



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA RESISTENCIA AEROBICA EN
LAS CLASES DE EDUCACION FISICA CON ESTUDIANTES DE
PRIMERO DE BACHILLERTO**

**RODAS CORDERO ALAN STIB
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**LAINEZ CAMPOVERDE ANTHONY ROBERTO
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2023**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA RESISTENCIA
AEROBICA EN LAS CLASES DE EDUCACION FISICA CON
ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERTO**

**RODAS CORDERO ALAN STIB
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**LAINIZ CAMPOVERDE ANTHONY ROBERTO
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2023**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

PROYECTOS INTEGRADORES

**EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA RESISTENCIA
AEROBICA EN LAS CLASES DE EDUCACION FISICA CON
ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERTO**

**RODAS CORDERO ALAN STIB
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**LAINZ CAMPOVERDE ANTHONY ROBERTO
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS

**MACHALA
2023**

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA RESISTENCIA AEROBICA EN LAS CLASES DE EDUCACION FISICA CON ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERTO.

Anthony Roberto Lainez
Campoverde Alan Stib Rodas
Cordero

Fecha de entrega: 29-feb-2024 03:14 p.m. (UTC-0500)
por Anthony Lainez Campoverde

Identificador de la entrega: 2308183205

Nombre del archivo: TESIS_LAINES_Y_RODAS_TURNITIN.docx (832.69K)

Total de palabras: 15751

Total de caracteres: 90963

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA RESISTENCIA AEROBICA EN LAS CLASES DE EDUCACION FISICA CON ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERTO. Anthony Roberto Lainez Campoverde Alan Stib Rodas Cordero

INFORME DE ORIGINALIDAD

7%

INDICE DE SIMILITUD

5%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

1%

★ fdocumenti.com

Fuente de Internet

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 70 words

Excluir bibliografía

Activo

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

Los que suscriben, RODAS CORDERO ALAN STIB y LAINEZ CAMPOVERDE ANTHONY ROBERTO, en calidad de autores del siguiente trabajo escrito titulado EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA RESISTENCIA AEROBICA EN LAS CLASES DE EDUCACION FISICA CON ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERTO, otorgan a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tienen potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

Los autores declaran que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

Los autores como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declaran que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asumen la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.



RODAS CORDERO ALAN STIB

0750642712



LAINEZ CAMPOVERDE ANTHONY ROBERTO

0750521452

DEDICATORIA

El presente trabajo de titulación se lo dedico primeramente a dios que nos permite tener salud, fuerzas y sabiduría cada día de nuestras vidas y por permitirme llevar a cabo la culminación de mis estudios en esta carrera que me ha llegado a gustar mucho.

A mis queridos padres por dame la vida, apoyo, educación y aun a día de hoy me brindan sus más sinceros deseos para tener éxito en cada proyecto de mi vida. A mi enamorada por ser un punto fundamental en este proceso y apoyarme moralmente.

A mis tutores que han dado parte de su tiempo para lograr que yo sea una persona con capacidad profesional para poder hacer frente a todas las situaciones que se me presenten mi integración en la sociedad.

De igual manera este agradecimiento no podría llegar a su cierre sin antes mencionar que sin sus buenos deseo y apreciación a mi persona, lo que hoy se ve reflejado con la culminación de un proyecto más de vida que es finalizar mis estudios superiores.

ANTHONY ROBERTO LAINEZ CAMPOVERDE

Dedico este trabajo de titulación a mi familia, por estar conmigo en los momentos más difíciles, por apoyarme a salir adelante durante toda mi carrera, Se lo dedico a mi hijo que es el pilar fundamental en mi vida, es por quien me esfuerzo todos y cada uno de mis días, se lo dedico por hacerme cambiar de animo con un simple abrazo y recordarme que tengo a alguien por quien seguir adelante hasta lograr mis objetivos.

Se lo dedico a mis hermanos por darme la fortaleza y la dicha de ser un ejemplo para ellos, por su orgullo y su apoyo incondicional, a mis padres por esforzarse en sacarme adelante y guiarme por el buen camino, a mi madre por ser una mujer luchadora y nunca descuidarme, a mi abuelita por consentirme y apoyarme en todos mis proyectos de estudios y de trabajo. También le dedico a mi pareja por ser mi compañera de vida estos últimos años por darme el valor que necesito para seguir estudiando y trabajando honradamente por un futuro mejor, el cual deseo disfrutarlo junto a ella y mi familia.

ALAN STIB RODAS CORDERO

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios padre todopoderosos por brindarme día a día sus bendiciones y llenarme de sabiduría a lo largo de mi carrera y en el proceso de titulación, me siento gratamente agradecido. Estoy muy agradecido inmensamente con mis padres por su apoyo incondicional, su cariño, ternura y sacrificio para que yo llegue hasta este día en donde podré ver a mis padres felices de ver el fruto de su sacrificio.

Padres queridos ustedes siempre han sido mi motor para poder lograr mis metas y aspiraciones siendo los mejores guías del camino enviado por nuestro señor padre Dios todopoderoso, me siento muy agradecido por ser quien soy y tener a quienes tengo a mi lado en esta vida.

Como punto final y no poco importante quiero realizar un agradecimiento general a todos los docentes quienes conforman hoy y mañana la Carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte, gracias a sus conocimientos han logrado y seguirán logrando motivar día a día a los estudiantes en su proceso académico de ámbito superior en nuestra Universidad Técnica de Machala.

ANTHONY ROBERTO LAINEZ CAMPOVERDE

Agradezco a Dios por darme la sabiduría y la oportunidad para lograr mis objetivos, por estar conmigo en mis momentos más oscuros, además de siempre manifestarme su amor, a la Universidad técnica de Machala por la oportunidad de formarme como un profesional.

A todos los buenos docentes que me impartieron su conocimiento día a día en las instituciones donde estude, y que además siempre hicieron un espacio para darme los mejores consejos para ser un buen profesional.

ALAN STIB RODAS CORDERO

RESUMEN

EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD AEROBICA PARA LAS PRUEBAS DE ATLETISMO EN ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO

Autores:

Anthony Roberto Lainez Campoverde
Alan Stib Rodas Cordero

Tutor:

Lcdo. Geovanni Jesús Heredia arias.

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo evaluar la efectividad del rol del docente en la mejora de la resistencia aeróbica y la coordinación en estudiantes con resistencia y coordinación limitadas del colegio Dr. José Ochoa León. Para lograr esto, se propondrá una guía integral que describe métodos de enseñanza efectivos y objetivos específicos. Al realizar revisiones de la literatura y trabajo de campo, la investigación identificará ejercicios físicos que pueden incorporarse en las clases de educación física para mejorar la resistencia aeróbica. La necesidad de esta investigación surge de diversas indagaciones planteadas durante la observación directa de las clases de educación física del primer año de bachillerato. Para la recolección de datos de este estudio se utilizó el enfoque cualitativo de carácter analítico, centrándose en la realidad vivida en el colegio Dr. José Ochoa León en relación a los métodos de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes con deficiencias de resistencia aeróbica en las clases de educación física. La investigación empleó métodos analíticos y bibliográficos, que resultaron ser los más relevantes para obtener información alineada con los objetivos de estudio. Estos métodos se utilizaron para realizar una revisión de la literatura y una investigación de campo, lo que finalmente fue de suma importancia para la propuesta integradora. La institución educativa, colegio Dr. José Ochoa León, brindó el apoyo y cooperación necesarias para la investigación de campo, involucrando a los tres profesores de educación física del tercer nivel de educación, incluidas las máximas autoridades del plantel escolar. Con el fin de recoger opiniones y actitudes de diversos actores involucrados en esta investigación, se desarrolló una guía didáctica que abarca tres dimensiones y utiliza indicadores. Esta guía también incluye ejercicios físicos destinados a mejorar la resistencia aeróbica en estudiantes con deficiencias, potenciando en definitiva las técnicas de enseñanza y promoviendo mejores resultados de aprendizaje y es dirigida específicamente a estudiantes de primer año de bachillerato, esta propuesta pretende mejorar su resistencia aeróbica y consiste en implementar una guía didáctica dirigida al docente de Educación Física y estudiantes de primero de bachillerato del Colegio de Bachillerato “Dr. José Ochoa León”, todo el proceso ayuda a los profesores de educación física a brindar mejores métodos para las clases de educación física, ayudando a incrementar la resistencia aeróbica de los estudiantes a través de ejercicios, integrándolos a las instituciones educativas para que tengan un conocimiento amplio y sean capaces de realizar ejercicios de resistencia aeróbica en los cursos impartidos por profesores de educación física, siempre que la planificación tenga objetivos claros a corto o largo plazo y los cursos sean productivos, el profesor puede ayudar a cada alumno a mejorar día tras día su resistencia, técnica y coordinación, lo que les permitirá participar de mejor manera en las clases prácticas de educación física teniendo como resultados mejorarla resistencia aeróbica.

Palabras clave: indagación, resistencia, mejorar.

ABSTRACT
THE DEVELOPMENT OF AEROBIC CAPACITY FOR ATHLETICS TESTS IN
FIRST-GRADE HIGH SCHOOL STUDENTS

Autores:

Anthony Roberto Lainez Campoverde

Alan Stib Rodas Cordero

Tutor:

Lcdo. Geovanni Jesús Heredia arias.

The objective of this research work is to evaluate the effectiveness of the teacher's role in improving aerobic resistance and coordination in students with limited resistance and coordination at the Dr. José Ochoa León school. To achieve this, a comprehensive guide will be proposed that describes effective teaching methods and specific objectives. By conducting literature reviews and field work, the research will identify physical exercises that can be incorporated into physical education classes to improve aerobic endurance. The need for this research arises from various questions raised during direct observation of physical education classes in the first year of high school. To collect data for this study, a qualitative analytical approach was used, focusing on the reality experienced at the Dr. José Ochoa León school in relation to the teaching and learning methods of students with aerobic resistance deficiencies in classes. of physical education. The research used analytical and bibliographic methods, which turned out to be the most relevant to obtain information aligned with the study objectives. These methods were used to conduct a literature review and field research, which was ultimately of utmost importance for the integrative proposal. The educational institution, Dr. José Ochoa León School, provided the necessary support and cooperation for the field research, involving the three physical education teachers of the third level of education, including the highest authorities of the school campus. In order to collect opinions and attitudes of various actors involved in this research, a teaching guide was developed that covers three dimensions and uses indicators. This guide also includes physical exercises aimed at improving aerobic resistance in students with deficiencies, ultimately enhancing teaching techniques and promoting better learning results and is specifically aimed at first-year high school students. This proposal aims to improve their aerobic resistance and It consists of implementing a teaching guide aimed at the Physical Education teacher and first-year high school students of the "Dr. José Ochoa León", the entire process helps physical education teachers to provide better methods for physical education classes, helping to increase the aerobic resistance of students through exercises, integrating them into educational institutions so that they have a knowledge broad and are able to perform aerobic resistance exercises in the courses taught by physical education teachers, as long as the planning has clear short or long-term objectives and the courses are productive, the teacher can help each student to improve day after day their resistance,

technique and coordination, which will allow them to participate better in practical physical education classes, resulting in improved aerobic resistance.

Keywords: inquiry, resistance, improve.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

<i>DEDICATORIA</i>	<i>IV</i>
<i>AGRADECIMIENTO</i>	<i>V</i>
<i>RESUMEN</i>	<i>VI</i>
<i>ABSTRACT</i>	<i>VII</i>
<i>ÍNDICE DE CONTENIDOS</i>	<i>IX</i>
<i>ÍNDICE DE TABLAS</i>	<i>XII</i>
<i>INTRODUCCIÓN</i>	<i>1</i>
<i>CAPÍTULO I. EL PROBLEMA</i>	<i>4</i>
1.1 Antecedentes de la investigación	<i>4</i>
1.2 Situación conflicto.....	<i>6</i>
1.3 Causas y consecuencias.....	<i>6</i>
1.4 Efectos	<i>6</i>
1.5 Delimitación del problema	<i>6</i>
1.6 Planteamiento del problema	<i>7</i>
1.7 Formulación del problema	<i>7</i>
1.7.1 Pregunta general.....	<i>7</i>
1.7.2 Preguntas específica	<i>7</i>
1.8 Objetivos	<i>8</i>
<i>CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL</i>	<i>9</i>
2.1 Marco legal.....	<i>9</i>
2.1.3 Ley del Deporte	<i>10</i>
2.2 Marco teórico	<i>11</i>
2.3 Marco conceptual	<i>12</i>
2.3.1. Ejercicios físicos	<i>12</i>
2.3.2 Resistencia aeróbica	<i>17</i>
<i>CAPÍTULO III</i>	<i>20</i>

<i>DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO</i>	20
3.1 Enfoques Diagnósticos	20
3.1.1 Tipo de investigación	20
3.1.2 Diseño de investigación	20
3.1.3 Métodos de investigación.....	21
3.1.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	21
3.1.5 Validación de los instrumentos de investigación	22
3.2 Descripción del proceso diagnóstico.....	22
3.3 Recopilación de la información.....	23
3.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.	24
3.4.1 Entrevista dirigida a los docentes de educación física de primero de bachiller.....	24
3.4.2 Resultados de la observación aplicada a los docentes.....	29
3.4.3 Fortalezas y debilidades	30
<i>CAPÍTULO IV.</i>	32
<i>PROPUESTA INTEGRADORA</i>	32
4.1 Descripción de la propuesta.	32
4.2 Componentes estructurales.....	33
4.2.1 Introducción:	33
4.2.2 Justificación:.....	33
4.2.3 Objetivo de la propuesta.....	34
4.2.4 Fundamentación Legal.	34
4.2.5 Fundamentación Conceptual.	35
4.3 Fase de implementación	35
4.3.1 Diseñar la propuesta didáctica.....	35
4.3.2 Socialización de guía didáctica.	46
4.3.3 Evaluación de la guía didáctica.....	46
4.4 Recursos Logísticos.....	46
4.5 Evaluación del proyecto	47
<i>CAPÍTULO V.</i>	50
<i>VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD CAPITULO V. VALORACION DE LA FACTIBILIDAD</i>	50

5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta.	50
5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta.	50
5.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.	50
5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta.....	51
<i>CAPÍTULO VI</i>	52
<i>CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA</i>	52
6.1 Conclusiones	52
6.2 Recomendaciones.....	52
6.3 Limitaciones y prospectiva.....	53
6.3.1 Limitaciones	53
6.3.2 prospectiva	53
<i>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</i>	54
<i>ANEXOS</i>	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores.....	23
Tabla 2: Fortalezas y debilidades	30
Tabla 3: Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo	30
Tabla 4.....	35
Tabla 5: Evaluación de la finalidad de la propuesta.....	46
Tabla 6: Indicadores de evaluación a partir de las actividades	47

INTRODUCCIÓN

Las instituciones educativas deben implementar estrategias metodológicas efectivas en las clases de educación física, especialmente dirigidas a estudiantes de bachillerato, con el objetivo de promover de manera óptima el desarrollo de la resistencia aeróbica. En este contexto, resulta esencial que las planificaciones pedagógicas estén cuidadosamente estructuradas, a fin de facilitar y respaldar la ejecución adecuada de los diversos ejercicios y actividades físicas propuestas.

Estas estrategias metodológicas son diseñadas considerando las características específicas de los adolescentes en esta etapa educativa, incorporando enfoques dinámicos y participativos que fomenten la motivación y el interés activo de los estudiantes. Asimismo, se hace imperativo adaptar las actividades físicas planificadas de manera que sean desafiantes y estimulantes, propiciando así el fortalecimiento progresivo de la capacidad aeróbica de los alumnos. Al respecto (Valero G. et al , 2018), expresa que “La capacidad aeróbica también se asocia inversamente con distintos parámetros de salud en jóvenes, tales como el perfil lipídico, la resistencia a la insulina, la masa magra...”

Además, la implementación de programas de ejercicios aeróbicos no solo impacta positivamente en la salud física de los estudiantes, sino que también contribuye a la formación de hábitos saludables que pueden perdurar a lo largo de toda la vida. Estas prácticas saludables no solo benefician a los estudiantes durante su tiempo en la institución educativa, sino que también pueden influir en sus elecciones de estilo de vida a medida que avanzan en su vida adulta.

José Ochoa León, centrándose específicamente en la población de docentes y estudiantes. Esto se justifica por la importancia de que los docentes cuenten con el conocimiento necesario y el material adecuado para guiar a los estudiantes en la ejecución precisa de las actividades diseñadas para estimular la capacidad aeróbica. Cabe destacar que el enfoque de este proyecto se orientó específicamente al subnivel de bachillerato.

El propósito de este proyecto fue promover el desarrollo de la capacidad aeróbica entre los estudiantes del Colegio Dr. El problema identificado se contextualizó en la carencia de oxígeno experimentada por los estudiantes durante la realización de las actividades en las clases

de educación física. Esta problemática no solo afectaba el rendimiento físico de los estudiantes, sino que también incidía en su capacidad para participar activamente en las lecciones, comprometiendo así la calidad de la educación física ofrecida en la institución.

Con el respaldo de estas experiencias y conocimientos, la investigación avanzó con confianza hacia la etapa de trabajo de campo, donde se aplicaron metodologías específicas para recopilar datos empíricos. Este paso fue crucial para validar y complementar las percepciones teóricas, permitiendo así la formulación de una propuesta de orientación específicamente diseñada para docentes. La motivación intrínseca generada por la comprensión profunda de las necesidades y desafíos educativos fue un motor fundamental en este proceso.

En cuanto a los antecedentes referenciales se consideró una investigación de carácter internacional, que refleja cómo la capacidad aeróbica está sujeta a cualquier movimiento que conlleve a los músculos a la utilización de consumo de oxígeno; asimismo, se incluyó un trabajo regional localizado en la ciudad de Manta, orientado a la capacidad aeróbica del cuerpo humano como también, se tomó en cuenta un trabajo desarrollado a nivel nacional que tuvo como finalidad orientar al estudiante a desarrollar habilidades físicas.

Este trabajo está compuesto de por seis capítulos, mismos que se explican a continuación:

El primer capítulo se refiere a los antecedentes de la investigación, situación conflicto, causas y consecuencias, delimitación del problema, planteamiento del problema, formulación del problema, preguntas y objetivos de investigación.

El segundo capítulo se fundamenta en el marco legal, marco teórico y marco conceptual de la investigación. El cual se realizó con la recolección de información mediante la revisión de fuentes bibliográficas, dándonos a entender con más profundidad sobre el problema a investigar, y comparar teorías proporcionadas de temas relacionados con la falta de la capacidad aeróbica en los estudiantes de bachillerato.

El tercer capítulo contiene los enfoques diagnósticos, tipo de investigación, diseño de investigación, validación de los instrumentos de investigación, descripción del proceso diagnóstico, recopilación de la información, análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos y selección de requerimiento a intervenir y justificación.

El cuarto capítulo contiene la propuesta integradora formulada por una guía didáctica dirigida a los docentes de educación física de la institución. La misma que está compuesta por diferentes ejercicios físicos orientados al mejoramiento de la resistencia aeróbica.

El quinto capítulo está direccionado a la valoración de la factibilidad, análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta y al análisis de la dimensión económica, social y ambiental de implementación de la propuesta.

El sexto capítulo, para concluir el proyecto, se presentan las conclusiones que destacan la conexión entre la investigación realizada y los objetivos establecidos al inicio del estudio. Además, se incluyen recomendaciones orientadas a favorecer a los docentes y, por ende, a sus estudiantes. Así mismo, se abordan las limitaciones, señalando las circunstancias que impactaron de manera desfavorable en el desarrollo de la investigación. Finalmente, se incorporan las perspectivas futuras de la investigación, delineando los logros que se aspiran alcanzar en investigaciones subsiguientes.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

1.1 Antecedentes de la investigación

A nivel internacional se ubicó la publicación de Rosario, (2023) quien nos da a conocer que “la capacidad aeróbica está sujeta a cualquier movimiento que conlleve a los músculos a la utilización de consumo de oxígeno”. La realización y participación en estas actividades lleva a que el organismo regule el consumo de oxígeno en el momento de la ejecución de acción o actividad física proporcionando un acondicionamiento y provocando que el cuerpo cree una resistencia ante dichas actividades. Esta investigación tuvo como objetivo principal determinar la capacidad aeróbica de estudiantes de educación física de primero de bachillerato, utilizando como herramienta el test de Cooper, dando como resultado que los estudiantes de educación física, obtengan un consumo de Vo2 Max excelente, en conclusión, la intensidad aeróbica de los alumnos es leve pero su consumo de vo2 Max ha mejorado en su totalidad.

En la publicación de Rosa, et al. (2021) habla sobre la capacidad aeróbica y coordinación motriz en escolares de primaria, en esta investigación da a conocer la importancia que tiene la actividad física aeróbica en niños , jóvenes y adultos , junto con la coordinación en cada movimiento , el objetivo principal de esta investigación fue analizar la relación entre la capacidad aeróbica y la coordinación motriz, dando como resultado que la correlación de persona y la prueba Manova mostraron rendimientos superiores en los test de carrera de 30 m, en conclusión se pudo determinar que la capacidad aeróbica puede estar relacionada con el nivel de coordinación motriz

En el ámbito regional se ubicó la publicación de Mero, (2023) donde nos habla que la resistencia representa la capacidad física y mental que el cuerpo humano debe tener que soportar delante a un esfuerzo, al igual que la capacidad de recuperarse luego de realizar la actividad programada; mientras sea menor el tiempo de recuperación, se considera que goza de mayor resistencia., en esta investigación da a conocer la importancia que tiene la actividad física aeróbica en niños , jóvenes y adultos , junto con la coordinación en cada movimiento , el objetivo principal de esta investigación fue identificar las estrategias deportivas

más adecuadas para mejorar la resistencia aeróbica de las personas, en conclusión se pudo determinar que la capacidad aeróbica puede estar relacionada con el nivel de coordinación motriz.

A nivel internacional fue ubicada la publicación de Gomes, (2020) en la ciudad de México donde nos dice que “Los estilos de vida sedentarios son considerados patrones de conducta influenciados por factores socioculturales que no promueven la realización de actividad física, lo que desencadena una amplia gama de problemas de salud” este estudio realizado tuvo como objetivo determinar la capacidad aeróbica de estudiantes de primer ingreso de la universidad Veracruz en México quienes completaron la prueba aeróbica de cooper teniendo como resultado una mejoría notable de malo a regular en los estudiantes , en conclusión se puede afirmar que los alumnos de primer ingreso poseen una baja capacidad aeróbica.

En el ámbito regional se encontró una publicación de Castañeda, (2020) donde nos dice que, “en la sociedad de hoy día, podemos considerar que el sedentarismo es una epidemia que nos lleva a consecuencias negativas para la salud”, ya que, en el estudio, la conducta sedentaria en adolescentes es señalada como predictor de obesidad y diabetes mellitus en la edad adulta. El objetivo de esta investigación es el incremento de la actividad física (AF) de una persona, como de la condición física de la misma como resultado de obtuvo que Sólo 1 de cada 10 sujetos realiza suficiente AF como para considerarlos activos. En conclusión, los resultados que se obtuvieron de la prueba demuestran que su capacidad física es muy baja y que necesitan seguir practicando actividad física.

Desde el ámbito Nacional se realizó esta investigación en Ecuador publicado por López, et al. (2020) donde nos dice que “la capacidad aeróbica ha sido ampliamente estudiada a lo largo de los años, debido a su relación con la condición física, el rendimiento deportivo y la salud”. con el objetivo de mejorar el proceso de la capacidad aeróbica fundamentando el aprendizaje de los estudiantes con poca regularidad en la actividad física para que el docente logre la inclusión entre los alumnos con menor y mayor actividad física, existe también la diversidad de sus niños implementando una investigación de tipo cualitativo mediante los métodos de análisis, síntesis y deductivo, inductivo que permitieron interpretar, discernir la información consultada dando como resultado una mejor estrategia que favorece al estudiante para que así logren alcanzar los aprendizajes que les ayudará a ser independientes y desenvolverse en el ámbito deportivo y educativo.

1.2 Situación conflicto

El problema de esta investigación surge de varias inquietudes que fueron dando a lo largo del proyecto, lo cual nos permitió identificar la problemática que se venía dando en el plantel educativo como: La poca resistencia aeróbica que había con los estudiantes de primero de bachillerato del plantel Ochoa león, en caso de no tomar en cuenta dicha gravedad, los estudiantes podrían empeorar su resistencia aeróbica y su actividad física y aumentar su deficiencia en su resistencia física aeróbica, si todo esto se maneja de la mejor manera podría haber cambios muy positivos uno de ellos sería el mejoramiento notorio de su resistencia física y aeróbica, para ello el estudiante debe incentivarse para poder lograrlo de la mejor manera posible.

1.3 Causas y consecuencias

- Poco interés por parte de estudiantes en mejorar su resistencia aeróbica.
- Desinterés por parte del docente en aplicar estrategias metodológicas de enseñanza relacionado en la resistencia aeróbica.
- Limitada enseñanza de las actividades físicas y coordinativas.
- Sedentarismo por parte de los estudiantes.

Efectos

- Falencias en el desarrollo de las resistencias aeróbicas.
- Dificultad en las prácticas de ejercicios de resistencia aeróbica por parte de los estudiantes.
- Lesiones y mala coordinación al realizar las actividades.
- Provoca poco interés de los estudiantes en la clase.

1.4 Delimitación del problema

Esta investigación se realizó en la institución DR. José Ochoa León ubicada en el cantón Pasaje en el nivel de bachillerato durante las clases de educación física, dirigida al docente encargado del área educación física del periodo 2023-2024, con el fin de mejorar la resistencia aeróbica grave en los estudiantes con la práctica de varios test.

El docente debe utilizar una estrategia que ayuden a sus estudiantes a desenvolverse de la mejor manera en las diferentes actividades ya sean físicas de alto o baja potencia, a los largos de las clases se pudo observar que existen falacias en la coordinación, capacidad física, manejo de su propio cuerpo y un detalle muy importante es que ellos no ejecutan los ejercicios de manera precisa y eficaz debido a la poca interactividad con los ejercicios de capacidad aeróbica.

Esta investigación se realizó con el fin de proponer una guía con actividades específicas para que el docente amplíe su conocimiento y trabaje de la mejor manera, con estudiantes que presenten deficiencia en su capacidad física aeróbica, siempre y cuando utilicen las adaptaciones correspondientes según la deficiencia del estudiante pudiendo así recibir una educación de calidad.

1.5 Planteamiento del problema

El problema de esta investigación nace de varias interrogantes que se presentaron durante la observación directa realizada en las clases de educación física una de ellas es que el docente no aplica correctamente las estrategias metodológicas de aprendizaje y enseñanza para mejorar la resistencia aeróbica de los estudiantes, al ser una clase monótona los estudiantes no se incentivan a aprender.

1.6 Formulación del problema

El problema planteado de esta investigación se debe a que existe bajo conocimiento por parte de los docentes para aplicar ejercicios que ayuden a mejorar la resistencia aeróbica en los estudiantes, esto se debe a que los docentes no asisten a capacitaciones para conocer nuevos métodos de enseñanza y aprendizaje de ejercicios para la resistencia aeróbica.

Pregunta general

Porque Los docentes de educación física no elaboran un plan de ejercicios el cual ayude a los estudiantes a mejorar su resistencia aeróbica y a realizar cada ejercicio con mayor coordinación y resistencia.

Preguntas específicas

1 ¿Qué tipo de ejercicios ayudan a mejorar la resistencia aeróbica en los estudiantes de primero de bachillerato?

2 ¿Que ejercicios aplica el docente en las clases de educación física para mejorar la resistencia aeróbica en los estudiantes de primero de bachillerato?

3 ¿desarrollo de una guía de ejercicios para mejorar la resistencia aeróbica en estudiantes de primero de bachillerato?

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivo general

Determinar ejercicios que mejoren la resistencia aeróbica, que se ejecutan en las clases de educación física con estudiantes de primero de bachillerato del colegio de bachillerato Dr. José Ochoa León periodo 2023_2024.

1.7.2 Objetivos específicos

- Identificar los ejercicios que desarrollan la resistencia aeróbica en estudiantes de primero de bachillerato.
- Analizar que ejercicios físicos ejecuta el docente para el desarrollo de la resistencia aeróbica con los estudiantes de primero de bachillerato
- Proponer ejercicios físicos que ayuden a mejorar la resistencia aérobica en las clases de educación física.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco legal

2.1.1 Constitución de la República

Realizando la fundamentación legal del tema en estudio, se consideró la Constitución de la República y en su art. 381 expresa que: El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.; asimismo, Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley; Además el Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Concordancias:

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR, Arts. 24, 45

CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA, Arts. 48

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR, Arts. 24

2.1.2 Ley Orgánica de Educación intercultural

De acuerdo con la ley orgánica de educación intercultural (LOEI) en el capítulo primero referente al derecho de la educación expresa, en su art. 4 que la educación es un derecho humano fundamental garantizado en la Constitución de la República y condición necesaria para la realización de los otros derechos humanos; así mismo manifiesta que son titulares del derecho a la educación de calidad, laica, libre y gratuita en los niveles inicial, básico y bachillerato, así como una educación permanente a lo largo de la vida, formal y no formal, todos los y las habitantes del Ecuador (Ley orgánica de Educación Intercultural, 2011).

2.1.3 Ley del Deporte

ART. 81. EDUCACIÓN FÍSICA: la Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel pre- básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y su perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Esta ley tiene como prioridad desarrollar las capacidades psicomotrices, habilidades motrices, las cuales están inmersas en el desarrollo integral y armónico de la estudiante enfocada así el bienestar y calidad de una mejor vida través de la práctica deportiva.

ACUERDO Nro. MINEDUC-MINEDUC-2018-00052-A

Artículo 1.- Objeto. - El presente Acuerdo Ministerial tiene por objeto brindar garantías en el otorgamiento de permisos e incentivos a los niños, niñas y/o adolescentes deportistas que pertenecen al Sistema Nacional de Educación, a fin de que puedan representar a sus instituciones educativas y/o a organizaciones deportivas nacionales e internacionales legalmente establecidas, de acuerdo a las diferentes clasificaciones del deporte.

2.2 Marco teórico

El análisis bibliográfico efectuado en esta sección, se ha abordado diversas teorías clásicas presentadas por distintos autores, mismo que enriquece y respalda significativamente el fundamento de la presente investigación. Entre estas corrientes teóricas, destaca la perspectiva de Pitágoras, quien postulaba que la educación física posee un valor terapéutico inestimable, al considerarla como un medio extraordinario para fomentar la salud bienestar integral del individuo. La influencia de esta teoría se elige como un pilar fundamental en el sustento conceptual de la investigación, subrayando la importancia crucial que se atribuye a la actividad física como elemento terapéutico y promotora de un estado óptimo de salud.

Así mismo, Vygotsky, describe a la educación formal, como un canal para la transmisión unilateral de conocimientos, sino como un espacio donde la interacción y la colaboración juegan un papel esencial. El énfasis recae en el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico, la resolución de problemas de manera conjunta y la creación de un sentido compartido que va más allá de la acumulación de información. (Chaves Salas, 2001).

De acuerdo con, Piaget (1991) según el punto de vista de Macias, (2019) según su teoría nos explica: que la importancia de este proceso de aprendizaje radica en su capacidad para facilitar la adaptación a contextos diversos. No se trata simplemente de la adquisición de conocimientos estáticos, sino de la capacidad de flexibilizar la mente y desarrollar habilidades que permitan afrontar y comprender nuevas circunstancias. En este contexto el diseño de las actividades y ejercicios no solo se basa en la consecución de objetivos académicos, sino que se orienta hacia la optimización del rendimiento y la capacidad física de cada estudiante.

Por último, Bruner (1980) citado por Aceituno, (2020), expresa que “el ser humano está dotado de capacidad para autorregular su conocimiento; pero esto sería posible si se enfrentaba a situaciones que le hicieran reflexionar”. Ahora bien, la aplicación de esta teoría en la educación física no solo se limita a la supervisión y retroalimentación, porque también se extiende a la implementación de estrategias pedagógicas variadas y a la asimilación plena del trabajo docente, es así que la combinación de estos elementos mejora la calidad de enseñanza.

2.3 Marco conceptual

2.3.1. Ejercicios físicos

2.3.1.1. Caracterización de los ejercicios físicos

El ejercicio físico se concibe como un componente fundamental de un estilo de vida saludable, ya se aborda de manera planificada y organizada para alcanzar un óptimo nivel de energía. Como afirma, París, et al., (2020) La Organización Mundial de la Salud (OMS), destaca que; la educación física se conceptualiza como el desplazamiento del cuerpo originado por la acción coordinada de los músculos, implicando un gasto energético superior al nivel de reposo. al entenderla como un espectro amplio y variado de movimientos, fomenta la incorporación de la actividad física de manera accesible para todas las personas, promoviendo así un enfoque inclusivo y sostenible hacia la salud y bienestar.

La importancia de mantener un buen nivel de energía saludable se refiere a la capacidad del cuerpo para llevar a cabo diversas tareas diarias, así también a la influencia positiva que tiene en el estado de ánimo y la claridad mental. Al incorporar la actividad física de manera consciente en la rutina, se establece un equilibrio que impacta positivamente en la calidad de vida.

Teniendo en cuenta a, Rojas et al. (2021) declara que; “El mejor efecto desde el punto de vista de la salud, está relacionado con las ejercitaciones físicas regulares en forma de clases y ejercitaciones físicas sistemáticas en el gimnasio o áreas recreativas al efecto”. Este tipo de ejercitaciones planificadas maximizan la eficacia del entrenamiento, de igual manera brindan la oportunidad de recibir la orientación profesional y motivación, lo que puede ser clave para mantener la consistencia y la disciplina.

En conclusión, la adherencia de un programa de ejercicios físicos, ya sea a través de clases estructuradas o en entornos especializados como el gimnasio, emerge como una estrategia óptima para tener como resultados positivos en la salud. La aproximación organizada y constante favorece el desarrollo físico e impacta de manera positiva en aspectos como la motivación y la variedad de rutinas, contribuyendo así a un enfoque integral de la salud y el bienestar de los estudiantes.

2.3.1.2. El ejercicio físico en estudiantes de bachillerato

Citando a Alvarez, et al., (2020) afirma que “La OMS identifica el sedentarismo como un grave problema de salud ya en niños y jóvenes de 5 a 17 años, equiparable al provocado por otros factores de riesgo como la hipertensión el tabaquismo o la obesidad.” Indicando que, el sedentarismo en niños y jóvenes constituye un grave problema de salud que trasciende los límites de la salud física, afectando también aspectos fundamentales del desarrollo cognitivo y emocional. Abordar este desafío de manera integral es esencial para salvaguardar el bienestar de las generaciones futuras y fomentar hábitos de vida activos y saludables desde la infancia.

La participación en actividades físicas durante la adolescencia se percibe como una fase crucial para desarrollar y consolidar hábitos que impliquen un gasto energético significativo. Esto cobra aun más relevancia en la actualidad, dado el creciente uso frecuente de dispositivos tecnológicos, como teléfonos, tablets, computadoras, televisores y consolas de videojuegos. Esta tendencia ha relegado la práctica de actividades físicas a un segundo plano, generando un aumento alarmante en comportamientos sedentarios que implican negativamente en la salud. Diaz et al., (2020)

Según, (Colcombe y Cols, 2002) citado por Rosa, (2019) menciona que, en términos de calidad de vida, la incorporación del ejercicio físico en la rutina diaria no solo amplía la esperanza de vida, sino que también contribuye a una vida más plena y satisfactoria. El ejercicio promueve la autonomía funcional, facilita la participación en actividades cotidianas y fomenta la independencia, la concentración, lo que puede tener efectos positivos en la memoria y otras funciones cognitivas.

2.3.1.3 Beneficios del Ejercicio Físico

El ejercicio físico influye directamente en la salud de los adolescentes, proporcionándoles, además, momentos de disfrute y placer. Es crucial implementar rutinas de actividad física que sean gradualmente intensas y pausadas, incorporando elementos lúdicos que promuevan el juego y la diversión. Es esencial supervisar cuidadosamente las sesiones para

prevenir posibles lesiones entre los estudiantes. En este sentido Villaquirán, (2020) Sostiene que:

“Los ejercicios utilizados deben estar orientados a mejorar la capacidad cardiovascular, la fuerza, la coordinación y la salud ósea, realizar actividades deportivas al aire libre evitando compartir implementos deportivos con otros niños y evitar los juegos que involucren contacto corporal, implementar juegos que promuevan la enseñanza de una buena higiene y las medidas de protección.” (p54)

En resumen, la influencia positiva del ejercicio físico va más allá de los beneficios evidentes para la salud física, abarcando aspectos cruciales de la salud mental y la calidad de vida. Integrar la actividad física de manera regular no solo fortalece el cuerpo, sino que también nutre el bienestar emocional y contribuye a una vida plena y satisfactoria.

Ente estos demás beneficios, se encuentran:

- Permite mantener el equilibrio entre energía y prevención de peso y obesidad.
- Aumenta la capacidad de los glóbulos para absorber oxígeno, y mejora la función de los músculos, de los pulmones, cardíacas y la cerebral.
- Permite el desarrollo de habilidades de percepción espacial, coordinación motora, la agilidad y el equilibrio y mejorar el proceso de crecimiento, debido a la estimulación que se produce a nivel de tejido óseo y muscular, entre otros beneficios.
- Mejora de la salud mental

2.3.1.4 Técnicas de enseñanza del ejercicio aeróbico.

La realización regular de ejercicios aeróbicos proporciona una oportunidad excepcional para optimizar la flexibilidad del cuerpo, facilitando una mayor amplitud de movimiento en las articulaciones y mejorando la elasticidad muscular. Además, la inclusión de pasos de baile y movimientos coordinados contribuye significativamente al desarrollo de la coordinación motora, fortaleciendo la conexión entre el sistema nervioso y los músculos.

Tomando en cuenta a Mancera, (2022) considera, con el fin de asegurar una adherencia y tolerancia adecuadas, que varios expertos han recomendado la utilización de intervalos

breves(8-10), una estrategia que ha demostrado beneficios, la eficacia de esta practica se ha respaldado con evidencia significativa. Esta estrategia implica la division de la actividad o entrenamiento en segmentos mas cortos.

Este enfoque, respaldado por la literatura científica, resalta la importancia de adaptar las estrategias de intervención a las necesidades individuales y las características de la población objetivo. La aplicación de intervalos cortos no solo busca maximizar los beneficios terapéuticos, sino que también tiene en cuenta la comodidad y la aceptación de los participantes, lo que es esencial para el éxito a largo plazo de cualquier intervención o tratamiento.

2.3.1.5 Tipos de ejercicio aerobico

2.3.1.5.1 Caminar

Una de las mejores formas de hacer ejercicio es el caminar, y ha sido ampliamente investigado debido a sus innumerables beneficios, no requiere de una membresia de gymnasio. Es una actividad tan simple como efectiva que puede adaptarse facilmente a diversos estilos de vida La caminata se presenta como una joya en el mundo del ejercicio, demostrando que una actividad tan simple puede generar impactos significativos en la salud. La investigación continua respalda su eficacia, reafirmando que, en muchos casos, dar un simple paseo puede ser el primer paso hacia una vida más saludable y activa.. (Green, 2020).

2.3.1.5.2 Bailoterapia

La bailoterapia es una forma de realiar ejercicio para satisfacer diversas necesidades o preferencias, incluyendo estilos de baile como deduce (Sarzosa Quintanilla, 2020)

“La bailo terapia se práctica en forma de cursos de grupo que son una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, el cha-cha-cha, el mambo, el guaguanco, el Mozambique, la guaracha entre otros se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y

preocupaciones cotidianas es una excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez.”(p.28).

2.3.1.5.3 Correr

La creciente explosión de popularidad del running, potenciada por el papel dominante de las redes sociales, ha transformado radicalmente la percepción y la participación en esta actividad. Lo que alguna vez fue considerado como una rutina aburrida, solitaria y reservada para un grupo selecto, ha evolucionado hacia una práctica vibrante, masiva y rica en beneficios para aquellos que la adoptan, Benitez, (2023).

2.3.1.6 Efecto del ejercicio aerobico

El aumento de la circulación sanguínea en el cerebro es crucial para nutrir las células cerebrales con el oxígeno necesario para el óptimo funcionamiento de las funciones cognitivas. Como señala Maureira et al. (2023) El ejercicio aeróbico prolongado impulsa la eficiencia del sistema cardiovascular, promoviendo un mayor flujo sanguíneo hacia el cerebro. Este flujo sanguíneo mejorado no solo suministra una mayor cantidad de oxígeno a las neuronas, sino que también facilita la eliminación de productos de desecho y la entrega de nutrientes esenciales, contribuyendo así al mantenimiento y la mejora de la salud cerebral.

Por otro lado, el efecto de los diferentes tipos de ejercicios físicos en el rendimiento requieren de una investigación más profunda. Schmidt et al (2015) citado por Jimenez, (2019). “Sugirió efectos más grandes de las formas de ejercicio coordinativo o perceptivo-motor en el rendimiento cognitivo, particularmente en las funciones ejecutivas, que el ejercicio aeróbico.” Esto resalta la importancia de considerar la diversidad de formas de ejercicio y cómo estas pueden impactar de manera única en aspectos específicos de la función cerebral.

2.3.2 Resistencia aeróbica

2.3.2.1 Desarrollo de la resistencia aeróbica

Su desarrollo implica entrenamiento físico y la construcción de una mentalidad resiliente capaz de enfrentar los desafíos con determinación y perseverancia. Como opina (Morales y González 2015) citado por Almeida, (2022) La resistencia aeróbica se manifiesta en la capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno y nutrientes a los músculos en actividad, así como en la capacidad de los músculos para realizar contracciones repetidas sin agotarse rápidamente. La resistencia física es esencial en deportes de resistencia como el ciclismo, la carrera de larga distancia o el entrenamiento de resistencia, donde la capacidad de mantener un esfuerzo constante durante períodos extendidos es crucial.

2.3.2.2 Metodo Continuo

El entrenamiento basado en este método se distingue por su duración prolongada, llevándose a cabo de manera continua y con el objetivo principal de mejorar la capacidad aeróbica. Este método, a su vez, se clasifica en dos modalidades: variable y uniforme, cada una con sus propias características y beneficios específicos. Como describe Lugo, (2020):

“En el método extensivo prevalece el volumen, la carga es entre 30min y 2 h (aunque puede ser más) y la frecuencia cardiaca (FC) se debe mantener entre 125 y 160pulsaciones por minuto (P/min). En el método continuo intensivo prevalece la intensidad, aunque por ser método continuo el volumen es elevado, la carga es entre 30 y 90min y la FC debe estar entre 140 y 180P/min”. (p21)

2.3.2.3 Método de Intervalos.

Según, Born y otros (2015) citado por Cofre et al., (2022) coinciden que; La mejora de la condición física se observa al realizar un mínimo de seis sesiones de entrenamiento, donde se llevan a cabo ejercicios de un minuto de duración con un rango de 8 a 10 repeticiones, manteniendo una intensidad del 90 por ciento de la potencia pico. Este proceso, evidenciado

por la variabilidad en la frecuencia cardíaca, conlleva a la reducción de las pulsaciones por minuto, indicando así una mejora sustancial en la condición física.

2.3.2.4 *Educación Física*

Según Posso et al., (2020) Nos dice lo siguiente. “La enseñanza de la Educación Física en las instituciones educativas ecuatorianas ha experimentado una evolución notable a lo largo de los años, caracterizándose principalmente por la influencia de dos modelos educativos bien definidos: el conductismo y el tradicionalismo”

En este sentido, se observa un cambio gradual hacia prácticas educativas que promueven la participación activa, el juego, la creatividad y la adaptabilidad en la enseñanza de la Educación Física. La incorporación de enfoques más modernos busca no solo desarrollar habilidades físicas, sino también fomentar la motivación intrínseca, el trabajo en equipo y el disfrute de la actividad física como elementos fundamentales para el bienestar general de los estudiantes.

De acuerdo con, Urrutia et al., (2023) “Poseer una mejor comprensión sobre el autoconcepto físico podría contribuir a desarrollar sentimientos más positivos, especialmente en etapas tempranas de la adolescencia” (p. 515). Fomentar una comprensión saludable del autoconcepto físico desde las etapas tempranas de la adolescencia es fundamental para el desarrollo integral de los individuos. Este enfoque contribuye a cultivar sentimientos más positivos sobre el cuerpo, además, establece las bases para una relación saludable con la actividad física y el bienestar emocional a lo largo de la vida.

2.3.2.5 *Guía Didáctica*

Según, Pino, (2020), una guía didáctica es ante todo “un recurso didáctico que utiliza el docente con un fin general o específico, puede ser material o virtual y le permite planificar, orientar, organizar, dirigir o facilitar la enseñanza-aprendizaje como proceso único” (p.375). En su esencia, una guía didáctica se convierte en una hoja de ruta para el docente, sirviendo como un marco que define metas educativas, estrategias pedagógicas y evaluación del

progreso. Al planificar, el docente utiliza la guía para diseñar secuencias de lecciones coherentes y relevantes, identificando objetivos de aprendizaje específicos y seleccionando los recursos más apropiados para alcanzar esos objetivos.

Las actividades propuestas en la guía deben ser diseñadas de manera cautelosa para proporcionar oportunidades de aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Estas actividades pueden variar desde ejercicios escritos hasta proyectos colaborativos, garantizando la diversidad de enfoques para atender las distintas modalidades de aprendizaje de los estudiantes. La estructura de la guía debe seguir un orden lógico que facilite la comprensión y la ejecución de las actividades planificadas. Esto implica organizar los elementos secuencialmente, estableciendo una progresión coherente que maximice la comprensión y retención del contenido. Ostaiza et al., (2022).

2.3.2.6 Estructura de una Guía Didáctica

La estructura de una guía didáctica es ajustable según las condiciones y amplitud para el que se elabora este recurso didáctico, generalmente una guía didáctica debe tener:

- **Título del tema:** se coloca en dependencia de la amplitud de la guía, podría ser de una tarea, una clase, tema o unidad, de asignatura o curso.
- **Introducción:** la introducción del tema es importante, sin embargo, no tiene que estar presente en todas las guías.
- **Descripción del contenido:** se trata de describir el contenido concreto que se abordará.
- **Objetivos:** generales de la unidad y específicos de cada tema.
- **Tareas docentes a ejecutar específicas por objetivo:** la tarea docente es el núcleo básico esencial sobre el que se construye una clase, esta puede tener una o más tareas.
- **Evaluación:** hetero evaluación, autoevaluación, coevaluación en el proceso.
- **Bibliografía:** revistas y libros especializados, incluir las webs, los blogs, los buscadores académicos, los softwares, los modelos, maquetas que debe estudiar, incluir materiales elaborados por los profesores y estudiantes, etc.
- **Anexos:** los anexos tienen que ser necesarios y útiles para complementar las tareas de la guía didáctica. (Pino & Urías , 2020)

CAPÍTULO III. DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO

3.1 Enfoques Diagnósticos

3.1.1 Tipo de investigación

Esta investigación se realizó de tipo descriptiva por su naturaleza de describir una problemática educativa de acuerdo a Monjarás et al., (2019)“El trabajo de investigación descriptivo se efectúa cuando se describen los componentes principales del objeto de estudio. Se describen frecuencias y promedios, y se estiman parámetros con intervalos de confianza”. (p4). considerando que nos indica al autor de una comprensión profunda de los elementos clave involucrados en el ámbito de investigación.

3.1.2 Diseño de investigación

El enfoque que se consideró que la investigación es cualitativa considerando la problemática según Lozada, (2022).

“La investigación cualitativa se caracteriza por tener una metodología que busca producir conocimiento científico de carácter comprensivo, es decir, con énfasis en las dimensiones subjetivas, intersubjetivas, relacionales y contextuales de los fenómenos sociales. En ese sentido, la metodología cualitativa favorece un acercamiento riguroso y sistemático a los significados, a las prácticas, a las relaciones y a las producciones de los sujetos pertenecientes a un determinado campo social o que participan de un fenómeno social específico.” (p 15).

3.1.2.1 Población

Según Mucha et al., (2020) La tarea de identificar la población teórica implica seleccionar cuidadosamente los elementos que son relevantes para los objetivos de la investigación. Esto puede incluir individuos, grupos, eventos o cualquier otra entidad que sea objeto de análisis. Al delinear con precisión la población teórica, el investigador proporciona

un marco sólido que guiará la recopilación y el análisis de datos, facilitando así la obtención de resultados significativos y aplicables.

3.1.3 Métodos de investigación

De esta manera se puede determinar que el método de esta investigación es analítico, siendo así de mucha utilidad ya que fue de ayuda para entender los principios fundamentales de la capacidad aeróbica y poder desarrollar métodos para aplicarlos en las clases de educación física: por lo que, la revisión bibliográfica y de campo se la empleó para reforzar el escrito de la investigación, Portilla, (2022) afirmó lo siguiente:

“Debemos tener en cuenta que cuando estamos frente a un texto no solo es leerlo sino también comprenderlo en toda su amplitud y deducir el mensaje que ha planteado transmitir el autor.”

Por otro lado, Los métodos de esta indagación que se han analizado en este trabajo son: el analítico y el sintético; puesto que, aportarán para llegar a describir a cada objeto de estudio considerado para la indagación bibliográfica y de campo. En cuanto al método analítico, permite combinar el poder del método científico con el uso de procesos formales para resolver cualquier tipo de problema que enfrenta una organización. Por otra parte, el método sintético se ocupa de utilizar el análisis como medio para alcanzar su objetivo. De esta forma, utiliza un método que permite realizarlo de forma ordenada y con un protocolo de actuación.

3.1.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas de investigación que se consideraron a tomar fueron la observación y la entrevista. Gómez, (2021) nos dice que “Los métodos y las técnicas de investigación son los procedimientos que siguen los investigadores para obtener los datos necesarios en su aproximación al objeto de estudio” por otro lado la observación nos permite detectar los hechos y fenómenos lo cual nos ayuda a identificar los problemas que suceden en el plantel, por otro lado, en el caso de la entrevista, da lugar a mantener un diálogo con los docentes y

estudiantes del plantel en el área de educación física, junto al apoyo de una guía de preguntas, con el fin de saber la realidad de la institución con base a los objetos de estudio como son: La capacidad aeróbica y dominio de ejercicios.

3.1.5 Validación de los instrumentos de investigación

El proceso de validación de la observación indirecta y la entrevista se llevó a cabo mediante la implementación de una prueba piloto meticulosa. Este paso se emprendió con el objetivo primordial de verificar la eficacia y adecuación de los instrumentos de investigación, así como de identificar y corregir cualquier aspecto que requiera ajustes.

En el caso de la observación directa, se centra en la interacción de los estudiantes durante la ejecución de ejercicios y actividades en la clase de educación física. Estas observaciones sirvieron como fundamento para la formulación de preguntas pertinentes que luego se emplearían en las entrevistas. Dichas entrevistas fueron dirigidas a los docentes, con la finalidad de evaluar y confirmar su nivel de conocimiento y destrezas en la gestión de actividades.

3.2 Descripción del proceso diagnóstico

El proceso de diagnóstico se inició con la formulación del problema, que incluyó la redacción tanto del problema central como de los particulares. A partir de esta formulación, se elaboraron los objetivos generales y específicos del estudio. Posteriormente, se llevó a cabo una revisión exhaustiva de las referencias bibliográficas relevantes, proporcionando así el respaldo teórico necesario para la investigación.

Acto seguido, se procedió a la exploración del marco teórico, con el fin de desarrollar los instrumentos de investigación. Estos instrumentos, una vez concebidos, fueron sometidos a una fase de validación mediante la implementación de pruebas piloto. El propósito de esta etapa fue evaluar la viabilidad y eficacia de las preguntas planteadas, las cuales fueron ajustadas y reformuladas en base a los resultados obtenidos durante este proceso.

3.3 Recopilación de la información

Considerando los interrogantes y los objetivos de la investigación, se llevó a cabo la recopilación de datos a través de una entrevista que se realizó en el Colegio de Bachillerato Dr. José Ochoa León dirigido a los docentes de educación física. Para corroborar y comparar esta información, se empleó un segundo, que consistió en realizar una observación directa mediante un cuaderno de campo dirigido a los estudiantes de Primero de Bachillerato.

La información recolectada se ha estructurado según los elementos de estudio agrupados por dimensiones. A partir de este análisis, se derivaron los indicadores que fungieron como base para la elaboración de los instrumentos de investigación. Estos instrumentos se organizan de la siguiente manera:

Tabla 1: Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores

Objetos de estudio	Dimensiones	Indicadores
Ejercicios físicos	Importancia del ejercicio físico	Características de ejercicios en la educación física El ejercicio físico en estudiantes de bachillerato Beneficios del ejercicio físico
	Ejercicio aeróbico	Técnicas de enseñanza del Ejercicio Aeróbico Tipos de ejercicio aeróbico efectos del ejercicio aeróbico
	Mejora de la resistencia Aeróbica	Desarrollo de la resistencia aeróbica Método continuo Método de intervalo
Resistencia Aeróbica	Guía didáctica	Educación física Concepto de guía didáctica Estructura de guía didáctica

3.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.

Dimensión 1.- Importancia del ejercicio físico.

- 1.- ¿Qué conoce sobre los ejercicios físicos en las clases de educación física?
- 2.- ¿Qué tipo de ejercicios aplica en clases de educación física?
- 3.-Cual es la importancia de realizar ejercicios físicos en los estudiantes?

Dimensión 2.- Ejercicio aeróbico

- 4.- ¿Cuáles son los efectos que aporta a los estudiantes realizar ejercicios aeróbicos?
- 5.- ¿Cuáles son los ejercicios que más utiliza y en qué disciplina?
- 6.- ¿Qué conoce sobre la asistencia aeróbica?

Dimensión 3.- Mejora de la resistencia Aeróbica

- 7.- ¿Qué método cree que ayudaría a mejorar la resistencia aeróbica?
- 8.- ¿Considera que es importante desarrollar la resistencia aeróbica?
- 9.- ¿Cree que es importante contar con una guía de ejercicios en la clase de educación física?

3.4.1 Entrevista dirigida a los docentes de educación física de primero de bachiller

Dimensión 1.- Importancia del ejercicio físico.

1.- ¿Qué conoce sobre los ejercicios físicos en las clases de educación física?

E1.-Que es cualquier actividad o movimiento que requiere de esfuerzo físico del estudiante.

E2.-Es la capacidad de realizar movimientos físicos que requieran de un desgaste de energía.

E3.- Es cualquier movimiento corporal donde la persona obtiene un incremento sustancial del gasto energético.

Análisis e interpretación

Tres de los docentes entrevistados dan a conocer lo que ellos saben sobre los ejercicios físicos en las clases de educación física, donde manifiestan que se trata de cualquier

movimiento que requiera de un esfuerzo físico y de desgaste de energía. Los docentes tienen conocimientos básicos sobre los ejercicios físicos en las clases de educación física.

2.- ¿Qué tipo de ejercicios aplica en clases de educación física?

E1.-Normalmente yo aplico ejercicios de resistencia donde los estudiantes realizan trotes a poca intensidad por un tiempo establecido de 10 a 15 minutos.

E2.-Mi manera de trabajar en clases de educación física es realizando actividades recreativas con los estudiantes, como juegos de las topadas, juegos de carreras o circuitos donde trabajen todos y puedan realizar actividad física de esta manera.

E3.-Yo les hago realizar ejercicios aeróbicos, el que más utilizo es el salto de la cuerda o también les hago realizar deportes como el futbol o el baloncesto.

Análisis e interpretación

Los docentes entrevistados dan a conocer que ellos aplican ejercicios aeróbicos, ejercicios de flexibilidad y ejercicios de fuerza, donde unos los realizan a través de juegos o de carreras, los profesores no implementan ejercicios específicos para que los estudiantes puedan tener una mejor resistencia aeróbica.

3.-Cual es la importancia de realizar ejercicios físicos en los estudiantes?

E1.-Es importante ya que de esta manera mantienen su mente ocupada y pueden liberarse de cosas negativas.

E2.-Es importante realizar actividad física porque ayuda al estudiante a mantener fuertes sus habilidades tanto como pensar y aprender.

E3.-Los ejercicios físicos ayuda al estudiante a salir de su área de confort, mejorando su salud, sus pensamientos y la interacción con sus compañeros.

Análisis e interpretación

Aquí podemos observar que los docentes entrevistados dan a conocer lo que ellos piensan sobre los ejercicios físicos en las clases de educación física y los beneficios que tiene realizarlos, dos de ellos manifiestan que se trata de cualquier movimiento que requiera de un esfuerzo físico y de desgaste de energía. Y que tiene beneficio con la salud y el tercer docente nos da a conocer que uno de los beneficios más importantes es mantener fuerte sus habilidades

físicas, en conclusión, los docentes son conscientes de los beneficios que tiene realizar ejercicios aeróbicos.

Dimensión 2.- Ejercicio aeróbico

4.- ¿Cuáles son los efectos que aporta a los estudiantes realizar ejercicios aeróbicos?

E1.- los efectos que más aporta es a tener un buen estilo de vida, a mantener su salud de mejor manera y a reducir riesgos de enfermedades.

E2.-Lo que eh podido resaltar de realizar ejercicios aeróbicos en los estudiantes ha sido que ayuda a aumentar su energía, mejora su estado físico e incrementa la fuerza.

E3.- ayuda a que el estudiante pueda controlar el exceso de peso, mejore su estado de ánimo y de confianza con si mismo y a que su cuerpo se mantenga más activo cada día.

Análisis e interpretación

El primer docente nos habla que es importante ya que da un mejor estilo de vida para los estudiantes y mantiene su salud de mejor manera, el segundo docente nos dice que aporta una mayor energía y mejora su estado físico mientras que el tercero nos habla que ayuda a regular el exceso de peso en los estudiantes. En conclusión, los docentes son conscientes de los beneficios, pero cabe recalcar que realizar ejercicios aeróbicos ayuda que el estudiante tenga un mejor desarrollo en cada ejercicio, un mejor rendimiento y resistencia junto a una mayor coordinación.

5.- ¿Cuáles son los ejercicios que más utiliza y en qué disciplina?

E1.-Yo utilizo los ejercicios aeróbicos y de flexibilidad, por ejemplo, las carreras largas, carreras cortas y carreras con saltos u obstáculos, sería la disciplina de atletismo.

E2.-La que más utilizo yo son los ejercicios aeróbicos a través del deporte que más les guste a los estudiantes voleibol, futbol y básquet.

E3.-Siempre que empiezo la clase el primer ejercicio que aplico es el de flexibilidad para que los estudiantes puedan estirar su cuerpo, después prosigo con realizar ejercicios aeróbicos como caminatas o trotes y por último les hago realizar ejercicios de fuerza con diferentes circuitos, como flexiones de pecho, sentadillas etc.

Análisis e interpretación

Tres de los docentes entrevistados nos dan a conocer su criterio, el primero nos da a conocer que utiliza ejercicios aeróbicos y de flexibilidad, mientras que el segundo también aplica ejercicios aeróbicos mediante el deporte y por ultimo el tercer docente aplica ejercicios de flexibilidad y de fuerza. Los docentes tienen conocimientos básicos sobre los ejercicios físicos y no todos los aplican en las clases de educación física.

6.- ¿Qué conoce sobre la asistencia aeróbica?

E1.- Es cuando dos estudiantes interactúan en ejercicios aeróbicos como carreras de relevo.

E2.-No conozco mucho sobre la asistencia aeróbica.

E3.- Es la capacidad que tiene el estudiante de realizar una actividad o esfuerzo físico por un tiempo prolongado gracias a la obtención de oxígeno y sangre necesaria que exige nuestro cuerpo para sobrellevar el esfuerzo.

Análisis e interpretación

Los docentes entrevistados nos dan a conocer lo siguiente, el primero que la asistencia aeróbica es cuando interactúan dos estudiantes en los ejercicios aeróbicos, el segundo no tiene conocimiento sobre la pregunta y el tercer docente nos habla que es la capacidad que tiene el estudiante de realizar una actividad o esfuerzo físico por un tiempo prolongado , podemos observar que los docentes no cuentan con el debido conocimiento pero cabe recalcar que el primer docente si tiene conocimiento de dicha pregunta.

Dimensión 3.- Mejora de la resistencia Aeróbica

7.- ¿Qué método cree que ayudaría a mejorar la resistencia aeróbica?

E1.-El método que yo aplico en los estudiantes es correr largas distancias a paso lento para de esta manera ir desarrollando su resistencia aeróbica.

E2.-Les haría realizar ejercicios de fuerza y ejercicios de capacidad cardiovascular, por ejemplo, trotes a largo plazo y carreras de 100 metros a velocidad.

E3.-mi método de trabajo con los estudiantes es la respiración, cada que realizamos una actividad física nos damos unos minutos de descanso donde les hago respirar hondo y botar todo el aire por 1 a 2 minutos mientras vamos caminando a nuestro alrededor.

Análisis e interpretación

Aquí podemos observar que el primer docente entrevistado aplica como método correr largas distancias a paso lento mientras que el segundo docente realiza trabajos de fuerza y ejercicios cardiovasculares y por último el tercer docente aplica método de respiración de volver a la calma mediante el reposo, se puede evidenciar que los docentes hablan sobre métodos aplicativos con los estudiantes, pero no especifican métodos para ayudar a mejorar la resistencia aeróbica.

8.- ¿Considera que es importante desarrollar la resistencia aeróbica?

E1.- Yo creo que es muy importante ya que ayuda a prevenir enfermedades y mejorar nuestra capacidad física.

E2.-Es fundamental para nuestro día a día porque nos ayuda a tener una vida más saludable y activa.

E3.-Para mí es muy importante tener una vida activa y el desarrollar actividad aeróbica no solo ayuda a tener una vida más saludable si no también una vida más optimista.

Análisis e interpretación

Todos los docentes que fueron entrevistados nos dicen que es importante desarrollar la resistencia aeróbica para así tener una vida más saludable, más activa y prevenir enfermedades, por lo tanto, los docentes son conscientes que al desarrollar la resistencia aeróbica los estudiantes tendrían muchos beneficios.

9.- ¿Cree que es importante contar con una guía de ejercicios en la clase de educación física?

E1.-Es fundamental tener una guía y una planificación en cada clase, ya que así nos ayuda a tener secuencia de las actividades y ejercicios que vamos aplicando en cada clase con los estudiantes.

E2.-En mi caso creo que si es importante ya que nos ayudaría a tener un mejor resultado en el desarrollo de los estudiantes.

E3.-Es algo necesario y muy importante tener una guía de ejercicios para poderlas aplicar con el alumnado.

Análisis e interpretación

Aquí podemos observar que los docentes entrevistados dan a conocer que para ellos si es importante que exista una guía de ejercicios, el primer docente nos dice que ayudaría a tener secuencia de las actividades que se dan en clase , el segundo docente dice que ayudaría a tener mejores resultados en el desarrollo de los estudiantes y el tercer docente nos dice que sería necesario para poderlo aplicar con los estudiantes, por lo tanto podemos notar que a los docentes les interesa conocer una guía de ejercicios específicos para la mejora de la resistencia aeróbica.

3.4.2 Resultados de la observación aplicada a los docentes

Comparando los resultados entre la información proporcionada por los docentes, mediante una encuesta, se determinó que los estudiantes expresan que los docentes no aplican una guía de ejercicios aeróbicos durante las clases de educación física; Por otra parte, observando la labor docente, se percibe que el docente durante su clase no aplicó actividades correctamente elaboradas y orientadas a los ejercicios aeróbicos. Al respecto, (del Río, 2022) manifiesta que realizar ejercicios aeróbicos son importantes y necesarios para nuestra salud y nuestra autoestima.

En cuanto a la metodología, el método analítico aportó en el momento de realizar el análisis del contexto para llegar a la interpretación de los resultados; mientras que el método sintético dio paso a sintetizar la información por dimensiones para concretar las fortalezas y debilidades

3.4.3 Fortalezas y debilidades

Tabla 2: Fortalezas y debilidades

Fortalezas	Debilidades
Los docentes tienen interés por conocer el modelo de la guía de ejercicios.	Poco conocimiento sobre la guía de ejercicios
Los docentes aplican la guía de ejercicios para impartir las clases de Educación Física.	Los docentes no aplican la guía de ejercicios con los estudiantes en las clases de educación física.
Existe una disposición por parte de los docentes para recibir una guía metodológica que oriente sus clases.	Los docentes no cuentan con una guía metodológica que oriente sus clases.

3.4.3.1 Matriz de requerimientos

Con el análisis del contexto, desde las debilidades se logró establecer la matriz de requerimientos, que ayudó a organizar las debilidades con sus respectivas causas en consonancia con el problema central, causas y efectos que constan en el apartado del problema de la investigación.

Tabla 3: Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo

Debilidades	Causas ¿Por qué	Requerimiento (Estrategias de solución)
Poco conocimiento sobre la guía metodológica de ejercicios.	Desactualización del docente.	Modelo de la guía metodológica de ejercicios
Los maestros de educación física no aplican una guía metodológica de ejercicios.	Los docentes no tienen orientación sobre el modelo de la programación neurolingüística. Los docentes no son profesionales en el área de Educación Física.	Orientar al profesor hacia el aprendizaje de los estudiantes con poca capacidad aeróbica a través de la guía metodológica de ejercicios
Los docentes no cuentan con una guía metodológica	Debido a que anteriormente no se han realizado un estudio de caso donde se plasme la	Proporcionar un material de apoyo a los docentes tutores responsables de la

específica para las clases de educación física	necesidad de una guía metodológica para las clases de Educación Física.	asignatura de Educación Física.
--	---	---------------------------------

3.4.1.2 Selección de requerimiento a intervenir y Justificación

En la matriz de requerimientos se recoge las debilidades detectadas en la investigación de campo, misma que permitió seleccionar el requerimiento a intervenir para luego justificar la razón del escogimiento.

Teniendo en cuenta los objetivos planteados en la investigación se seleccionó que los docentes de educación física no aplican una guía metodológica de enseñanza de los ejercicios durante las clases de Educación Física como debilidad detectada en la institución Dr. José Ochoa León cuya causa es que los docentes no tienen orientación sobre la guía metodológica de ejercicios.

Esta causa fue propuesta en el planteamiento del problema, teniendo como efecto clases monótonas, desbalance en los aprendizajes del estudiante y poco interés en aprender. Esta selección se justifica porque responde al problema central establecido desde el inicio de este trabajo; como también a de las causas, y al reducir la problemática se minimizarán los efectos como clases monótonas y desinterés de los estudiantes.

Por otra parte, también se justifica porque se trata de una investigación socioeducativa y contribuirá en el mejoramiento de la calidad educativa; puesto que, el modelo de la guía didáctica de ejercicios está dirigido a los docentes de educación física dirigida a estudiantes con poca capacidad aeróbica, es un tema que aporta significativamente a mejorar procesos de aprendizaje en la educación física.

La propuesta permite que los docentes se actualicen en el dominio del modelo de la guía didáctica de ejercicios y lo aplique en las clases de educación física con los estudiantes que presentan poca capacidad aeróbica. La estrategia que se propone para reducir la debilidad determinada es la elaboración de una propuesta metodológica que contribuya en orientar al docente en la aplicación de actividad física y deportiva.

CAPÍTULO IV.

PROPUESTA INTEGRADORA

Guía didáctica con ejercicios para mejorar la resistencia aeróbica en las clases de educación física con estudiantes de primero de bachillerato.

“Cultivando Vitalidad”



4.1 Descripción de la propuesta.

La propuesta planteada nace a partir de una investigación sobre: los ejercicios que ayudan a mejorar la resistencia aeróbica en estudiantes de primero de bachillerato, y consiste en implementar de una guía didáctica dirigida al docente de Educación Física y estudiantes de primero de bachillerato del Colegio de Bachillerato “Dr. José Ochoa León” y tiene como propósito elaborar una guía didáctica con ejercicios orientados a la mejorar de la resistencia aeróbica. Que servirá para orientar la labor docente.

Esta valiosa herramienta pedagógica ofrece a los profesionales de la educación física la posibilidad de estructurar de manera dinámica y planificada sus conceptos, promoviendo la diversificación de los ejercicios aeróbicos en cada sesión. Su principal objetivo radica en evitar la desactualización docente respecto a las capacidades físicas condicionales necesarias para potenciar el desarrollo de la capacidad aeróbica en los estudiantes.

4.2 Componentes estructurales.

Los componentes integradores de esta propuesta va dirigido a los docentes de Educación Física en la implementación de una guía didáctica para facilitar y desarrollar el proceso de enseñanza de los ejercicios para mejorar la resistencia aeróbica en los estudiantes de primero de bachillerato y están estructurados de la siguiente manera: introducción, justificación, objetivos, fundamentación legal y teórica, fases de implementación, recursos y evaluación.

4.2.1 Introducción:

La falta de resistencia en los estudiantes para realizar las actividades en las clases de educación física ha venido aumentando, la cual puede atribuirse a varios factores que afectan su capacidad para afrontar desafíos académicos, emocionales o físicos. Asimismo, los desafíos emocionales pueden tener un impacto significativo en la resistencia de los estudiantes. Altos niveles de estrés y ansiedad, comunes en entornos académicos exigentes, pueden agotar los recursos mentales y emocionales de los estudiantes, afectando su capacidad para mantenerse enfocados y perseverar ante los desafíos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta que, en todo el mundo, no obstante, la educación es un derecho y deber ineludible se centrará en el ser humano, de modo que los curriculares para el proceso educativo, deben ser estructurando con ideas claras, e implementando guías para los docentes que faciliten el trabajo con esta población.

4.2.2 Justificación:

Luego de realizar un análisis exhaustivo en el contexto educativo del Colegio de Bachillerato Dr. José Ochoa León, se ha identificado la necesidad de mejorar la resistencia aeróbica de los estudiantes en el subnivel de bachillerato, centrándonos específicamente en los alumnos de primero de bachillerato. Con el objetivo de abordar esta cuestión de manera efectiva, se ha decidido implementar una guía didáctica diseñada para potenciar las capacidades aeróbicas de los estudiantes, especialmente en el ámbito de la Educación Física.

Esta guía didáctica se concibe como una herramienta pedagógica integral, adaptada a las características y necesidades específicas de los estudiantes de primero de bachillerato. Su propósito principal es brindar a los docentes las herramientas necesarias para diseñar y ejecutar sesiones de Educación Física que no solo promuevan la resistencia aeróbica, sino que también fomenten el interés, la participación activa y el desarrollo físico integral de los alumnos.

La guía se estructura en una serie de módulos cuidadosamente planificados, abordando

aspectos como la teoría del ejercicio aeróbico, la importancia de la resistencia física en la salud, y estrategias pedagógicas para motivar la participación y el rendimiento en las actividades físicas. Además, se incluyen ejemplos prácticos de ejercicios específicos destinados a mejorar la resistencia aeróbica de los estudiantes, adaptados a su nivel de habilidad y condición física.

Se ha incorporado también un método colaborativo, alentando la interacción entre docentes de Educación Física para compartir experiencias y mejores prácticas. Esta dimensión social de la guía busca fortalecer la comunidad educativa, promoviendo un ambiente propicio para la retroalimentación constructiva y el crecimiento profesional continuo.

4.2.3 Objetivo de la propuesta

Elaborar una guía didáctica como herramienta de apoyo que oriente al docente de educación física, a trabajar con estudiantes de primero de bachillerato para mejorar la resistencia aeróbica.

4.2.4 Fundamentación Legal.

Ley Orgánica de Educación Intercultural

El Ministerio de Educación (2011) en la Ley Orgánica de Educación Intercultural en el Art. 6 de las obligaciones del Estado literal m manifiesta que es una obligación “propiciar la investigación científica, tecnológica y la innovación, la creación artística, la práctica del deporte, la protección y conservación del patrimonio cultural, natural y del medio ambiente, y la diversidad cultural y lingüística” (p. 18) en este apartado de la LOEI, el Estado es el responsable de promover la práctica deportiva de los estudiantes en las instituciones públicas lo que permite que los jóvenes realicen prácticas deportivas acordes a sus necesidades e intereses.

En el literal o, manifiesta que es obligación del Estado: “Elaborar y ejecutar las adaptaciones curriculares necesarias para garantizar la inclusión y permanencia dentro del sistema educativo, de las personas con discapacidades, adolescentes y jóvenes embarazadas” (p.18) Este artículo certifica a que los niños que presentan algún tipo de discapacidad tienen derecho a llevar a cabo adaptaciones curriculares con el propósito de que se integre e incluya en el sistema formativo.

Por otra parte, los discentes tienen derecho a recibir propuestas educativas que contribuyan a mejorar el proceso de aprendizaje, en especial a aquello que presentan discapacidades.

4.2.5 Fundamentación Conceptual.

Tabla 4

Importancia del Ejercicio Físico	Como menciona (Gallo Vallejo, 2021) numerosos estudios realizados en el siglo XX demostraron científicamente que el ejercicio físico correctamente realizado tiene asociación con la salud del individuo.
Ejercicio Aeróbico	Según (Cabrera Loja, 2022) “Los ejercicios aeróbicos permiten al organismo desarrollar resistencia y mayor oxigenación de la sangre a través de la circulación, reduciendo el riesgo del padecimiento de enfermedades cardiovasculares” (p. 20).
Resistencia Aeróbica	Para (Zmbrano & Mateo, 2021) La resistencia aeróbica es la capacidad del cuerpo para mantener la actividad física durante mucho tiempo con una intensidad mínima sin causar fatiga o acumulación de metabolitos anaeróbicos (como el ácido láctico).
Guía Didáctica	Las guías didácticas son un recurso que ayudan a mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje manteniendo el vínculo entre el docente y el estudiante (Irua Irua, 2022)

4.3 Fase de implementación

FASE I

4.3.1 Diseñar la propuesta didáctica

Esta fase consiste en la elaboración de una guía didáctica completa, detallando de manera exhaustiva los métodos específicos destinados a potenciar y desarrollar la capacidad aeróbica. Esta guía se estructurará en sesiones diseñadas estratégicamente para maximizar los beneficios del entrenamiento cardiovascular.

La primera sesión se centrará en el método continuo, proporcionando una descripción detallada de cómo implementar este enfoque para optimizar la resistencia aeróbica. Se abordarán aspectos clave, como la intensidad, la duración y las técnicas para garantizar un entrenamiento efectivo y progresivo.

La segunda sesión se sumergirá en el método de intervalos, detallando las fases de trabajo y descanso, así como las variaciones de intensidad necesarias para estimular el sistema cardiovascular de manera óptima. Se proporcionarán recomendaciones prácticas para personalizar el entrenamiento de intervalos según las necesidades individuales de los participantes.

Además de estos métodos aeróbicos, se incorporará una sesión de entrenamiento total en la tercera sesión, abarcando una variedad de ejercicios que trabajen diferentes grupos musculares simultáneamente. Esto contribuirá no solo a fortalecer el sistema cardiovascular, sino también a mejorar la fuerza y la resistencia muscular de manera integral.

La cuarta sesión se centrará en un circuito de ejercicios diseñado con el objetivo de trabajar de manera específica todos los grupos musculares. Este circuito no solo buscará la tonificación corporal, sino también la mejora de la flexibilidad y la coordinación, proporcionando un enfoque holístico para el acondicionamiento físico.

La guía didáctica resultante será una herramienta completa y detallada que permitirá a los estudiantes de primero de bachillerato, aprovechar al máximo cada sesión, garantizando un progreso constante y efectivo hacia el desarrollo de una capacidad aeróbica óptima.

SESSION 1: Método Continuo

Ejercicios Orientados a la Resistencia Aeróbica	
Objetivo:	Mejorar la resistencia aeróbica
Tiempo:	90 minutos
Calistenia y Elongación:	<p>Movilidad articular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimiento circular del tobillo (8rep) • Flexión y extensión de la articulación de la rodilla (8rep) • Flexión extensión lateral de la articulación de la cintura de derecha a izquierda (8rep) • Movimiento circular de derecha a izquierda (8rep) • Movimiento circular de los hombros hacia atrás (8rep) • Movimiento circular de los hombros hacia adelante (8rep) • Movimiento para articulación del cuello (8rep) <p>Activo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones de rodilla (15 rep) • Skipping (30 seg) • Polichinelos (15 rep) • Trote con descanso • Burpees (15 rep) • Saltar la cuerda (1 min) <p>Flexo elasticidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En posición firme elevamos las manos y levantamos los tobillos para estimular los gemelos (8 tiempos) • En posición firme flexionamos nuestro tronco hacia el frente e intentamos tocar las puntas de nuestros pies para estimular los gemelos (8 tiempos) • En posición firme elevamos el pie derecho o izquierdo hacia atrás y lo tomamos con nuestras manos jalando con poca fuerza para estimular los cuádriceps (8 tiempos) • En posición firme elevamos el pie derecho o izquierdo hacia delante y lo tomamos con nuestras manos jalando con poca fuerza manteniendo el equilibrio para estimular el bíceps femoral (8 tiempos) • En posición firme llevamos nuestra mano a la parte de atrás del cuello y con la otra jalamos el codo para estimular los brices y tríceps (8 tiempos)
Descripción del ejercicio	Método Continuo

	<p>Son aquellos ejercicios que se realizan a un ritmo uniforme, sin pausas ni interrupciones, a una intensidad moderada durante un tiempo determinado</p> <p>Características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sin deuda de oxígeno • Ritmo constante • Intensidad ligera (entre el 70% y el 85% de la FCM, lo que concierne • aproximadamente a 140-170 p/m). <p>Descripción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correr durante 20 minutos sin parar, a 145 p/m • Se recomienda llevar un ritmo normal, debido a que el control de las pulsaciones ayuda a medir la intensidad. 
<p>Vuelta a la Calma:</p>	<p>Juego: Pelota Caliente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organización: sentados, formando un círculo. • Objetivo: divertirse. • Desarrollo: un niño tiene la pelota. Éste dice el nombre de otro y se la pasa, de modo que vaya rodando por el suelo. El último se la enviará al siguiente y así sucesivamente. <p>Estiramiento</p> <p>isquiotibiales cuádriceps flexor de cadera dorsal ancho</p> 

SESSION 2: METODO INTERVALO

Ejercicios Orientados a la Resistencia Aeróbica	
Objetivo:	Mejorar la resistencia aeróbica
Tiempo:	90 minutos
Calistenia y Elongación:	<p>Movilidad articular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimiento circular del tobillo (8rep) • Flexión y extensión de la articulación de la rodilla (8rep) • Flexión extensión lateral de la articulación de la cintura de derecha a izquierda (8rep) • Movimiento circular de derecha a izquierda (8rep) • Movimiento circular de los hombros hacia atrás (8rep) • Movimiento circular de los hombros hacia adelante (8rep) • Movimiento para articulación del cuello (8rep) <p>Activo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones de rodilla (15 rep) • Skiping (30 seg) • Polichinelos (15 rep) • Trote con descanso • Burpees (15 rep) • Saltar la cuerda (1 min) <p>Flexo elasticidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En posición firme elevamos las manos y levantamos los tobillos para estimular los gemelos (8 tiempos) • En posición firme flexionamos nuestro tronco hacia el frente e intentamos tocar las puntas de nuestros pies para estimular los gemelos (8 tiempos) • En posición firme elevamos el pie derecho o izquierdo hacia atrás y lo tomamos con nuestras manos jalando con poca fuerza para estimular los cuádriceps (8 tiempos) • En posición firme elevamos el pie derecho o izquierdo hacia delante y lo tomamos con nuestras manos jalando con poca fuerza manteniendo el equilibrio para estimular el bíceps femoral (8 tiempos) • En posición firme llevamos nuestra mano a la parte de atrás del cuello y con la otra jalamos el codo para estimular los brices y tríceps (8 tiempos)
Descripción del ejercicio	Método de Intervalo

	<p>Este método consiste fundamentalmente en alternar intervalos de ejercicios de baja intensidad con intervalos de alta intensidad. Dicho de otra manera, se combinan carreras de alta intensidad con carreras de baja intensidad para poder recuperarse.</p> <p>Consideraciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda realizar un buen estiramiento y calentamiento. • Es recomendable pero no obligatorio llevar contigo un reloj con cronómetro para ser más precisos a la hora de marcar los tiempos de los intervalos de baja y alta intensidad. • Te puede resultar útil llevar un pulsómetro para medir tus pulsaciones y tener en cuenta de no superar las 170-180 ppm cuando se realice los intervalos de alta intensidad, así como también de no bajar hasta las 120-130 ppm en los intervalos de baja intensidad. • Para principiantes es recomendable trabajar a una intensidad no mayor del 80%. <p>Plan de entrenamientos para estudiantes de primero de bachillerato</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 – 30 – 20: 40 segundos de trote suave + 30 segundos de carrera de baja intensidad + 20 segundos de carrera de alta intensidad (repetir durante 5 minutos) • 40 – 40: 40 segundos de alta intensidad + 40 segundos de baja intensidad (repetir durante 4 minutos) • 40 – Recuperación: 40 segundos de carrera de alta intensidad + tiempo necesario hasta recuperar las pulsaciones (repetir de 8 a 10 veces)
<p>Vuelta a la Calma:</p>	<p>Juego: Pelota Caliente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organización: sentados, formando un círculo. • Objetivo: divertirse. • Desarrollo: un niño tiene la pelota. Éste dice el nombre de otro y se la pasa, de modo que vaya rodando por el suelo. El último se la enviará al siguiente y así sucesivamente. <p>Estiramiento</p> <p>isquiotibiales cuádriceps flexor de cadera dorsal ancho</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>

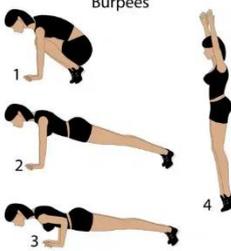
SESSION 3: Entrenamiento total

Ejercicios Orientados a la Resistencia Aeróbica	
Objetivo:	Mejorar la capacidad aeróbica
Tiempo:	90 minutos
Calistenia y Elongación:	<p>Movilidad articular:</p> <ul style="list-style-type: none">• Movimiento circular del tobillo (8rep)• Flexión y extensión de la articulación de la rodilla (8rep)• Flexión extensión lateral de la articulación de la cintura de derecha a izquierda (8rep)• Movimiento circular de derecha a izquierda (8rep)• Movimiento circular de los hombros hacia atrás (8rep)• Movimiento circular de los hombros hacia adelante (8rep)• Movimiento para articulación del cuello (8rep) <p>Activo general:</p> <ul style="list-style-type: none">• Elevaciones de rodilla (15 rep)• Skipping (30 seg)• Polichinelos (15 rep)• Trote con descanso• Burpees (15 rep)• Saltar la cuerda (1 min) <p>Flexo elasticidad:</p> <ul style="list-style-type: none">• En posición firme elevamos las manos y levantamos los tobillos para estimular los gemelos (8 tiempos)• En posición firme flexionamos nuestro tronco hacia el frente e intentamos tocar las puntas de nuestros pies para estimular los gemelos (8 tiempos)• En posición firme elevamos el pie derecho o izquierdo hacia atrás y lo tomamos con nuestras manos jalando con poca fuerza para estimular los cuádriceps (8 tiempos)• En posición firme elevamos el pie derecho o izquierdo hacia delante y lo tomamos con nuestras manos jalando con poca fuerza manteniendo el equilibrio para estimular el bíceps femoral (8 tiempos)• En posición firme llevamos nuestra mano a la parte de atrás del cuello y con la otra jalamos el codo para estimular los brices y tríceps (8 tiempos)
Descripción del ejercicio	Entrenamiento total

	<p>Este entrenamiento se destaca por combinar el método continuo. Fartlek y ejercicios gimnásticos con la finalidad de desarrollar todas las capacidades físicas condicionales.</p> <p>Características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No existe pausas y el ritmo no es constante • Es probable que exista deuda de oxígeno, debido a que habrá momentos en que la intensidad del ejercicio sea elevada. • Las pulsaciones por minuto (ppm) deben mantenerse entre las 140 y 180. • La duración del entrenamiento por lo general es larga, oscila entre los 20 y 40 minutos. <p>Descripción</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 minutos de carrera continua + 30 abdominales + 5 minutos de carrera progresiva + 30 flexiones de brazos + 5 minutos de carrera continua + 5 minutos de estiramiento + 2 minutos de carrera máxima + 1 minuto de plancha + 5 minutos de estiramiento. 								
<p>Vuelta a la Calma:</p>	<p>Juego: Pelota Caliente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organización: sentados, formando un círculo. • Objetivo: divertirse. • Desarrollo: un niño tiene la pelota. Éste dice el nombre de otro y se la pasa, de modo que vaya rodando por el suelo. El último se la enviará al siguiente y así sucesivamente. <p>Estiramiento</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="384 1574 576 1615">isquiotibiales</td> <td data-bbox="576 1574 791 1615">cuádriceps</td> <td data-bbox="791 1574 1046 1615">flexor de cadera</td> <td data-bbox="1046 1574 1332 1615">dorsal ancho</td> </tr> <tr> <td data-bbox="421 1621 549 1809"></td> <td data-bbox="655 1621 783 1809"></td> <td data-bbox="900 1621 1027 1809"></td> <td data-bbox="1082 1644 1262 1771"></td> </tr> </table>	isquiotibiales	cuádriceps	flexor de cadera	dorsal ancho				
isquiotibiales	cuádriceps	flexor de cadera	dorsal ancho						
									

SESSION 4: Circuito de ejercicio

Ejercicios Orientados a la Resistencia Aeróbica	
Objetivo:	Mejorar la resistencia aeróbica
Tiempo:	90 minutos
Calistenia y Elongación:	<p>Movilidad articular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimiento circular del tobillo (8rep) • Flexión y extensión de la articulación de la rodilla (8rep) • Flexión extensión lateral de la articulación de la cintura de derecha a izquierda (8rep) • Movimiento circular de derecha a izquierda (8rep) • Movimiento circular de los hombros hacia atrás (8rep) • Movimiento circular de los hombros hacia adelante (8rep) • Movimiento para articulación del cuello (8rep) <p>Activo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones de rodilla (15 rep) • Skipping (30 seg) • Polichinelos (15 rep) • Trote con descanso <p>Flexo elasticidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En posición firme elevamos las manos y levantamos los tobillos para estimular los gemelos (8 tiempos) • En posición firme flexionamos nuestro tronco hacia el frente e intentamos tocar las puntas de nuestros pies para estimular los gemelos (8 tiempos) • En posición firme elevamos el pie derecho o izquierdo hacia atrás y lo tomamos con nuestras manos jalando con poca fuerza para estimular los cuádriceps (8 tiempos) • En posición firme elevamos el pie derecho o izquierdo hacia delante y lo tomamos con nuestras manos jalando con poca fuerza manteniendo el equilibrio para estimular el bíceps femoral (8 tiempos) • En posición firme llevamos nuestra mano a la parte de atrás del cuello y con la otra jalamos el codo para estimular los brices y tríceps (8 tiempos)
Descripción del ejercicio	<p>Circuito de Ejercicios</p> <p>Este entrenamiento de circuito tiene como propósito combinar ejercicios de resistencia con fuerza al prolongar su ejecución. Es decir que a través del circuito de entrenamiento se pretende trabajar todos los</p>

	<p>grupos musculares con la finalidad de lograr una buena tonificación del cuerpo.</p> <p>Características:</p> <p>Consiste en realizar una serie de ejercicios aeróbicos (7 a 10) con un número determinado de repeticiones (15 a 20) o un tiempo determinado de realización (1 a 2 minutos), así como también se establece un tiempo de recuperación ya sea entre series de circuitos o entre ejercicios.</p>	
<p>Ejercicios</p>	<p>Zancadas con salto</p> <p>La zancada con salto es una variante de la tradicional bastante diferente. Este ejercicio comienza realizando la posición de zancada clásica. Lo siguiente que se hará será dar un salto hacia arriba a la vez que se cambia la posición de los pies, es decir, adelantando el contrario. Y así una y otra vez. Con cada salto se alterna la pierna adelantada.</p>	
	<p>Elevación de pelvis</p> <p>Con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo debemos inspirar y contraer glúteos para elevar la pelvis mientras los glúteos se separan del suelo con ayuda de los pies que deben empujar con fuerza sobre el suelo.</p>	<p>Elevación de pelvis</p> 
	<p>Burpees</p> <p>Se debe acostar boca abajo en el piso y apoyar tanto el pecho como la cadera. La persona se debe parar y realizar un salto aplaudiendo por encima de su cabeza. 2 series de 10 repeticiones.</p>	<p>Burpees</p> 
	<p>Flexiones</p> <p>Se flexionan los brazos hasta apoyar tanto el pecho como la cadera en el piso y empujando regresamos a la posición inicial con los codos extendidos.</p>	

	<p>Polichinelos</p> <p>Se debe estar parado y tener las piernas juntas y brazos a los lados del cuerpo. Se realiza un salto abriendo las piernas y juntando los brazos extendidos arriba de la cabeza, y saltando nuevamente volviendo a la posición inicial.</p>	
	<p>Saltar la Cuerda</p> <p>Se debe estar parado y tener las piernas juntas y brazos a los lados del cuerpo. Se realiza un salto abriendo las piernas y juntando los brazos extendidos arriba de la cabeza, y saltando nuevamente volviendo a la posición inicial.</p>	
	<p>Salto con rodilla al pecho</p> <p>Este tipo de entrenamiento comienza con una postura de pie y erguida. El salto de rodillas al pecho se hace doblándolas ligeramente, tomando impulso y saltando hacia arriba a la vez que se llevan las rodillas al pecho.</p>	
	<p>Sentadilla con salto</p> <p>La forma de aumentar el rendimiento de una sentadilla clásica consiste en añadir un salto tras realizarla. No hay que olvidar cuidar en todo momento la posición de la espalda, siempre erguida.</p>	
<p>Vuelta a la Calma:</p>	<p>Estiramiento isquiotibiales cuádriceps flexor de cadera dorsal ancho</p> 	

FASE II

4.3.2 Socialización de guía didáctica.

En cuanto a esta fase, se solicitó permiso al rector de la institución educativa, dándole a conocer de la propuesta y explicándole de la socialización que se va a realizar en el interior de la institución. Posteriormente se realizó la socialización con los docentes del área de educación física de primero de bachillerato, la cual consistió en la explicación de la estructura de la guía didáctica y el proceso que se debe seguir para aplicar este instrumento metodológico en las clases de Educación Física.

FASE III

Evaluación de la finalidad de la propuesta

Tabla 5: Evaluación de la finalidad de la propuesta

Aspectos a evaluarse	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
Funcionalidad de la propuesta					
Objetivos planteados					
Contenidos propuestos					
Recursos empleados					

4.3.3 Evaluación de la guía didáctica.

En la culminación de este proceso, se llevará a cabo una evaluación exhaustiva de la guía didáctica, enriqueciendo el análisis con la participación activa de los docentes de educación física y los estudiantes pertenecientes a los diversos paralelos que forman parte de esta innovadora propuesta de entrenamiento.

En última instancia, la evaluación en esta fase no solo buscará determinar la comprensión y efectividad de los ejercicios orientados al desarrollo de la capacidad aeróbica, sino que también se convertirá en un proceso dinámico de retroalimentación y ajuste, garantizando que la guía didáctica sea un recurso educativo integral y adaptable que responda de manera efectiva a las necesidades de la comunidad educativa involucrada.

4.4 Recursos Logísticos

Espacio físico

La colaboración y apoyo de las autoridades de la institución educativa refuerzan la viabilidad de esta decisión, también subrayan la importancia que se le otorga a la difusión y discusión de iniciativas innovadoras. En consecuencia, la elección de la cancha como lugar para llevar a cabo la socialización optimiza la logística del evento que, además contribuye a la creación de un entorno propicio para el diálogo y la retroalimentación constructiva.

Materiales deportivos

En relación con la progresión de la guía didáctica, es fundamental detallar los materiales específicos que se incorporarán para llevar a cabo las actividades planificadas. En este sentido, se han seleccionado cuidadosamente una serie de herramientas que contribuirán de manera significativa al desarrollo de las sesiones. Los materiales previstos para su implementación son los siguientes: silbato, cronómetro, pulsómetro, conos y colchonetas.

Recursos tecnológicos

Al realizar esta guía didáctica se necesitó de una computadora, impresora, proyector, y celular.

Equipos de trabajo

Es fundamental reconocer la importancia de este equipo colaborativo, ya que la interacción entre los capacitadores y el docente de educación física crea un ambiente de aprendizaje dinámico y enriquecedor. La combinación de conocimientos teóricos y experiencia práctica garantiza una presentación integral y persuasiva de la propuesta, estableciendo las bases para una implementación exitosa en el ámbito educativo.

4.5 Evaluación del proyecto

La propuesta es evaluada haciendo uso de una lista de cotejo, considerando cada una de las fases propuesta en consonancia con el objetivo planteado, para evidenciar la ruta de la evaluación se propone lo siguiente:

Tabla 6: Indicadores de evaluación a partir de las actividades

Objetivo de la propuesta:		
Fases	Actividades	Indicadores

Fase 1 Elaboración de guía didáctica	Determinar la estructura de la guía didáctica. Redactar los conceptos y ejercicios en la guía metodológica. Diseñar una guía didáctica dirigida a los docentes de educación física.	Guía didáctica elaborada por fases dirigida a los docentes de educación física de primero de Bachillerato.
Fase 2 Socialización de guía didáctica y coordinación con la autoridad del plantel.	Solicitar permiso al directivo para hacer uso del espacio físico en la institución educativa. Elaborar diapositivas para exponer la guía didáctica. Socializar la guía didáctica.	Guía didáctica socializada en el aula del plantel educativo, con la participación de los docentes de educación física de primero de bachillerato.
Fase 3 Evaluación de la guía didáctica	Determinar la rúbrica de evaluación didáctica. Evaluar la guía didáctica	Propuesta aplicada en el patio de la institución educativa con los docentes y estudiantes.

Cronograma de la propuesta

No.	Actividades	Responsable	Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
			S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
1	Elaborar la guía metodológica.	Estudiante investigador																
2	Coordinar con la autoridad del plantel para organizar la socialización de la guía metodológica.	Estudiante investigador																
3	Elaborar diapositivas para la socialización de la guía metodológica.	Estudiante investigador																
4	Convocar a los docentes para el desarrollo de la socialización.	Director(a) del plantel																
5	Preparar el material para la demostración de la guía didáctica																	
6	Desarrollo de la socialización	Estudiante investigador																
7	Elaborar una lista de cotejo para evaluar la guía metodológica.	Estudiante investigador																
8	Aplicar la evaluación	Estudiante investigador																
9	Elaborar un informe dirigido a la directora del plantel como evidencia	Estudiante investigador																

CAPÍTULO V.

VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD CAPITULO V. VALORACION DE LA FACTIBILIDAD

5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta.

En relación con la dimensión técnica, se verifico que la Institución Educativa posee los recursos tecnológicos esenciales y necesarios para llevar a cabo sus funciones de manera efectiva. Como lo es la realización de estos ejercicios para la resistencia aeróbica que es necesario controlar el tiempo y anterior mente medir la radiación solar en caso de llevarse a cabo en área abierta, además cuentan con la existencia de sistemas seguridad. También demuestra una visión estratégica para mantenerse actualizada consolidándose así una entidad tecnológicamente competente.

5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta.

Dentro de esta dimensión, el desarrollo de la propuesta es factible, ya que no se genera ningún gasto económico, debido a que los investigadores poseen instrumentos digitales y el tiempo correspondiente para presentar un diseño de guía didáctica obtenida con la investigación y trabajo de campo.

La flexibilidad de la guía facilita su utilización en distintos contextos educativos y promueve un enfoque inclusivo. En este sentido, la guía didáctica actúa como un instrumento pedagógico que orienta a los docentes a realizar una clase de educación física efectiva, teniendo como contenido ejemplos claros para la comprensión del docente y la realización del ejercicio por parte del estudiante.

5.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.

Este análisis de dimensión social es una propuesta que está dirigida a los profesores de educación física de la unidad educativa Dr., José Ochoa león. institución que nos permitió poder desarrollar nuestro proyecto de investigación en dicho plantel, el cual esta direccionado y enfocado a los ejercicios aeróbicos para la mejora de la resistencia aeróbica en los estudiantes de primero de bachillerato: Es fundamental que los docentes de educación física puedan utilizar nuevas metodologías que ayuden a la enseñanza y aprendizaje del alumno.

5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta

Esta dimensión es crucial porque la propuesta no contiene actividades que causen daños graves a la contaminación ambiental, en este caso se utilizan materiales convencionales, lo que reducirá significativamente el daño ambiental. Las guías producidas no se imprimirán ya que únicamente se utilizan medios electrónicos y técnicos para comunicarse con los docentes y supervisores de las instituciones educativas y luego se entregarán y aplicarán en el aula.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

6.1 Conclusiones

Partiendo del objetivo general, se determinó que los docentes de educación física de primero de bachillerato no aplican ejercicios para mejorar la resistencia aeróbica, si bien es cierto, conocen de los efectos que causa no realizar estos ejercicios, pero conlleva de una combinación de intensidad y tiempo.

Respondiendo al primer objetivo específico que consistió en identificar ejercicios que ayuden a desarrollar la resistencia aeróbica en estudiantes de primero de bachillerato, los ejercicios son de baja intensidad con mayor tiempo de ejecución con un calentamiento previo y elongación al final de la clase ayuda a mejorar de manera progresiva la resistencia aeróbica.

En cuanto al segundo objetivo específico se concretó que los docentes de educación física de primero de bachillerato utilizan ejercicios muy comunes y muy repetitivos debido al escaso conocimiento de más ejercicios que ayuden con la mejora de la resistencia aeróbica, sumado a esto no controlan el tiempo y la intensidad de la actividad en las clases.

Finalmente, con el tercer objetivo específico se llegó a establecer que es importante combinar el tiempo con la intensidad del ejercicio para un mejor resultado, así mismo la calistenia y el regreso a la calma, que ayudara al estudiante a realizar los ejercicios de manera efectiva y sin lesiones ni molestias.

6.2 Recomendaciones

- A los docentes que continúen facilitando la realización de estos ejercicios y que ofrezcan demostraciones detalladas para prevenir posibles malentendidos o ejecuciones incorrectas por parte de los estudiantes.
- La importancia de brindar una guía clara y motivadora durante la instrucción es fundamental para fomentar un aprendizaje efectivo y garantizar que los participantes comprendan adecuadamente cada paso del ejercicio.
- los docentes refuercen la importancia de la práctica regular, incentivando la participación activa de los estudiantes en estos ejercicios para maximizar sus beneficios y promover un desarrollo integral.

- La interacción continua entre docentes y estudiantes durante estas sesiones contribuirá significativamente a mejorar la calidad de la enseñanza y a mantener altos niveles de compromiso y entusiasmo por parte de los educandos.

6.3 Limitaciones y prospectiva

6.3.1 Limitaciones

Las limitaciones de los proyectos se refieren a aspectos que no pueden ser evidentes y realizables, a su vez están más allá de las posibilidades, en algunos casos son inalcanzables, mientras que en otros casos pueden convertirse en obstáculos que las personas se imponen, por lo que no te permiten continuar la investigación con normalidad, de modo que no se puede desarrollar más sobre un tema determinado y las posibilidades de que el trabajo se complete son pequeñas.

- Una de las limitaciones de nuestra tesis fue el estado de excepción que hubo en el Ecuador por el estado de guerra, donde se tornaron las clases en modalidad virtual y no se pudo realizar con normalidad las entrevistas y observación a los profesores y alumnos del plantel.
- Existe bajo conocimiento por parte del docente de educación física al impartir su clase.
- Los profesores no contaban con disponibilidad de tiempo debido a las clases virtuales.

6.3.2 prospectiva

Son ideas que miran hacia el futuro con la finalidad de resolver problemas desde objetivos más amplios e innovadores.

- Que el docente de educación física pueda compartir nuevos conocimientos con los estudiantes
- Nuevas Guías prácticas sugeridas para que los profesores de educación física las utilicen para hacer sus clases más dinámicas.
- Que los profesores de educación física utilicen métodos de observación para saber si todos los estudiantes están aprendiendo en clase.
- Involucrar a todos los alumnos a través de actividades que promuevan la inclusión para que puedan desarrollarse de la mejor manera posible.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía

- Aguilar Bolivar, A., Sabedra Castelblanco, Y., & Flóres Villamizar, J. (2021). Capacidad aeróbica. Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, ISSN 1579-1726, ISSN-e 1988-2041, N^o. 39, 2021,, 953-960.
- Albán , R., & Perdomo, H. (2016). *El Ecuavoley como deporte popular Ecuatoriano*. Universidad Técnica de Cotopaxi, Ciencias administrativas y humanísticas. Latacunga: Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/3856/1/T-UTC-0168.pdf>
- Almeida F., E. S. (2022). Validación por especialistas a grupo de ejercicios de resistencia. *Podium: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, vol. 17 num.1. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522022000100240&script=sci_arttext
- Alvarez, J., Casajús, J., Leis, R., Lucia, A., & Rodriguez, G. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades. *Anales de Pediatría*, 173e1-173e8. Obtenido de <https://pdf.sciencedirectassets.com/277688/1-s2.0-S1695403319X00107/1-s2.0-S1695403320300321/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEDlaCXVzLWVhc3QtMSJIMEYCIQD5fkLY%2Fs6WgJWlwVpHiJDk268gT%2BGmlbYNT4pDshyKmAlhANyShZxQN3rG5Q4D2DRFZ%2Bi8Plx7ZqQ9qm718h>
- Benítez, M., & Benitez, A. E. (2023). De correr para vivir a vivir para correr; el fenomeno del running y su vinculación con las redes sociales. *Memoria academica*, 1-6. Obtenido de <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev15871>
- Castañeda-Vázquez, C., Corral-Pernía, J., & Chacón-Borrego, F. (2020). INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA CAPACIDAD AEROBICA. *Universidad de sevilla*, 8.
- Chaves Salas, A. L. (2001). Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de Vigotsky. *Revista Educacion*, 59- 65.
- Cofre Caillagua , V. F., Raura Analuisa, V. D., & Gibert Ofarrill, A. R. (2022). Análisis de VO2max de aspirantes de primer año de la ESFORSE aplicado entrenamiento con método intervalado. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 1048-1059.
- Cofre-Caillagua, V. F., Raura-Analucia, V. D., & Gibert-Ofarril, A. R. (2022). Análisis de VO2max de aspirantes de primer año de la ESFORSE aplicado. *Polo del Conocimiento*, 1048-1059. doi:10.23857/pc.v7i1.3528
- del Río, M. M. (2022). La gestión educativa y su influencia en la formación deportiva mediante ejercicios aeróbicos con niños de 12-17 años. *593 Digital Publisher CEIT*, 153-164.
- Diaz-Sozorange, D. P., Heredia-León, D. A., Ávila-Mediavilla, C. M., & Torres-Palchisaca, Z. G. (2020). Comportamiento alimentario, actividad física e intención de práctica en estudiantes de bachillerato durante la pandemia. *Polo del Cnoocimiento*, 147 - 163. Obtenido de

file:///C:/Users/Pc/Downloads/Dialnet-ComportamientoAlimentarioActividadFisicaElIntencion-7659456.pdf

- Federacion Catalana de Voleibol y Federación Ecuatoriana de Ecuavolley. (Septiembre de 2012). *Reglamento del Ecuavolley*. Obtenido de Archivo PDF: <http://ecuavolley.montcada.ppe.entitats.diba.cat/wp-content/uploads/sites/70/2014/10/REGLAMENTO-OFICIAL-DE-ECUAVOLEY.pdf>
- Galeano Terán, A. (Julio-Septiembre de 2020). Historia del ecuavolley: evolución cultural. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(15), 3-17. Obtenido de <http://repositorio.cidecuador.org/jspui/handle/123456789/178>
- GÓMEZ-ESCALONILLA, D. G. (2021). Métodos y técnicas de investigación utilizados en los estudios sobre comunicación en. *mediterranea de educacion* , 13.
- Gómez-Figueroa, J. A. (2020). Valoración de la capacidad aeróbica de estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 18.
- González Cordero, L. H., & Sugui Sacaquirin , M. E. (2010). Propuesta metodológica para la enseñanza del miniatletismo en el contexto de la cultura física en la Escuela Remigio Estevéz de Toral. *Repositorio UCUENCA*, 244.
- Green, M. (25 de Abril de 2020). *T. Colin Cambell Center for Nutrition Studies*. Obtenido de T. Colin Cambell Center for Nutrition Studies: <https://nutritionstudies.org/es/los-beneficios-que-tiene-caminar-para-el-sistema-inmunologico/>
- Herrera, C., & Alvarado, A. (2022). *Influencia de la capacidad aerobica para reducir el porcentaje de grasa corporal en estudiantes de tercero de bachillerato [Trabajo de titulación, Universidad Tecnica de Machala]*. Repositorio Digital Utmach. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/16/browse?type=author&order=ASC&rp=20&value=Herrera+Camacho%2C+Cristhian+Danilo>
- Huamán Cárdenas , Á. D. (2017). *Fundamentos técnicos del voleibol*. Universidad César Vallejo, Facultad de educación e idiomas. Huánuco – Perú : Repositorio digital institucional. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22157/Huam%c3%a1n_C%c3%81D.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Jimenez Vaquerio, E. (2019). Efecto del ejercicio físico en la capacidad cognitiva. *Educacion fisica y deportes*, vol.24 num. 259. Obtenido de <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1620/1022>
- José Francisco López-Gil1, E. C. (2020). Capacidad aeróbica en escolares de Educación Primaria determinada mediante el test Course Navette. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 10.
- Julio Alvarez-Pitti a, b. J. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades. *anales de pediatria*, 173.
- Lázaro Dionisio Rojas Matsuda, I. R. (2021). Diseño de ejercicios físicos adaptados para mejorar la actividad física de estudiantes de enfermería en Cienfuegos. *revista finlay*, 160-166.

- Lopez, J., Camargo, E., & Yuste, J. (2020). Capacidad aeróbica en escolares de Educación Primaria determinadamediante el test Course Navette: una revisión sistemática. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 217-232., 16.
- Lozada de Bonilla, O. R., & Yangali Vicente, J. S. (2022). Guía para la elaboración de la tesis. Enfoque cualitativo . *Fondo Editorial de la Universidad Privada Norbert Wiener*, 1-63.
- Lugo Márquez, S., & Gaviria, S. J. (2020). La resistencia anaeróbica y el desempeño físico en el hockey subacuático: diseño de un plan de entrenamiento de resistencia. *VIREF Revista de Educación Física*, 1-54.
- Lugo, S., & Gaviria, S. (2020). La resistencia anaeróbica y el desempeño físico en el hockey subacuático:diseño de un plande entrenamiento de resistencia. *Viref: Revista de Educación Física*, 1-54. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/343640/20803572>
- Macías Ibarra, J. E., & Barzaga Sablón, O. (2019). FUNDAMENTOS TEÓRICOS DELCONSTRUCTIVISMO PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. *Revista Cognosis, revista de filosofía, letras y ciencia de la educacion*, 99 - 110.
- Mancera Alzate, J. M., Muñoz, S. Y., & Tovar Sánchez, M. A. (2022). MODELOS ACTUALES DE PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO AERÓBICO DE ALTA INTENSIDAD POR INTERVALOS. *Nutricion Hospitalaria*, 1438-1439. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112022001000031&script=sci_arttext
- Maureira Cid, F., Flores Ferro, E., Hadweh Briceño, M., Paredes Araya, D., & Morales Lillo, M. (2023). Efectos de diversos intervalos de tiempo e intensidades de ejercicio aeróbico sobre los niveles de. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 915-919. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8719497>
- Mero Ávila, M., & Zambrano Acosta, J. (2023). Estrategias para mejorar la resistencia aeróbica de los adolescentes entre 11-14 años. *Revista Cognosis*, 25-40.
- Mestre, U., & Castro, R. (Marzo de 2002). *EFDeportes*. Obtenido de EFDeportes: <http://www.efdeportes.com/>
- Monjarás-Ávila, A. J., Bazán-Suárez, A. K., Pacheco-Martínez, Z. K., Rivera-Gonzaga, J. A., Zamarripa-Calderón, J. E., & Cuevas-Suárez, C. E. (2019). Diseños de Investigación. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*, 119-122. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/4908>
- Mucha-Hospinal, L. F., Chamorro-Mejía, R., Oseda Lazo, M. E., & Alania-Contreras, R. D. (2020). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la. *Desafios; Revista Científica de Ciencias Sociales y Humanidades*, 50-57. doi:<https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>
- MurciaMarathon.es.* (s.f.). Obtenido de MurciaMarathon.es: <https://murciamaraton.es/carrera-de-velocidad-en-atletismo/>
- Olga M. París-Pineda, N. E.-R.-S. (2020). Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares. *Salud Pública.*, 96.

- Ostaiza Demera, J. M., Monserrate Vélez Loo, J., & Zambrano Acosta, J. M. (2022). GUÍA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO DEL LENGUAJE EN LOS NIÑOS DE 4 AÑOS DE LA ESCUELA "JOSÉ DE VASCONCELLOS". *Revista Educare*, 418-440.
- París-Pineda, O. M., Alvarez-Rey, N. E., & Cárdenas-Sandoval, L. K. (2020). Estructura de un programa de ejercicio. *Revista salud publica*, 95 - 103. Obtenido de <https://www.scielo.org/pdf/rsap/2020.v22n1/95-103/es>
- Pérez , A., & Muñoz, V. (2018). Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión. *Revista de Humanidades*(34), 4-28.
- Perez, M. (07 de Agosto de 2023). *Concepto Definición*. Obtenido de Concepto Definición: <https://conceptodefinicion.de/atletismo/>
- Pino Torrens, R. E., & Urías Arbolaez, G. d. (2020). Guías didácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje: ¿Nueva estrategia? *Revista Cientific*, 371-392. doi: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.18.20.371-392>
- Portilla Menacho, G. E. (2022). Aplicación del método analítico-sintético para mejorar la comprensión de textos argumentativos en los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la I.E.P. "Buena Esperanza" del Distrito de Nuevo Chimbote, 2021. *repositorio institucional digital*, 301.
- Posso-Pacheco, R. J., Barba-Miranda, L. C., Rodríguez-Torres, Á. F., Núñez-Sotomayor, L. F., Ávila-Quinga, C. E., & Rendón-Morales, P. A. (2020). Modelo de aprendizaje microcurricular activo: Una guía de. *Revista Electrónica Educare*, 1-18. doi:<http://doi.org/10.15359/ree.24-3.14>
- Ramos, A. H. (2020). Incidencia de la mayéutica en la pedagogía constructivista. *Revista Ciencia Multidisciplinaria*, 157 - 162.
- Rayo Bolaños, M. O. (2018). *Preparación física y su relación con los fundamentos técnicos de ecuavóley en los estudiantes del primer nivel de la "Universidad Politécnica Estatal del Carchi" en el año 2017*. Universidad Técnica del Norte, Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología. Ibarra: Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte . Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7748>
- Robles Bone , M. (2020). *Los fundamentos del ecuavoley y su influencia en el desarrollo de la coordinación viso-pédica en los deportistas que entrenan en el club deportivo de ecuavoley de la Universidad Técnica del Norte en la ciudad de Ibarra en el año 2019*. Universidad Técnica del Norte, Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología. Ibarra: Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10488>
- Rojas Matsuda, L. D., Rodríguez Palacios, I., Rodríguez Palacios, K., Espinoza Requesén, I., & Hernández Hernández, Y. (2021). Diseño de ejercicios físicos adaptados para mejorar la actividad física. *Finlay*, 160 - 166. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v11n2/2221-2434-rf-11-02-160.pdf>
- Rosa Guillamón, A., Carrillo López, P., & García Cantó, E. (2021). Capacidad aeróbica y coordinación motriz en escolares de primaria. *Revista Educación*, 13.

- Rosa-Guillamón, A. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM.*, 1-15. Obtenido de <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/142/564>
- Rosario Rodríguez, J. (2023). VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD AEROBICA. *Educare*, 18.
- Rubio, A., & Cano, D. (2021). Efectos del método de entrenamiento Fartlek en corredores de Trail running categoría amateur de la ciudad de Palmira. *Universidad del Valle Biblioteca Digital*, 1-110.
- Sarzosa Quintanilla, D. S. (10 de Febrero de 2020). *Ropositorio UCUENCA*. Obtenido de Repositorio UCUENCA:
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/33977/1/Trabajo%20de%20titulaci%203%b3n.pdf>
- Silva, G. (26 de Julio de 2019). *Clinica Good Hope*. Obtenido de Clinica Good Hope:
<https://www.goodhope.org.pe/blog/beneficios-del-atletismo-para-la-salud-fisica-y-mental/>
- Torres-Palchisaca., D. P.-S.-L.-M. (2020). Comportamiento alimentario, actividad física e intención de práctica en estudiantes de bachillerato durante la pandemia. *polo del conocimiento*, 150.
- Urrutia Medina, J., Vera Sagredo, A., Flores Rivera, C., Hetz Rodríguez, K., Pavez-Adasme, G., & Poblete-Valderrama, F. (2023). Percepción de autoconcepto físico en estudiantes de enseñanza secundaria en clases de Educación. *Retos*, 5-518. Obtenido de <file:///C:/Users/Pc/Downloads/Dialnet-PercepcionDeAutoconceptoFisicoEnEstudiantesDeEnsen-8979014.pdf>
- Valero, A., & Gómez, A. (2013). El atletismo en el sistema educativo. *Espiral.Cuadernos del Profesorado*, 46 - 58. Obtenido de Dialnet: <file:///C:/Users/Pc/Downloads/Dialnet-ElAtletismoEnElSistemaEducativo-4991286.pdf>
- Valero, G. (2018). Análisis de la capacidad aeróbica como cualidad esencial de la condición física de los estudiantes. *Dialnet*, 395-402.
- Villaquirán Hurtado, A. F., Ramos, O. A., & Del mar Meza, M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Medicina*, 51-58. Obtenido de <https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/5530/3195>
- Wikilibros, C. d. (3 de Septiembre de 2020). *Wikilibros*. Obtenido de Wikilibros:
https://es.wikibooks.org/w/index.php?title=Carreras_de_medio_fondo_y_fondo/Texto_completo&oldid=387997

ANEXOS

ANEXO 1 ENCUESTA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
“Calidad, pertinencia y calidez”
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES PEDAGOGÍA DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
ENCUESTA DIRIGIDA AL DOCENTE DEL COLEGIO DE BACHILLERATO
“DR. JOSE OCHOA LEON”

Título: Ejercicios para la mejora de la resistencia aeróbica en las clases de educación física con estudiantes de primero de bachillerato.

Dialogo preliminar:

Estimado docente, como estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala extendemos a usted un cordial saludo; y a la vez, nos permitimos hacer saber que a través de esta encuesta se pretende obtener información sobre los ejercicios que ayuden a mejorar la resistencia aeróbica de los estudiantes. La misma que servirá para elaborar el trabajo de investigación desde la realidad del entorno educativo.

Objetivo:

Obtener información sobre los ejercicios que ayuden a mejorar la resistencia aeróbica en los estudiantes de primero de bachillerato, mediante la recopilación de información para la elaboración de una guía de ejercicios para las clases de educación física.

Instrucciones: A continuación, encontrará una guía de preguntas para que usted proceda a responder de forma abierta.

Dimensión 1 Ejercicios físicos

1.- ¿Qué conoce sobre los ejercicios físicos en las clases de educación física?

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

2.- ¿Qué tipo de ejercicios aplica en clases de educación física?

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

3.-Cual es la importancia de realizar ejercicios físicos en los estudiantes?

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

4.- ¿Cuáles son los efectos que aporta a los estudiantes realizar ejercicios aeróbicos?

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

5.- ¿Cuáles son los ejercicios que más utiliza y en qué disciplina?

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

Dimensión 2 Resistencia Aérobica

6.- ¿Qué conoce sobre la asistencia aeróbica?

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

7.- ¿Qué método cree que ayudaría a mejorar la resistencia aeróbica?

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

8.- ¿Considera que es importante desarrollar la resistencia aeróbica?

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

9.- ¿Cree que es importante contar con una guía de ejercicios en la clase de educación física?

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

Gracias.

ANEXO 2. AUTORIZACION DE LA AUTORIDAD



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA

D.L. No. 69-04 de 14 de abril de 1969

Calidad, Pertinencia y Calidad

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Machala, 03 de Enero de 2024

Ing. José Eugenio Lucero Caiminagua

Rector del Colegio de Bachillerato "Dr. José Ochoa León."

Ciudad. -

De nuestra consideración:

Reciba un cordial saludo y mis mejores deseos de éxito en sus funciones profesionales, en esta oportunidad le escribo para informarle que los estudiantes de octavo semestre de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Técnica de Machala, en su proceso de titulación tienen que elaborar una investigación para poder realizar su tesis.

Por tal motivo, con el debido respeto le solicitamos se digne autorizar el permiso correspondiente a los estudiantes **Rodas Cordero Alan Stib** y **Lainez Campoverde Anthony Roberto**, para realizar su trabajo de investigación denominado: "Ejercicios para la mejora de la resistencia arábrica en estudiantes de Primero de Bachillerato".

Cabe mencionar que los datos que se obtengan se mantendrán en absoluta reserva y se utilizarán únicamente con fines del presente estudio.

Por la favorable atención, le expresamos nuestro sincero agradecimiento.

Atentamente,

Prof. Yubber Alexander Cedeño

PROF. YUBBER ALEXANDER CEDENO, MCS.

Coordinador de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte



TD
9/4/24
5-1-2024

ANEXO 3. CRONOGRAMA

No.	Actividades	Responsable	Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
			S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
1	Elaborar la guía metodológica.	Estudiante investigador																
2	Coordinar con la autoridad del plantel para organizar la socialización de la guía metodológica.	Estudiante investigador																
3	Elaborar diapositivas para la socialización de la guía metodológica.	Estudiante investigador																
4	Convocar a los docentes para el desarrollo de la socialización.	Director(a) del plantel																
5	Preparar el material para la demostración de la guía didáctica																	
6	Desarrollo de la socialización	Estudiante investigador																
7	Elaborar una lista de cotejo para evaluar la guía metodológica.	Estudiante investigador																
8	Aplicar la evaluación	Estudiante investigador																
9	Elaborar un informe dirigido a la directora del plantel como evidencia	Estudiante investigador																

Art. CITA 1

Título: VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD AEROBICA DE ESTUDIANTES DE EDUCACION FISICA A TRAVES DEL TEST DE COOPER

Autor: José Luis Rosario Rodríguez

Año: 2023

Revista: Educare

Enlace: <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1892>

Paginas:18

Página del trabajo de titulación: 4

ISSN: 2244 - 7296

DOI: No Tiene

VOLUMEN 27 N° 1 abril 2023



VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD
AERÓBICA DE ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DEL
TEST DE COOPER

*ASSESSMENT OF THE AEROBIC CAPACITY
OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS
THROUGH THE COOPER TEST*

Introducción

La actividad aeróbica está sujeta a la realización de cualquier movimiento que conlleve a los músculos a la utilización o consumo de oxígeno (Galeano, 2022). La realización y participación en estas actividades lleva a que el organismo regule el consumo de oxígeno en el momento de la ejecución de acción o actividad física propiciando un acondicionamiento y provocando que el cuerpo cree una resistencia ante dichas actividades; sin embargo, hay que destacar que esta cualidad puede variar conforme a la edad, disminuyendo aproximadamente un 10% por cada diez años en personas sedentarias y un 15% en personas que oscilan entre los 50 y 75 años de edad (Villamizar et al., 2021).

José Luis Rosario Rodríguez
<https://orcid.org/0000-0002-7068-5557>
Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña
República Dominicana

Art. CITA 2

Título: Capacidad aeróbica y coordinación motriz en escolares de primaria

Autor: Rosa Guillamón, Andrés; Carrillo López, Pedro José; García Cantó, Eliseo

Año: 2021

Revista: Revista Educación

Enlace: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/edu/v45n2/2215-2644-edu-45-02-00001.pdf>

Páginas:13

Página del trabajo de titulación: 4

ISSN: 0379-7082

ISSN: 2215-2644

DOI: No Tiene



Revista Educación
ISSN: 0379-7082
ISSN: 2215-2644
revedu@gmail.com
Universidad de Costa Rica
Costa Rica

Capacidad aeróbica y coordinación motriz en escolares de primaria

Rosa Guillamón, Andrés; Carrillo López, Pedro José; García Cantó, Eliseo
Capacidad aeróbica y coordinación motriz en escolares de primaria
Revista Educación, vol. 45, núm. 2, 2021
Universidad de Costa Rica, Costa Rica
Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44066178002>
DOI: <https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.41509>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 3.0 Internacional.

RESUMEN:

Objetivo: el objetivo fue analizar la relación entre la capacidad aeróbica y la coordinación motriz. **Método:** se trata de un estudio descriptivo de corte transversal realizado con 163 escolares de España entre los 6 y 9 años. Para medir la capacidad aeróbica se empleó el test de Course-Navette y para medir la coordinación motriz se utilizó el Test Motor GRAMI-2. **Resultados:** La correlación de Pearson y la prueba MANOVA mostraron que valores más elevados en el test de Course-Navette se correlacionaron con rendimientos superiores en los test de carrera de 30 m, carrera 4 x 9 m, 7 m a la pata coja, desplazamiento sobre soportes y saltos laterales ($p < 0.005$, para todas). No se observaron diferencias en lanzamiento de peso ($p > .05$). Asimismo, la prueba de regresión lineal mostró una relación significativa de la capacidad aeróbica con la coordinación motriz ($r = .344$; $p < 0.001$), tras ajustar por sexo y edad. Se observó también que la edad se asociaba con la coordinación motriz ($r = .674$; $p < .001$). **Conclusión:** la capacidad aeróbica puede estar relacionada con el nivel de coordinación motriz a excepción del lanzamiento de peso en escolares de 6 a 9 años. Un planteamiento equilibrado que incluya el desarrollo de ambos constructos desde el área de Educación Física puede ser beneficioso para generar una adherencia a la práctica de actividad física de escolares.

PALABRAS CLAVE: Capacidad aeróbica, Coordinación motriz, Competencia motriz, Escolares, Educación primaria.

Art. CITA 3

Título: Estrategias para mejorar la resistencia aeróbica de los adolescentes entre 11-14 años

Autor: Manuel Alcides Mero Ávila, Jimmy Manuel Zambrano Acosta.

Año: 2023

Revista: revista cognosis

Enlace: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/5237>

Páginas:25-40

Página del trabajo de titulación: 4

ISSN: 2588-0578

DOI: <https://doi.org/10.33936/cognosis.v8iEE1.5237>

Revista Cognosis

Revista de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

ISSN 2588-0578

Estrategias para mejorar la resistencia aeróbica de los adolescentes entre 11-14 años

AUTORES: Manuel Alcides Mero Ávila¹

Jimmy Manuel Zambrano Acosta²

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: manuel_mero80@outlook.es

Fecha de recepción: 13 - 08 - 2022

Fecha de aceptación: 24 - 10 - 2022

RESUMEN

La resistencia representa la capacidad física y mental que el cuerpo humano debe tener que soportar delante a un esfuerzo, al igual que la capacidad de recuperarse luego de realizar la actividad programada; mientras sea menor el tiempo de recuperación, se considera que goza de mayor resistencia. El

Art. CITA 4

Título: Valoración de la capacidad aeróbica de estudiantes universitarios.

Autor: Gómez-Figueroa, J. A. ., Barradas Peregrina, A., Castineyra Mendoza, S. ., Quintana Rivera, L. ., & Moncada Jiménez, J.

Año: 2020

Revista: Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento

Enlace: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/6227>

Paginas:18

Página del trabajo de titulación: 5

ISSN: 2422-474X

DOI: NO

Valoración de la capacidad aeróbica de estudiantes universitarios*

Julio Alejandro Gómez-Figueroa**

Alejandro Barradas-Peregrina***

Santiago Castineyra-Mendoza****

Luis Quintana-Rivera*****

José Moncada-Jiménez*****

Recibido: junio 25 del 2020 • Aceptado: julio 27 del 2020

Cuerpo, Cultura y Movimiento / issn: 2248-4418 / e-issn: 2422-474X / vol. 10 n.º 2 / julio-diciembre del 2020 / pp. 79-95

Los estilos de vida sedentarios son considerados patrones de conducta influenciados por factores socioculturales que no promueven la realización de actividad física, lo que desencadena una amplia gama de problemas de salud (García-Laguna et al., 2012). Existe evidencia contundente que indica

Art. CITA 5

Título: Influencia de la actividad física sobre la capacidad aeróbica

Autor: Castañeda-Vázquez, C. 1 ; Corral-Pernía, J.A. 1 ; Chacón-Borrego, F.1

Año: 2020

Revista: Universidad de Sevilla

Enlace: [file:///C:/Users/compupair/Downloads/80802-Texto%20del%20art%C3%ADculo-263047-1-10-20200601%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/compupair/Downloads/80802-Texto%20del%20art%C3%ADculo-263047-1-10-20200601%20(3).pdf)

Páginas:8

Página del trabajo de titulación: 5

ISSN: 1989-6239

DOI:NO

31



Castañeda-Vázquez, C.; Corral-Pernía, J.A.; Chacón-Borrego, F. (2020). Influencia de la actividad física sobre la capacidad aeróbica en escolares españoles. *Journal of Sport and Health Research*. 12(Supl 1):31-38.

Original

**INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA CAPACIDAD
AERÓBICA EN ESCOLARES ESPAÑOLES**

Correspondence to:
Carolina Castañeda Vázquez
Universidad de Sevilla (España)
C/San Fernando, 4. 41004 Sevilla
Tel. +34 955 420 476
Email: carolinacv@us.es

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



Received: 23/11/2019
Accepted: 19/01/2020

J Sport Health Res

ISSN: 1989-6239

INTRODUCCIÓN

En la sociedad de hoy día, podemos considerar que el sedentarismo es una epidemia que nos lleva a consecuencias negativas para la salud, pues en el estudio AFINOS (Martínez-Gómez et al., 2010), la conducta sedentaria en adolescentes es señalada como predictor de obesidad y diabetes mellitus en la edad adulta.

Art. CITA 6

Título: Capacidad aeróbica en escolares de Educación Primaria determinada mediante el test Course Navette: una revisión sistemática

Autor: José Francisco López-Gil¹, Edina Camargo², Juan Luis Yuste Lucas¹

Año: 2020

Revista: Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado

Enlace: <https://revistas.um.es/reifop/article/view/402151/287861>

Páginas:10

Página del trabajo de titulación: 5

ISSN: 217-232

DOI: <https://doi.org/10.6018/reifop.402151>

Resumen

La capacidad aeróbica ha sido ampliamente estudiada a lo largo de los años, debido a su relación con la condición física, el rendimiento deportivo y la salud. Para la evaluación de la misma, un instrumento ampliamente utilizado es el test Course Navette, que calcula de manera indirecta el consumo máximo de oxígeno. El objetivo de este estudio fue conocer el panorama actual del nivel de capacidad aeróbica en escolares de Educación Primaria, Educación Primaria determinada mediante el test Course Navette: una revisión sistemática. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 217-232.

DOI: <https://doi.org/10.6018/reifop.402151>

Capacidad aeróbica en escolares de Educación Primaria determinada mediante el test Course Navette: una revisión sistemática

José Francisco López-Gil¹, Edina Camargo², Juan Luis Yuste Lucas¹

¹Universidad de Murcia, ²Universidade Federal do Paraná

Art. CITA 7

Título: Fundamentos teóricos del constructivismo para la enseñanza de la educación física.

Autor: Jorge Eduardo Macias Ibarra; Oscar Barzaga Sablón.

Año: 2019

Revista: Cognosis, Revista de Filosofía, Letras y Ciencia de la Educación.

Enlace: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/1578/2018>

Página: 103

Página del trabajo de titulación: 11

ISSN: 2588 - 0578

DOI: No Tiene

Revista Cognosis

Revista de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

ISSN 2588-0578

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL CONSTRUCTIVISMO PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

EL CONSTRUCTIVISMO PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORES: Jorge Eduardo Macías Ibarra¹

Oscar Barzaga Sablón²

DIRECCIÓN DE CORRESPONDENCIA: jorgemacias575@gmail.com

Fecha de recepción: 23 - 11 - 2018

Fecha de aceptación: 7 - 01 - 2019

Teoría Psicogenética de Jean Piaget, sin duda este psicólogo suizo, es uno de los principales referentes del constructivismo ya que establece que el aprendizaje es evolutivo y es una re-estructuración de estructuras cognitivas, además de entender el aprendizaje como un proceso de constante organización de los esquemas, Piaget cree que es fruto de la adaptación, según su teoría el aprendizaje es un proceso que solo tiene sentido ante situaciones de cambio por eso, aprender es una parte saber adaptarse a esas realidades, estableciendo la importancia que tiene la dinámica de adaptación mediante la asimilación y la acomodación. (Piaget, 1991; Piaget, 1999).

Si se enmarca lo establecido por Piaget se destaca que en el proceso de enseñanza de la educación física uno de los primeros aspectos que se considera en el proceso de formación y cognición es la edad evolutiva del educando siendo uno de los indicadores esenciales para el desarrollo de planificación pedagógica ya que se enmarcan en el desarrollo fisiológico del educando, rendimiento y

Art. CITA 8

Título: Incidencia de la mayéutica en la pedagogía constructivista

Autor: Axel Hernaldo Aceituno Ramos

Año: 2020

Revista: Revista Ciencia Multidisciplinaria Cunori.

Enlace: <https://revistacunori.com/index.php/cunori/article/view/140/196>

Página: 160

Página del trabajo de titulación: 11

ISSN: 2617- 474X (impresa) / 2617- 4758 (en línea)

DOI: <https://doi.org/10.36314/cunori.v4i2.140>

Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI (2020) 4(2) 157-162

Scientific Essay



Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI

<http://revistacunori.com>

DOI: <https://doi.org/10.36314/cunori.v4i2.140>

ISSN: 2617- 474X (impresa) / 2617- 4758 (en línea)



Referencia del ensayo

Aceituno-Ramos, A. H. (2020). Incidencia de la mayéutica en la pedagogía constructivista. Revista Ciencia Multidisciplinaria Cunori, 4(2), 157-162. <https://doi.org/10.36314/cunori.v4i2.140>

Incidencia de la mayéutica en la pedagogía constructivista

Incidence of mayeutics in constructivist pedagogy

Axel Hernaldo Aceituno Ramos
Universidad de San Carlos de Guatemala
<https://orcid.org/0000-0001-5296-2584>

Recibido: 25 de mayo de 2020 / Revisado: 26 de mayo de 2020 / Aceptado: 05 de junio de 2020

Bruner (1980), **consideró que el ser humano está dotado de capacidad para autorregular su conocimiento; pero esto sería posible si se enfrentaba a situaciones que le hicieran reflexionar;** debido a que no existirá comprensión real de las cosas, hasta que el alumno aplique dicho conocimiento en otras situaciones; el aprender implica representar e interpretar la situación, establecer conexiones entre los factores relevantes, seleccionar, aplicar reglas, métodos, y construir sus propias conclusiones. Sócrates por su parte instó de igual manera a la reflexión a sus interlocutores, promoviendo el diálogo y el análisis personal que le hiciera extraer de sí mismo, la respuesta a sus interrogantes, otorgándoles un papel activo en el proceso epistemológico, en la construcción del conocimiento.

Activar Windows
Vea a Configuración

Art. CITA 9

Título: Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares

Autor: Olga M. París-Pineda, Nohora E. Alvarez-Rey y Lisette K. Cárdenas-Sandoval

Año: 2020

Revista: Rev. Salud Pública.

Enlace: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2020.v22n1/95-103/es>

Página: 96

Página del trabajo de titulación: 12

ISSN:

DOI: <https://doi.org/10.15446/rsap.V22n1.84216>

Rev. Salud Pública. 22(1): 95-103, 2020

Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares

Structure of a physical exercise program directed at schoolchildren

Olga M. París-Pineda, Nohora E. Alvarez-Rey y Lisette K. Cárdenas-Sandoval

Recibido 2 noviembre 2019/ Enviado para modificación 14 diciembre 2019 / Aceptado 27 diciembre 2019

La OMS define la actividad física como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos que requiera un gasto por encima del nivel de reposo"

(1). Este hábito saludable requiere práctica desde la infancia y adolescencia, tanto en el hogar como en las instituciones educativas, puesto que padres de familia, docentes y directivos de colegios son los principales responsables en la construcción de conductas positivas que permitan la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

Según la OMS, el sedentarismo en la infancia es la principal causa de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas (2), cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer de colon, alteraciones de la salud mental, caídas y artrosis en la edad adulta (3); en el año 2016, se reportaron 41 millones de niños y niñas menores de cinco años con sobrepeso y obesidad a nivel mundial (4).

creativas incrementan las habilidades sociales y, a su vez, favorecen la salud mental (8).

Para los niños y las niñas, el juego es una estrategia de promoción de la actividad física y los actores sociales que participan en su atención y desarrollo deben promover estas prácticas en los diferentes contextos; en el entorno familiar es importante incorporar la actividad física a través de caminatas; subir y bajar escaleras; y el uso de la bicicleta. En el entorno escolar, se realiza a través de la práctica de rondas infantiles, danzas y circuitos motores.

En atención a lo anterior, el objetivo de esta investigación fue realizar una revisión temática sobre programas de actividad física dirigidos a niños y adolescentes en el contexto mundial, con el propósito de determinar las dimensiones y fases que lo componen.

Art. CITA 10

Título: Diseño de ejercicios físicos adaptados para mejorar la actividad física de estudiantes de enfermería en Cienfuegos

Autor: Lázaro Dionisio Rojas Matsuda, Isaac Rodríguez Palacios, Katia Rodríguez Palacios Ivis, Espinoza Requesén Yasser, Hernández Hernández

Año: 2021

Revista: Finlay

Enlace: <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v11n2/2221-2434-rf-11-02-160.pdf>

Página: 161

Página del trabajo de titulación: 12

ISSN: 2221-2434

DOI:

Descargado el: 18-06-2021

ISSN 2221-2434

Artículos originales

Diseño de ejercicios físicos adaptados para mejorar la actividad física de estudiantes de enfermería en Cienfuegos

Design of Physical Exercises Adapted to Improve the Nursing Students Physical Activity in Cienfuegos

Lázaro Dionisio Rojas Matsuda¹  Isaac Rodríguez Palacios¹  Katia Rodríguez Palacios¹  Ivis Espinoza Requesén¹ 
Yasser Hernández Hernández¹ 

¹ Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba

Cómo citar este artículo:

Descargado el: 18-06-2021

ISSN 2221-2434

INTRODUCCIÓN

La recreación, el tiempo libre y la actividad física constituyen necesidades inherentes de los seres humanos.⁽¹⁾ Orientadas como mecanismos de liberación contribuyen a lograr el equilibrio físico, mental y social de los diferentes grupos sociales, que al participar en actividades sin ningún tipo de presión, logran una nivelación entre las responsabilidades propias de su condición social y el tiempo de libertad para el disfrute de la individualidad, de la vida familiar, social y ambiental.

contexto es común para los estudiantes universitarios de cualquier especialidad, por tanto los estudiantes de las carreras de la salud también experimentan esta situación.

El mejor efecto desde el punto de vista de la salud, está relacionado con las ejercitaciones físicas regulares en forma de clases y ejercitaciones físicas sistemáticas en el gimnasio o áreas recreativas al efecto.^(11,12)

Un programa de intervención físico-deportiva orientado a los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos

Art. CITA 11

Título: Ejercicio físico como medicina en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia

Autor: Julio Alvarez-Pitti ^{a,b,c,*}, José A. Casajús Mallén^{c,d,e}, Rosaura Leis Trabazo^{f,g}, Alejandro Lucía ^h, Diego López de Laraⁱ, Luis A. Moreno Aznar ^{c,d,j,k} y Gerardo Rodríguez Martínez ^{b,d,k,l}

Año: 2020

Revista: Anales de Pediatría

Enlace: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403320300321?via%3Dihub>

Página:173e2

Página del trabajo de titulación: 13

ISSN:

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>

An Pediatr (Barc). 2020;92(3):173.e1-173.e8

analesdepediatría

www.analesdepediatria.org



ARTÍCULO ESPECIAL

Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia



Julio Alvarez-Pitti^{a,b,c,*}, José A. Casajús Mallén^{c,d,e}, Rosaura Leis Trabazo^{c,f,g}, Alejandro Lucía^h, Diego López de Laraⁱ, Luis A. Moreno Aznar^{c,d,j,k} y Gerardo Rodríguez Martínez^{b,d,k,l}

<https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>

1695-4033/© 2020 Asociación Española de Pediatría. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

la condición física del niño, así como su salud ósea y cardiovascular, el riesgo de obesidad, el rendimiento escolar o el estado anímico. Todo esto hace que la AF sea una herramienta fundamental en la prevención de enfermedad tanto en la infancia y adolescencia como en edades más avanzadas^{2,3}.

La OMS identifica el sedentarismo como un grave problema de salud ya en niños y jóvenes de 5 a 17 años, equiparable al provocado por otros factores de riesgo como la hipertensión, el tabaquismo o la obesidad⁴. En adultos, el sedentarismo constituye una de las causas evitables de muerte más importantes⁵. Según el estudio ANIBES «Sedentarismo en niños y adolescentes españoles»,

sonal responsable de la educación de los menores deberán colaborar, con un mensaje realista y concreto para conseguir una mejora evidente en la salud comunitaria a través del fomento del EF y la AF (tabla 2).

Estas recomendaciones están basadas en las publicadas en el año 2010 por la OMS⁷ y refrendadas por las Guías de AF del Departamento de Salud de EE. UU., recientemente publicadas⁸. En estas últimas, se insiste aún más en la importancia de realizar AF a una intensidad moderada-vigorosa con el fin de que sea beneficiosa para la salud. Sin embargo, a pesar del esfuerzo por promocionar la AF, según el estudio PASOS, realizado en España en el año 2019, se observa que el 63,6% de los niños/as y adolescentes no alcanza los

Art. CITA 12

Título: Comportamiento alimentario, actividad física e intención de práctica en estudiantes de bachillerato durante la pandemia

Autor: Darwin Patricio Diaz-Sozoranga. Diego Andrés Heredia-León. Carlos Marcelo Ávila-Mediavilla. Zoila Guillermina Torres-Palchisaca.

Año: 2020

Revista: Polo del Conocimiento

Enlace: <file:///C:/Users/compurepair/Downloads/Dialnet-ComportamientoAlimentarioActividadFisicaEIntencion-7659456.pdf>

Página: 150

Página del trabajo de titulación: 13

ISSN: 2550 - 682X

DOI: 10.23857/pc.v5i11.1915



Comportamiento alimentario, actividad física e intención de práctica en estudiantes de bachillerato durante la pandemia

Eating behavior, physical activity and intention to practice in high school students during the pandemic

Comportamento alimentar, atividade física e intenção de praticar em alunos do ensino médio durante a pandemia

Darwin Patricio Diaz-Sozoranga ^I
darwin.diaz@psg.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-4562-172X>

Diego Andrés Heredia-León ^{II}
diego.heredia@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-2671-8961>

Carlos Marcelo Ávila-Mediavilla ^{III}
cavilam@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-2649-9634>

Zoila Guillermina Torres-Palchisaca ^{IV}
ztorresp@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-3078-6465>

Correspondencia: darwin.diaz@psg.ucacue.edu.ec

La práctica de AF en la adolescencia es considerada una etapa clave para la adquisición y consolidación de rutinas que exijan gasto de energía, más aún que hoy en día se ha observado un aumento en el uso frecuente de recursos tecnológicos como son los teléfonos inteligentes, ordenadores, tabletas o televisores en niños y adolescentes, el cual está dejando en segundo plano la práctica de AF, provocando un aumento en los comportamientos sedentarios y de salud

Art. CITA 13

Título: Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes

Autor: Dr. Andrés Rosa-Guillamón

Año: 2019

Revista: Revista Ciencias de la Actividad Física

Enlace: <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/142/305>

Página:

Página del trabajo de titulación: 13

ISSN: 0719-4013

DOI: DOI: <http://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.1>

Revista Ciencias de la Actividad Física UCM. N° 20(1) enero-junio 2019. ISSN: 0719-4013

Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes

Analysis of the relationship between health, physical exercise and physical fitness in schoolchildren and adolescents

* Dr. Andrés Rosa-Guillamón

Rosa-Guillamón, A. (2018). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, N° 20(1) enero-junio, 1-15. DOI: <http://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.1>

Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes

de padecer patologías cardiovasculares, tanto en personas sanas como en enfermos con patología cardiovascular subyacente (Myers, Prakash, Froelicher, Do, Partington & Atwood, 2002).

La mejora de algunos indicadores de la CF a partir del ejercicio físico no solo afecta positivamente a la salud física, sino también a la salud mental y calidad de vida (Colcombe y cols., 2003). Algunos estudios han demostrado que los patrones de AF habitual y el grado de

so mejorar distintas funciones orgánicas como la músculo-esquelética, la osteo-articular, la cardio-circulatoria, respiratoria, la endocrino-metabólica, la inmunológica y la psico-neurológica (Castillo, 2007). Pero los efectos son también de carácter indirecto ya que la realización de ejercicio físico de manera habitual favorece, en general, la capacidad funcional del individuo mostrándose como sinónimo de un buen estado general de salud, mejor respuesta adaptativa y mayor resistencia ante la morbilidad y la enfermedad.

Art. CITA 14

Título: Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes

Autor: Andrés Felipe Villaquirán Hurtado, Omar Andrés Ramos, Sandra Jimena Jácome, María del Mar Meza

Año: 2020

Revista: CES Medicina

Enlace: <https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/5530/3195>

Página: 54

Página del trabajo de titulación: 14

ISSN: 0120-8705

DOI:

CES MEDICINA

Revisión de tema

Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19

Physical activity and exercise in COVID-19 times

Andrés Felipe Villaquirán Hurtado¹ CyLAC, **Omar Andrés Ramos**² CyLAC, **Sandra Jimena Jácome**³ CyLAC, **María del Mar Meza**⁴ CyLAC

ISSN 0120-8705
e-ISSN 2215-9177

Abstract

The global situation generated by the current COVID-19 pandemic has proposed several strategies to mitigate the impact of this disease. Within the

Niños y adolescentes

En cuanto a los niños y adolescentes se requieren acciones urgentes para incrementar los niveles de actividad deportiva. Estos procesos deben ser graduales y progresivos con actividades lúdicas que involucren el juego y la diversión, siendo prudentes con el número de días y sesiones a realizar evitando la aparición de posibles lesiones. Los ejercicios utilizados deben estar orientados a mejorar la capacidad cardiovascular, la fuerza, la coordinación y la salud ósea, realizar actividades deportivas al aire libre evitando compartir implementos deportivos con otros niños y evitar los juegos que involucren contacto corporal, implementar juegos que promuevan la enseñanza de una buena higiene y las medidas de protección para evitar el contagio, realizar una adecuada limpieza y desinfección de los diferentes juegos e implementos deportivos que tengan en casa (31).

Art. CITA 15

Título: MODELOS ACTUALES DE PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO AERÓBICO DE ALTA INTENSIDAD POR INTERVALOS

Autor: Juan Martín Mancera Alzate, Sebastián Yara Muñoz, María Ana Tovar Sánchez
Año: 2022

Revista: Nutricion Hospitalaria

Enlace: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112022001000031&script=sci_arttext

Página: 1438

Página del trabajo de titulación: 14

ISSN: : 1699-5198

DOI: DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04442>

ISSN (electrónico): 1699-5198 - ISSN (papel): 0212-1611 - CODEN NUHDEQ S.V.R. 318

Nutrición Hospitalaria

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04442>

MODELOS ACTUALES DE PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO AERÓBICO DE ALTA INTENSIDAD POR INTERVALOS

Sr. Editor:

Nos parecen interesantes los hallazgos del ensayo clínico aleatorizado publicado (1). En este estudio encontraron que el ejercicio aeróbico de alta intensidad por intervalos (HIIT) en personas con sobrepeso u obesidad mejoró parámetros antropométricos y cardiovasculares, sobre todo en aquellos sujetos que hicieron un programa de ejercicio de menor duración (12 semanas). Nos pareció llamativo el protocolo de ejercicio empleado, en el cual sometió a los participantes de los diferentes grupos a ejercicio tipo HIIT con intervalos de corta duración (1 minuto), intercalados con intervalos de 2 minutos de descanso.

Es importante resaltar que actualmente el HIIT no está estandarizado sobre la forma de prescripción, tanto en personas sanas como en programas de rehabilitación cardíaca. Si bien es cierto prescribir el ejercicio basados en VO_2 máximo o frecuencia cardíaca máxima son el estándar de oro (2,3), en pacientes con obesidad es difícil estimar estos parámetros dado que experimentan fatiga o ansiedad precoz (4,5). Por ello es ampliamente

- *Intervalos largos:* 4 intervalos de alta intensidad, cada uno de duración de 4 minutos, intercalados con 3 intervalos de baja a moderada intensidad cada uno de 3 minutos de duración (escala de Borg 10-14, o 40-50 % VO_2 pico).
- *Intervalos medios:* 8 intervalos de alta intensidad cada uno de 2 minutos de duración, intercalados con 7 intervalos de baja a moderada intensidad cada uno de 2 minutos (escala de Borg 10-14, o 40-50 % VO_2 pico).
- *Intervalos cortos:* 10 intervalos de alta intensidad cada uno de 1 minuto de duración, intercalados con 10 intervalos de baja a moderada intensidad cada uno de 2 minutos (escala de Borg 10-14, o 40-50 % VO_2 pico).

Para lograr adecuada adherencia y tolerancia, algunos autores han sugerido emplear intervalos cortos, los cuales han mostrado beneficios (8-10) como sucedió con su estudio. Llama la atención que los autores del mencionado artículo emplearon intervalos de descanso de 2 minutos de duración, cuando lo ideal es que se intercale con intervalos de baja-moderada intensidad. En futuros estudios sería interesante evaluar resultados aplicando intervalos de esa manera, para contribuir con la evidencia del HIIT y permitir que a futuro se emplee ampliamente en programas de rehabilitación en el paciente obeso.

Art. CITA 16

Título: De correr para vivir a vivir para correr: el fenómeno del running y su vinculación con las redes sociales

Autor: Benítez, Mariana; Benitez, Ariel Esteban

Año: 2023

Revista: Memoria Academica

Enlace: https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.15871/ev.15871.pdf

Página: 4

Página del trabajo de titulación: 16

ISSN: 2250-8465.

DOI:



De correr para vivir a vivir para correr : el fenómeno del running y su vinculación con las redes sociales



Autor: Benítez, Mariana; Benitez, Ariel Esteban

Evento: XI Jornadas de Sociología de la UNLP; Sociologías de las emergencias en un mundo incierto, Ensenada, Argentina, 5-7 de diciembre de 2022

Organización: Departamento de Sociología. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata

Datos de publicación: Actas publicadas. Ensenada: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata, 2022. ISSN 2250-8465. URL: <http://jornadassociologia.fahce.unlp.edu.ar/xi-jornadas/actas>

Tipo de documento: Ponencia

Versión: Publicado

Fecha de depósito: 2023-08-15

La explosión de popularidad del *running* sumado al rol de las redes sociales dan como resultado que la acción de correr pasara de ser una actividad aburrida, solitaria y selectiva a una práctica divertida, masiva y de enorme beneficios para quienes la realizan. Beneficios que van más allá de lo físico/orgánico ya que implican logros de hábitos de vida saludable, la motivación constante, el deseo de autosuperación y el sentido de pertenencia al correr en un *running team*⁵ (Benitez, 2021, p.2).

Al analizar al *running* como práctica masiva y popular contemporánea, la gran influencia de las redes sociales se manifiesta gracias a la globalización y, en esta línea, se da

⁴ Especie de souvenir que se entrega al inicio de cada carrera. Si bien depende de quién organiza el evento, la mayoría de los kits contienen la remera oficial del evento, el dorsal (número de corredor) y productos variados que pueden incluir barras de cereal, geles, agua mineral y bebidas isotónicas.

⁵ Conjunto de personas aficionadas (*runners*) que se juntan a entrenar, fijando días, horarios y lugares específicos bajo la guía y tutela de un entrenador/profesor a cargo, quien planifica cada entrenamiento.

Art. CITA 17

Título: Efectos de diversos intervalos de tiempo e intensidades de ejercicio aeróbico sobre los niveles de atención selectiva y sostenida en estudiantes universitarios

Autor: Fernando Maureira Cid, Elizabeth Flores Ferro, Marcelo Hadweh Briceño, Douglas Paredes Araya, Matías Morales Lillo

Año: 2023

Revista: Memoria Academica

Enlace: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=4336a3ae-e1c8-45f3-8c6e-9136c031bc33%40redis>

Página: 918

Página del trabajo de titulación: 16

ISSN: 1988-2041

DOI:

2023, Retos, 47, 915-919

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>)

Efectos de diversos intervalos de tiempo e intensidades de ejercicio aeróbico sobre los niveles de atención selectiva y sostenida en estudiantes universitarios

Effects of varying intervals of time and intensities of aerobic exercise on levels of selective and sustained attention in university students

*Fernando Maureira Cid, **Elizabeth Flores Ferro, ***Marcelo Hadweh Briceño, **Douglas Paredes Araya, ***Matías Morales Lillo

*Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (Chile), **Universidad Católica Silva Henríquez (Chile), ***Universidad Bernardo O'Higgins (Chile)

10 minutos de ejercicio aeróbico. La mejora en la resolución de la prueba de atención selectiva puede ser explicado porque el ejercicio aeróbico prolongado aumenta la circulación sanguínea (que incluye la cerebral) entregando más oxígeno a las neuronas, lo que ayuda al trabajo metabólico

física, lo que limita extrapolar los resultados presentados a otros grupos de universitarios o adultos jóvenes. Finalmente, al comienzo del estudio no se controló el nivel de condición física de los participantes, lo que podría incidir en los resultados obtenidos.

Art. CITA 18

Título: Validación por especialistas a grupo de ejercicios de resistencia aeróbica para futbolistas Categoría Sub-14

Autor: Edgar Stalin Almeida Farinango

Año: 2023

Revista: PODIUM Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

Enlace: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v17n1/1996-2452-rpp-17-01-240.pdf>

Página del trabajo de titulación: 16

ISSN: 1996-2452

DOI:

ISSN: 1996-2452 RNPS: 2148
Revista PODIUM, enero-abril 2022; 17(1):



Artículo original

Validación por especialistas a grupo de ejercicios de resistencia aeróbica para futbolistas Categoría Sub-14

Specialists validation to aerobic resistance exercises group for soccer's category U-14

Validação por especialistas de um grupo de exercícios de resistência aeróbica para jogadores de futebol sub-14

Edgar Stalin Almeida Farinango¹  <https://orcid.org/0000-0002-8489-6144>

plazo (Cometti, 2007; Cruz, *et al.*, 2017; López Revelo & Cuaspa Burgos, 2018; Sánchez-Cañas, Reyes, Stalin, & Casabella, 2017).

Para Arroyo, Cruz, & Estupiñán (2019), las exigencias del fútbol moderno obligan a desarrollar futbolistas cada vez más técnicos, pero para ello es necesario que el atleta tenga un adecuado desarrollo de sus capacidades físicas, (Arroyo, Cruz, & Estupiñán, 2019) lo que le permite realizar las actividades competitivas con una mayor efectividad en las acciones, tanto ofensivas como defensivas, incluso cuando le comience la aparición de la fatiga.

La resistencia es la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante largo tiempo; (Morales & González, 2015), es decir, plantean como denominador común la idea de prolongar el esfuerzo durante un periodo de tiempo considerable (Palacio & Trujillo, 2013). La resistencia es considerada como una de las capacidades físicas más importantes, tanto es así que es la última que perdemos y también es cierto que su

Art. CITA 19

Título: La resistencia anaeróbica y el desempeño físico en el hockey subacuático: diseño de un plan de entrenamiento de resistencia

Autor: Sebastián Lugo Márqueza, Samuel José Octavio Gaviria Alzate

Año: 2020

Revista: Viref: Revista de Educación Física

Enlace:

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/343640/20803572>

Página: 20 -21

Página del trabajo de titulación: 17

ISSN: 2322-9411

DOI:

Viref Revista de Educación Física

Instituto Universitario de Educación Física y Deporte
ISSN 2322-9411 Julio-Septiembre 2020 • Volumen 9 Número 3



La resistencia anaeróbica y el desempeño físico en el hockey subacuático: diseño de un plan de entrenamiento de resistencia

Anaerobic endurance and physical performance in underwater hockey: Design a resistance training plan

Sebastián Lugo Márquez^a, Samuel José Octavio Gaviria Alzate^b

El entrenamiento por este método se caracteriza por ser de larga duración, se realiza ininterrumpidamente y lo que se pretende es el mejoramiento de la capacidad aeróbica. El método continuo uniforme se puede dividir en extensivo e intensivo, como se mencionó anteriormente. En el método extensivo prevalece el volumen, la carga es entre 30 min y 2 h

(aunque puede ser más) y la frecuencia cardíaca (FC) se debe mantener entre 125 y 160 pulsaciones por minuto (P/min). En el método continuo intensivo prevalece la intensidad, aunque por ser método continuo el volumen es elevado, la carga es entre 30 y 90 min y la FC debe estar entre 140 y 180 P/min. Como su nombre lo indica, en el método continuo variable la intensidad varía durante toda la aplicación de la carga, el cambio de

Art CITA 20

Título: Análisis de VO₂max de aspirantes de primer año de la ESFORSE aplicado entrenamiento con método intervalado

Autor: Víctor Fabián Cofre-Caillagua; Víctor Danilo Raura-Analuisa; Alberto Raul Gibert-Ofarrill

Año: 2022

Revista: Polo del Conocimiento

Enlace: [file:///C:/Users/compurepair/Downloads/Dialnet-AnalisisDeVO₂maxDeAspirantesDePrimerAnoDeLaESFORSE-8331442%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/compurepair/Downloads/Dialnet-AnalisisDeVO2maxDeAspirantesDePrimerAnoDeLaESFORSE-8331442%20(1).pdf)

Página del trabajo de titulación: 17

ISSN: 2550 - 682X

DOI: 10.23857/pc.v7i1.3528



Análisis de VO₂max de aspirantes de primer año de la ESFORSE aplicado entrenamiento con método intervalado

Víctor Fabián Cofre-Caillagua ^I
vfcofre@espe.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-2474-7072>

Víctor Danilo Raura-Analuisa ^{II}
vdraural@espe.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-3007-0208>

Alberto Raul Gibert-Ofarrill ^{II}
argilbert@espe.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-6579-6017>

Correspondencia: vfcofre@espe.edu.ec

intervalos, entre ellos lo demostrado por Bond y otros (2015) quienes coinciden que con al menos 6 sesiones de entrenamiento con ejercicios de 1 minuto de duración considerando un rango de 8 a 10 repeticiones y a una intensidad de 90 por ciento de la potencia pico reduce las pulsaciones por minuto, es decir la frecuencia cardiaca mediante un proceso de variabilidad denota la mejora de la condición física.

Art. CITA 21

Título: Modelo de aprendizaje microcurricular activo: Una guía de planificación áulica para Educación Física.

Autor: Richar Jacobo Posso-Pacheco, Laura Cristina Barba-Miranda, Ángel Freddy Rodríguez-Torres, Luis Fernando Xavier Núñez-Sotomayor, Carlos Efrén Ávila-Quinga y Pablo Anthony Rendón-Morales

Año: 2020

Revista: Revista Electrónica Educare

Enlace: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v24n3/1409-4258-ree-24-03-294.pdf>

Página: 3

Página del trabajo de titulación: 18

ISSN: 1409-4258

DOI: <http://doi.org/10.15359/ree.24-3.14>

Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal) | EISSN: 1409-4258 Vol. 24(3) SETIEMBRE-DICIEMBRE, 2020: 1-18

[Cierre de edición el 01 de Setiembre del 2020]

<http://doi.org/10.15359/ree.24-3.14>
<http://www.una.ac.cr/educare>
educare@una.ac.cr

Modelo de aprendizaje microcurricular activo: Una guía de planificación áulica para Educación Física

An Active Microcurricular Learning Model: A Guide to Classroom Planning for Physical Education

Modelo de aprendizagem micro curricular ativa: um guia de planejamento de classe para educação física

Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal) | EISSN: 1409-4258 Vol. 24(3) SETIEMBRE-DICIEMBRE, 2020: 1-18

<http://doi.org/10.15359/ree.24-3.14>
<http://www.una.ac.cr/educare>
educare@una.ac.cr

Introducción

La enseñanza de la Educación Física en las instituciones educativas ecuatorianas se ha desarrollado a través de los años desde dos modelos educativos claramente identificados, como son el conductismo y el tradicionalismo.

Dentro de las teorías de motivación extrínsecas del conductismo, Skinner menciona el condicionamiento operante como una conducta dada por elementos externos (Skinner, 1987);

Art. CITA 22

Título: Percepción de autoconcepto físico en estudiantes de enseñanza secundaria en clases de Educación Física

Autor: Juan Urrutia Medina, Angelica Vera Sagredo, Carol Flores Rivera, Katherine Hetz Rodríguez, Gustavo Pavez-Adasme, Felipe Poblete-Valderrama

Año: 2023

Revista: Edición Física y Deportes

Enlace: [Dialnet-PercepcionDeAutoconceptoFisicoEnEstudiantesDeEnsen-8979014.pdf](#)

Página: 515

Página del trabajo de titulación: 18

ISSN: 1579-1726. Edición Web: 1988-204

DOI:

2023, Retos, 49, 510-518

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>)

Percepción de autoconcepto físico en estudiantes de enseñanza secundaria en clases de Educación Física

da (Fernández et al., 2020a; Fernández et al., 2020b; Giner et al., 2019; Jodra et al., 2019; Tapia, 2019). Al igual que con la diferenciación entre sexos, sería recomendable gestionar trabajos donde se consideren estas posibles diferencias entre los estudiantes físicamente activos versus estudiantes sedentarios.

Visualizando las relaciones existentes entre las variables del instrumento respecto a las opiniones de cada sexo. Se evidencia que, en el caso de las mujeres, las relaciones más importantes se aprecian entre las variables de Apariencia y Estima Global, Apariencia y Físico Global y Coordinación y Deporte. Esto quiere decir que, las mujeres que se auto perciben físicamente atractivas posiblemente tendrán una positiva percepción de su propia estima y estado físico

Conclusiones

A partir de los hallazgos se puede señalar que los estudiantes evaluados respecto a su autoconcepto físico presentan diferencias significativas en algunas de las variables, teniendo repercusiones positivas y negativas principalmente en función del sexo. Poseer una mejor comprensión sobre el autoconcepto físico podría contribuir a desarrollar sentimientos más positivos, especialmente en etapas tempranas de la adolescencia.

Como proyección de la investigación se sugiere desarrollar un estudio longitudinal para realizar evaluaciones previas, de proceso y final (estudio de cohorte) para ver el comportamiento de las variables en relación al tiempo. De

Art. CITA 23

Título: Guías didácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje: ¿Nueva estrategia?

Autor: Ricardo Enrique Pino Torrens, Graciela de la Caridad Urías Arbolaez

Año: 2020

Revista: Revista Scientific

Enlace: : <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.18.20.371-392>

Página: 375

Página del trabajo de titulación: 18

ISSN: 2542-2987

DOI:

Instituto Internacional de Investigación y Desarrollo Tecnológico Educativo INDTEC, C.A.

DOI: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.18.20.371-392>

OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

Ensayo Original / Original Essay

Guías didácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje: ¿Nueva estrategia?

Autores: Ricardo Enrique Pino Torrens
Universidad Nacional de Educación, **UNAE**

ricardo.pino@unae.edu.ec

Azogues, Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-9576-1264>

Graciela de la Caridad Urías Arbolaez
Universidad Nacional de Educación, **UNAE**

graciela.urias@unaeedu.onmicrosoft.com

Azogues, Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-5927-3351>

nº: 295-14548 - pp. BA2016000002 - Vol. 5, Nº 18 -

e-ISSN: 2542-2987 - ISNI: 0000 0004 6045 0361

dirigir o enseñar a otros un camino, por tanto, puede ser una persona que enseña y dirige a otra para cumplir una meta, un documento donde se planifica, organiza, facilita u orienta hacia ese fin, o ambos. En este trabajo se asume que la guía didáctica es un recurso didáctico que utiliza el docente con un fin general o específico, puede ser material o virtual y le permite planificar, orientar, organizar, dirigir o facilitar la enseñanza-aprendizaje como proceso único.

Art. CITA 24

Título: GUÍA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO DEL LENGUAJE EN LOS NIÑOS DE 4 AÑOS DE LA ESCUELA “JOSÉ DE VASCONCELLOS”

Autor: Janet Maribell Ostaiza Demera; Jessica Monserrate Vélez Loor; Zambrano Acosta J Manuel

Año: 2022

Revista: Revista Educare

Enlace <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1693/1624>

Página del trabajo de titulación: 19

ISSN: 2244-7296

DOI: <https://doi.org/10.46498/reduipb.v26iExtraordinario.1693>



Número Extraordinaria mayo 2022

Janet Maribell Ostaiza Demera
<https://orcid.org/0000-00034891-5676>
Jessica Monserrate Vélez Loor
<https://orcid.org/0000-0002-1494-426X>
Zambrano Acosta J Manuel
<https://orcid.org/0000-00019620-1963>
Universidad Técnica de Manabí

GUÍA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO DEL LENGUAJE EN LOS NIÑOS DE 4 AÑOS DE LA ESCUELA “JOSÉ DE VASCONCELLOS”

DIDACTIC GUIDE FOR THE DEVELOPMENT OF LANGUAGE IN 4-YEAR-OLD CHILDREN AT THE “JOSÉ DE VASCONCELLOS” SCHOOL

Las guías didácticas

Todo proceso de aprendizaje que ocurra en contextos formales educativos debe estar debidamente planificado y ajustado a un sentido y propósito pedagógico. Debido a la abundante información y a la complejidad implícita en el propio acto pedagógico, el docente puede recurrir a diferentes recursos o apoyos para organizar y guiar de una manera más efectiva y pertinente el proceso de aprendizaje, en atención a los objetivos o intenciones educativas planteadas. Estos recursos pueden ser personas, documentos, videos o diferentes materiales que permiten direccionar el cumplimiento de las metas educativas. Es así como surgen las guías didácticas.

Art. CITA 25

Título: Diseños de Investigación

Autor: Ana J. Monjarás Ávila , Ana K. Bazán Suárez, Zaida K. Pacheco Martínez José A. Rivera Gonzaga, Juan E. Zamarripa Calderón, Carlos E. Cuevas Suárez

Año: 2019

Revista: Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Enlace: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/4908>

Página: 120

Página del trabajo de titulación: 20

ISSN: 2007-4573

DOI: <https://doi.org/10.29057/icsa.v8i15.4908>

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/issue/archive>
UAEH
Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Publicación semestral No. 15 (2019) 119-122
eSalud Y educación
ISSN: 2007-4573
Diseños de Investigación
Research Designs
*Ana J. Monjarás-Ávila^a, Ana K. Bazán-Suárez^b, Zaida K. Pacheco-Martínez^c,
José A. Rivera-Gonzaga^d, Juan E. Zamarripa-Calderón^e, Carlos E. Cuevas-Suárez^f.*

El diseño de investigación se describe por sus características en niveles de investigación y tipos de estudio.

2.- **Descriptivo:** Se efectúa cuando se describen los componentes principales del objeto de estudio. Se

Publicación semestral, Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Vol. 8, No. 15 (2019) 119-122

describen frecuencias y promedios, y se estiman parámetros con intervalos de confianza.
Ej. Prevalencia de la enfermedad periodontal.

- En base a su dimensión temporal:

Art. CITA 26

Título: Guía para la elaboración de tesis, enfoque cualitativo.

Autor: Dra. Oriana Rivera Lozada de Bonilla, Dra. Judith Soledad Yangali Vicente

Año: 2019

Revista: Fondo Editorial de la Universidad Privada Norbert Wiener

Enlace <https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/libro-electronico/documentos/guia-elaboracion-tesis-cualitativo.pdf>

Página: 16

Página del trabajo de titulación: 20

ISBN: 978-612-48657-4-9

DOI: <https://doi.org/10.37768/unw.vri.0005>



Guía para la elaboración de la tesis. Enfoque cualitativo

© Dra. Oriana Rivera Lozada de Bonilla, Dra. Judith Soledad Yangali Vicente

© Universidad Privada Norbert Wiener S. A.

Jr. Larrabure y Unanue 110, Urb. Santa Beatriz. Lima, Perú

(01) 706 5555

www.uwiener.edu.pe

fondoeditorial@uwiener.edu.pe

Primera edición digital: mayo de 2022

Depósito Legal N.º: 2022-04058

ISBN: 978-612-48657-4-9

DOI: <https://doi.org/10.37768/unw.vri.0005>

La investigación cualitativa se caracteriza por tener una metodología que busca producir conocimiento científico de carácter comprensivo, es decir, con énfasis en las dimensiones subjetivas, intersubjetivas, relacionales y contextuales de los fenómenos sociales. En ese sentido, la metodología cualitativa favorece un acercamiento riguroso y sistemático a los significados, a las prácticas, a las relaciones y a las producciones de los sujetos pertenecientes a un determinado campo social o que participan de un fenómeno social específico.

Art. CITA 27

Título: Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado.

Autor: Luis Florencio Mucha-Hospinal; Rafael Chamorro-Mejía; Máximo Edgar Oseda-Lazo; Rubén Darío Alania-Contreras

Año: 2020

Revista: Desafíos: Revista Científica de Ciencias Sociales y Humanidades

Enlace <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/253e/23>

Página: 51-53

Página del trabajo de titulación: 20

ISSN: 2307-6100

DOI: <https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>

Revista Científica de Ciencias Sociales y Humanidades
<https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>
ISSN (Digital): 2307-6100

Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado

Evaluation of procedures used to determine the population and sample in postgraduate research works

Luis Florencio Mucha-Hospinal [✉] ^{1,a}
<https://orcid.org/0000-0002-1973-7497>

Rafael Chamorro-Mejía ^{1,b}
<https://orcid.org/0000-0002-3417-5621>

Máximo Edgar Oseda-Lazo ^{1,a}
<https://orcid.org/0000-0002-2953-1687>

Rubén Darío Alania-Contreras ^{2,a}
<https://orcid.org/0000-0003-4303-1037>

La población teórica expresa el conjunto de elementos de estudio. El investigador debe precisar esos elementos para realizar la investigación. Si la unidad de observación son sujetos, primero se debe ubicar el lugar, para caracterizar las unidades de estudio, a ello se denomina población accesible o población objeto de estudio. En esencia, la población accesible es una muestra de la población teórica.

Las técnicas de muestreo no al azar dependen de la iniciativa del sujeto que investiga. El investigador debe tomar la decisión personal para integrar los sujetos en la muestra. Las muestras logran originar

Art. CITA 28

Título: APLICACIÓN DEL MÉTODO ANALÍTICO-SINTÉTICO PARA MEJORAR LA COMPRENSIÓN DE TEXTOS ARGUMENTATIVOS EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.P. "BUENA ESPERANZA" DEL DISTRITO DE NUEVO CHIMBOTE, 2021.

Autor: Portilla Menacho, G. E., & Honorio Valverde, C. F

Año: 2022

Revista: Repositorio de educación

Enlace: <https://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14278/3886/52400.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Paginas:301

Página del trabajo de titulación: 21

ISSN:

DOI:No tiene

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



Debemos tener en cuenta que cuando estamos frente a un texto no solo es sino también comprenderlo en toda su amplitud y deducir el mensaje que planteado transmitir el autor.

En el ámbito académico, desde su etapa preescolar hasta la vida universitaria el estudiante va procesando y fortaleciendo su capacidad de comprender un texto a través de recursos académicos que el docente acompaña en su proceso de enseñanza.

APLICACIÓN DEL MÉTODO ANALÍTICO-SINTÉTICO
PARA MEJORAR LA COMPRENSIÓN DE TEXTOS
ARGUMENTATIVOS EN LOS ESTUDIANTES DEL
CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE
LA I.E.P. "BUENA ESPERANZA" DEL DISTRITO DE
NUEVO CHIMBOTE, 2021.

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN; ESPECIALIDAD: LENGUA Y LITERATURA

AUTORAS:

Bach. PORTILLA MENACHO, GIOVANNA ELENA

Bach. HONORIO VALVERDE, CELENE FIORELLA

Art. CITA 29

Título: Métodos y técnicas de investigación utilizados en los estudios sobre comunicación en España

Autor: Dra. Gloria GÓMEZ-ESCALONILLA

Año: 2021

Revista: Revista mediterránea de educacion

Enlace:

https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/111189/1/ReMedCom_12_01_09_esp.pdf

Paginas: 13

Página del trabajo de titulación: 21

ISSN: 1989-872x

DOI: <https://doi.org/10.14198/MEDCOM000018>



Dra. Gloria GÓMEZ-ESCALONILLA

Universidad Rey Juan Carlos. España. gloria.gomezescalonilla@urjc.es

Métodos y técnicas de investigación utilizados en los estudios sobre comunicación en España

Research methods and techniques employed in Communication Studies in Spain

Fechas | Recepción: 31/08/2020 - Revisión: 06/11/2020 - En edición: 23/11/2020 - Publicación final: 01/01/2021

1. Introducción

Los métodos y las técnicas de investigación son los procedimientos que siguen los investigadores para obtener los datos necesarios en su aproximación al objeto de estudio. Su importancia radica en que son la garantía de la cientificidad. La aplicación más o menos estandarizada de esos modelos de actuación es lo que garantiza la validez científica del trabajo de investigación y, por consiguiente, del conocimiento