

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -DECTAFIDE-

DIAGNOSTICO DEL DESARROLLO DE LAS  
CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES  
QUE CURSAN EL 4o. GRADO DE MAGISTERIO EN LA  
ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA

Informe Final del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-  
Presentado al Honorable Consejo Directivo  
de la Escuela de Ciencias Psicológicas

Por

ELBA LUCRECIA CHACON CORDON

Previo a Optar el Titulo de

TECNICO DEPORTIVO  
EN EL NIVEL INTERMEDIO

Guatemala, Septiembre de 1997.

13  
T(1153)  
C.4

# TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Abraham Cortez Mejia  
D I R E C T O R

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce  
S E C R E T A R I A

Licenciada Loris Pérez Singer de Salguero  
R E P R E S E N T A N T E C L A U S T R O C A T E D R A T I C O S

---



ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
Calle 13 de Noviembre, Zona 12  
TEL. 4780805, ext. 400  
FAX: 4787219, ext. 4780814  
USACPSK@unsa.gm  
LA CENTRO AMERICA

cc.: Control Académico  
Depto. EPS.  
archivo

REG. 1538-96

CODIPs. 709-97

ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE  
EPS.

Agosto 18 de 1997

Señorita Estudiante  
Elba Lucrecia Chacón Cordón  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Señorita Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO QUINTO (15o.) del Acta VEINTISEIS NOVENTA Y SIETE (26-97) de Consejo Directivo, de fecha 6 de agosto del año en curso, que copiado literalmente dice:

**"DECIMO QUINTO:** El Consejo Directivo conoce el expediente remitido por la que contiene el Informe Final de EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO -EPS, titulado: "DIAGNOSTICO DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES QUE CURSAN CUARTO GRADO DE MAGISTERIO EN LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA DEL AÑO 1996", de la carrera técnica de TECNICO DEPORTIVO, realizado por:

ELBA LUCRECIA CHACON CORDON

CARNET No. 93-10797

La asesoría del presente trabajo se asignó en la siguiente forma: a) Area Técnica: Licenciada Dulce María Solozabal. b) Area Metodológica: Licenciado Claudio Vinicio Solís Cortés, cuyos informes de asesoría se adjuntan al expediente. Asimismo, se tiene a la vista el informe de revisión del INFORME FINAL emitido por el Licenciado Byron Ronaldo González.

Después de conocido el expediente, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESION** del mismo para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional, en lo que sea aplicable."

Ententamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS



Licenciada *Elizabeth Ponce Ponce*  
SECRETARIA



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
- E C T A F I D E -



Cubfculo 221, 20. nivel, edificio M-5, Ciudad Universitaria, zona 12. Tels. 760790/4, ext. 490/491

Guatemala, 15 de julio de 1997.-

Señores  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio M-5

Señores Miembros:

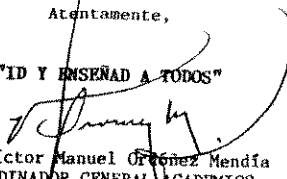
Por este medio informamos al Consejo que el informe final de E.P.S. a nivel Técnico de la estudiante ELBA LUCRECLIA CHACON CORDON, Carnet No. 93-10797, fué aprobado por la Coordinación de Extensión de DECTAFIDE, en virtud de lo cual solicitamos se realicen los trámites necesarios para su aprobación.

El presente trabajo fue asesorado en la parte técnica-deportiva por la Licenciada Dulce María Solozabal, la parte académica por el Licenciado Claudio Solís Cortés y la revisión final por el Licenciado Byron Ronaldo González.

Sin otro particular me es grato suscribirme.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
Dr. Víctor Manuel Ordoñez Méndiz  
COORDINADOR GENERAL ACADEMICO

C.C. Extensión-Dectafide  
Archivo

**DECTAFIDE**  
COORDINACIÓN GENERAL ACADEMICA

*Handwritten signature*  
22 5 77

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

(Decafide PD7)

Guatemala, 10 de julio de 1997

Doctor  
Doctor Manuel Ordóñez Mendía  
Coordinador General Académico  
Departamento de Ciencia y Tecnología  
de la Actividad Física y el Deporte

Señor Coordinador:

Con la presente tengo a bien informar que he procedido a la revisión del Informe Final de la Práctica Docente del Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -DECTAFIDE- correspondiente al Pre-Grado de (Carrera Técnica).

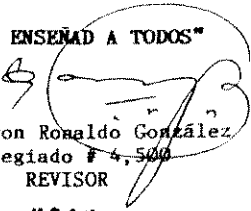
Dicho Proyecto fué elaborado por la estudiante: ELBA LUCRECIA CHACON ORDON, Carnet No. 93-10797

cuyo título está enunciado así: DIAGNOSTICO DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES QUE CURSAN EL CUARTO GRADO DE MAGISTERIO DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA DEL AÑO 1996.

, para los efectos del trámite administrativo doy la aprobación, por llenar los requisitos del reglamento de PD DECTAFIDE.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Lic. Byron Rosaldo González  
Colegiado # 4,500  
REVISOR

U S A C

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

C. Interesado  
Archivo

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE  
-DECTAFIDE-

Guatemala, 8 de Julio de 1997

Señores  
Area de Extensión  
DECTAFIDE  
Edificio

Respetables miembros:

Respetuosamente, me dirijo a ustedes con el fin de informar que he concluido la revisión del informe final del Ejercicio Profesional Supervisado del Técnico Deportivo, nivel de Pre - Grado del la estudiante: Elba Lucrecia Chacón Cordón Carnet: 93-10797 cuyo título es: DIAGNOSTICO DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES QUE CURSAN EL CUARTO GRADO DE MAGISTERIO DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA DEL AÑO 1996.-

El trabajo en mención cumplió con todos los requerimientos solicitados por esta Unidad Académica, razón por la cual brindo mi APROBACION al informe final del Ejercicio Profesional Supervisado.

Sin otro particular, me suscribo, atentamente,

"DID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licda. Dulce María Colzabal  
ASESOR TÉCNICO



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE  
-DECTAFIDE-

Guatemala, 8 de Julio de 1997

Señores  
Area de Extensión  
DECTAFIDE  
Edificio

Respetables miembros:

Respetuosamente, me dirijo a ustedes con el fin de informar que he concluido la revisión del informe final del Ejercicio Profesional Supervisado del Técnico Deportivo, nivel de Pre - Grado del la estudiante: Elba Lucrecia Chacón Cordón Carnet: 93-10797 cuyo título es: DIAGNOSTICO DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES QUE CURSAN EL CUARTO GRADQ DE MAGISTERIO DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA DEL AÑO 1996.-

El trabajo en mención cumplió con todos los requerimientos solicitados por esta Unidad Académica, razón por la cual brindo mi APROBACION al informe final del Ejercicio Profesional Supervisado.

Sin otro particular, me suscribo, atentamente,

"D Y ENSEÑAD A TODOS"

  
Lic. Claudio Solís Cortés  
ASESOR METODOLOGICO

c.c Expediente  
Archivo



ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
Edificio M.S. Ciudad Universitaria, Zona 12  
Tels: 4780700, 4780905, ext 400-1  
Dirección: 4780002, 4787210, fax 4789014  
e Mail: USAC@FIC@guat.net  
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc.: Control Acad.  
ECTAFIDE  
Asesor  
Archivo

REG. 1538-96

CODIPs. 129-96

DE APROBACION REALIZACION PROYECTO DE  
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO

Mayo 30 de 1996

Señorita Estudiante  
Elba Lucrecia Chacón Córdón  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Señorita Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO SEXTO (16o.) del Acta TRECE NOVENTA Y SEIS (13-96) de Consejo Directivo, de fecha 3 de mayo del año en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO SEXTO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el proyecto de EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO (E.P.S.), denominado: "ENSEÑANZA DE LA METODOLOGIA EN EL ATLETISMO", a desarrollarse con estudiantes de la Escuela Nacional de Educación Física, de la Carrera a nivel intermedio de TECNICO DEPORTIVO, de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE- presentado por:

ELBA LUCRECIA CHACON CORDON

CARNET No. 93-10797

Dicho proyecto se desarrollará en la Escuela Nacional de Educación Física, designándose como Asesor del Area Metodológica al Licenciado Claudio Vinicio Solís Cortez y Asesora del Area Técnica a la Licenciada Dulce María Solozabal.

El Consejo Directivo, con base en el dictamen emitido por la Comisión Técnica de DECTAFIDE, y considerando que el mismo satisface los requisitos metodológicos establecidos, resuelve **APROBAR SU REALIZACION**, bajo la supervisión de los profesionales designados."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODO "



Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce  
SECRETARIA

/Rosy

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
Biblioteca Central



ACTO QUE DEDICO

- A DIOS: Por el don de la vida y guiarme por la senda del saber.
- A MI PADRES: Mario Neftaly (QEPD), a quien recuerdo con amor, Elba Esperanza por su constante apoyo y comprensión en mi vida y guiarme hacia este logro.
- A MI HERMANO: Mario Daniel y señora con cariño fraternal.
- A MIS COMPAÑEROS: De quienes he de recordar gratos momentos compartidos.
- A USTED: Respetuosamente
-

## AGRADECIMIENTO

- A: Estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física que con su colaboración hicieron posible la realización del E.P.S. y de quienes guardo gratos recuerdos.
- A: Las autoridades de la Escuela Normal de Educación Física por su apoyo a la realización del presente trabajo.
- A: Lic. Claudio Solís, Licda. Dulce María, Licda. Manuela González, Lic. Luis Rosito, Prof. Manuel Farfán por su orientación y asesoría para culminar con éxito este informe.
-

## SINTESIS DESCRIPTIVA

El informe final del Ejercicio Profesional Supervisado (E.P.S.) realizado en la Escuela Normal de Educación Física, se titula:

DIAGNOSTICO DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES QUE CURSAN EL 4to. GRADO DE MAGISTERIO EN LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA: pretende manifestar algunas de las necesidades e inquietudes del trabajo técnico aplicado a la Educación Física y/o Deporte guatemalteco.

Se ha dividido para su accesible comprensión en cinco capítulos; en los cuales dan a conocer diferentes aspectos que conforma o estructuran la Escuela Normal de Educación Física a nivel técnico.

El capítulo primero ilustra los conceptos técnico-científico que sustentan la importancia y aplicación de las capacidades condicionales al deporte, enfatizando los aspectos esenciales de la dinámica que genera la práctica del atletismo, se incluye además la organización interna de la Escuela Normal de Educación Física, sus objetivos y la descripción de la población con la cual se desarrolló el presente trabajo.

El capítulo segundo da a conocer los planteamientos que se consideraron, para realizar el presente EPS; dando a conocer los objetivos y la metodología utilizada para alcanzar los mismos. Es importante mencionar que el Ejercicio Profesional Supervisado está constituido en tres programas: docencia, servicio e investigación cada uno con sus propios objetivos.

Los resultados, vivencias y experiencias adquirida a lo largo de la realización del EPS quedan manifiestos en el tercer y cuarto capítulo, donde se presentan y discuten los beneficios y alcances encontrados en diferentes programas realizados, dedicándole un espacio primordial a la investigación, propiciando interesantes resultados en relación a las capacidades condicionales, su importancia y manifestación en la actividad deportiva.

Por último en el capítulo quinto se manifiestan las conclusiones y recomendaciones, producto de los conocimientos adquiridos, a través de la interrelación sostenida con diferentes profesionales vinculados con el área deportiva.

## INTRODUCCION

El Ejercicio Profesional Supervisado es un procedimiento de graduación del Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -DECTAFIDE- en el presente caso comprende prestar atención técnica y científica a la Escuela Normal de Educación Física.

El Ejercicio Profesional Supervisado, implica el cumplimiento de actividades de enseñanza-aprendizaje, en servicio, se basa fundamentalmente en llevar a la práctica los conocimientos aprendidos enfocado al campo del deporte, concluyendo con una investigación que abarca el abordamiento científico y técnico del problema encontrado.

Teniendo presente que la Escuela Normal de Educación Física es un centro educativo encargado de la formación de recursos humanos que tendrán la responsabilidad de dirigir el proceso docente de la Educación Física, siendo indispensable que durante su formación los estudiantes adquieran los conocimientos necesarios relacionados con la metodología de la enseñanza de las diferentes disciplinas deportivas, con el propósito de que sean capaces en un futuro de transmitir esta enseñanza a sus alumnos y de esta forma contribuir al desarrollo de la preparación física, que es uno de los problemas que tienen que resolver como principal encargo para la educación física como fenómeno social.

De ahí que en el marco del Ejercicio Profesional Supervisado, se utilice el deporte de atletismo para desarrollar mediante las prácticas necesarias, la correcta metodología de la enseñanza de las diferentes técnicas. Esto responde a la necesidad de que los alumnos interioricen la importancia que tiene la correcta ejecución de la técnica y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales.

## CAPITULO I

### MARCO TEORICO CONCEPTUAL

La Educación Física como una rama del saber humano, persigue como objetivo fundamental, la formación de individuos sanos, fuertes, que puedan de una forma eficaz y productiva desarrollar sus potencialidades en beneficio de la sociedad en que convive. El profesor de Educación Física como máximo responsable en la conducción de este proceso educativo, tiene como encargo social que enfrentar y resolver con eficiencia dos grandes problemas educativos que son:

- La formación de habilidades motoras
- La preparación física de los participantes

La premisa incuestionable que proporciona avances en el grado de preparación física (elevación del desarrollo de las capacidades condicionales) de un sujeto, es la carga física, que se refiere a determinada magnitud de influencia de los ejercicios sobre el organismo humano, cuyo efecto es proporcional a su volumen y a su intensidad.

La tarea de la preparación física es aumentar las reservas de ATP (adenosin trifósforo), factor energético fundamental que se encuentra en toda célula. También lo es la capacidad de obtenerlas en la propia actividad física, mediante el trabajo con regimenes de fuerza, rapidez y resistencia que posibilitan el aumento de la capacidad física de trabajo del sujeto.

Este tipo de energía se obtiene a través de tres sistemas: anaeróbico-alactácido, glicolítico y aeróbico.

#### Anaeróbico Alactácido:

Los esfuerzos generadores de este tipo de sistema energético quedan enmarcados en ejercicios de corta duración de alta intensidad y en general en acciones rápidas y explosivas con una duración entre los 3-15 segundos, con una frecuencia cardíaca al finalizar el esfuerzo de más de 180 pulsaciones por minuto. El tiempo de recuperación debe oscilar entre 1 y 2 minutos.

## Glicolítico

La energía debe suministrarse por Glicólisis cuando aumenta la duración del esfuerzo y las reservas de fosfogéneos están gastadas, por lo que constituye el proceso que garantiza la resíntesis de ATP en la degradación anaeróbica de los carbohidratos (glucosa, glucógeno) hasta el estadio de formación del ácido láctico.

La ejercitación está dirigida a trabajos de resistencia e intensidad donde el mayor déficit de oxígeno hace que se eleve el nivel de ácido láctico y disminuya la posibilidad de duración del esfuerzo cuyo valor oscila entre 20-30 segundos hasta los 2-3 minutos. La influencia de la ejercitación se hace efectiva mediante la aplicación de ejercicios de potencia sub-máxima (carrera de distancias medias y los ejercicios prolongados). La frecuencia cardíaca estará por encima de las 190 pulsaciones por minuto y la recuperación debe ser amplia llegando a 80-90 pulsaciones por minuto en un tiempo de 4 ó 5 minutos.

## Aeróbico

El componente aeróbico de la resistencia se define por las reservas de sustratos energéticos admisibles para su utilización y por el suministro de los órganos y tejidos que trabajan en la distribución de oxígeno. Cuando el ejercicio comienza con una intensidad moderada, los procesos anaeróbicos tienen que intervenir para producir energía hasta que se produzca el ajuste cardiorespiratorio y los procesos aeróbicos puedan cambiar la demanda energética ayudando a la eliminación del ácido láctico, produciendo el principio de esfuerzo pudiendo prolongar el trabajo para un tiempo largo. La duración del esfuerzo está por encima de los 10 minutos manteniendo una velocidad constante. La frecuencia cardíaca oscila entre los 130 a 150 pulsaciones por minuto y la recuperación está entre 1 y 2 minutos.

Las capacidades condicionales están determinadas por factores energéticos (ATP) que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias y se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del individuo constituyendo a la vez condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar.

Para enfrentar metodológicamente el problema de elevar sistemáticamente la preparación física de los alumnos, es decir elevar los niveles de las capacidades condicionales, hay que tener en cuenta que la preparación física no es una condición o categoría exclusiva del entrenamiento deportivo, es un encargo social que el profesor de Educación física tiene la responsabilidad y necesidad de atender de forma sistemática para lograr mejores ejecuciones técnicas de las habilidades motrices complejas, armonía de los movimientos y obtener mejores respuestas funcionales del organismo de sus alumnos.

La utilización correcta y los métodos de ejercitación tendientes a la elevación de la preparación física, el correcto régimen de trabajo - descanso y la utilización de procedimientos organizativos adecuados que le permitan al profesor atender las deficiencias individuales de los alumnos, son elementos que garantizan la aplicación de la metodología adecuada para elevar el nivel de las capacidades condicionales de los alumnos, considerando la carga física como la premisa fundamental que proporciona avances en el grado de preparación física, o lo que es igual, la elevación del desarrollo de las capacidades condicionales.

La carga física se refiere a determinada magnitud de influencias de los ejercicios sobre el organismo humano, cuyo efecto es proporcional a su volumen (cantidad total de trabajo físico o duración de la influencia de un ejercicio determinado).

La manifestación de los sistemas aeróbico, anaeróbico-lactácido o glicolítico, como reacción del organismo ante una carga determinada, está caracterizada por el grado de movilización de los cambios funcionales es decir, fisiológicos, bioquímicos, psicológicos que ocurren en el organismo y en la psique del hombre durante los ejercicios.

La carga está considerablemente relacionada con el descanso en virtud de los procesos de recuperación y a la vez es un elemento componente de los métodos de la Educación física, por consecuencia la dinámica de las posibilidades funcionales del organismo está dada no sólo por la carga sino también por el descanso necesario para la recuperación y la elevación de la capacidad de trabajo. De lo expuesto anteriormente se evidencia que el profesor de educación física debe de considerar como premisa metodológica durante el trabajo práctico, la correcta dosificación de los ejercicios para que haya una respuesta funcional adecuada en el organismo de los alumnos que conlleve a la elevación continua y sistemática de las posibilidades físicas de los mismos.

De aquí, la importancia de la utilización correcta de los métodos de ejercitación tendientes a la elevación de la preparación física, los cuales tienen su base precisamente en la correcta manipulación del trabajo y el descanso. Pueden estar dirigidos hacia el sistema energético aeróbico, en dependencia de las capacidades condicionales que se quieran desarrollar.

## RAPIDEZ

La rapidez es una de las capacidades fundamentales del hombre junto con la fuerza y la resistencia, sus manifestaciones y educación están relacionados con el desarrollo de otras capacidades motrices, lo que quiere decir que es necesario un trabajo específico dirigido a su educación. Es por eso que deben conocerse los fundamentos metodológicos de la misma.

Casi todos los especialistas coinciden en definirla como LA CAPACIDAD DE REALIZAR UNA ACCION MOTRIZ EN UN PERIODO MINIMO DADA DETERMINADAS CONDICIONES.

Generalmente existen ciertas contradicciones en el empleo del término velocidad como sinónimo de rapidez. En el uso común el concepto de velocidad es propio de la mecánica y se refiere a la relación espacio-tiempo en un desplazamiento, mientras que el concepto de rapidez como capacidad motriz, consigna un complejo de capacidades que reflejan, posibilidades mecánicas del cuerpo humano como la misma velocidad, la aceleración y las posibilidades neurofuncionales en un amplio rango, por lo que se considera más completo el término de RAPIDEZ.

"La rapidez de los movimientos se encuentra condicionada en primer lugar por la correspondiente actividad de los grandes hemisferios cerebrales, por los procesos nerviosos que provocan la contracciones, tensiones y relajamiento de los músculos en la que orientan y coordinan la acción de los deportistas". (1)

El factor fisiológico más importante que determina la velocidad de los movimientos es la movilidad de los procesos nerviosos, por la frecuencia de los impulsos efectores de los nervios y su orientación concentrada.

(1) Manno Renato. METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. editorial Paidotribo. Cartagena. España 1991. Pag. 187 .



Para poder estudiar con mayor profundidad las diferentes manifestaciones de la rapidez y vincularla solidamente a los programas de preparación de los deportistas, se analiza en tres formas de aparición:

- |  |   |
|--|---|
| a- rapidez de reacción<br>simple<br>compleja                 | se mide en tiempo de<br>reacción latente  |
| b- rapidez de un movimiento                                  | magnitudes de velocidad<br>y aceleración de movimien-<br>tos aislados sin sobre<br>carga. |
| c- rapidez manifestada en<br>la frecuencia de<br>movimientos | cantidad de movimientos<br>en la unidad de tiempo   |

**Tiempo Latente:**

Es el tiempo que media desde el momento de dar la señal hasta el momento inicial de la contracción de los músculos.

**Tiempo de Reacción Motora:**

Es el tiempo que media desde inicio de la reacción hasta su final, reflejando las posibilidades motoras del deportista.

**Rapidez del Movimiento Aislado:**

Para lograr un desarrollo de la rapidez no basta con actuar sobre las aptitudes de velocidad, así como la fuerza, la coordinación, si no que debe orientarse directamente a la velocidad de los movimientos aislados.

**Frecuencia de los Movimientos:**

La frecuencia de los movimientos refleja la velocidad de realización de determinados ejercicios, desarrollándolos en gran medida por la velocidad del movimiento.

Los factores que influyen en la manifestación de la rapidez son los siguientes:

- Movilidad de los procesos nerviosos
- La existencia de la fuerza rápida
- La distensión de los músculos, su capacidad de relajación
- El grado de dominio de la técnica del movimiento
- La intensidad del esfuerzo volitivo
- El contenido de ATP. En los músculos y la velocidad de su disociación y resíntesis.

Durante el proceso de entrenamiento el practicante deberá prepararse para reaccionar ante estímulos con características como éstas:

#### Auditivos

cuando entrenan para la ofensiva ante el silbato del árbitro, ante la señal del entrenador o del capitán del equipo.

#### Visuales

cuando al apreciar una acción del contrario o una posibilidad de iniciar la ofensiva y actuar en consecuencia.

Las formas elementales de aparición de la rapidez son relativamente independientes unas de otras, por ejemplo: los indicadores de la rapidez de reacción no se relacionan con los de movimientos. Se puede tener una buena rapidez de reacción y ser relativamente lento en la realización de ejercicios rápidos, sin ser específicos para mejorar la rapidez de reacción; sin embargo los de rapidez influyen en el de movimientos, la educación multifacética debe constituir uno de los contenidos principales del entrenamiento, la unión de las tres manifestaciones mencionadas determinan la aparición de la rapidez. En la práctica aparece frecuentemente. La rapidez más compleja y en su educación básica, sobre en todo en niños y jóvenes, no es preciso especificar diferencialmente sobre cada una de las manifestaciones para lograr un desarrollo aceptable de esta capacidad.

Mejorar las condiciones de la rapidez es bastante difícil, sobre todo cuando se refiere al trabajo con deportistas calificados, por eso no es aconsejable dirigir mucho tiempo a su educación, esta no es indispensable a la actividad específica. Por otra parte, se pueden aumentar los indicadores de rapidez con la educación de la fuerza, la fuerza rápida, la resistencia a la rapidez y otras.

Debido a que los ejercicios de rapidez se ejecutan en un corto plazo, el trabajo se produce a cuenta de los mecanismos anaeróbicos del creatin fosfato y la glicólisis.

En las actividades más rápidas la deuda de fuentes anaeróbicas del creatin fosfato y la glicólisis puede obrepasar el 90% y se requiere para su compensación proxímadamente de unos diez minutos. Siempre debe estar presente que la exigencia fundamental en cualquier método o procedimiento empleado para la educación de esta capacidad es la exigencia de aumentar la rapidez en cada repetición.

En la continuación se presenta un breve resumen de los métodos más generales que se utilizan para la realización de los ejercicios de rapidez, según Ruiz Aguilera: (2)

OBJETIVO	METODO	INTENSIDAD	VOLUMEN
Rapidez de reacción	repetición	alta	bajo
Rapidez de movimientos, un movimiento y frecuencia	repetición	muy alta	bajo
	intervalo extensivo	alta	bajo
Resistencia a la rapidez	repetición	muy alta alta	bajo

(2) Ruiz Aguilera, Ariel: METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA EN EDUCACION FISICA (tomo I). Editorial Pueblo y Educación. Habana Cuba. 1989. Pag. 102.

Los procedimientos organizativos más recomendables para el desarrollo de la rapidez son los de ondas, estaciones y circuitos.

Ondas:

Permite el desarrollo del trabajo en forma alterna y con desplazamiento, conveniente para la realización de ejercicios de desarrollo físico.

Estaciones:

Este procedimiento presupone la formación de subgrupos de alumnos que realizan distintas actividades. Todos los grupos realizarán las mismas tareas programadas para todos los alumnos.

Circuitos:

Este procedimiento presupone una serie de repeticiones de ejercicios (continuados o con intervalo), en correspondencia con determinado orden, con cambio sucesivo de las áreas de trabajo.

## FUERZA

En la fuerza podemos decir que todos los movimientos del hombre son única y exclusivamente el resultado del proceso de una actividad armónica entre el sistema nervioso central y las secciones periféricas del aparato locomotor, es decir el sistema muscular, por lo que sin la intervención de un determinado esfuerzo muscular es imposible ningún tipo de acción como caminar o elevar un segmento del cuerpo, ni lógicamente ningún ejercicio físico. La prueba de esto es cuando ocurre una lesión cerebral que trae consigo la destrucción de centros nerviosos que son promotores del movimiento de determinados segmentos sucede la imposibilidad física de estos movimientos en dichos segmentos (hemipléjia, parapléjia, etc). Es por eso que a la hora de educar cualquier capacidad física estamos facilitando por diferentes vías esa armonía entre sistema nervioso central y aparato locomotor.

Se enumerará la forma de algunos aspectos que intervienen de una u otra forma en la educación de la fuerza y que el especialista debe conocer a la hora de aplicar métodos y medios para su educación:

- a- El despliegue de la fuerza muscular depende también de la calidad del sistema nervioso central (estímulo y respuesta)
- b- El diámetro fisiológico de los músculos
- c- Los procesos bioquímicos que tienen lugar en los músculos (calcio, miosina, ácido láctico, glucógeno, etc)
- d- Los esfuerzos volitivos que desempeñan un papel de gran importancia en todas las etapas, tanto en los inicios de la preparación física, como la especialidad deportiva.

Estos aspectos, enumerados a groso modo nos dan la idea de que debemos profundizar estos mecanismos internos que aseguren el éxito en la educación de la fuerza. siempre y cuando sepamos utilizar las vías para lograr, con las metodologías aplicadas, el enlace adecuado para la formación de base.

La fuerza está considerada como la capacidad de superar la resistencia externa o reaccionar contra la misma con ayuda de la tensión o esfuerzo muscular.

Existen diferentes tipos de fuerza y entre ellos están:

- Fuerza Estática: Los movimientos desarrollan una fuerza sin movimientos.
- Fuerza Dinámica: Es la capacidad de demostrar gran fuerza en un movimiento, éste puede ser lento o rápido
- Fuerza Rápida: Es la capacidad de demostrar gran fuerza en un período de tiempo corto
- Fuerza Relativa: Fuerza que se observa en relación con el peso corporal
- Fuerza Absoluta: Total de fuerza que puede desarrollarse en relación al peso corporal.

En los esfuerzos musculares intervienen diferentes grupos de las llamadas miofibrillas, que nos dan la posibilidad de utilizar el ejercicio idóneo para la movilización del tipo de fuerza que queremos educar y el tipo de miofibrilla que interviene.

## RESISTENCIA

Es una capacidad que necesita cualquier individuo para realizar una actividad que requiera de un esfuerzo relativamente prolongado. A través de ella podemos asegurar, teniendo en cuenta el nivel de entrenamiento del individuo, la efectividad del rendimiento en relación con la duración requerida. Desarrollar la resistencia es sumamente importante, no solo para la capacidad de rendimiento general del individuo, sino también para el rendimiento específico en la escuela, en el trabajo o en un deporte en particular.

El nivel de resistencia, está considerado como una capacidad condicional que permite ejecutar cualquier actividad durante un tiempo prolongado sin que disminuya su eficiencia. Se determina fundamentalmente en la capacidad de trabajo del sistema cardiovascular, el metabolismo y en general la influencia de todos los sistemas de manera conjunta.

### Tipos de Resistencia:

Si miramos la resistencia desde el punto de vista de la actualidad deportiva podemos ver dos formas fundamentales: general y especial.

La resistencia general es propia de trabajos relativamente prolongados y de moderada intensidad y está muy relacionada con el índice de salud del individuo, tiene tres formas fundamentales de trabajo: de larga, media y corta duración. (aeróbica la primera y anaeróbicas las restantes).

La resistencia especial es la que se presenta en una actividad donde intervienen grupos musculares propios de ella, es específica para cada disciplina deportiva.

Existen diferentes factores que intervienen en el desarrollo de la resistencia. Los procesos de suministro de energía del organismo están dados fundamentalmente para el metabolismo a nivel de las células que dependen del consumo de oxígeno y de la transformación en glucosa de los carbohidratos, lípidos y en último caso de proteínas. En relación con el consumo de oxígeno garantizan su suministro la respiración y la circulación. Con respecto a la respiración, hay varios factores que influyen y determinan que el carácter de la resistencia sea anaeróbico o aeróbico.

Dentro de estos factores tanto para la resistencia aeróbica como anaeróbica se encuentran:

- Intensidad del ejercicio
- Volumen del ejercicio
- Duración de los intervalos de descanso
- Carácter del descanso
- Número de repeticiones

Estos factores tienen sus características propias en dependencia del tipo de resistencia que se este trabajando. Teniendo en cuenta las exigencias para el desarrollo de la resistencia es fundamental el conocimiento del profesor, éste aconsejará lo más recomendable para desarrollar esta capacidad, el tiempo de duración y los intervalos de descanso.

Es evidente que el problema de la preparación física podrá ser solucionado de manera eficiente en la medida en que el profesor de educación física aplique los conocimientos y enfoques científicos de todas las ciencias, que representan el soporte fundamental en torno a las respuestas biológicas y psicológicas del organismo, sometido a un régimen de trabajo físico; de esta manera logrará mayores respuestas funcionales físicas y mentales de sus alumnos y por consiguiente el constante ascenso del nivel de preparación física de los mismos.

## B. ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA

Inicialmente funcionó como Escuela Nacional de Educación Física siendo legalizado el acuerdo gubernativo el 22 de abril de 1936. El 29 de abril de 1940 se llevó a cabo una reforma del pensum de estudios y funciona con el nombre de Escuela Nacional de Gimnasia Escolar.

En junio de 1947 se emite una resolución Ministerial la cual nuevamente le da el nombre de Escuela Nacional de Educación Física. Por decreto gubernativo No. 558 Ley de fecha 15 de octubre de 1948 de la Ley Orgánica de Educación Nacional se introdujo la reforma educativa mediante la cual la Escuela Nacional de Educación Física fue cancelada funcionando en su lugar el Instituto de Educación Básica. Por acuerdo gubernativo No. 1095 de fecha 12 de diciembre de 1958 renace el establecimiento con el nombre de Escuela Normal de Educación Física. Actualmente permanece con el mismo nombre.

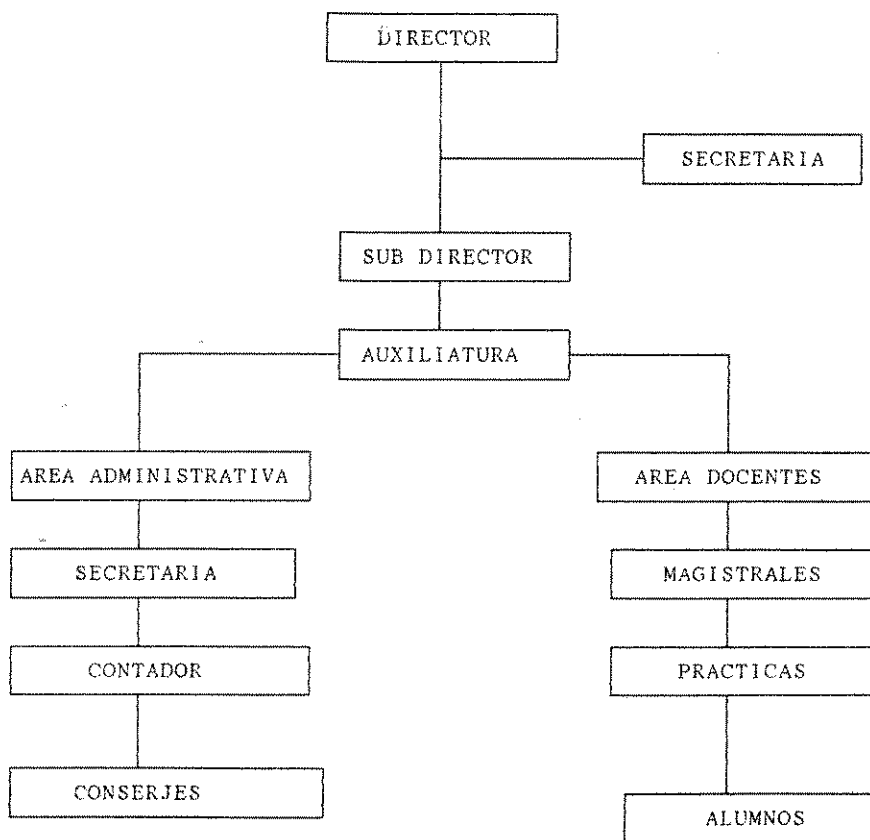
Dicha escuela persigue como objetivo fundamental la formación de profesionales que se caractericen por tener una sólida formación pedagógica, Psicológica. Metodológica y Didáctica que permite ejecutar con eficacia su labor en esta esfera de actuación que por ser eminentemente pedagógica requiere de una comunidad e integración de acciones en la teoría y la práctica que conduzcan en una forma única y armónica al desarrollo de todo el proceso de formación del mismo. La Escuela Normal de Educación Física, presta sus servicios a la sociedad y su función principal es formar docentes para el desarrollo de la educación física en Guatemala. Dicha institución cuenta con una amplia instalación y está ubicada en la 22 calle 11-50 zona 1.

### OBJETIVOS DE LA ENEF

- Formar docentes de la Educación Física, Recreación y Deportes para diferentes niveles educativos y que pueda desempeñarse en diferentes áreas.
- Asociar la importancia de la Educación Física, Recreación y Deportes como parte integral del hombre.
- Promover el proceso de aprendizaje efectivo en función de logros individuales y colectivos.



ORGANIGRAMA  
ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA



C. DESCRIPCION DE LA POBLACION

El estudio realizado se llevó a cabo con los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física, que cursan el cuarto grado de magisterio y se encuentran legalmente inscritos en el año en curso, comprendidos en las edades de 15 a 17 años. Para el desarrollo del mismo se utilizó la muestra que a continuación mencionamos:

Muestra de estudiantes inscritos en el 4to. grado de Magisterio de la Escuela Normal de Educación Física.

SECCION	MUJERES			HOMBRES			TOTAL
	A	B	C	A	B	C	
EDAD	15	16	17	15	16	17	
A	-	4	8	2	3	11	28
B	1	3	5	1	5	8	23
C	3	4	9	-	-	13	29

En la siguiente tabla se refleja por edades la muestra de la población a nivel Nacional (3)

EDADES	POBLACION NACIONAL
15	202.523
16	184.450
17	190.508

(3) Fuente. proporcionada por el Instituto Nacional de Estadística (INE) de Guatemala en el año de 1996.

El 100% de los estudiantes seleccionados en la muestra son solteros, entre sus características socio-económicas más relevantes, se encuentra la dependencia económica de los padres. Las religiones que profesan suelen ser la Católica y la Evangélica, no existiendo dato significativo sobre la práctica mayoritaria de una u otra.

Entre otras características de este sector poblacional se encuentra, que en la pubertad período que lleva consigo una serie de transformaciones en el organismo que no dejan de tener amplio efecto sobre el comportamiento motor.

Entre los 14-15 años de edad, con la aparición de la pubertad se transforma un poco la armonía de los movimientos infantiles, pero estas perturbaciones sólo tienen carácter transitorio. Las perturbaciones y desmejoras consisten en un entorpecimiento general de los movimientos, que se manifiesta en la disminución de la agilidad y seguridad de dirección, error de movimientos y menor capacidad de asimilación. Las perturbaciones motrices están provocadas por la considerable falta de armonía en el desarrollo de la complexión del cuerpo.

En la segunda fase de la pubertad desaparecen las perturbaciones y con la formación de rasgos masculinos o femeninos vuelve a alcanzarse un desarrollo cualitativo de las facultades motrices.

El ejercicio físico multifacético constituye una condición indispensable para la rearmonización total y para una formación y desarrollo completo, tanto de la complexión como del movimiento. "Cuando la Educación Física es nula o ineficiente el adolescente en sus movimientos no vuelve a alcanzar la calidad de movimientos, por lo que hay que darle especial importancia al movimiento motriz".

## CAPITULO II

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En cualquier expresión de la actividad humana resulta imprescindible las manifestaciones específicas de las capacidades condicionales determinadas por las características concretas de la actividad. es por ello que la actividad deportiva se diversifica en correspondencia a un conjunto de roles que el hombre ejecuta.

El desarrollo del Ejercicio Profesional Supervisado se realizó en la Escuela Normal de Educación Física, utilizando el atletismo como disciplina deportiva; haciendo énfasis en la Metodología de la enseñanza de las diferentes técnicas, pudiendo observar por parte de los alumnos una marcada tendencia a la dificultad en el aprendizaje de las mismas y se estima que esto sea provocado por una deficiente preparación física. al no existir un adecuado desarrollo de las capacidades condicionales necesarias para ejecutar con éxito los requisitos de dichas técnicas.

Partiendo de esta problemática se encaminó éste estudio al análisis del desarrollo de las capacidades condicionales (fuerza, rapidez y resistencia) de los alumnos, por constituir éstas una premisa indispensable para el desarrollo de una actividad física más especializada. considerando necesario que el desarrollo de las clases prácticas se llevara a cabo de forma sistemática y total, que es la base para que el estudiante tenga el conocimiento para su posterior ejecución.

La Escuela Normal de Educación Física es un centro educativo encargado de la formación de recursos humanos que una vez culminada su carrera, tendrán la responsabilidad de dirigir el proceso docente educativo de la Educación Física, por lo que deben desarrollar capacidades para resolver los problemas profesionales de su esfera actuación. De ahí que sea necesario que durante su formación adquieran las habilidades pedagógicas profesionales que les permita dirigir con éxito la actividad, una vez graduado.

La integración pedagógica de las asignaturas del Ejercicio de la profesión que se imparten en la Escuela de Educación Física, deben proporcionar al futuro egresado una adecuada preparación física, técnica y metodológica de las diferentes disciplinas deportivas. Cuando en el transcurso de la enseñanza las asignaturas convergen en un objetivo común, el aprendizaje del alumno evolucionará a partir del propio interés por aprender, para su futura incorporación al sistema escolar como docentes. En este sentido, uno de los grandes problemas que tendrán que resolver como principal encargo de la educación física como fenómeno social, es la preparación física del sujeto, (desarrolló de sus capacidades condicionales básicas: fuerza, resistencia y rapidez).

De lo expuesto anteriormente surge la interrogante:  
¿Podrán desarrollar con éxito su labor como docentes si transcurren su proceso de formación con deficiencias?

Estas diferencias se han podido detectar en el aprendizaje, ejecución y aplicación de las diferentes técnicas del atletismo y se estima que esto sea provocado por deficiencias en la preparación física, por este motivo se hace necesario realizar un análisis del desarrollo de las capacidades condicionales de estos alumnos, teniendo en cuenta que se encuentran en el primer año de la carrera y a partir de los resultados obtenidos se pueden tomar las medidas necesarias.

Por todos es conocido la relación que existe entre la preparación física y la ejecución correcta de los elementos técnicos en las diferentes disciplinas deportivas, aspecto muy importante que requiere que el futuro profesor de educación física sea capaz de incorporar y desarrollar con sus alumnos.

V. OBJETIVOS DEL E.P.S.

En correspondencia a las actividades que desarrolla la Escuela Normal de Educación Física y los fines del programa del Ejercicio Profesional Supervisado, llevado a cabo por el Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -DECTAFIDE- de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se plantéo para el siguiente trabajo los siguientes objetivos.

a. General

Proporcionar asesoría del deporte de Atletismo a los alumnos de la Escuela Normal de Educación Física con vistas al correcto desarrollo metodológico del Atletismo y el mejoramiento de las capacidades condicionales.

b. Específicos

Servicio

Contribuir a que los alumnos conozcan la correcta metodología de la enseñanza de las diferentes técnicas del Atletismo.

Contribuir mediante la correcta realización de las diferentes técnicas del atletismo al mejoramiento de las capacidades condicionales de los alumnos.

ocencia

plicar la correcta metodología de la enseñanza de las diferentes técnicas del atletismo.

Contribuir al desarrollo de la preparación física, realizando en esto una adecuada técnica para la práctica del atletismo.

Investigación

Determinar el nivel de desarrollo que alcanzan los alumnos en las capacidades condicionales, utilizando para ello especificaciones en tablas de comparación que establece el Plan Nacional de Eficiencia Física.

Establecer las diferencias y similitudes del desarrollo de las capacidades motrices de acuerdo a grupos específicos y género.

## METODOLOGIA

Los procesos y acciones de los diferentes programas que se realizaron en la Escuela Normal de Educación Física con parte esencial del E.P.S. a través del Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Departamento DECTAFIDE- son descritos a continuación:

### a. Metodología en Servicio:

Como base de inicio en este programa se consideró el mejor aprovechamiento de las clases prácticas en el horario establecido, realizando con ello el desarrollo de la disciplina del atletismo.

Se procedió a llevar a cabo el cumplimiento del contenido programático del curso, establecido por el profesorado de dicha escuela, realizando con ello la orientación, explicación y demostración de las diferentes técnicas que se practican en la disciplina del atletismo.

Con ello se estableció la conformación de dos niveles con el fin que el estudiante aprendiera y que en un futuro sea capaz de brindar el conocimiento adquirido. dicho nivel se conformó de la siguiente manera: a) grupal, el cual incluyó la totalidad de alumnos por sección al desarrollo de la clase; b) individual, el cual se dió en relación observar y corregir el movimiento de la técnica a realizar por el estudiante.



#### Metodología en Docencia:

El desarrollo del programa de docencia en la práctica del EPS, se procedió a dar información sobre los aspectos organizativos correspondientes a la realización de la práctica del atletismo, a través de clases magistrales, charlas, dinámicas, documentos proporcionados relacionados y rígidos a diferentes aspectos del curso.

Se instruyó a los estudiantes en forma grupal, al conocimiento de aspectos técnicos, (medidas, fases del movimiento, eventos y género para el desarrollo de su práctica). Es por ello que la educación proporcionada al estudiante de Educación Física es sin lugar a duda la formación de docentes y no de atletas, con el fin de lograr, conocimiento general de las diferentes disciplinas deportivas, especialmente la rama del atletismo siendo deporte base para la práctica de los demás y con ello resaltar la importancia de la educación física y del deporte para obtener mejor desarrollo en su práctica.

#### Metodología en Investigación:

La investigación realizada en el presente proyecto se tituló: "DIAGNOSTICO DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS ALUMNOS QUE CURSAN EL CUARTO GRADO DE MAGISTERIO EN LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA".

De los 80 alumnos atendidos, 37 del sexo femenino y 43 del sexo masculino, la muestra poblacional quedó conformada por 23 de ellos en la sección A, 23 en la sección B y 29 en la sección C, comprendidos en la edad cronológica de 15 a 17 años, siendo el primer año que tienen actividad física sistemática.

La prueba de Harvard (4) prueba de acondicionamiento físico evalúa el trabajo cardiopulmonar, desarrollándose en subir y bajar la grada, ubicándolo con anterioridad y de acuerdo a su altura en la grada que le corresponde. Fue aplicada al grupo de estudiantes en forma colectiva en la Universidad de San Carlos de Guatemala.

1) Fuente: Documento prueba de grada Harvard, Unidad de Salud, Universidad de San Carlos de Guatemala.

La aplicación de la batería de pruebas se realizó días después de la prueba de Harvard, se utilizó el Plan Nacional de Eficiencia Física (5) existiendo en ella tablas que indican parámetros de Aptitud Física por edad y género en cada prueba a realizar y al no existir datos específicos de nuestro país, se optó por tomar como base referencial el citado plan y así poder conocer el desarrollo de las capacidades condicionales (velocidad, fuerza, resistencia), estableciéndolo por niveles. a continuación se presenta el orden y la metodología de las pruebas que se realizaron.

#### Pruebas:

Las pruebas de eficiencia física o rendimiento motor como también se conoce, constituye la expresión del desarrollo de capacidades físicas y motrices alcanzadas por el hombre como consecuencia del fenómeno educativo y formativo.

Todas las pruebas se aplicaron en una sola sesión de trabajo y se desarrolló en el siguiente orden:

Peso, talla, rapidez, planchas, abdominales, salto de longitud sin impulso y resistencia.

Las pruebas se realizaron en ropa deportiva y con zapatos tenis, para obtener el máximo de confiabilidad en las mismas.

#### Peso

Se tomó en libras y se realizó situando al sujeto en el centro de la plataforma, descalzo y relajado.

#### Talla

Se realizó descalzo, se corrigió la postura del sujeto de manera que bajo el orden de parado derecho, con pies unidos en los talones, puntas de los mismos ligeramente separados hacia los lados del cuerpo y cabeza en el plano de Franckfort de manera que el orificio auricular y el ángulo de ojo describa una paralela con relación al suelo, se tomó la talla en centímetros poniendo el tallímetro sobre la superficie más alta de la cabeza.

Fuente: (5) Plan Nacional de Eficiencia Física elaborado por la Dirección de Educación y Cultura Física del INDER, HABANA CUBA, DEL AÑO 1980.

#### Rapidez:

Corrieron 60 metros para ambos sexos. se utilizó un cronómetro decimal. a la señal de " a sus marcas" la persona se coloca con la pierna delantera sobre la línea de arrancada sin disminuir la velocidad se pasa frente a la línea de meta donde se tomó el tiempo con precisión de una décima en forma individual.

#### Planchas:

En una superficie plana lisa y limpia el estudiante se tendió el suelo acostado de frente (boca abajo), brazos flexionados, manos apoyadas a nivel de las axilas. los dedos hacia el frente. la cabeza en línea recta con el tronco. vista siempre al suelo. para el masculino con apoyo en las puntas de los pies y para el femenino con apoyo en las rodillas. Se observó la extensión de brazos y la posición del cuerpo en forma recta, parando cuando varié la ejecución técnica del movimiento.

#### Abdominales:

Se realizó en una superficie plana. la ejecución fue en parejas. sujetando por los tobillos a los ejecutantes. El estudiante se acostó (boca arriba) sobre la superficie con piernas unidas, manos entrelazadas detrás del cuello, con los codos bien abiertos a los laterales y desde acostado fue a la posición de sentado tocando con el codo la rodilla opuesta. alternando el movimiento. las piernas no se pueden flexionar, se contó la cantidad de movimientos completos. parando el conteo cuando la técnica sufra alteración.

#### Salto de Longitud

##### Sin Impulso:

Se realizó en la fosa de salto largo. el estudiante se paró de tal forma que la planta de los pies quedaron detrás de la línea de despegue, en el momento que se encontró preparado realizó un salto hacia adelante con ambas piernas al mismo tiempo. la distancia se midió en centímetros y se tomó el mejor de los dos intentos.

### Resistencia:

Se realizó en la pista del Estadio Nacional Mateo Flores, los estudiantes del sexo masculino corrieron 800 metros y el sexo femenino corrieron 600 metros. El objetivo es cubrir la distancia, de no poder corriendo, lo pude alternar caminando.

Estos niveles establecen la siguiente evaluación:

- I NIVEL EXCELENTE
- II NIVEL MUY BUENO
- III NIVEL BUENO
- IV NIVEL REGULAR

El alumno que no alcance ningún nivel está considerado deficiente.

### TECNICA DE ANALISIS

Por no contar con trabajos previos al respecto para poder efectuar una comparación estadística y por tratarse de una investigación a nivel descriptivo, se trabajó con la realización de gráficas que muestran los resultados obtenidos en las pruebas aplicadas.

## CAPITULO III

### VII. RESUMEN DE ACTIVIDADES

#### EN SERVICIO Y DOCENCIA

Mes de Marzo de 1996

Orientación del programa a desarrollar con los alumnos de cuarto magisterio de la Escuela Normal de Educación Física en las diferentes secciones.

Se inició un acercamiento con los alumnos en el desarrollo de sus clases, en el transcurso de la misma se orientó a la aplicación de las diferentes técnicas básicas para la aprendizaje del atletismo, realizando con ello la enseñanza de la técnica de la carrera (ejercicios básicos de la zancada), también se indico la técnica de la salida baja para la ejecución de carreras de velocidad y carreras con vallas. Se desarrollaron clases magistrales en las cuales se inició con una introducción a conocimientos sobre modalidades que se practican en el atletismo. Paralelamente se realizó la evaluación correspondiente al I bimestre.

Se utilizó el método Sensoperceptual el cual está basado en la acción motriz al alumno de forma completa, la que se brindó con la demostración del profesor para que el alumno centre su atención en los aspectos fundamentales de la acción motriz.

Mes de Abril

Se brindó orientación e información a los alumnos sobre el uso y comportamiento adecuado de las instalaciones del Estadio Nacional Mateo Flores. Se explicó la utilización de los carriles para eventos de velocidad, realizando con ello la enseñanza de la técnica del paso de las vallas, estableciendo en su práctica la medida mínima para aprendizaje, se dió a conocer la técnica del salto de longitud orientando al alumno al movimiento completo utilizando la medida adecuada.

Se brindó orientación a través de clases magistrales la forma del paso de vallas, informándoles en que evento se utilizan, las medidas que corresponde para cada evento y género.

Se dió a conocer la técnica del salto de longitud, las medidas que corresponde a la fosa, las fases de vuelo, suspensión y caída y hacer ver cuando un salto puede ser válido o no. Para el desarrollo y aprendizaje de las diferentes técnicas se utilizó el método Fragmentario en la cual se aplicó dividiendo la técnica de la acción motriz en varias partes, teniendo como fin el dominio de los distintos elementos de una técnica determinada, las cuales se unen posteriormente.

#### Mes de Mayo

Se procedió a realizar con los estudiantes un repaso de la técnica del salto de longitud, se orientó y se dió explicación de la técnica del salto triple, dando a conocer cada fase del movimiento.

El desarrollo de las clases prácticas se realizó en dos niveles con el fin de aprovechar el rendimiento de cada estudiante, se observó en ella las dificultades para su ejecución, a: grupal realizando la explicación general para su posterior ejecución, b: desarrollo del movimiento por cada uno corrigiendo el movimiento si fuera necesario.

Se dió orientación a través de charlas sobre la técnica del salto triple dando a conocer las medidas correspondientes de la tabla de batida por cada género, las medidas del carril, movimiento de los pies en la cual tiene que efectuar el salto.

#### Mes de Junio

Explicación y orientación de la técnica del Salto Alto, demostrando con ello dos estilos que caracteriza esta técnica como lo es el estilo Ventral y el estilo Fosbury Flop, realizándolo en una condición real, teniendo en cuenta que el desarrollo de la misma es para aprendizaje y no para competición, así como lo es la altura.

Se realizaron trabajos en grupos desarrollando la técnica del salto largo, triple y alto, para su mejor dominio. Se orientó a través de clases magistrales el desarrollo de la técnica del salto alto, realizándolo en dos estilos, indicando paso a paso el movimiento a realizar y las medidas correspondientes a utilizar. En este mes se realizaron evaluaciones correspondientes al II bimestre, que para su promoción debe haber aprobado la asignatura de atletismo.

Mes de Julio

Se dió orientación a través de (charlas grupales) para desarrollar los Juegos Enefistas (\*) así como la realización del programa de eventos. Se brindó colaboración, orientación y asesoría para las diferentes actividades que se realizaron en los Juegos Enefistas. Se procedió a realizar con los estudiantes el aprendizaje de la técnica de los relevos, indicando la fôrma más efectiva de agarre, el límite de la zona y la realización del cambio, así como las medidas de la estafeta, señalando cuando podría descalificarse a un equipo por mal cambio.

Mes de Agosto

Se orientó a los estudiantes a través de charlas el procedimiento para la aplicación de pruebas. Estas se realizaron con el fin de establecer el grado de condición física que los estudiantes adquirieron mediante el desarrollo de la práctica deportiva, teniendo dos evaluaciones, a: prueba de Harbard realizada por la Unidad de Salud, de la Universidad de San Carlos de Guatemala obteniendo con ello un parámetro de la condición física, también se procedió a la evaluación de peso, talla y del somatotipo que los estudiantes poseían, b: batería de pruebas establecida por el Plan Nacional de Eficiencia Física, en el cual se desarrollaron diferentes pruebas como lo son (la rapidez, planchas, abdominales, salto de longitud sin impulso y resistencia). Se procedió a las evaluaciones correspondientes del III trimestre, se brindó orientación técnica del impulso de la pala, explicando y demostrando con ejercicios básicos la fôrma de agarre, su colocación y postura, así como las medidas del área y del implemento.

\*) Juegos Enefistas: Evento en el cual todo el alumnado de la Escuela Normal de Educación Física participa en diferentes disciplinas deportivas.

Mes de Septiembre

Se dió explicación y demostración de la técnica del lanzamiento del disco, indicando con ejercicios básicos la forma de agarre, la postura y la forma en que debía salir el disco, también se dió explicación, orientación y demostración de la técnica del lanzamiento de la jabalina, para obtener el movimiento completo se procedió a realizar ejercicios básicos para que el alumno lo realice sin ninguna dificultad. En la mayoría de las orientaciones que se brindaron a los alumnos se utilizó el método fragmentario, lo que constituye a la división de movimientos de la técnica, para que posteriormente realizara el movimiento completo sin mayor dificultad.

En el programa de Servicio, desarrollado por la amplia modalidad deportiva y sus características, fue sin duda una experiencia enriquecedora en su totalidad, ya que en este programa absorbió un gran porcentaje del tiempo utilizado en el transcurso del E.P.S. en el cual se llevó a cabo una aplicación directa de la enseñanza de la técnica en diferentes eventos de la disciplina del atletismo, obteniendo de esto, resultados satisfactorios al incrementar conocimientos técnicos para la formación de docentes que sin duda alguna desarrollarán sus conocimientos para el enriquecimiento de nuestro país.

En los aspectos más relevantes del programa de docencia se pueden mencionar los temas de las diferentes técnicas del atletismo dirigido a los alumnos de la Escuela Normal de Educación Física y entre las actividades que se desarrollaron podemos mencionar:

- Introducción al conocimiento de eventos deportivos
- Enseñanza de la técnica en diferentes eventos
- Medidas del área de práctica
- Medidas del implemento a utilizar.



## INVESTIGACION:

Al iniciar el Ejercicio Profesional Supervisado, se seño un plan de investigación con el fin de conocer el desarrollo de la preparación física en los estudiantes de la escuela Normal de Educación Física. Conociendo la existencia de investigaciones en dicha escuela y no contando con registros de datos nacionales o parámetros de referencia para la determinación de niveles en la preparación física, se estableció un programa tendiente a conseguir ciertos datos que permitieron iniciar un registro acerca del tema.

Se utilizó el Plan Nacional de Eficiencia Física elaborado por la Dirección de Educación y Cultura Física (INDER). En base a lo anterior, se aprovecharon los conocimientos aportados por dicho plan que permite conocer y determinar el nivel de preparación física en el cual se encuentran los alumnos.

Se determinó el peso y la talla a través de la actividad desarrollada por la Escuela de Psicología en Psicofer, (feria científica que se realiza cada año), posteriormente se evaluó el desarrollo de las capacidades condicionales con base a las indicaciones de dicho plan, en el cual se estableció el orden de las evaluaciones, iniciando con pruebas de rapidez con distancia de 60 metros, planchas, abdominales, con el número de repeticiones que resista, además, salto de longitud sin impulso y resistencia, con una distancia de 800 metros.

Al final de la investigación, se obtuvo el resultado de la preparación física y se comparó la relación existente entre ambos sexos. Esto como un anexo comparativo a la investigación realizada, los cuales son presentados en el capítulo IV de este informe en el apartado de presentación de gráficas.

Título de la Investigación:

Diagnóstico del desarrollo de las capacidades condicionales de los alumnos que cursan el Cuarto grado de Magisterio de la escuela Normal de Educación Física.

## CAPITULO IV

### ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Los aspectos fundamentales que conforman la experiencia de EPS. a nivel de aplicación y aprendizaje quedan expuestos a continuación:

#### Servicio

Se brindó orientación técnica en cada evento que se practica en la disciplina del atletismo al total de estudiantes de cuarto magisterio de educación física en el transcurso del EPS.

Orientación a los estudiantes a través de clases prácticas con el fin de realizar el movimiento de la técnica a ejecutar, así como el desarrollo de las capacidades condicionales como lo es (fuerza, rapidez y la resistencia) en el desarrollo de sus clases prácticas. Obteniendo al final del mismo actitudes favorables en el desarrollo de sus clases, lo que propició mejoras en la realización del movimiento y aumento en sus capacidades condicionales.

Los aspectos anteriormente mencionados, estuvieron complementados con la disposición y acertada intervención del maestro titular de la disciplina del atletismo Profesor Manuel de Jesús Farfán; logrando realizar un trabajo conjunto entre practicante y maestro de grado, enmarcándolo en un proceso científico deportivo.

## Docencia

Las actividades y los resultados obtenidos en este programa pueden dividirse de la siguiente manera:

El desarrollo de las clases teóricas, dirigidas a los estudiantes se realizaron por medio de charlas, discusiones grupales etc. asimismo se dio a conocer las diferentes técnicas a través de clases prácticas, las cuales intervienen en la actividad deportiva del atletismo.

El sistema de evaluación se realizó por bimestre desarrollando las mismas en forma teórica y practica. En el aspecto teórico se evaluó. Historia del Atletismo, Medidas de los implementos que se utilizan en cada evento del atletismo, Organización deportiva. Fases de cada técnica que se realiza en la practica del atletismo.

En el aspecto practico se evaluó la ejecución técnica de cada modalidad que se realiza en el atletismo, como lo es la forma de agarre hacia el implemento, posición y ejecución de la técnica y entre las actividades podemos mencionar las siguientes: salida baja, el paso de vallas, realización del salto alto y triple y la ejecución de los lanzamientos.

El total de evaluaciones que se realizaron fueron cuatro dividiendose una por cada bimestre, que para su promoción debe haber aprobado la asignatura de atletismo. siendo los resultados los siguientes: en relación a la cantidad de estudiantes aprobados fue el 75% lo que significa que la atención y participación en sus actividades es adecuada y el 25% de estudiantes no aprobaron lo que significa el poco interés, poca atención y participación en el desarrollo de sus actividades.

## INVESTIGACION

Presentación de cuadros, gráficas y su interpretación.

## PRESENTACION DE CUADROS Y GRAFICAS

CUADRO 1

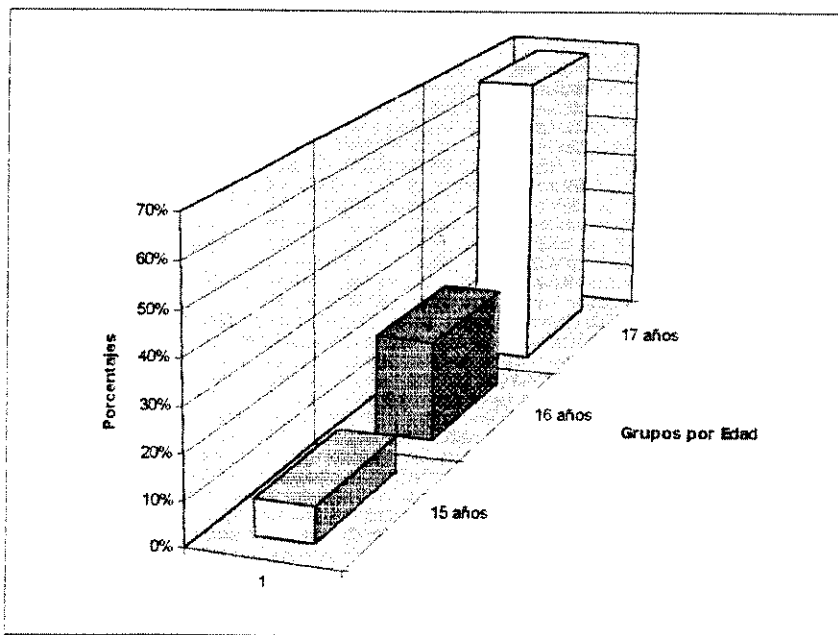
DISTRIBUCION POR EDAD DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE	ACUMULADO
15 AÑOS	6	8%	8%
16 AÑOS	17	23%	31%
17 AÑOS	50	69%	100%

Fuente: Boleta de recolección de datos de elaboración propia.

GRAFICA 1

DISTRIBUCION POR EDAD DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE



Fuente: Cuadro 1

## PRESENTACION DE CUADROS Y GRAFICAS

CUADRO 2

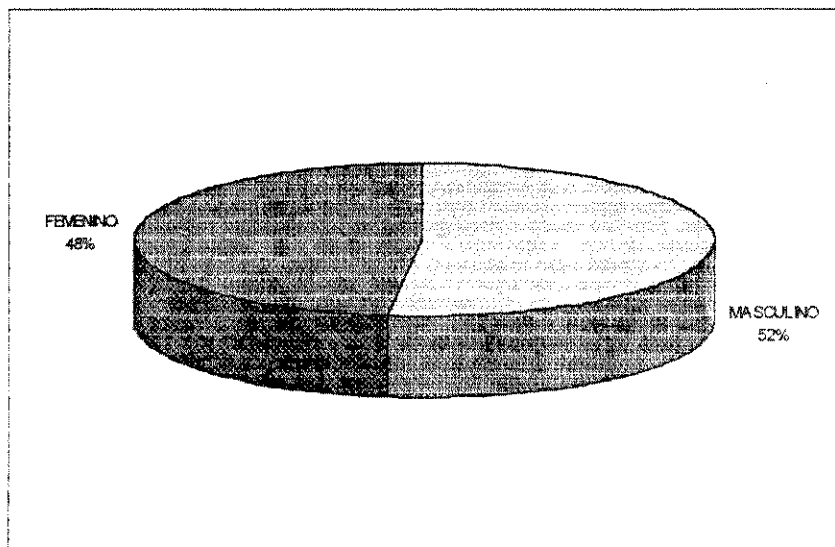
DISTRIBUCION DE ESTUDIANTES POR GENERO DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE

GENERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	ACUMULADO
MASCULINO	38	52%	52%
FEMENINO	35	48%	100%

Fuente: Boleta de recolección de datos de elaboración propia.

GRAFICA 2

DISTRIBUCION DE ESTUDIANTES POR GENERO DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE



Fuente: Cuadro 2

## PRESENTACION DE CUADROS Y GRAFICAS

CUADRO 3

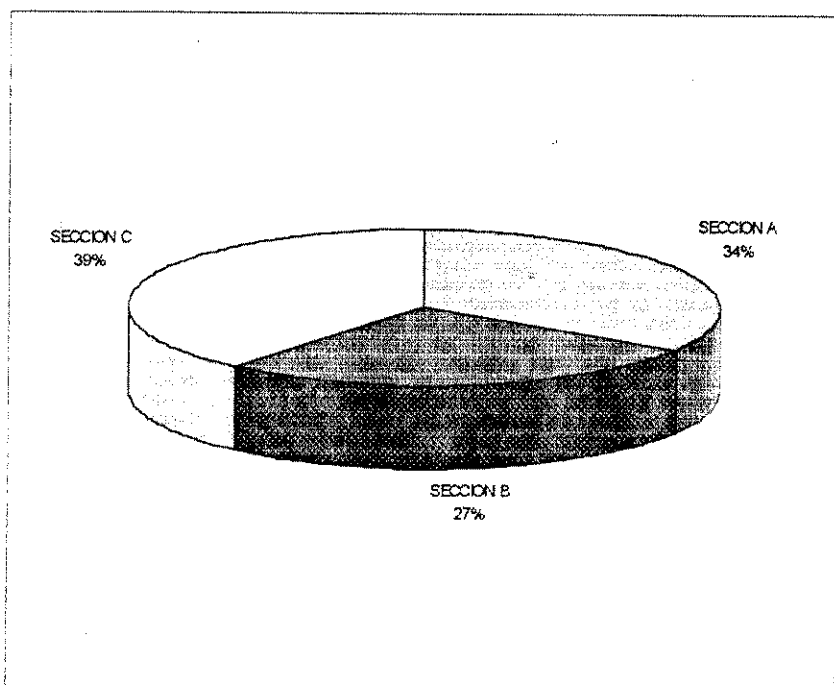
DISTRIBUCION DE ESTUDIANTES POR SECCION DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE

SECCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE	ACUMULADO
SECCION A	25	34%	34%
SECCION B	20	27%	61%
SECCION C	28	39%	100%

Fuente: Boleta de recolección de datos de elaboración propia.

GRAFICA 3

DISTRIBUCION DE ESTUDIANTES POR SECCION DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE



Fuente: Cuadro 3

## Investigación

### Descripción de cuadros y gráficas

#### 1. Edad de estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física (Cuadro y Gráfico # 1)

Muestra los porcentajes de las edades de los alumnos que quedaron constituidos dentro de la muestra poblacional; y el cual se evidencia que la mayor frecuencia de edad es de 17 años, en la que se observa la ausencia de un año de escolaridad o bien, la pérdida de un año de ciclo electivo.

#### 2. Distribución de Género de estudiantes en la Escuela Normal de Educación Física (Cuadro y Gráfico # 2)

Puede observarse que los alumnos de sexo masculino se evidencia muy poco el sexo femenino y muestra que ambos sexos están en la misma carga académica y responden a las mismas exigencias de trabajo que le son asignadas.

#### 3. Distribución por Sección de estudiantes en la Escuela Normal de Educación Física (Cuadro y Gráfico # 3)

Muestra la frecuencia de alumnos que integran cada sección teniendo en cuenta que las diferentes secciones reciben el mismo nivel de formación técnico/práctico, teniendo la misma oportunidad de desarrollar las capacidades condicionales bajo un mismo régimen de exigencias durante el desarrollo de sus clases prácticas.

## PRESENTACION DE CUADROS Y GRAFICAS

CUADRO 4

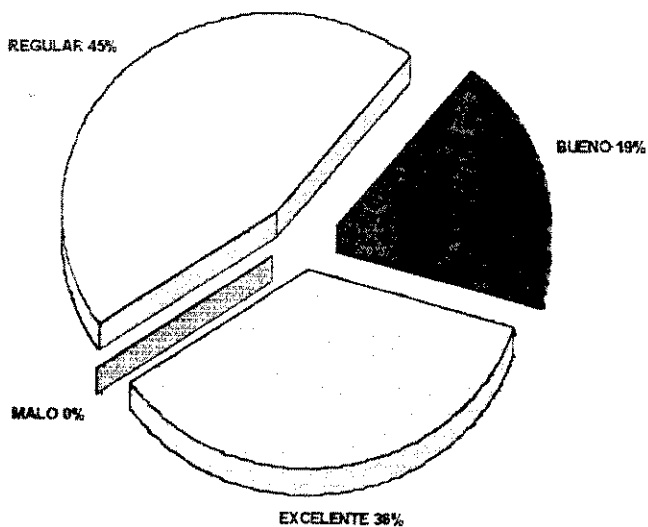
DISTRIBUCION POR RESULTADOS DE LA PRUEBA FISICA (GRADA DE HARVARD) DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE

RESULTADO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	ACUMULADO
MALO	0	0	0
REGULAR	33	45%	45%
BUENO	14	19%	64%
EXCELENTE	26	36%	100

Fuente: Boleta de recolección de datos de elaboración propia.

GRAFICA 4

DISTRIBUCION POR RESULTADOS DE LA PRUEBA FISICA (GRADA DE HARVARD) DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE



Fuente : Cuadro 4



## PRESENTACION DE CUADROS Y GRAFICAS

CUADRO 5

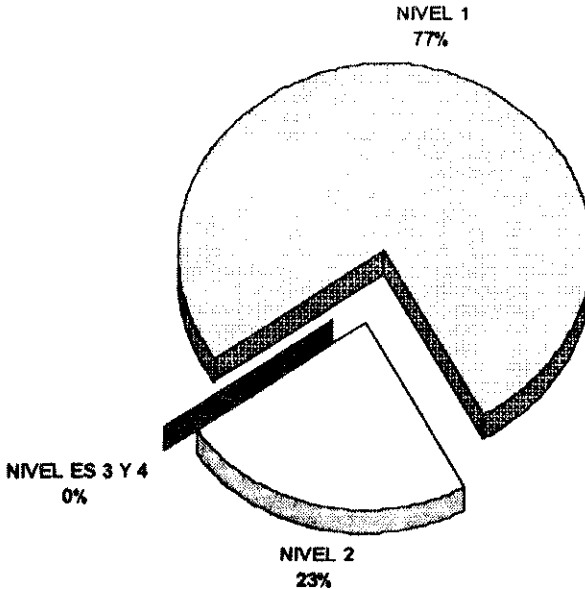
DISTRIBUCION POR RESULTADOS DE LA PRUEBA DE APTITUD FISICA (BATERIA DE PRUEBAS) DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE

RESULTADO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	ACUMULADO
NIVEL 1	56	77%	77%
NIVEL 2	17	23	100%
NIVEL 3	0	0	100%
NIVEL 4	0	0	100%

Fuente: Boleta de recolección de datos de elaboración propia.

GRAFICA 5

DISTRIBUCION POR RESULTADOS DE LA PRUEBA DE APTITUD FISICA (BATERIA DE PRUEBAS) DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE



Fuente : Cuadro 5

## PRESENTACION DE CUADROS Y GRAFICAS

CUADRO 6

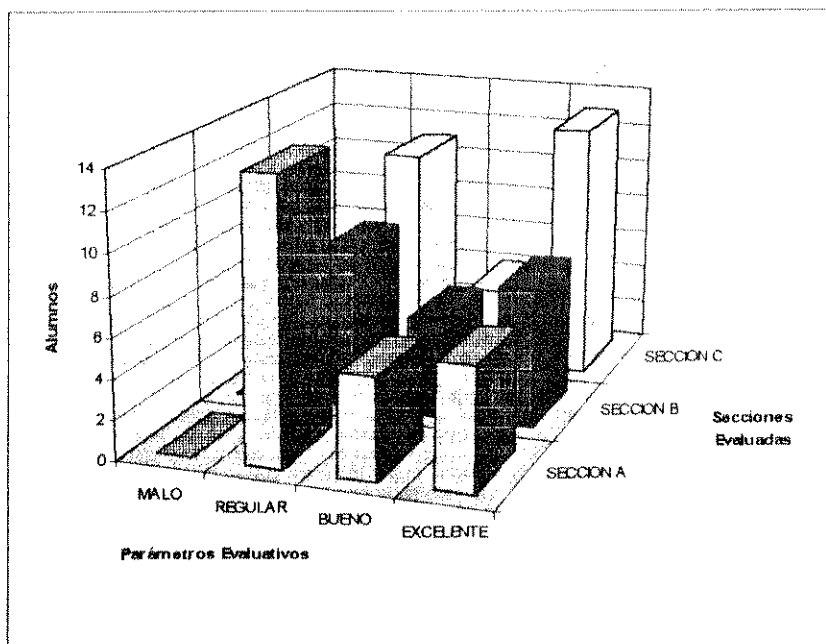
**DISTRIBUCION POR SECCION Y RESULTADOS DE CAPACIDAD FISICA (GRADA DE HARVARD) DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE**

SECCION	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
SECCION A	0	14	5	6
SECCION B	0	8	5	7
SECCION C	0	11	4	13

Fuente: Boleta de recolección de datos de elaboración propia.

GRAFICA 6

**DISTRIBUCION POR SECCION Y RESULTADOS DE CAPACIDAD FISICA (GRADA DE HARVARD) DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE**



Fuente: Cuadro 6

## Presentación de Cuadros y Gráficas

4. Distribución por Resultado de la Prueba Física (Grada de Harvard) de estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física (Cuadro y Gráfica # 4)

En relación al resultado obtenido en la prueba de Harvard se observa que la mayor frecuencia se ubica en el índice de regular, teniendo en cuenta que la prueba se realizó en una actividad que organizó la Escuela de Psicología y el personal que tenía a su cargo la evaluación atendía otras actividades y no proporcionaba la atención necesaria.

5. Distribución por Resultado de Aptitud Física de los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física (Cuadro y Gráfico # 5)

Se muestra el nivel de condición física alcanzado por los estudiantes y en el cual se evidencia que el 77% de la población se ubica en el Nivel I en la que se describe como Excelente y el 23% restante se ubica en el Nivel II que significa Bueno, lo que denota una buena capacidad condicional para percibir y atender las diferentes exigencias que requiere su preparación práctica.

6. Distribución por Sección y Resultado de la Prueba de Harvard a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física (Cuadro y Gráfico # 6)

En relación a la cantidad de estudiantes de cuarto grado, se observa el desarrollo de aptitud física que los estudiantes poseían, observando que el índice de porcentaje se ubica con mayor frecuencia en el parámetro de regular; lo que posiblemente significa la falta de experiencia, la poca atención y participación en pruebas condicionales, por parte de los alumnos.

## PRESENTACION DE CUADROS Y GRAFICAS

CUADRO 7

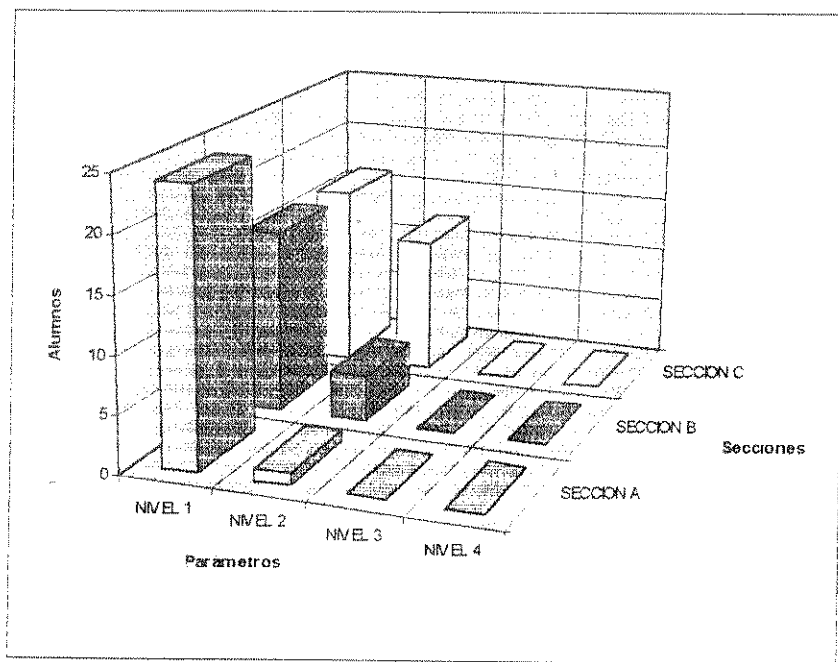
**DISTRIBUCION POR SECCION Y NIVEL DE APTITUD FISICA (BATERIA DE PRUEBAS) DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE**

SECCION	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4
SECCION A	24	1	0	0
SECCION B	16	4	0	0
SECCION C	16	12	0	0

Fuente: Boleta de recolección de datos de elaboración propia.

GRAFICA 7

**DISTRIBUCION POR SECCION Y NIVEL DE APTITUD FISICA (BATERIA DE PRUEBAS) DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE**



Fuente: Cuadro 7

## PRESENTACION DE CUADROS Y GRAFICAS

CUADRO 8

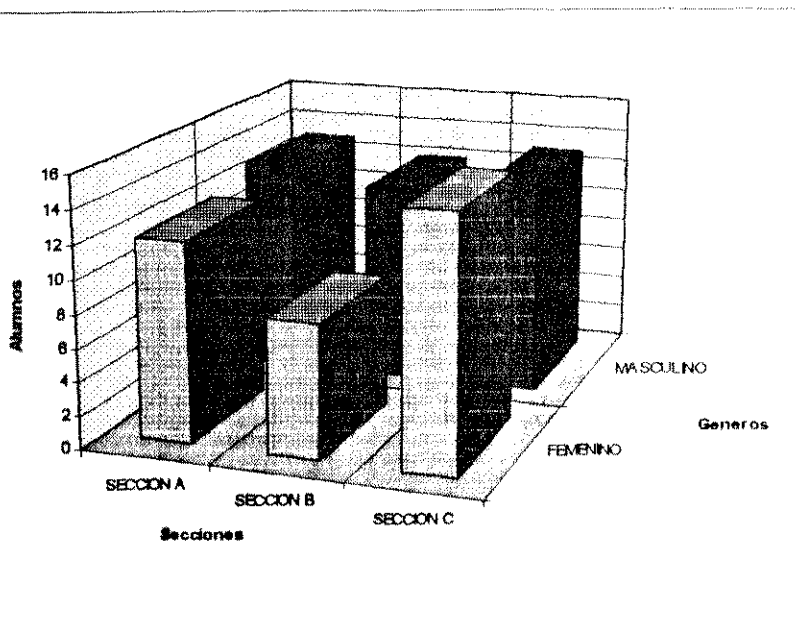
ISTRIBUCION DE ESTUDIANTES POR SECCION Y GENERO DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE

SECCION	MASCULINO	FEMENINO
SECCION A	13	12
SECCION B	12	8
SECCION C	13	15

Fuente: Boleta de recolección de datos de elaboración propia.

GRAFICA 8

ISTRIBUCION DE ESTUDIANTES POR SECCION Y GENERO DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE



Fuente: Cuadro 8

## PRESENTACION DE CUADROS Y GRAFICAS

CUADRO 9

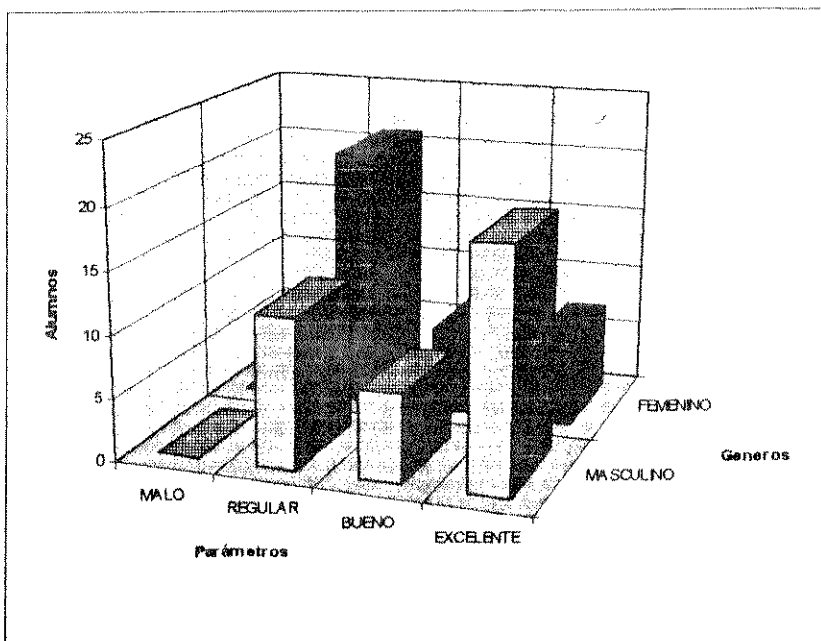
**DISTRIBUCION POR GENERO Y RESULTADO DE CAPACIDAD FISICA (GRADA DE HARVARD) DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE**

GENERO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
MASCULINO	0	12	7	19
FEMENINO	0	21	7	7

Fuente: Boleta de recolección de datos de elaboración propia.

GRAFICA 9

**DISTRIBUCION POR GENERO Y RESULTADO DE CAPACIDAD FISICA (GRADA DE HARVARD) DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE**



Fuente: Cuadro 9

## PRESENTACION DE CUADROS Y GRAFICAS

**CUADRO 10**

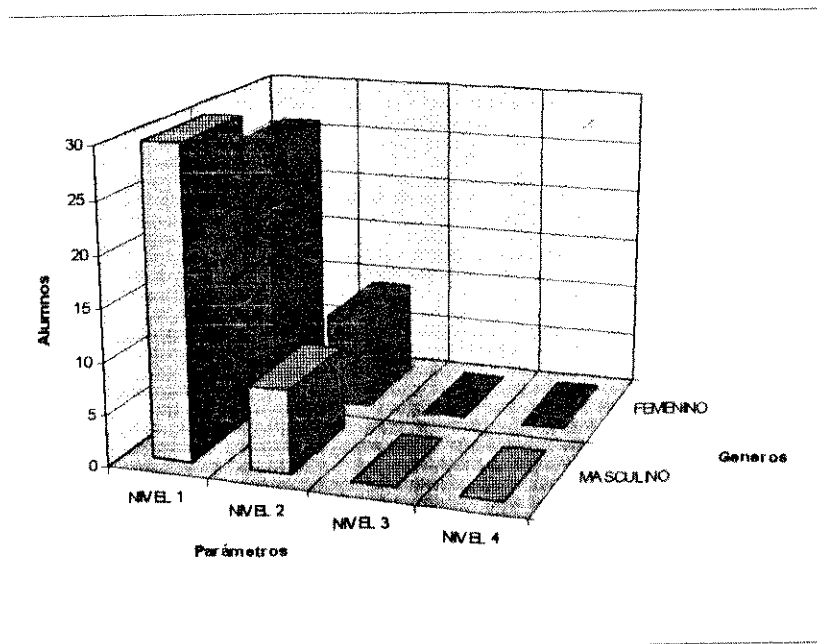
**DISTRIBUCION POR GENERO Y NIVEL DE APTITUD FISICA (BATERIA DE PRUEBAS) DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE**

GENERO	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4
MASCULINO	30	8	0	0
FEMENINO	26	9	0	0

Fuente: Boleta de recolección de datos de elaboración propia.

**GRAFICA 10**

**DISTRIBUCION POR GENERO Y NIVEL DE APTITUD FISICA (BATERIA DE PRUEBAS) DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACION FISICA EVALUADOS DURANTE LA PRACTICA EPS-1996 DE ECTAFIDE**



nte: Cuadro 10

## Presentación de Cuadros y Gráficas

### 7. Distribución por sección y resultado de la prueba de Capacidades Condicionales de la Escuela Normal de Educación Física (cuadro y Gráfico # 7)

Muestra los resultados obtenidos en la batería de pruebas desarrollando en ellas las capacidades condicionales y observar el nivel de condición física; y en la cual se evidencia que la mayor frecuencia de alumnos se ubican en el nivel I, teniendo un parámetro de excelente, lo que significa una óptima capacidad física para atender las exigencias de su práctica deportiva.

### 8. Distribución por Género y Sección de estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física (cuadro y Gráfico # 8)

En relación a la cantidad de alumnos distribuidos por sección se observa que el índice de mayor frecuencia se ubica en el género masculino; lo que significa un mejor desarrollo a las exigencias que realiza, teniendo un menor porcentaje de grasa y acepta mayor carga física que el género femenino.

### 9. Distribución por Género y resultado de la prueba de Harvard de estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física (cuadro y Gráfico # 9)

Este cuadro muestra el índice alcanzado por los estudiantes de cuarto grado obteniendo la mejor y significativa frecuencia el género femenino y en la cual se evidencia que el mayor resultado lo obtuvo género en el parámetro de regular; lo que significa que al desarrollar la prueba no la realizaron con el máximo de su capacidad, lo que responde a que su condición es adecuada.

### 10. Distribución por sexo y nivel de aptitud física de estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física (cuadro y Gráfico # 10)

En relación al desarrollo de sus capacidades condicionales se distribuye equitativamente para ambos sexos y niveles, teniendo el mayor número de frecuencia en el nivel I existiendo un parámetro de excelente; lo que significa una adecuada capacidad de atender y concentrarse en su práctica y las tareas que este plantea.



## CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### CONCLUSIONES

#### Generales

El Ejercicio Profesional Supervisado de Técnico Deportivo en la disciplina del Atletismo realizado en la Escuela Normal de Educación Física en el período comprendido de Marzo a Septiembre de 1996, fue satisfactorio para todos los que se involucraron en el mismo (Docente, Alumnos, Epesista) logrando por vez primera en dicha escuela realizar un estudio de la preparación física obtenida por los estudiantes y desarrollar un programa conjuntamente con el docente para impartir las clases en el campo del deporte, específicamente en el atletismo.

#### Específicas

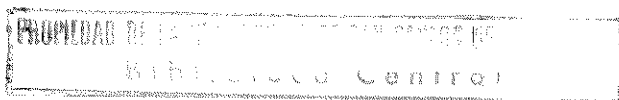
- Los resultados de las evaluaciones aplicadas a los estudiantes, fueron de primordial importancia, para conocer el desarrollo de la preparación física en el desempeño de su actividad.
- La evaluación de las capacidades condicionales, es necesaria e importante, ya que en su desarrollo se fundamentan aspectos específicos para el dominio de las diferentes técnicas que se practican en el atletismo siendo un proceso en cual se vinculan aspectos técnico-metodológico, mediante su práctica el alumno mejora sus gestos técnicos en correspondencia con la actividad que se esté generando.
- Se estableció un diagnóstico grupal desarrollado por cada sección la cual se demuestra por los resultados de la prueba de Harvard, realizada con la colaboración de la Unidad de Salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

- El nivel de condición física desarrollado en la grada de Harvard manifestado por los estudiantes osciló un 65% lo que significa que el desarrollo de sus exigencias durante sus clases prácticas en el atletismo es adecuado.
- El nivel de condición física desarrollado en las capacidades condicionales manifestado por los estudiantes osciló en el 77% lo que significa una buena capacidad condicional para percibir y atender las diferentes exigencias que requiere su preparación con futuros docentes.

#### RECOMENDACIONES

- Dar continuidad al programa de E.P.S. en la Escuela Normal de Educación Física, para que conjuntamente con el docente y la dirección de Dectafide; pueda el alumno seguir recibiendo el completo apoyo al desarrollo de sus actividades, dentro de un marco científico y técnico.
- Incrementar la participación de estudiantes de Dectafide en programas de atención técnica a las diferentes Instituciones que rigen la Educación Física y el Deporte para un mejor desarrollo deportivo.
- Contribuir a la concientización del estudiante y demás personas vinculadas con la Educación Física y/o Deporte, en la importancia de integrarse a programas adecuados para el desarrollo de futuros profesionales.
- Dar continuidad a evaluaciones de Aptitud Física, con el fin que el estudiante y los docentes conozcan el nivel que llegan a adquirir durante el transcurso de su práctica deportiva.

- Fortalecimiento de la estructura orgánica de Dectafide en el área de apoyo, asesoría y supervisión de Ejercicio Profesional Supervisado.
- Diseñar parámetros evaluativos (pruebas condicionales) y tablas de capacidades físicas con población Guatemalteca.



## BIBLIOGRAFIA

- D.P. Markob, 1972. Método de Atletismo.  
Editorial Pueblo y Educación, Cuba.
- FLEITA DIAS Isabel, 1990. Teoría y Práctica  
General de Gimnasia. Editorial Empes. Habana Cuba.
- GARCIA UCHA, Francisco, 1989. Psicología del Deporte.  
Editorial Pueblo y Educación. Cuba.
- GROOSER, Manfred, 1988. Principio del Entrenamiento  
Deportivo, Editorial Martinez Roca, Barcelona.
- KURT, Meinel, 1979. Didactica del Movimiento.  
Editorial Pueblo y Educación, Habana Cuba.
- LAINER, Arístides. 1980. Introducción a la Teoría y  
Metodología del Entrenamiento Deportivo.  
Editorial Científico Técnico.
- OZOLIN, N.G. 1991. Enseñanza de Atletismo.  
Editorial Científico Técnico, Habana Cuba.
- OZOLIN N.G. 1970. Sistema Contemporáneo del  
Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnico,  
Habana, Cuba.

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
BIENESTAR ESTUDIANTIL - UNIDAD DE SALUD

Guatemala, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 19\_\_

Kp.

F. \_\_\_\_\_  
Médico

/da.

Boleta utilizada por la Unidad de Salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para recolectar información del Peso, Talla y Somatotipo.-

# EVALUACION DE CAPACIDADES CONDICIONALES

No. Ord.	Edad	Nombre del Alumno	Peso/Lbs.	Talla	Velocidad	Planchas	Abdominales	Salto de Longitud sin impulso	Resistencia	Resultado Prueba de Harvard
01										
02										
03										
04										
05										
06										
07										
08										
09										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Cuadro utilizado para la evaluación de las Capacidades Condicionales por cada estudiante del cuarto grado de magisterio de la Escuela Normal de Educación Física, en el período de EPS I, 1996.

PROFA. ELBA LUCRECIA CHACÓN CORDÓN

TABLA PARA LA DETERMINACION DE LOS NIVELES DE EFICIENCIA FISICA

Variante   Nivel	Variante   Nivel	Variante   Nivel	Variante   Nivel	Variante   Nivel	Variante   Nivel	Variante   Nivel	Variante   Nivel	Variante   Nivel	Variante   Nivel
5000   I	2010   III	1020   III	0140   III	II	2300   I	1130   II	0311   II	II	0041   III
4100   I	2003   II	1013   III	0131   III	II	2210   I	1121   II	0310   II	II	0040   III
4010   I	2002   III	1012   III	0130   III	III	2201   I	1120   II	0302   II	II	0032   III
4001   I	2001   III	1011   III	0122   III	III	2200   II	1112   II	0301   III	III	0031   III
4000   I	2000   III	1010   IV	0121   IV	III	2120   I	1111   III	0300   III	III	0030   IV
3200   I	1400   I	1004   III	0120   III	III	2111   II	1110   III	0230   II	II	0023   III
3110   I	1310   I	1003   III	0113   III	III	2110   II	1103   II	0221   II	II	0022   III
3101   I	1301   II	1002   IV	0112   IV	III	2102   II	1102   III	0220   III	III	0021   IV
3100   II	1300   II	1001   IV	0111   IV	IV	2101   II	1101   III	0212   II	II	0020   IV
3020   I	1220   II	1000   IV	0110   IV	IV	2100   III	1100   IV	0211   III	III	0014   III
3011   II	1211   II	0500   I	0104   I	III	2030   II	1040   II	0210   III	III	0013   III
3010   II	1210   II	0410   II	0103   II	III	2021   II	1031   II	0203   III	III	0012   IV
3002   II	1202   II	0401   II	0102   II	IV	2020   II	1030   III	0202   III	III	0011   IV
3001   II	1201   II	0400   II	0101   II	IV	2012   II	1022   II	0201   II	III	0005   III
3000   II	1200   III	0320   II	0050   II	II	2011   II	1021   III	0200   III	IV	0004   IV
									0003   IV

Tabla para la determinación de los niveles de eficiencia física con referencia de los resultados obtenidos por cada prueba de las capacidades condicionales.





PLAN GRAFICO

AÑO: 1996.

DEPORTE: A T L E T M O

DISCIPLINA:

ENTRENADOR RESPONSABLE: ELBA LUCRECIA CHACON CORDON

ASISTENTE (S):

OCIOS PERIODOS ETAPAS MESES/CICLOS	PERIODO PREPARATORIO		COMPETITIVO		TRANS	
	PREPARACION GENERAL	P. ESPECIAL	UBT. FOR	PRE COM	COM	TRANS
ESTRATEGIAS	DESARROLLADOR		C. PREP.		C. TRANS	
MICROCICLOS	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31					
SEMANAS (DÍAS)	1 8 15 22 29 5 12 19 26 1 8 15 22 29 5 12 19 26 1 8 15 22 29 5 12 19 26 1 8 15 22 29 5 12 19 26					
MESES	7 14 21 28 4 11 18 25 1 8 15 22 29 5 12 19 26 1 8 15 22 29 5 12 19 26 1 8 15 22 29 5 12 19 26					
COMPETENCIA NACIONAL	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
COMPETENCIA INTERNACIONAL						SEPTIEMBRE
CALENDRARIO DE COMPETENCÍAS						
LUGAR						
ENVALUACION	TEST PEDAGOGICO	P				
	PRUEBA FUNCIONAL	P				
	PREPARACION GENERAL	M				
	PREPARACION ESPECIFICA	M				
	PREPARACION TECNICA	M				
	PREPARACION TEORICA	M				
	PREPARACION PSICOLOGICA	M				
TOTALES (Homs, minutos, horas, minutos)						270

Estructura del Plan Gráfico de Entrenamiento, para los alumnos de la Escuela Normal de Educación Física, desarrollándose algunos de los elementos aquí planteados, toda vez que el grupo objetivo dentro de su perfil de egreso contempla la habilitación como docente de la Educación Física y no como atleta.

## CONTENIDO

	PAGINA
SINTESIS DESCRIPTIVA	
INTRODUCCION	
CAPITULO I	
Marco Teórico Conceptual	1 - 11
Descripción de la Institución	12
Objetivos de la Institución	12
Organigrama de la Institución	13
Descripción de la población	14 - 15
CAPITULO II	
Planteamiento del Problema	16
Justificación	17
Objetivos del EPS.	18 - 19
Metodología Servicio	20
Metodología Docencia	21
Metodología Investigación	21
CAPITULO III	
Actividades realizadas durante EPS. en servicio	25 - 27
Actividades en Docencia	28
Actividades en Investigación	29

---

#### CAPITULO IV

##### Análisis e Interpretación

de resultados

En servicio

30

En Docencia

31

En Investigación

32 - 44

#### CAPITULO V

##### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

45 - 46

Recomendaciones

46 - 47

#### BIBLIOGRAFIA

48

#### ANEXOS

49 - 54