESTA

Encuesta para estudiantes que están cursando la asignatura de Educación Física en el Instituto de Educación Física.

Deporte:

Profesor:

Ciclo:

Horario:

1. ¿Cómo valora el conocimiento aprendido de la disciplina deportiva?

Excelente	Muy Bueno	Bueno	Regular

2. ¿Usted ha practicado antes esta disciplina deportiva?

SI	NO

3. ¿Cuándo concluyó el curso obligatorio de educación física, mejoró en sus habilidades físicas?

SI	NO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4. ¿Le gustaría volver a tomar voluntariamente el curso de educación física?

SI	NO

5. ¿Usted practica en sus tiempos libres la disciplina deportiva que aprobó?

SI	NO

6. ¿El conocimiento obtenido en el curso de educación física le servirá para su vida futura?

SI	NO

7. ¿Por qué tomo los créditos de educación física?

Le gusta el deporte	Cumplir el requisito	Ambas

8. ¿La carga horaria fue suficiente?

SI	NO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

9. ¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física en su vida cotidiana?

0 veces	1 vez	2 veces	3 veces o mas

10. ¿Usted conoce el reglamento básico de la disciplina que aprobó?

SI	NO

11. ¿Cree usted que con la práctica deportiva mejora su salud?

SI	NO

12. ¿La implementación que fue utilizada en las clases está de acuerdo al avance de las ciencias aplicadas al deporte?

Nunca	Rara vez	Frecuentemente	Siempre

13. ¿Qué otros deportes le gustaría aprender y practicar?

.....

.....

.....