



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

“METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL CICLISMO DE MONTAÑA, EN CATEGORÍA JUVENIL, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014”

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTOR:

RAYMOND ANDRÉS LAÍNEZ ORRALA

TUTOR:

MSc. LUIS MAZÓN ARÉVALO

LA LIBERTAD – ECUADOR

NOVIEMBRE – 2015

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

“METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL CICLISMO DE MONTAÑA, EN CATEGORÍA JUVENIL, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014”

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTOR:

RAYMOND ANDRÉS LAÍNEZ ORRALA

TUTOR:

MSc. LUIS MAZÓN ARÉVALO

LA LIBERTAD – ECUADOR

NOVIEMBRE – 2015

La Libertad, Noviembre 2015.

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación, **“METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL CICLISMO DE MONTAÑA, EN CATEGORÍA JUVENIL, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014”**, elaborado por el señor RAYMOND ANDRÉS LAÍNEZ ORRALA, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente,

.....

MSc. Luis Mazón Arévalo

TUTOR

AUTORÍA

Yo, RAYMOND ANDRÉS LAÍNEZ ORRALA, portador de la cédula de ciudadanía N° 0919152066, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Declaro que soy el autor del presente trabajo investigativo, **“METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL CICLISMO DE MONTAÑA, EN CATEGORÍA JUVENIL, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014”** el mismo es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son compromisos exclusivos del autor.

Atentamente,

.....
Raymond Andrés Laínez Orrala

C.I. 0927661504

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSc.
**DECANA DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS.**

Lcda. Laura Villao Laylel, MSc.
**DIRECTORA DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN.**

MSc. Luis Mazón Arévalo
DOCENTE TUTOR.

MSc. Tatiana Enríquez Rojas
DOCENTE DEL ÁREA.

Abg. Joe Espinoza Ayala
SECRETARIO GENERAL

DEDICATORIA

- Dedico este estudio a todas aquellas personas que tienen un significado muy especial en mi vida.
- A mis padres Darvi Láñez y Ana Orrala, que siempre me brindaron su apoyo incondicional y creyeron en mí.
- Gracias por estar conmigo en los buenos y malos momentos, brindarme su apoyo mi Ángel de la guarda, mi dulce compañía.
- A mis hermanos, cuyos consejos me hicieron ver que el mundo es un lugar hermoso y aprender a cruzar los obstáculos es de valientes.

Raymond.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, a mi mediador como hermano en mi vida, Jesús, nuestro Padre Celestial Dios, Ser Omnipotente, que ha permitido que pueda llevar esta investigación a una feliz terminación a pesar de las circunstancias y barreras que se me han proyectado a través de este largo camino recorrido en busca de este primer sueño, que es el comienzo de muchos más.

A la Phd. Gisella Paula Chica, MSc. Katherine Aguilar, MSc. Laura Villao, Dra. Nelly Panchana, MSc. Luis Mazón Arévalo. Siempre atentos y dispuestos a brindarme sus orientaciones y amplios conocimientos.

Raymond.

DECLARATORIA

El contenido del presente trabajo de graduación es de mi responsabilidad; el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Raymond Laínez.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
PORTADILLA.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
AUTORÍA DE TESIS.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xiv
ÍNDICE DE TABLAS.....	xv
RESUMEN.....	xvi
INTRODUCCIÓN.....	xvii
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA.....	1
1.1.- Tema.....	1
1.2.- Planteamiento del problema.....	1
1.2.1.- Contextualización.....	1
1.2.2.- Análisis crítico.....	2
1.2.3.- Prognosis.....	2
1.3.- Formulación del problema.....	3
1.4.- Delimitación del objeto de investigación.....	3
1.4.1.- Unidades de observación.....	3
1.4.2.- Delimitación espacial.....	3
1.4.3.- Delimitación temporal.....	3
1.4.4.- Delimitación poblacional.....	3
1.5.- JUSTIFICACIÓN.....	4
Objeto de estudio.....	5
Campo de acción.....	5

1.6.- Objetivo de la investigación.	6
1.6.1.- Objetivo general.....	6
1.6.2.- Objetivos específicos.	6
CAPÍTULO II	7
MARCO TEÓRICO.....	7
2.1.- INVESTIGACIÓN PREVIA.....	7
2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	8
2.3.- FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.	9
2.4.- FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.....	9
2.5.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.	10
2.5.1.- Capacidad reguladora del movimiento.	10
2.5.2.- Equilibrio.	10
2.5.3.- Ritmo.	10
2.5.4.- Coordinación.....	11
2.5.5.- Aprendizaje motor.	11
2.5.6.- La bicicleta y sus accesorios.	11
2.5.7.- Características generales del ciclista en el recorrido.	12
2.5.8.- Técnica de la bicicleta de montaña.	13
2.5.9.- Forma de pedaleo.....	15
2.5.10.- Edad recomendada para la iniciación deportiva.	16
2.5.11.- Características de los jóvenes ciclistas de 12 a 14 años.	16
2.5.12.- Metodología aplicada a los ciclistas de montaña.....	18
2.6.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	18
2.6.1.- Constitución De La República Del Ecuador.....	18
2.6.2.- Ley de Educación y su Reglamento.....	19
2.6.3.- Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013.....	19
2.7.-Hipótesis.	20
2.8.- SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES.....	20
2.8.1.- Variable independiente.	20
2.8.2.- Variable dependiente.	20

2.9.- OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.	21
CAPÍTULO III.....	23
METODOLOGÍA.....	23
3.1.- Métodos de investigación científica.	23
3.1.1.- Tipos de investigación.	23
3.1.2.- Métodos empíricos.....	23
3.1.3.- Tipo de investigación.....	24
3.2.- Población y muestra.....	24
3.2.1.- Población.	24
3.2.2.- Muestra.	24
3.3.- Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	25
3.3.1.- Encuesta realizada a los jóvenes de la comuna Valdivia.....	25
3.3.2.- Plan de recolección de información.....	25
3.3.3.- Análisis e interpretación de los resultados.....	25
3.4.- ANÁLISIS DE LA ENCUESTA LOS JÓVENES.....	26
3.5.- CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES DE LA ENCUESTA.	34
3.5.1.- CONCLUSIÓN DE LA ENCUESTA.	34
3.5.2.- RECOMENDACIONES DE LA ENCUESTA.	34
3.6.- RESULTADOS DE LA ENTREVISTA.	34
3.7.- CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES DE LA ENTREVISTA.....	35
3.7.1.- CONCLUSIÓN DE LA ENTREVISTA.	35
3.9.2.- RECOMENDACIONES DE LA ENTREVISTA.	36
CAPÍTULO IV.....	37
PROPUESTA.....	37
4.1. DATOS INFORMATIVOS.	38
4.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	39
4.3. JUSTIFICACIÓN.	41
4.4.- OBJETIVOS.	42
4.4.1.- Objetivo General.....	42
4.4.2.- Objetivos específicos.	42

4.5.- FUNDAMENTACIÓN.....	43
4.6.- METODOLOGÍA - PLAN DE ACCIÓN.	44
4.6.1.- Módulos teóricos y prácticos de la propuesta.....	44
4.6.2.- Plan temático.....	45
4.6.3.- Primera temática.	45
4.6.4.- Segunda temática.	47
4.6.5.- Tercera temática.....	50
4.6.6.- Cuarta temática.	52
4.7.- CONCLUSIONES.	55
4.8.- RECOMENDACIONES.....	55
CAPÍTULO V	56
MARCO ADMINISTRATIVO	56
5.1. Recursos.	56
5.1.1. Comunales.....	56
5.1.2. Humanos.	56
5.1.3. Materiales.....	56
5.2.- Presupuestos.....	57
5.3.-CRONOGRAMA.....	59
BIBLIOGRAFÍA.....	60
ANEXOS.....	62

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1.- Conocimiento del ciclismo.....	26
GRÁFICO N° 2.- Conocimiento de elementos básicos.	27
GRÁFICO N° 3.- Entrenar con un profesional.	28
GRÁFICO N° 4.- La metodología ayudará al rendimiento.....	29
GRÁFICO N° 5.- Rendimiento dentro del ciclismo.	30
GRÁFICO N° 6.- Indumentaria necesaria para la práctica.	31
GRÁFICO N° 7.- Bicicleta adecuada para ciclismo.	32
GRÁFICO N° 8.- Potencializar en la península el ciclismo.	33
GRÁFICO N° 9.- Relacionar a los alumnos con las partes y componentes de la bicicleta.....	47
GRÁFICO N° 10.- Técnica individual con la bicicleta, orientada con ejercicios.	49
GRÁFICO N° 11.- La preparación física en los en la disciplina de ciclismo.	51
GRÁFICO N° 12.- Recorrido recreativo pedaleando en grupo.	54

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N° 1.- Recursos institucionales.....	57
CUADRO N° 2.- Recursos humanos.	57
CUADRO N° 3.- Recursos materiales.	58
CUADRO N° 4.- Total de los recursos económicos.	58
CUADRO N° 5.- Cronograma. Año 2014 -2015.	59

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA Nº 1.- Variable independiente: Metodología.	21
TABLA Nº 2.- Enseñanza de los elementos básicos del ciclismo de montaña. ...	22
TABLA Nº 3.- Conocimiento del ciclismo.	26
TABLA Nº 4.- Conocimiento de elementos básicos.	27
TABLA Nº 5.- Entrenar con un profesional.	28
TABLA Nº 6.- La metodología ayudará al rendimiento.	29
TABLA Nº 7.- Rendimiento dentro del ciclismo.	30
TABLA Nº 8.- Indumentaria necesaria para la práctica.	31
TABLA Nº 9.- Bicicleta adecuada para ciclismo.	32
TABLA Nº 10.- Potencializar en la península el ciclismo.	33
TABLA Nº 11.- Módulo teórico y práctico.	44
TABLA Nº 12.- Plan temático.	45



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

“METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL CICLISMO DE MONTAÑA, EN CATEGORÍA JUVENIL, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014”

Tutor: MSc. Luis Mazón Arévalo
Autor: Raymond Andrés Laínez Orrala
Email:

RESUMEN

Este trabajo de investigación tiene como objetivo analizar la metodología de los elementos básicos para la enseñanza del ciclismo de montaña en la categoría juvenil de la comuna Valdivia, parroquia Manglaralto cantón Santa Elena, provincia Santa Elena año 2014. Además de aprender a divertirse en la montaña, desarrollen la habilidad para ser un Mountain Biker autónomo, que sus incursiones al deporte sean totalmente placenteras. Se recurrió a fundamentos teóricos los conceptos y antecedentes básicos en la enseñanza del ciclismo comprendidos por autores que están inmersos en la disciplina. La práctica del ciclismo de montaña es un deporte de bastante gasto energético por lo que el joven al practicarlo deberá conocer todo acerca del ciclismo. Se emplearon en la investigación métodos teóricos, empíricos y estadístico-matemáticos. La investigación es descriptiva ya que se observó el nivel de los movimientos de los elementos básicos, ofreciendo una mejor proyección a la aplicación de una metodología para obtener un correcto desenvolvimiento a la hora de salir a pedalear ya sea, con principios recreativos o competitivos. El diseño de la propuesta metodológica para la enseñanza del ciclismo de montaña constituye una importante herramienta para instructores y entrenadores al favorecer el proceso de enseñanza aprendizaje de este deporte además de la progresión que podemos llevar a cabo para su aprendizaje, ésta se la realizó en módulos teóricos y prácticos con cuatro temáticas que tiene como duración 80 horas. Con el trabajo investigativo que se pretende es dar a conocer que existen otras formas muy distintas a las que estamos acostumbrados de enseñar, donde lo más importante para un buen aprendizaje es la motivación y el interés del joven, por ello se necesitan prácticas divertidas y a la misma vez educativas. Para ello se tendrá que tener en cuenta el nivel, la experiencia del alumno y adaptar, cuando sea necesario, los métodos y recursos a las peculiaridades de cada integrante.

Palabras claves: Ciclismo de montaña, bicicleta, enseñanza, metodología, necesidades físicas.

INTRODUCCIÓN.

Es importante reflejar los hechos más importantes en la historia del deporte ecuatoriano, para poder tener una base sustentable de cómo ha evolucionado, proyectándolos de forma prospectiva a mejorar el desarrollo de deporte a corto, mediano y largo plazo.

(SANCHEZ P, 2014) El ciclismo es un deporte que gira en torno a una herramienta imprescindible. La bicicleta es un vehículo sin motor, propulsada gracias al esfuerzo del pedaleo que hace el hombre. La historia del ciclismo, por tanto, tiene relación directa con el crecimiento intelectual del ser humano. No está claro cuando el hombre ideó la posibilidad de mover un artilugio a pedales gracias a la ayuda de dos esferas (o ruedas), este deporte tuvo sus orígenes en 1839 con la primera bicicleta llamada velocípedo, fue inventada por el herrero escocés Kirk Patrick Macmillan, posteriormente fueron evolucionando hasta llegar a las bicicletas de mountain bike que surgieron a finales del siglo XX, en 1989, cuando los estadounidenses C. Kelly y G. Fisher la inventaron a fin de cubrir la necesidad de una bicicleta todo terreno. (BUITRAGO, 2014) Sin embargo, el ciclismo como deporte comenzó en 1868, Paris, Francia, teniendo la primera carrera oficial en 1870.

(ASTUDILLO, 2012) Sobre la época en que se introduce este deporte en Ecuador, se estima que durante los últimos años del siglo XIX llegan por barco a Guayaquil las primeras bicicletas fabricadas en Europa que son adquiridas por los primeros amantes del ciclismo que se identifican para formar luego en 1903 el primer club denominado “Club Ciclista del Ecuador”, las bicicletas son adquiridas por ávidos

deportistas de otras ciudades, en un principio tenían ruedas de caucho macizo que no necesitaban de aire, con asientos y tamaños desproporcionados, además excesivamente pesadas; para 1915 se perfeccionan más y brindan más comodidad a los pedalistas, hasta que empiezan a realizarse competencias de velocidad y resistencia alrededor de los parques centrales o de las calles largas que mantenían buenas condiciones, aunque ninguna con asfalto todavía.

En 1945 Medardo Torres Ochoa y Francisco Morales Guillén se aventuraron a cruzar la sierra y la costa uniendo a los pueblos mediante este noble deporte de norte a sur y de este a oeste; realizaron la hazaña de unir Cuenca con Bogotá, el raid cumplieron desde el 1 de agosto hasta el 13 de septiembre con un recorrido de más de 2000 km., encontrando muchas dificultades en varios tramos como cuando se tenía que llevar la bicicleta tan pesada en hombros durante largo rato porque las carreteras en ese entonces estaban en plena construcción, estos deportistas contribuyeron al desarrollo definitivo del ciclismo.

En 1947 se decide dedicar el 18 de abril de cada año, como el “Día del Ciclismo” en honor a los cultores de este deporte. En Caracas – Venezuela se inaugura en 1951 los III Juegos Deportivos Bolivarianos y el pedalista rutero Washington Moreno García es seleccionado en representación del país, también lo fue en 1952 en el Festival de la Juventud del Mundo en Bucarest – Rumania, con destacadas actuaciones.

Ante la falta de escenarios acordes para las pruebas se crea en Guayaquil el primer velódromo de ciclismo del país en 1960 en el estadio Modelo; inmediatamente del 6 al 13 de octubre de 1962 se desarrolla el Primer Campeonato Nacional con la

presencia masiva de provincias que acuden a esta justa deportiva, este esfuerzo lo realizan dirigentes de la Comisión Técnica de la Federación Deportiva Nacional del Ecuador como el Dr. Cristóbal Ibáñez, Eloy Velásquez, Efraín Paredes, Segundo José Zurita, Sergio Sevilla, Víctor Ramos, Segundo Luis Valdiviezo, Washington Moreno García.

Poco tiempo después de la creación del primer velódromo en Guayaquil se construye en Quito el moderno velódromo con el nombre de su recordado ciclista “José Luis Recalde” que sirve a todos sus cultores; se comienza a dar importancia a las divisiones formativas con la inauguración de los campeonatos infantiles de ciclismo denominados “Dientes de Leche” y los interescolares.

A partir de 1970 arriban al país entrenadores extranjeros como el cubano Alberto Martínez, que asesoraron técnicamente el trabajo que se inició elevando aún más el nivel de los ciclistas que compiten en el ámbito internacional de ahí los resultados posteriores se vieron reflejados en las sensacionales actuaciones de John Jarrín, Mario Pons, múltiples ganadores de pruebas de velocidad en los campeonatos nacionales, bolivarianos, sudamericanos, panamericanos.

Otras especializaciones dentro del ciclismo moderno comienzan a practicarse a partir de la década de 1980. El Ciclismo de Montaña es una de ellas en donde se cuenta con magníficos prospectos y otros ya consagrados en el ámbito nacional e internacional que representan al país en diversas lides con magníficos resultados como el título panamericano alcanzado en el 2004. Las figuras principales fueron los campeones continentales Diana Marggraff, Angélica Ramírez, Daniel Roura y José Escudero. Otras figuras que sobresalen son: Alexandra Serrano, Julia Lasso,

Mario Cornejo, Rubén Garrido, Franklin Iza, Juan Vintimilla, Esteban Gómez Jurado, Francisco Tirado, Iván Quintana, Galo Tamayo, Juan Enríquez, Cristian Valdiviezo, Patricio Pereira, Alejandro Ortiz, Andrés Sotomayor, Diego Naranjo, Pachacutil Lema.

El Bici Cross ha brindado sendos triunfos como los campeonatos mundiales conseguidos por los azuayos Daniel Roura y Juan Bernardo Dávalos en las categorías juvenil e infantil en los torneos realizados en Canadá y en Francia respectivamente y continúan adelante su práctica con el surgimiento de nuevas promesas que ya se destacan como: Doménica Azuero, Paola Cortéz.

Actualmente en el Ecuador la práctica de ciclismo es usada como medio de recreación, en la sierra se práctica ciclismo vinculado a las actividades de la naturaleza y a su vez para mejorar el estilo de vida. En la provincia de Santa Elena especialmente en los pueblos como: Valdivia, Sinchal, Loma Alta, Manglaralto, Montañita, se puede practicar el ciclismo de montaña por los maravillosos paisajes que posee, gracias a estos territorios adaptables para el ciclismo encontramos la carrera denominada, Vuelta la Costa, que consiste en tres días de ciclismo de ruta, Guayaquil-Salinas, Salinas-Puerto López, Puerto López-Manta, y la de montaña denominada Punto a Punto, teniendo como recorrido, de Dos Mangas-Sinchal.

Es por ello que implementar la metodología para la práctica del ciclismo de montaña involucra, una mezcla de esfuerzo físico, aventura, peligro, seguridad,

subidas, bajadas, colinas, veredas, saltos, caídas, lodo y el control sobre una máquina, como es la bicicleta.

La presente investigación se estructuró por capítulos:

Capítulo I.- Se presenta el planteamiento y formulación del problema, con su respectivo objetivo general y por ende la justificación del presente tema de investigación.

Capítulo II.- Se desarrolla el marco teórico correspondiente a los fundamentos teóricos de la metodología para la enseñanza de los elementos básicos del ciclismo de montaña, asimismo la fundamentación filosófica, pedagógica, y legal en que se sustenta la propuesta.

Capítulo III.- Se explica la metodología que se emplea para el desarrollo de la tesis, las técnicas e instrumentos de recolección de datos y también la respectiva muestra de las edades antes mencionada.

Capítulo IV.- Se plantea la propuesta de investigación con el tema de metodología para la enseñanza de los elementos básicos del ciclismo de montaña en el cual se presentan: los antecedentes de la propuesta con su respectivo objetivo, para luego partir al análisis de factibilidad y sus fundamentos.

Capítulo V.- En este capítulo se detalla el correspondiente marco administrativo, los recursos económicos y materiales a utilizar, el cronograma de cómo se elaboró la investigación y las referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.- Tema.

“METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL CICLISMO DE MONTAÑA, EN CATEGORÍA JUVENIL, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014”

1.2.- Planteamiento del problema.

El poco conocimiento de talleres, charlas, lleva a practicar el ciclismo de montaña empíricamente, sin saber que esto a lo largo del tiempo tiene consecuencias, el propósito de esta investigación será aplicar una metodología para la enseñanza de los elementos básicos a los jóvenes de la comuna Valdivia para que conozcan los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos de este deporte, para que puedan alcanzar su sueño de ser ciclistas profesionales y participar en reconocidas competencias. Así mismo de impulsarlo como un medio de recreación que ayude al bienestar de la sociedad, sobre todo a los habitantes de la comuna.

1.2.1.- Contextualización.

El ciclismo se ha convertido en uno de los deportes con variaciones de técnicas en la bicicleta como en la posición del ciclista, mediante una demostración basada en hechos científicos con la respectiva práctica se conocerán los elementos básicos para poder alcanzar un mejor desenvolvimiento en el campo de un ciclista, la metodología que se empleará será teórico práctica con métodos y técnicas de rigor

científico, aplicándose sistemáticamente durante un proceso de investigación para alcanzar un resultado teóricamente válido, para ello se tendrán en cuenta muchos factores: como la edad, sexo, tipo de bicicleta y el espacio, se realiza en la comuna Valdivia de la parroquia Manglaralto del cantón Santa Elena de la provincia de Santa Elena donde se realizan las prácticas.

1.2.2.- Análisis crítico.

A nivel Internacional, existe un centro mundial de ciclismo que rige a la Unión Ciclística Internacional, el mismo que direcciona capacitaciones a nivel latinoamericano, Chile es una muestra de ello. Estos eventos se promueven para fomentar la iniciación, actualización y perfeccionamiento de esta disciplina. <http://www.velodromes.ch/index.htm> Sin embargo a nivel ecuatoriano estos cursos, módulos o talleres son ofertados a un costo elevado. Ministerio del deporte, Federación Deportiva del Azuay, Federación Ecuatoriana de Ciclismo.

1.2.3.- Prognosis.

De aplicarse una metodología para la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos, tanto en técnica como en el tipo de pedaleo, coordinación, postura del cuerpo (en ascenso y descenso) implementos, tipo de vestimenta, bicicleta apropiada para el terreno, beneficios y precauciones, se logrará alcanzar el desenvolvimiento de los elementos básicos en el campo del ciclismo de montaña.

1.3.- Formulación del problema.

¿Determinar la metodología de enseñanza de los elementos básicos del ciclismo de montaña en la categoría juvenil de la comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia Santa Elena año 2014?

1.4.- Delimitación del objeto de investigación.

Campo: Deportivo.

Área: Ciclismo de montaña, categoría juvenil.

Aspecto: Estrategia metodológica para la enseñanza de elementos básicos del ciclismo.

1.4.1.- Unidades de observación.

Los jóvenes a intervenir son aquellos que comprenden las edades de 12 a 14 años de edad.

1.4.2.- Delimitación espacial.

La investigación se realiza en la comuna Valdivia de la parroquia Manglaralto del cantón Santa Elena de la provincia de Santa Elena específicamente en las calles autorizadas para la práctica del ciclismo.

1.4.3.- Delimitación temporal.

La investigación se desarrolla durante el año 2014 – 2015.

1.4.4.- Delimitación poblacional.

Intervienen 8 varones y 6 niñas de la comuna Valdivia de 12 – 14.

1.5.- JUSTIFICACIÓN.

Para justificar el trabajo de investigación es necesario hacer énfasis en los elementos básicos que posee el ciclismo, tanto el de ruta como el de montaña, ya que se conoce la diferencia para así poder aplicar la metodología correcta a los jóvenes de la comuna Valdivia, mejorando así el desenvolvimiento en cada práctica de este deporte de gran desgaste físico.

El ciclismo es un deporte que incluye las distintas modalidades y disciplinas, que tienen en común el uso de la bicicleta. Los ciclistas están considerados como deportistas especialmente esforzados, capaces de soportar altos grados de sufrimiento, tenaces, valerosos y están necesitados de las mejores virtudes derivadas del compañerismo para poder alcanzar sus fines personales o colectivos. Al aplicar la propuesta se **beneficiarán** aquellos que implemente ésta metodología como son: los instructores de ciclismo de montaña y además los jóvenes de la comuna de Valdivia de 12 a 14 años que podrán utilizar la bicicleta de una manera técnica y adecuada.

En cuanto a la **factibilidad**, es aplicable porque cuenta con el apoyo del presidente de la comuna, e incentiva a los habitantes a ocupar el tiempo libre en actividades saludables, asimismo las inclemencias del tiempo son permitidas para la práctica, siendo **útil** proponerlas en otras comunas de la provincia de Santa Elena ya que cuenta con buenas infraestructuras para el uso de la bicicleta en las zonas turísticas principalmente en la zona norte.

La **importancia** de expresar y enseñar una apropiada metodología para el uso de la enseñanza de los elementos básicos, correcto de la bicicleta como medio de

transporte y deportivo, está dada en que además de crear espacios de interacción y recreación ayuda a la sociedad en general a su desarrollo y al cuidado del medio ambiente.

La propuesta elaborada en las edades de 12 a 14 pretende dar la iniciativa en la disciplina del ciclismo, para esto la metodología dará un brillo en la enseñanza de los elementos básicos en la iniciación deportiva de ciclismo de montaña, para luego plantear unas formas efectivas para su aprendizaje, los elementos anteriores servirán de apoyo para conseguir los requerimientos actuales en el deporte.

(DEJATVER, 2012) La filosofía del verdadero ciclista es vencerse a sí mismo primero, segundo apoyar al grupo de compañeros y tercero luchar por el equipo hasta lo último; y por tanto no dejarse derrotar nunca, intentarlo cuantas veces sea posible hasta finalizar, si ante la primera adversidad se rinde el practicante, entonces se equivocan de deporte. El ciclismo y la bicicleta de un modo general, constituyen una forma de vivir y ver la vida.

(PADILLA, 2009, pág. 17) El papel de la actividad física adecuada, regular, programada y con conocimiento de causa, coloca el esfuerzo físico en el mundo de la cultura en calidad de promotor de la salud, al contribuir a estimular el crecimiento y el desarrollo en los jóvenes.

Objeto de estudio.

Metodología para enseñanza del ciclismo.

Campo de acción.

Enseñanza de los elementos básicos en el ciclismo de montaña en la comuna Valdivia.

1.6.- Objetivo de la investigación.

1.6.1.- Objetivo general.

Analizar la metodología de los elementos básicos para la enseñanza del ciclismo de montaña en la categoría juvenil de la comuna Valdivia, parroquia Manglaralto cantón Santa Elena, provincia Santa Elena año 2014.

1.6.2.- Objetivos específicos.

1. Comprobar las referencias teóricas metodológicas de los elementos básicos del ciclismo de montaña, en la categoría juvenil de la comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia Santa Elena año 2014.
2. Caracterizar el estado actual de la metodología de los elementos básicos en los jóvenes de la comuna Valdivia.
3. Selección de los elementos básicos del ciclismo de montaña para una correcta aplicación.
4. Diseñar una propuesta metodológica para la enseñanza del ciclismo de montaña.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- INVESTIGACIÓN PREVIA.

(PAULA, 2009, pág. 1) Se observan en la actualidad los avances del deporte de alta competición como una evolución de fuertes crecientes, ya que van desde las innovaciones diarias para llegar a uno de los rankings más altos sin importar precio absoluto. De ello, el Ciclismo se ha colocado como uno de los deportes más practicados por la sociedad, y que a la vez ha hecho un ingreso muy fuerte para reunir cualidades en la salud, el medio ambiente y su práctica deportiva.

En los antecedentes se encontraron las investigaciones de PhD Maritza Gisella Paula Chica que elaboró un modelo de escuela de ciclismo para la formación integral de los ciclistas de alto rendimiento deportivo en Guayaquil, además la misma investigadora diseñó un sistema de capacitación para los entrenadores de ciclismo en la ciudad de Guayaquil, Ecuador.

En la actualidad en el Ecuador se efectúa este tipo de actividad especialmente en las montañas, en los últimos años ha sido de gran interés por los turistas que visitan el país, hasta el Ministerio de Turismo ha estimado la actividad del Mountain Bike como un medio turístico, considerando necesario que se fomente ese tipo de actividad para que los instructores enseñen una buena metodología no solo para que sirva para los jóvenes sino para las personas mayores de edad.

El ciclismo en la provincia de Santa Elena es uno de los deportes que tiene gran acogida, ya que cuenta con infraestructura adecuada para su práctica, además que

es un medio que sirve para mejorar la calidad de vida. El Club Especializado Formativo “Brisa Bike”, formado el año 2010 se ha caracterizado por fomentar el deporte para el beneficio de los jóvenes de la provincia, específicamente del cantón La Libertad.

2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

Es un área importante de gran especulación filosófica en el deporte, tiene que ver con las funciones sociales y políticas del deporte. La primera de ellas es el uso del deporte en la educación. Muchos filósofos del deporte son también educadores físicos y el papel y la finalidad del programa escolar es un tema popular. Práctica R. Scott Kretchmar de Filosofía del Deporte (1994), promueve un enfoque reflexivo a la educación física que hace hincapié en encontrar sentido en el movimiento.

Según manifiesta Heather L. Reid's (2002) se centra en lo que los atletas pueden aprender de los participantes en la competición deportiva. Por último, el deporte se trata como un medio de educación social una manera de enseñar la cooperación y el trabajo en equipo necesario para tener éxito en la sociedad moderna.

El autor considera que el ciclismo de montaña como experiencia existencial y social de los seres humanos permite la construcción de espacios de socialización que contribuyen a las formas de interacción, patrones de comportamiento y valores que identifican a un grupo o comunidad.

2.3.- FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.

La investigación empírica en el campo de la psicología se encuentra aún en los albores de encontrar factores psicológicos que permitan predecir el éxito deportivo. En ocasiones se ha informado que los rasgos de personalidad no explican más allá de un 10% de la variabilidad del comportamiento frente a una situación dada (Fischer, 1984). Fischer, A.C. (1984) Nuevas orientaciones en la investigación de la personalidad deportiva.

Los investigadores de la psicología del deporte se elogian por paradigmas de investigación distinta, en el sentido de que existen diferentes concepciones o teorías apriorísticas acerca de cuáles son realmente los factores psicológicos, de gran influencia en el éxito deportivo. Existe una controversia en si tales factores son los rasgos de personalidad del sujeto, los estados emocionales ante una situación concreta o una interacción entre el rasgo y el estado. Estos rasgos son de carácter genérico y aplicable a todas las modalidades deportivas en el libro de psicología del deporte.

2.4.- FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.

(VIVANCO O, 2014) La pedagogía estudia al individuo en su globalidad, la enseñanza y los aprendizajes de la disciplina del ciclismo deben estar conformados por programas capitaneados por instructores, esto favorece igualmente a la elaboración de la metodología, ayudando en el pensamiento, sin duda los jóvenes aprenden cuando ensayan una actividad, pues esto es algo que nace del propio ciclista.

La fundamentación pedagógica comienza desde el punto de la posibilidad de que se estudie la figura contextualizada, buscando la relación sociedad-educación y contestando por supuesto a las necesidades objetivas que la situación socio-educativa demanda.

2.5.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.

2.5.1.- Capacidad reguladora del movimiento.

Es notorio cuando el individuo comprende y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad un movimiento dado. Esta capacidad de regular el movimiento es necesaria ya que sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad que se necesita.

La capacidad de movimiento es el principal elemento básico del ciclismo de montaña ya que sin ello no se realiza la calidad del ejercicio manteniendo el interés del joven ciclista.

2.5.2.- Equilibrio.

(UNDERWOOD, 2009, pág. 8) Es la facultad de adoptar una posición o de realizar un movimiento contra la fuerza de gravedad y para mantener el control del cuerpo en circunstancias difíciles.

2.5.3.- Ritmo.

(2013) Capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe

realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

2.5.4.- Coordinación.

(CEJUELA & CHINCHILLA, 2013, pág. 141) Es una capacidad fundamental, puesto que es necesario dominar las técnicas de tres disciplinas deportivas distintas y realizadas de forma consecutiva, a fin de optimizar la economía del movimiento, puesto que se realizan con fatiga.

2.5.5.- Aprendizaje motor.

El aprendizaje motor describe una serie de procesos asociados con la práctica o experiencia que resultan en cambios relativamente permanentes en la capacidad de producir un movimiento (FERNANDEZ , 2013).

Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices y está determinada en primer lugar, por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje.

2.5.6.- La bicicleta y sus accesorios.

El cuerpo y la bicicleta forman una combinación perfecta de un deporte exigente, para ello se ha diseñado de la mejor manera posible la bicicleta y sus accesorios, con la finalidad de satisfacer las necesidades de las personas se ha convertido en medio de transporte a nivel mundial. Raymond Láñez 2015.

2.5.6.1.- La ropa del ciclista.

Puede variar según el tipo de ciclismo que realice, pero es necesario un tipo de atuendo que permita una mejor trasportación, brinde más comodidad con la función de dar mejor movilidad a las articulaciones de los miembros inferiores y superiores, y también proteja mucho de posibles golpes que se den en el trascurso del recorrido.

2.5.6.2.- Zapatos.

La suela debe ser rígida para transmitir eficazmente la energía de las piernas al pedal. En MTB (Mountain Bike) se adopta un compromiso y la suela es más blanda para poder caminar en sitios difíciles. Los zapatos de material en la suela de goma o con clips de ser necesario y dependiendo de las condiciones del ciclista, pero sobre todo favorezca al pedaleo. Wikipedia, publicado el 4 de mayo de 2014.

2.5.6.3.- Casco.

(GLORIA, 2010, pág. 8) El casco de protección, homologado, es obligatorio para conductores y ocupantes, de bicicletas, si circulan por vías interurbanas, salvo en rampas ascendentes prolongadas, por razones médicas acreditadas o en condiciones extremas de calor.

2.5.7.- Características generales del ciclista en el recorrido.

- Capacidad vital: registra el máximo volumen de aire.
- Frecuencia cardíaca máxima: máximo nivel del deportista.
- Control de la recuperación de la FC: en cierto punto existe una zona de recuperación o mantenimiento.

- Umbral anaeróbico: depende de la acumulación de lactato en la sangre. S Valdiviezo - 2012.

2.5.7.1.- Señales.

Se adoptarán criterios pragmáticos que doten a la señalización de total funcionalidad operativa para la consecución de objetivos concretos basados en la seguridad, la eficacia y la comodidad (DÍAZ, 2010). Estas son: Acera-bici, Pista-bici, Carril-bici protegido, Carril-bici, Arcén-bici, Vía compartida con el tráfico motorizado. (Señales que están en la ruta a recorrer, señaléticas ciclísticas).

2.5.7.2.- Ajuste de la bicicleta.

La altura, el nivel y el retroceso del sillín, la medida desde el eje de pedaleo hasta la parte superior del sillín, encima de la bici y con las dos zapatillas caladas en los pedales, baja una de las piernas hasta que la biela se sitúe perpendicular con el suelo, un poco adelantada con respecto al sillín, el sillín completamente plano, las palancas de freno y las palancas de cambios puede colocarse en diferentes posiciones en el manillar (ÁLVAREZ, 2013).

2.5.8.- Técnica de la bicicleta de montaña.

(SOLA L, 2009) Para comenzar a trabajar con la BTT (Bicicleta todo terreno) en secundaria se va a suponer que la mayoría de los alumnos ha montado alguna vez en bicicleta, y por ello muchos de ellos no tendrán un suficiente dominio de la misma. Así pues, al mismo tiempo que se trabaja el acondicionamiento físico, se deben trabajar los aspectos técnicos; Zabala. (2003) señala los siguientes aspectos como básicos y que todos los alumnos deben de llegar a controlar:

- No frenar bruscamente; hacerlo de forma progresiva.
- Al tomar una curva, levantar el pedal interior al viraje (si es a la derecha el derecho y viceversa) para evitar que éste toque en el suelo y se pueda caer.
- Prestar atención en todo momento a lo que lo rodea y no ir "como un loco" (así evitaremos posibles accidentes).
- Efectuar los cambios a la vez que se pedalea.

En el ciclismo es indispensable tener una buena técnica ya que de ello dependen algunos aspectos para el correcto desenvolvimiento entre cuerpo y bicicleta, para ello existen una variedad de elementos básicos dentro del aprendizaje del ciclista, estos son los que los jóvenes deben aprender para el futuro del deportista.

2.5.8.1.- Equilibrio estático.

Totalmente parados, se logrará un equilibrio a base de equilibraciones (girar la manigueta) girando el manillar tanto a izquierda como a derecha, controlando los movimientos con ligeros golpes de pedal y con toques en el freno delantero.

2.5.8.2.- Frenada.

Se frenará con ambos frenos a la vez, siempre de manera equilibrada, evitando derrapes y dosificando los mismos de manera que las ruedas no se bloqueen, por lo que en bajadas de fuerte pendiente, la frenada no podrá ser brusca ya que esto conllevará a un bloqueo de las ruedas y una posterior caída. La forma de agarrar los frenos será con dos dedos (índice y corazón), ya que el resto de la mano sujetará el manillar.

2.5.8.3.- En las bajadas.

La posición básica de frenada en bajadas se caracteriza por colocarse de pie sobre la bicicleta y tener tanto las piernas como los brazos semiflexionados, para así adaptarse a las irregularidades del terreno y poseer una mayor estabilidad. Por otro lado, en descensos vertiginosos y de gran pendiente se puede desplazar parte de del cuerpo por detrás del sillín, con el objetivo de bajar el centro de gravedad y obtener una mayor estabilidad.

2.5.8.4.- Subidas.

La colocación ideal en las subidas será sentarse en la punta del sillín, de manera que la fuerza realizada sobre la caja de pedales sea aún mayor en detrimento de la tracción, por lo que en terrenos con poca adherencia será recomendable sentarse más atrás para reducir la tracción. Todo esto se realizará con un desarrollo óptimo que se ajuste a las características de las subidas.

2.5.8.5.- Curvas.

La forma idílica de afrontar las curvas, es de pie sobre la bicicleta y con los brazos y las piernas semiflexionadas. Cuando se adquiera cierto dominio, se puede tomar las curvas sentados. Por otro lado, el pedal interno deberá ir levantado para así no golpearlo contra el suelo al inclinarse durante el trazado de la curva.

2.5.9.- Forma de pedaleo.

(CEJUELA & CHINCHILLA, 2013, pág. 114) El pedaleo junto con la posición del ciclista sobre la bicicleta, una de las acciones técnicas más importantes de rendimiento. Es una acción de carácter cíclico, basada en una cadena cinética cerrada y/o empuje que consta de diversas fases, al igual que otras disciplinas

deportivas como la natación, carrera, remo, etc. Generalmente se emplea la biela como elemento de referencia para definir las fases de pedaleo, comprendiendo un ciclo de pedal la circunferencia delimitada por el giro de la biela. En cuanto a la nomenclatura de las fases, existen diversas opciones, pudiéndose describir tantas como fracciones de circunferencia recorre la biela.

- Ligero: llevar una cadencia alta con una fuerza moderada.
- Redondo: optar por unos pedales automáticos y unas calas para obtener un pedaleo redondo.
- Correcto: las rodillas siempre deberán de ir hasta arriba pero sin exagerar, llegando a ese punto en el que se sienta que se realiza la circunferencia completa y bien marcada.

2.5.10.- Edad recomendada para la iniciación deportiva.

(ZELEDÓN, 2010) Se recomienda preparar para la práctica deportiva a los jóvenes entre los 10 y 13 años, siempre y cuando habiendo obtenido a ciclistas con un desarrollo motor activo por medio de juegos y Educación Física en la edad que comprendan el ciclo básico; ya que al llegar a esta edad es seguro que su organismo tendrá un desarrollo armonioso, por lo cual los experimentados (ciclistas) plantean así a través de sus estudios científicos al estado prepuberal como el momento ideal para las características que presentan los jóvenes en sus conductas cognitivas, afectivas y motrices.

2.5.11.- Características de los jóvenes ciclistas de 12 a 14 años.

Diferentes características en los jóvenes (PALMA, 2009)

2.5.11.1.- Características morfo-funcionales

- Presentan un aumento sensible de la talla, la cual no va a la par con el peso en general.
- Crecimiento a menudo asimétrico.
- Aparición de los caracteres sexuales.
- El corazón aumenta la cavidad con gran rapidez pero el desarrollo vascular no es todavía proporcional.
- Sus órganos todavía serán frágiles.
- Tendrán numerosos puntos de osificación lo que les originaran fatiga.

2.5.11.2.- Características psico-motoras:

- En esta etapa se frena el desarrollo de la coordinación motora y en algunos casos retrocede.
- Aumenta en los mismos la actividad y la energía.

2.5.11.3.- Características psico-sociológicas:

- Inestabilidad, estados de equilibrio que le hace oscilar entre extremos; exhibiciones y pudor, agresividad e inhibición, entusiasmo y depresión y quietud y actividad.
- Son sensibles y vulnerables.
- Tienen amor propio y son muy preocupados por todas sus cosas.
- Tienen tendencias a oponerse a los demás y a las críticas con agresividad.
- Tienen una atracción intensa por el ciclismo.

2.5.12.- Metodología aplicada a los ciclistas de montaña.

Es considerable en la práctica del ciclismo poner énfasis en las capacidades coordinativas ya que son fundamentales en cualquier modalidad de ciclismo, y más aún, en el ciclismo de montaña. ALGARRA, José Luis (1991). Preparación Física para la Bicicleta. Bilbao: Editorial Dorletta S.A.

Si se pretende entrenar deportistas para obtener logros deportivos, o bien sea, ciclistas que solo deseen practicar el ciclomontañismo como medio de recreación u ocio, se debe comenzar a entrenar las capacidades condicionales conjuntamente con las capacidades coordinativas. A menudo, se puede observar que los entrenadores solo enfocan el entrenamiento en las capacidades condicionales, pero son muy pocos los que consideran de gran importancia las capacidades coordinativas para los fines anteriormente mencionados.

Se pretende que la metodología guiada hacia la adquisición y desarrollo de las capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña se oriente a tres elementos, los cuales son:

- Métodos y modelo de aprendizaje motor.
- Ejercicios.
- Trabajo específico en campo abierto (entrenamientos en todo terreno).

2.6.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

2.6.1.- Constitución De La República Del Ecuador

Sección Sexta

Cultura Física Y Tiempo Libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que corresponde 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, parroquial, auspiciará a la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales incluyendo a las personas con discapacidad.

Art. 382.- Se reconoce las autonomías 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.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y la colectividad al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute y la promoción de actividades para el esparcimiento y desarrollo de la personalidad.

2.6.2.- Ley de Educación y su Reglamento.

Art. 3.- literal B.- Desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente en la formación moral, política, social, cultural y económica del país.

2.6.3.- Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013.

Política 2.8 en su “Política y lineamiento” dentro de su objetivo, “Mejorar las capacidades y potencialidades de la población” pág. 387. “Promover el deporte y las actividades físicas como un medio para fortalecer las capacidades y potencialidades de la población” pág. 38.

El autor considera de gran significación destacar el hecho de que la ley de Transporte Terrestre, Tránsito y Seguridad Vial, recoge en el artículo 204 los derechos de los ciclistas: 1) Derecho a transitar; 2) Derecho a disponer de vías de circulación; 3) Derecho a disponer de espacios para el parqueo de bicicletas; 4) Derecho preferente de vía; 5) Derecho a transportar las bicicletas en los vehículos de transporte público; y 6) Derecho a tener circulación preferente de las bicicletas (Asamblea Constituyente, 2008). Otros derechos adicionales fueron incorporados en el reglamento de la Ley de Tránsito y Seguridad Vial en el artículo 175, tercer párrafo, numeral 302. Destaca la distancia que debe mantener un vehículo con respecto a un ciclista.

2.7.-Hipótesis.

Con la aplicación de la metodología se logrará la enseñanza correcta de los elementos básicos del ciclismo de montaña en la categoría juvenil, de la comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia Santa Elena año 2014.

2.8.- SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES.

2.8.1.- Variable independiente.

Metodología del ciclismo.

2.8.2.- Variable dependiente.

Elementos básicos del ciclismo de montaña.

2.9.- OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.

TABLA N° 1.- Variable independiente: Metodología del ciclismo.

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Metodología del ciclismo.	La metodología de la enseñanza de un programa basado en competencias y de alta dirección consiste en realizar un seguimiento a lo largo de todo el proceso, que permita obtener información acerca de cómo se está llevando a cabo. (CEPEDA D, 2014)	-Métodos y modelo de aprendizaje motor. -Ejercicios. -Trabajo específico en campo abierto.	-Mando directo. -Enseñanza basada en la tarea. -Enseñanza recíproca. -Entrenamiento en diferentes terrenos.	¿Te gustaría entrenar con un profesional del área para la práctica del ciclismo? ¿Crees que en la península se puede potencializar el ciclismo?	-Encuesta. -Entrevista. -Guía de observación. -Encuesta. -Entrevista. -Guía de observación.

Fuente: Variable independiente metodología según (CEPEDA D, 2014).

Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

TABLA N° 2.- Elementos básicos del ciclismo de montaña.

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Elementos básicos del ciclismo de montaña.	Esta actividad se caracteriza por la existencia de conexiones, relaciones entre organismos y por su unidad de acción con la bicicleta en su conjunto, que se integra como factor determinante en los objetivos y tareas encargadas de llevar a un desarrollo pleno en el ciclismo (SANTOS, 2009).	-Capacidad reguladora de movimiento. -Señales. -Técnica en la bicicleta de montaña. -Pedaleo.	-Coordinación. -Equilibrio. -Forma de comunicación con los ciclistas. -Bajadas. -Subidas. -Curvas. Redondo.	¿Consideras que puedes rendir en lo físico dentro del ciclismo? ¿Conoces cuáles son los elementos básicos del ciclismo?	-Encuesta -Entrevista. -Guía de observación.

Fuente: Variable dependiente metodología (SANTOS, 2009).

Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.- Métodos de investigación científica.

3.1.1.- Tipos de investigación.

Histórico – Lógico.

A través de este método es posible el estudio de una metodología aplicada a los elementos básicos del ciclismo de montaña, donde repercute a fuentes que faciliten el estudio y así mejorar los elementos básicos que requiere el ciclismo.

Inducción - Deducción.

Con este método se aplicó una metodología mejorando los elementos básicos que posee el ciclismo de montaña desde lo general a lo particular, manteniendo la capacidad para un futuro entrenamiento deportivo.

Análisis - Síntesis.

Está basado en la recopilación de todas las investigaciones aplicadas en el proceso de la evolución del ciclismo, teniendo así una mejor fundamentación de los elementos básicos del ciclismo de montaña, el análisis de síntesis es fundamental en todo proceso.

3.1.2.- Métodos empíricos.

Guía de observación: Como objetivo a plantear, se caracterizó la situación actual de la práctica del ciclismo de montaña en la comuna Valdivia. A través de esta guía de observación se logró observar la predisposición de los jóvenes de la categoría juvenil.

Encuesta: Cuenta con 8 preguntas. Tiene como objetivo analizar el conocimiento que tienen los jóvenes acerca de los elementos básicos del ciclismo, además conocer el interés que tienen por formar parte del mundo ciclismo de montaña.

Entrevista: Se le realizó al instructor que guía en los recorridos del campo para realizar ciclismo de montaña, la cual permitirá obtener datos reales para contribuir a la investigación teniendo un mejor enfoque del problema a investigar y tener datos totalmente significativos de esta investigación.

3.1.3.- Tipo de investigación.

Descriptiva.

El estudio es descriptivo ya que se observó el nivel de los movimientos de los elementos básicos, ofreciendo una mejor proyección a la aplicación de una correcta metodología.

3.2.- Población y muestra.

3.2.1.- Población.

La población es conformada por 20 jóvenes de la categoría juvenil, y un guía de la comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena., provincia de Santa Elena año 2014.

3.2.2.- Muestra.

La muestra fue integrada por la categoría juvenil de la comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena., provincia de Santa Elena año 2014.

Los instrumentos que se utilizaron en la metodología para la enseñanza de los elementos básicos, en la disciplina del ciclismo de montaña en categoría juvenil en la comunidad de Valdivia, Provincia de Santa Elena, fueron:

3.3.- Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

3.3.1.- Encuesta realizada a los jóvenes de la comuna Valdivia.

Tomando en consideración que cada estudiante sabrá responder de acuerdo a su criterio personal dado que es un cuestionario elaborado con preguntas con relación al campo del ciclismo, entre otros aspectos, que darán la pauta para profundizar más en la situación actual del ciclismo con relación a la metodología.

3.3.2.- Plan de recolección de información.

Posteriormente que se alcanzó la información mediante los instrumentos de recolección de datos, se procedió a contestar las soluciones de las interrogantes expresada por el investigador. Esta información se procesó utilizando Microsoft Excel 2010 que se muestran mediante cuadros y gráficos para una mejor visión.

3.3.3.- Análisis e interpretación de los resultados.

Luego de la confección de los gráficos y cuadros se analizaron cada una de las interrogantes, obteniendo los siguientes resultados en el análisis de preguntas realizadas a los jóvenes de la comuna Valdivia.

3.4.- ANÁLISIS DE LA ENCUESTA LOS JÓVENES.

1.- ¿Conoces qué es la disciplina del ciclismo?

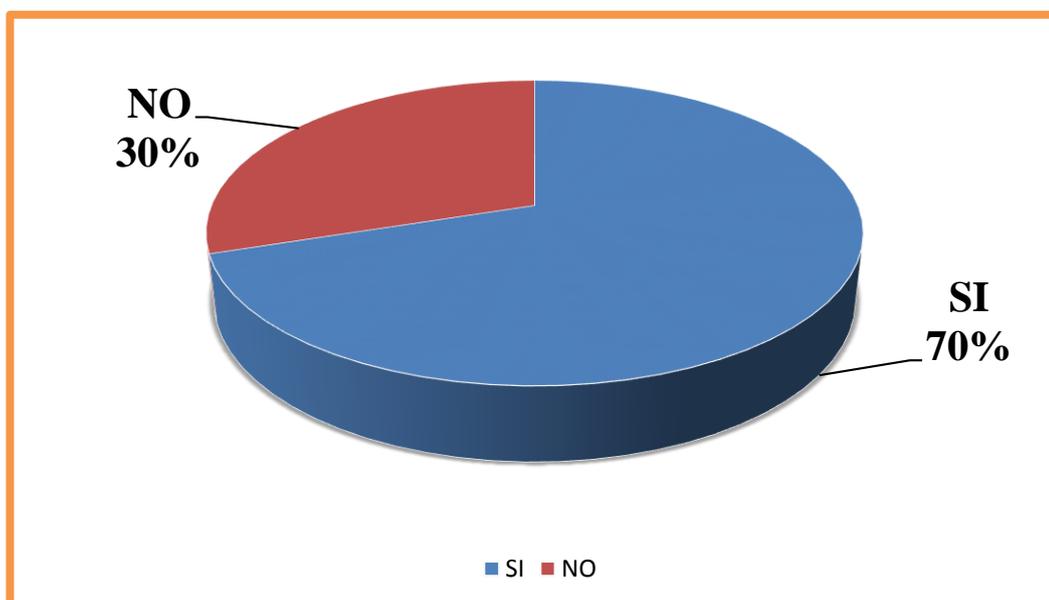
TABLA N° 3.- Conocimiento del ciclismo.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	14	70%
NO	6	30%
TOTAL	20	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta a los jóvenes de la comuna Valdivia.

Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

GRÁFICO N° 1.- Conocimiento del ciclismo.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta a los jóvenes de la comuna Valdivia.

Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

Análisis:

Los resultados indican que una gran parte de los encuestados afirmaron conocer la disciplina del ciclismo, mientras que el un poco, no.

2.- ¿Conoces cuáles son los elementos básicos del ciclismo?

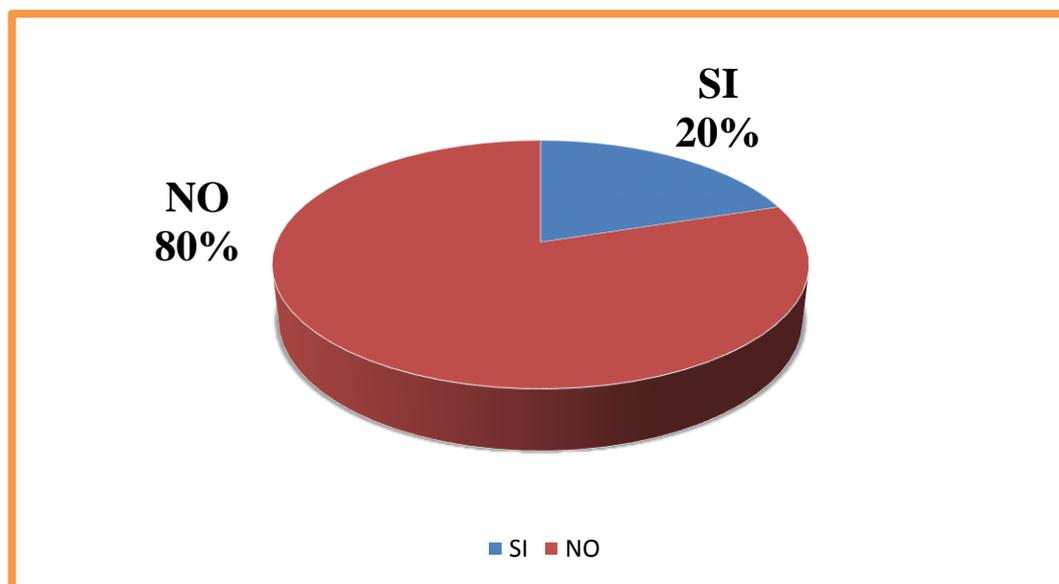
TABLA N° 4.- Conocimiento de elementos básicos.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	20%
NO	16	80%
TOTAL	20	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta a los jóvenes de la comuna Valdivia.

Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

GRÁFICO N° 2.- Conocimiento de elementos básicos.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta a los jóvenes de la comuna Valdivia.

Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

Análisis:

El 80% de los ciclistas que comprenden las edades de 12 y 14 años, actualmente no conocen los elementos básicos del ciclismo, mientras que el 20% asumió que sí posee conocimientos.

3.- ¿Te gustaría entrenar con un profesional del área para la práctica del ciclismo de montaña?

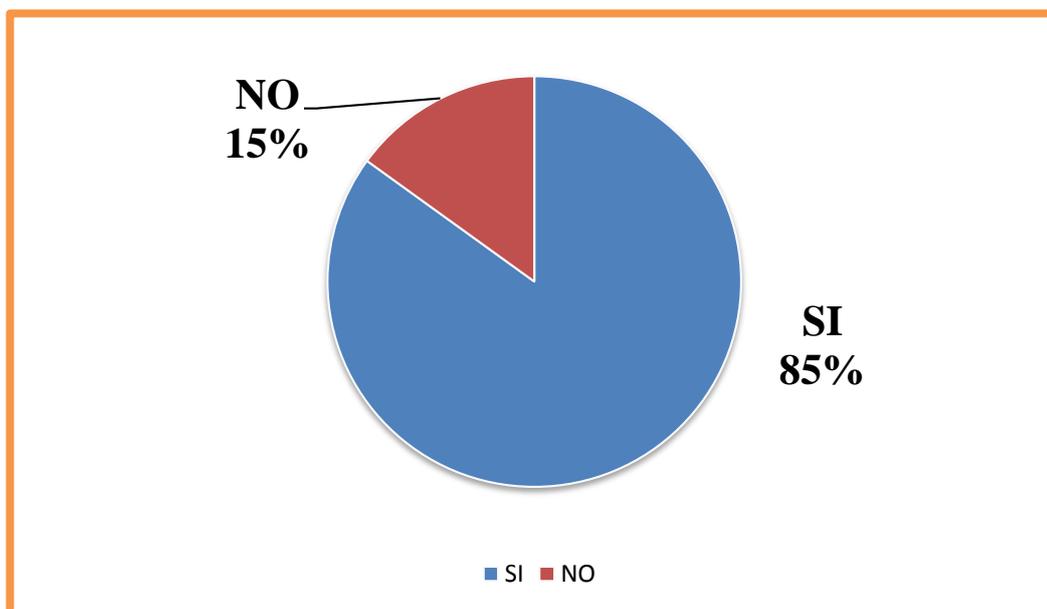
TABLA N° 5.- Entrenar con un profesional.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	85%
NO	3	15%
TOTAL	20	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta a los jóvenes de la comuna Valdivia.

Elaborado por el autor: Raymond Láinez Orrala.

GRÁFICO N° 3.- Entrenar con un profesional.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta a los jóvenes de la comuna Valdivia.

Elaborado por el autor: Raymond Láinez Orrala.

Análisis:

El 69% de los encuestados ha formado parte de una selección en una institución deportiva específicamente en la disciplina de fútbol, mientras que el 31% no.

4.- ¿Crees que al conocer una metodología del ciclismo de montaña te ayudará en tu rendimiento al realizar la práctica deportiva?

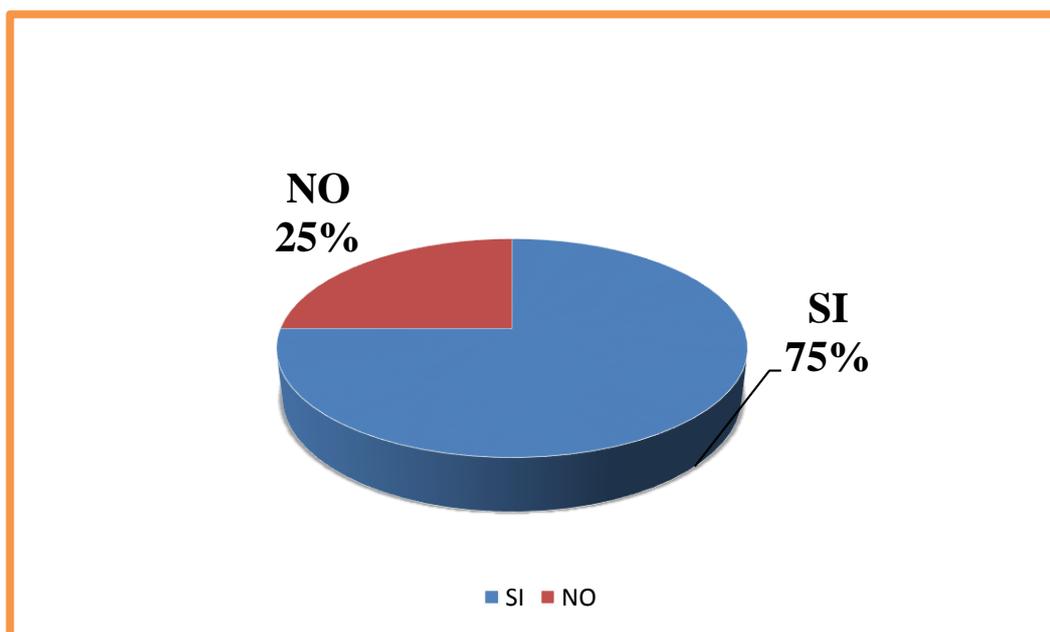
TABLA N° 6.- La metodología del ciclismo.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	75%
NO	5	25%
TOTAL	20	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los jóvenes de la comuna Valdivia.

Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

GRÁFICO N° 4.- La metodología del ciclismo.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta a los jóvenes de la comuna Valdivia.

Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

Análisis:

El 75% de los encuestados consideró que el conocer una metodología para el ciclismo favorecería el rendimiento al realizar la práctica, mientras que el 25% respondió negativamente.

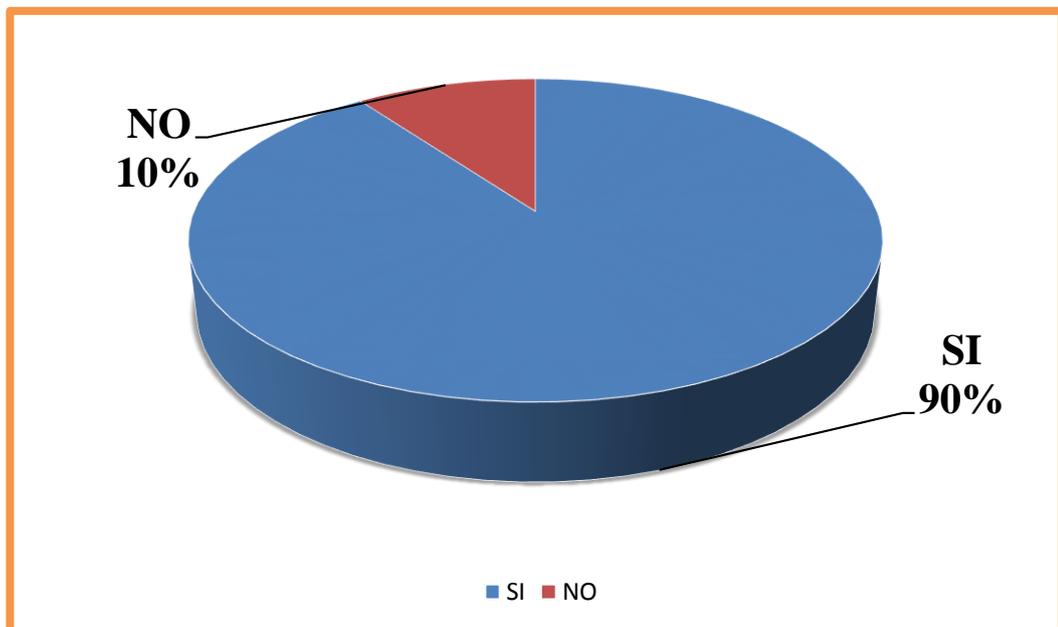
5.- ¿Consideras que puedes rendir en lo físico dentro del ciclismo?

TABLA N° 7.- Rendimiento dentro del ciclismo.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	90%
NO	2	10%
TOTAL	20	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta a los jóvenes de la comuna Valdivia.
Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

GRÁFICO N° 5.- Rendimiento dentro del ciclismo.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta a los jóvenes de la comuna Valdivia.
Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

Análisis:

El 90% de los encuestados consideró que si puede rendir físicamente en la práctica del ciclismo, por su parte el 10% manifestó lo contrario.

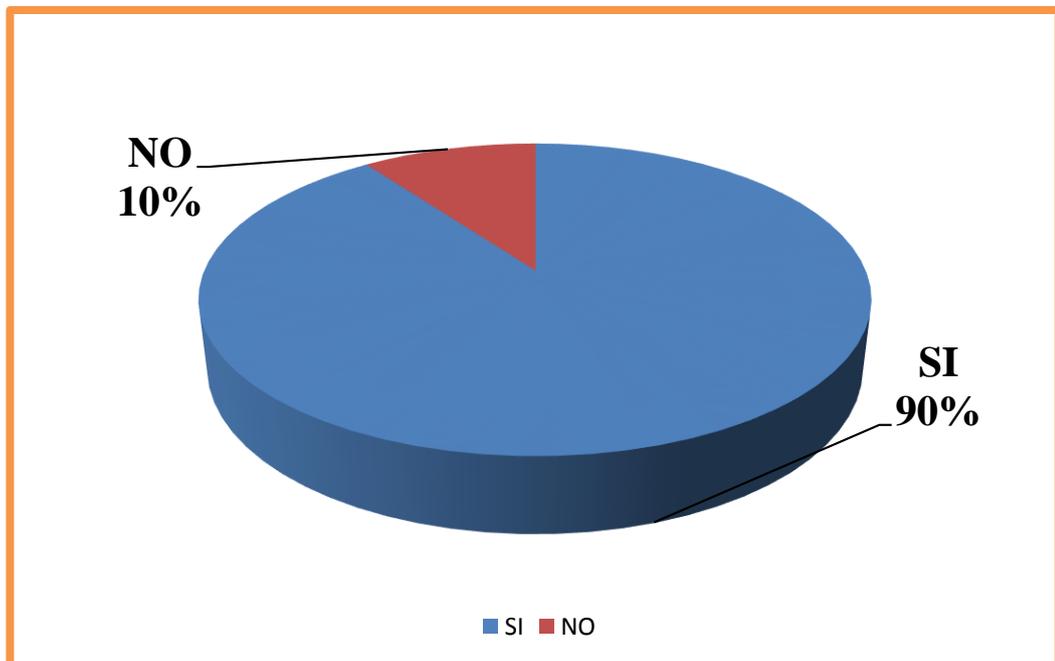
6.- ¿La indumentaria será necesaria a la hora de practicar ciclismo de montaña?

TABLA N° 8.- Indumentaria necesaria para la práctica.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	90%
NO	2	10%
TOTAL	20	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta a los jóvenes de la comuna Valdivia.
Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

GRÁFICO N° 6.- Indumentaria necesaria para la práctica.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta a los jóvenes de la comuna Valdivia.
Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

Análisis:

En base al análisis el 90% de los encuestados afirmó, que el tener una indumentaria adecuada ayudaría a realizar la práctica del ciclismo sin inconvenientes, mientras que el 10% respondió que no es necesario.

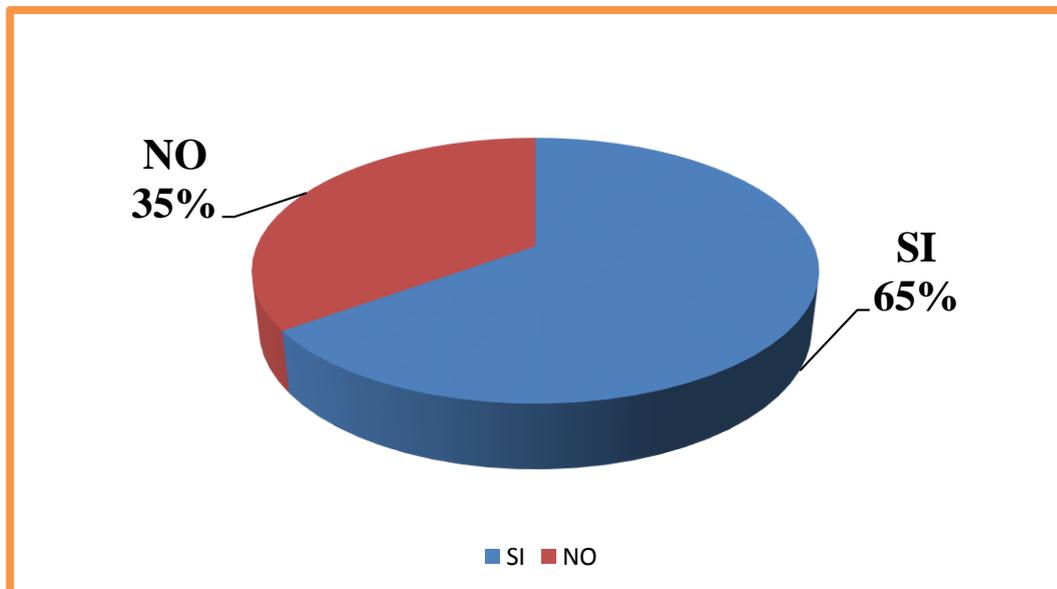
7.- ¿Crees que tienes la bicicleta adecuada para ciclismo de montaña?

TABLA N° 9.- Bicicleta adecuada para ciclismo.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	13	65%
NO	7	35%
TOTAL	20	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta a los jóvenes de la comuna Valdivia.
Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

GRÁFICO N° 7.- Bicicleta adecuada para ciclismo.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta a los jóvenes de la comuna Valdivia.
Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

Análisis:

Al responder la interrogante el 65% de los jóvenes aseguró que poseen la bicicleta para efectuar la práctica de ciclismo de montaña, y el 35 % restante manifestó que no cuentan con la bicicleta adecuada.

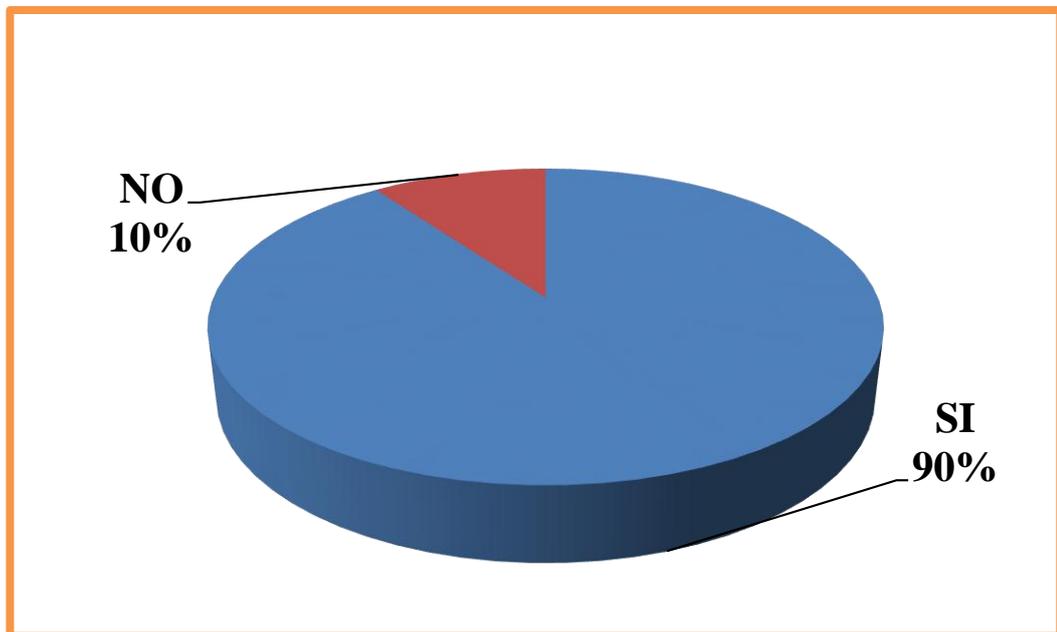
8.- ¿Crees que en la península se puede potencializar el ciclismo?

TABLA N° 10.- Potencializar el ciclismo.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	65%
NO	2	35%
TOTAL	20	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta a los jóvenes de la comuna Valdivia.
Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

GRÁFICO N° 8.- Potencializar el ciclismo.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta a los jóvenes de la comuna Valdivia.
Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

Análisis:

El 90% de los encuestados estuvo de acuerdo que en la península existe potencial para la práctica deportiva del ciclismo de montaña, el 10% restante consideró que no.

3.5.- CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES DE LA ENCUESTA.

3.5.1.- CONCLUSIÓN DE LA ENCUESTA.

Los jóvenes tienen conocimientos empíricos del ciclismo, ellos optaron por un aprendizaje con fundamentación científica, es por ello, que desean conocer la metodología apropiada en este deporte para un futuro deportivo.

3.5.2.- RECOMENDACIONES DE LA ENCUESTA.

Es indispensable seguir un aprendizaje educativo para una correcta aplicación de la metodología científica, para ello deberán regirse por un conjunto de pruebas para un eficaz aprendizaje.

3.6.- RESULTADOS DE LA ENTREVISTA.

La entrevista se realizó al guía de los jóvenes que practican ciclismo de la comuna Valdivia.

Pregunta a realizar al guía la categoría juvenil de la comuna Valdivia.

¿Conoce usted de educación física, deportes y recreación?

Si, lo básico

¿Qué tanto conoce de ciclismo, especialmente el de montaña y sus elementos básicos?

En cuanto al ciclismo de montaña, conozco lo aprendido como practicante de este deporte y sobre sus elementos poco.

¿Deberían los jóvenes conocer una metodología para la práctica de este deporte?

Yo pienso que sí, porque la metodología y técnicas son la que permiten que el deporte se desarrolle exitosamente, creo que es muy importante conocer sobre esto.

¿Piensa usted que la práctica deportiva del ciclismo influiría en un futuro entrenamiento deportivo?

Pienso que sí, porque es el transcurso de la práctica se va fortaleciendo el amor al deporte.

¿Cree usted que la práctica deportiva del ciclismo aportaría en el desarrollo intelectual de los jóvenes?

Claro que sí, porque el ciclismo y los demás deportes influyen en el desarrollo intelectual y de hecho el deporte es salud, por lo tanto el ciclismo es una actividad deportiva que se está vinculando en nuestra sociedad.

3.7.- CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES DE LA ENTREVISTA.

3.7.1.- CONCLUSIÓN DE LA ENTREVISTA.

El conocimiento que transmitió el señor Johnny Domínguez sobre el ciclismo de montaña es muy importante; demostró y manifestó su pasión por el ciclismo de montaña, su mayor prioridad está en los jóvenes de la comunidad, piensa que en el futuro serán una gran mayoría, lo que favorecería y a su vez posibilitaría que tenga la provincia competidores destacados a nivel nacional.

3.9.2.- RECOMENDACIONES DE LA ENTREVISTA.

En la práctica del ciclismo sea con carácter recreativo o deportivo el proceso de enseñanza aprendizaje debe tener un tratamiento científico, es por ello que el entrenador de este deporte debe contar con una adecuada preparación metodológica, esto a su vez influirá en el desarrollo del joven deportista tanto desde el punto de vista morfológico como en la preparación deportiva.



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

CAPÍTULO IV

PROPUESTA



TEMA:

“METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL CICLISMO DE MONTAÑA, EN CATEGORÍA JUVENIL, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014”

AUTOR:

RAYMOND ANDRÉS LAÍNEZ ORRALA

LOCALIDAD:

COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO.

4.1. DATOS INFORMATIVOS.

Tema:	
“METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL CICLISMO DE MONTAÑA, EN CATEGORÍA JUVENIL, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014”	
Institución Ejecutora:	Universidad Estatal Península de Santa Elena.
Beneficiarios:	Jóvenes de 12 a 14 años de la comuna Valdivia.
Ubicación:	Comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena.
Tiempo estimado para la ejecución	6 meses.
Equipo responsable:	Tutor: Msc. Luis Mazón Arévalo Egresado: Raymond Laínez Orrala

Fuente: Datos informativos de la propuesta de tesis.

Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

4.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.

El ciclismo se convirtió en una de las disciplinas más importantes en todo el mundo, gracias a su gran aceptación principalmente en Europa, a través de los años 1880 y 1889 (CUENU G, 2012). En la provincia de Santa Elena es uno de los deportes que tiene la acogida de jóvenes, ya que cuenta con una infraestructura adecuada para su práctica, además que es un medio que sirve para mejorar la calidad de vida. La zona norte de la provincia, especialmente el cantón Salinas se ha caracterizado por fomentar el deporte para el beneficio de los deportistas. Cabe agregar que son pocas las instituciones deportivas que se proyectan, en fomentar el ciclismo de montaña, siendo uno de los deportes que recientemente se está implementando en la provincia, es por ello que la metodología proyectada, ha puesto el interés de incentivar a jóvenes de la comuna Valdivia.

En los últimos años en la península de Santa Elena el ciclismo se ha incrementado ya sea de una forma recreativa o competitiva, teniendo mucha acogida por quienes buscan nuevos deportes para incorporarlos a su vida cotidiana, la propuesta pretende impulsar el uso de la bicicleta como medio de transporte masivo y al mismo tiempo conjugar el disfrute de espacios naturales y culturales.

En la comunidad de Valdivia existen varios jóvenes que practican bmx y ciclismo de montaña tanto así que algunos jóvenes se han destacado en la denominada carrera “Punto a Punto” que comprende desde la comuna Dos Mangas hasta la comuna Sinchal a través de montaña, esta carrera ha ido alcanzado

reconocimiento a nivel nacional teniendo la provincia una de las mejores pista del ciclismo de montaña.

4.3. JUSTIFICACIÓN.

La presente propuesta se basa en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de los elementos básicos del ciclismo de montaña para lograr que los practicantes tengan un buen desenvolvimiento en el deporte y cubrir las falencias en la enseñanza que presentan los instructores, además se plantea que los jóvenes puedan contar con fundamentos científicos, es por eso que se propone una metodología que viabilice la correcta enseñanza para la práctica del deporte, además se pretende incursionar en el ciclismo de montaña como una forma recreativa, ya que la comuna cuenta con buena infraestructura para la práctica.

Los objetivos generales y particulares de la propuesta, responden a la sustentación de la aplicación de la metodología, basadas en los elementos básicos de ciclismo que los profesores de Educación Física deben proyectar en la iniciación deportiva y como beneficio potenciar el turismo interno y reducir los viajes de turismo a larga distancia, contribuyendo así de forma significativa a la reducción de emisiones de CO₂. (MATÓ & TROYANO, 2014, pág. 28)

Hay que tener en cuenta que es pertinente, ya que responde a las necesidades reales de la práctica deportiva, en los instructores genera el conocimiento correcto, por la preparación adecuada para ofrecer garantías en la temática, asimismo adecuando el desempeño con mayor efectividad en el proceso de enseñanza - aprendizaje, a partir del empleo de proyecciones audio-visuales sobre cómo emplear la metodología.

Con respecto a la validez de la investigación da cumplimiento a los objetivos en la parte de la enseñanza, contribuyendo en la transformación positiva en el desempeño de los instructores con los deportistas, además es factible porque la metodología al introducirla en pro de los resultados de la práctica, creará situaciones de soluciones favoreciendo la participación más activa de los deportistas en el ciclismo.

4.4.- OBJETIVOS.

4.4.1.- Objetivo General.

Analizar la metodología de los elementos básicos para la enseñanza del ciclismo de montaña en la categoría juvenil de la comuna Valdivia, parroquia Manglaralto cantón Santa Elena, provincia Santa Elena año 2014.

4.4.2.- Objetivos específicos.

1. Evidenciar la enseñanza de los elementos básicos del ciclismo de montaña, en la categoría juvenil de la comuna Valdivia, parroquia Manglaralto Cantón Santa Elena, provincia Santa Elena año 2014.
2. Caracterizar el estado actual de la metodología de los elementos básicos en los jóvenes de la comuna Valdivia.
3. Establecer la metodología de la enseñanza en los elementos básicos del ciclismo de montaña para una correcta aplicación.

4.5.- FUNDAMENTACIÓN.

En el ciclismo de montaña la cadencia o agilidad es muy importante porque se debe buscar un ahorro tanto de fuerza como energético. (ÁLVAREZ S, 2009) El ciclismo de montaña permite la formación de deportistas para realizar competencias a nivel de iniciación deportiva, siendo parte importante la enseñanza de los instructores de Educación Física, además de que la disciplina sirve como un medio de recreación que permite la socialización de los deportistas y contribuye al proceso de formación de valores. Según (SANTOS, 2009, pág. 1) “Uno de los principales beneficios que podría ofrecer el ciclismo de montaña como opción recreativa, es lo relacionado con el desarrollo social y comunitario”.

El objetivo es enseñar correctamente a los ciclistas juveniles con una metodología sistemática sobre la conducción y manejo de la bicicleta de montaña, en otras palabras los elementos básicos del ciclismo, este deporte necesita de habilidad, requiriendo una adaptación de los factores externos, ya que al utilizar un medio de transporte, se ve obligado a una información visual y de cooperación, en cuanto la forma de pedaleo.

(PAULA, 2009, pág. 7) Con el fin de resolver todas las tareas científicas establecidas y que permita el esclarecimiento de las preguntas científicas que orientan al proceder investigativo, se determinaron los métodos científicos en correspondencia con cada tarea. Sierra V. señala que la "Construcción teórico formal basada en supuestos científicos e ideológicos pretende interpretar la realidad práctica y dirigirla hacia determinados fines educativos”.

Los entrenadores de ciclismo, que han estado frente, proyectan un entrenamiento parcial y analítico. Mostrando ejercicios para el desarrollo de la técnica individual, como es el caso del control de la bicicleta, conducción en escaladas, descensos y sprint, necesitando además la preparación física basada en ejercicios de entrenamiento. Para que los ciclistas tengan un buen rendimiento, cabe mencionar que el recorrido que se realiza está marcado en 5 kilómetros, donde los jóvenes demostrarán la metodología que recibió el instructor, además tiene la opción de emplear la iniciativa de fomentar el deporte, no solo como medio de recreación sino que eduquen para el tiempo libre, para la vida en comunidad.

4.6.- METODOLOGÍA - PLAN DE ACCIÓN.

4.6.1.- Módulos teóricos y prácticos de la propuesta

TABLA N° 11.- Módulo teórico y práctico.

N°	HORA TOTAL	TEMÁTICAS	Mes
1	20	Habituar a los alumnos con las partes y componentes de la bicicleta.	noviembre 2014
2	20	Técnica individual con la bicicleta, orientada con ejercicios.	Diciembre 2014
3	20	La preparación física en los jóvenes, en la disciplina de ciclismo.	Enero 2015
4	20	Recorrido recreativo pedaleando en grupo.	Febrero 2015
	80h.	TOTAL	

Fuente: Los módulos con sus temáticas y su total de horas.

Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

4.6.2.- Plan temático.

TABLA N° 12.- Plan temático.

N°	Conferencia	Practica Deportiva	Talleres	Evaluación	Total de horas	Semanas
1	6 h.	8h.	4h.	2h.	20h.	3 semanas
2	6h.	8h.	4h.	2h.	20h.	3 semanas
3	6h.	8h.	4h.	2h.	20h.	3 semanas
4	2h.	10.	2h	6h	20h.	3 semanas

Fuente: Los módulos con sus respectivos parámetros.

Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

4.6.3.- Primera temática.

4.6.3.1.- Relacionar a los alumnos con las partes y componentes de la bicicleta.

Objetivo: Determinar el nivel de preparación de los miembros de la comunidad de la comuna Valdivia sobre los elementos metodológicos del ciclismo de montaña.

Contenidos específicos de la primera temática.

- Definición del ciclismo de montaña.
- La ropa deportiva del ciclista de montaña.
- Señalización de seguridad en ciclismo.

4.6.3.2.- Las Orientaciones metodológicas en la primera temática.

Relacionar a los alumnos con las partes y componentes de la bicicleta.

La temática existente es la base con que un entrenador debe comenzar, dando importancia a los conceptos de las partes que conforman una bicicleta y cómo manejarla, haciendo hincapié en el ciclismo de montaña. Hay que tomar en cuenta

que los entrenadores trabajarán con jóvenes, por tal razón es necesario un dominio y fácil comprensión para tener acogida, por otro lado debe quedar demostrada la importancia de estos conocimientos, las bases teóricas quedarán plasmadas para la práctica. De la misma forma se hablará de seguridad sobre la bicicleta, ropa y el uso necesario del casco y la posición que toma en una subida y bajada.

4.6.3.4.- Medios.

Los medios utilizados en la temática cuentan con un audio-visual para la conferencia teórica e instruirlos con gráficos, además en la parte práctica se contó con una bicicleta de montaña, como también de recursos que estimulen la integración, responsabilidad y seguridad de los ciclistas.

4.6.3.5.- Formas Organizativas.

En la acción de organizar a los jóvenes se recomienda empezar de forma colectiva hasta llegar a lo individual, con talleres, conferencias mientras que en la práctica, a través de hileras.

4.6.3.6.- Sistema de evaluación.

Tipo de evaluación: Continua, cuya finalidad es tener resultados constantes de todas las tareas que se designen, tanto en la práctica como en la parte teórica, la temática terminará con una evaluación de todos los contenidos dictados, y así poder valorar los conocimientos.

4.6.3.7.- Métodos de trabajo:

- Métodos: Expositivos y de observación.
- Medios: Aula, área deportiva.

- Autoevaluación: Teórico-práctica.
- Materiales: diapositivas, fotocopia.

GRÁFICO N° 9.- Relacionar a los alumnos con las partes y componentes de la bicicleta.



Fuente: partes de la bicicleta, Raymond Laínez.

Autor: Raymond Laínez Orrala.

4.6.4.- Segunda temática.

4.6.4.1.- Técnica individual con la bicicleta, orientada con ejercicios.

Objetivo: Aumentar los conocimientos de los ejercicios fundamentales en la técnica individual para el dominio de la bicicleta de montaña.

Contenidos específicos de la primera temática.

- Colocación del ciclista en la bicicleta.
- La técnica de frenado en ciclismo de montaña.
- Forma de pedaleo en subidas bajadas y curvas.

4.6.4.2.- Las Orientaciones metodológicas en la primera temática.

Técnica individual con la bicicleta, orientada con ejercicios.

Dentro de las orientaciones que se toma en la parte técnica del ciclismo la enseñanza debe ser por partes donde todos participen y tener una progresión general, recordando es el elemento principal para relacionarse con la bicicleta, el estilo de enseñanza contará con la demostración siempre visual y práctica, además con enseñanza e instrucción.

Los contenidos en su parte práctica contarán con un recorrido en una área determinada con la intención de que los deportistas combinen tanto los piñones, como los platos en primer instancia en una parte lineal, comprobando las diferentes velocidades, utilizando la fuerza requerida para cada situación ya que los esfuerzos son de diferentes intensidades tanto en equilibrio estático, bajadas, subidas, curvas y en obstáculos. Como recomendación para la práctica se utilizó plato pequeño y piñón grande en los recorridos de subida, mientras que para terrenos planos o lineales se recomiendan platos grandes y piñones pequeños.

4.6.4.4.- Medios.

Los medios utilizados en la temática en la parte teórica se presentarán en proyecciones audio visuales, mientras que en la práctica se utilizarán carreteras de tierra, para realizar los ascensos se contó con una altura hasta de 100 metros sobre el mar, mientras que en los descensos un recorrido de 500 metros y en zonas planas tendrá un recorrido mayor de 3 km.

4.6.4.5.- Formas organizativas.

En la acción de organizar a los jóvenes se recomienda empezar de forma grupal, con talleres, conferencias mientras que en la práctica, a través de hileras.

4.6.3.6.- Sistema de evaluación.

Tipo de Evaluación: Continua, cuya finalidad es tener resultados constantes de todas las tareas que se designen, tanto en la práctica como en la parte teórica, la temática terminará con una evaluación de todos los contenidos dictados y así valorar los conocimientos.

4.6.3.7.- Métodos de trabajo:

- Autoevaluación: Teórico-práctica.
- Materiales: Fotocopia, diapositivas.
- Métodos: Expositivos y de observación.
- Medios: Aula, terrenos de tierra planos y con pendientes.

GRÁFICO N° 10.- Técnica individual con la bicicleta, orientada con ejercicios.



Autor: Raymond Laínez Orrala.

4.6.5.- Tercera temática.

4.6.5.1.- La preparación física en los en la disciplina de ciclismo.

Objetivo: Recurrir a los contenidos aplicados para la correcta preparación física, y la obtención de resultados satisfactorios en el entrenamiento deportivo del ciclismo.

Contenidos específicos de la temática:

- El entrenamiento complementado con la nutrición y los primeros auxilios.
- Preparación física del ciclista para las edades de 12 a 14 años.
- Entrenamiento de las capacidades motrices.

4.6.5.2.- Las orientaciones metodológicas de la tercera temática.

La temática está direccionada a trabajar en forma individual, utilizando en varios casos la bicicleta, la preparación dentro del entrenamiento del ciclista está enmarcada en los planos musculares de los miembros inferiores como superiores, para que los jóvenes ganen coordinación, equilibrio, ritmo y las capacidades reguladoras en el movimiento. En la parte teórica fomentarles la importancia de la nutrición, asimismo el conocer lo fundamental de las capacidades coordinativas, en el ciclismo de montaña se deben considerar las formas de enseñanza para guiar a los deportistas en el proceso educativo.

El investigador MONTOYA (2008) enfatiza: “El logro de la eficacia en el deporte, consiste en establecer la mayor cantidad de programas motores o habilidades coordinativas, aunque el individuo los tenga disponibles para poder utilizarlos en forma permanente.”

4.6.5.3.- Medios.

Los medios utilizados en la preparación del deportista en lo práctico se dirigen a adquirir una necesaria carga en los entrenamientos, en la intensidad, carga y el volumen, además que el entrenador estimule la auto-evaluación, los trabajos en su mayoría se realizarán en grupos.

4.6.5.4.- Formas organizativas.

Se utilizaron talleres y en la práctica deportiva hileras y filas.

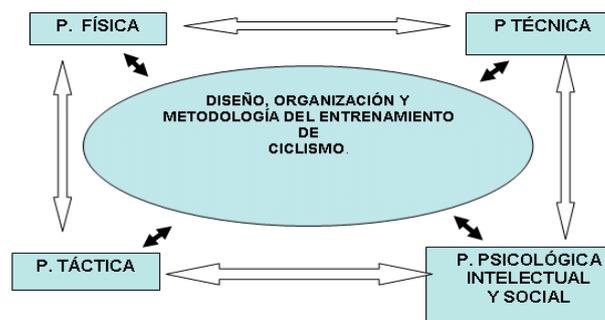
4.6.5.5.- Sistema de evaluación.

Tipo de evaluación: Continua, cuya finalidad es tener resultados constantes de todas las tareas que se designen, tanto en la práctica como en la parte teórica, la temática terminará con una evaluación de todos los contenidos dictados y así poder valorar los conocimientos.

4.6.5.6.- Métodos de trabajo:

- Autoevaluación: Práctica.
- Materiales: Diapositivas.
- Métodos: Expositivos y de observación.

GRÁFICO N° 11.- La preparación física en la disciplina de ciclismo.



Autor: Raymond Laínez Orrala.

4.6.6.- Cuarta temática.

4.6.6.1.- Recorrido recreativo pedaleando en grupo.

Objetivo: Conocer la importancia de diseñar un recorrido para fomentar el deporte, así como también un medio recreativo, demostrando lo aprendido de los contenidos.

Contenidos específicos de la temática:

- Conservar la distancia de seguridad en el recorrido.
- Comunicar al grupo de obstáculos en el recorrido.
- Recorrer en grupo en diferentes terrenos.

4.6.6.2.- Las orientaciones metodológicas de la cuarta temática.

Es importante conocer al ciclismo como medio recreativo ya que fomenta la integración, además que es utilizado para demostrar las acciones técnicas y básicas que se realizan en un ciclo paseo como beneficio deportivo y de salud. Los instructores deben capacitarse para que en el recorrido no presente anomalías con los deportistas por los factores externos, pero también es importante la seguridad estas son algunas recomendaciones:

Si se va en una velocidad lenta, y se pasa por un terreno rocoso, hay que recordar que deben mantener firme el manubrio dando seguridad al ciclista, los frenos utilizados en una bajada son los posteriores de la llanta, en las curvas es necesario los movimientos de cadena para seguir el recorrido sin inconvenientes.

La ruta antes de salir a la práctica será evaluada y marcada en kilómetros recordando que se efectuó en la comuna Valdivia hasta llegar a Sinchal, con

trazos donde se recorrió, además que se disfruta de la naturaleza que brinda la comuna con lugares únicos y factibles para practicar el ciclismo de montaña.

4.6.6.3.- Medios.

Los medios utilizados en la práctica por lo general son: Mapa de la ruta, hidratación y medio de transporte como medio de los primeros auxilios.

4.6.6.4.- Formas organizativas.

Para los jóvenes de la comuna Valdivia se emplearon talleres y en la práctica deportiva en hileras y filas respetando la distancia entre ciclistas.

4.6.6.5.- Sistema de evaluación.

Tipo de evaluación: Continua, se tomaron en cuenta de los contenidos aplicados anteriormente, técnica de pedaleo y elementos básicos del ciclismo en la ruta de Valdivia hasta Sinchal.

4.6.5.6.- Métodos de trabajo:

- Autoevaluación: Práctica.
- Materiales: Mapa, medio de transporte, hidratación.
- Métodos: Expositivos y de observación.
- Ruta.

GRÁFICO N° 12.- Recorrido recreativo pedaleando en grupo.



Fuente: ciclopaseo Valdivia – Loma Alta. Raymond Láinez.

Autor: Raymond Láinez Orrala.

4.7.- CONCLUSIONES.

1. Se establecieron fundamentos teóricos sobre la metodología para la enseñanza de elementos básicos del ciclismo de montaña.
2. El diagnóstico demostró insuficiencias en los conocimientos teóricos-metodológicos tanto de los practicantes como de los instructores y entrenadores del ciclismo de montaña en la categoría juvenil de la comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia Santa Elena.
3. El diseño de una propuesta metodológica para la enseñanza del ciclismo de montaña constituye una importante herramienta para instructores y entrenadores al favorecer el proceso de enseñanza aprendizaje de este deporte.

4.8.- RECOMENDACIONES.

- Continuar perfeccionando la metodología para la enseñanza de elementos básicos del ciclismo de montaña diseñada y lograr su validación.
- Aplicar una correcta metodología para alcanzar el objetivo deseado.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. Recursos.

Los recursos que se utilizaron para la realización del tema de investigación son:

5.1.1. Comunales.

Comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, provincia de Santa Elena

5.1.2. Humanos.

- Un tutor del trabajo de titulación de la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Un egresado de la Escuela de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Entrenadores que guían a los jóvenes ciclistas de la provincia de Santa Elena a quienes se le realizó la entrevista.
- 20 jóvenes ciclistas, de la comuna Valdivia perteneciente al cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena a quienes se le aplicó la encuesta.

5.1.3. Materiales

- Suministros de computación.
- Suministros de oficina.
- Equipos de computación.
- Internet.
- Movilización.

➤ Teléfono y comunicación.

5.2.- Presupuestos.

CUADRO N° 1.- Recursos institucionales.

RECURSOS INSTITUCIONALES				
N°	Descripción	Valor Unitario	Valor Total	Observaciones
1	Comuna Valdivia	\$ 00,00	\$ 00,00	- La comuna Valdivia contribuyó con los jóvenes de la categoría juvenil del ciclismo.
Total			\$ 00,00	

Fuente: Datos obtenidos de los recursos institucionales.

Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

CUADRO N° 2.- Recursos humanos.

RECURSOS HUMANOS				
N°	Descripción	Valor Unitario	Valor Total	Observaciones
1	Monitores		\$ 100,00	Los recursos salieron del autor de esta propuesta, Raymond Laínez.
	Entrenador Raymond Laínez Orrala, autor de la investigación.		\$ 00,00	
Total			\$ 100,00	

Fuente: Datos obtenidos de los recursos humanos.

Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

CUADRO N° 3.- Recursos materiales.

RECURSOS MATERIALES			
Detalle	Descripción	Valor unitario	Valor total
Cronómetros	1	10	10,00
Silbatos	1	15	15,00
Conos	22	3	66,00
Impresora	1 tinta continua	300	300,00
Remas de papel	5 remas de papel	10	50,00
Hidratación	6	30	180,00
Picas	5	5	25,00
Anillados	15	2	30,00
Encuadernados	5	15	\$ 75,00
Gasto varios	1	30	30,00
	SUB - TOTAL		781,00
	IVA 12%		93,72
	IVA 0%		0
	TOTAL		\$ 874,72

Fuente: Presupuesto de recursos materiales.

Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

CUADRO N° 4.- Total de los recursos económicos.

Total de los Recursos Económicos	
Recursos	Valor Total
Recursos Institucionales	\$ 00,00
Recursos Humanos	\$ 100,00
Recursos Materiales	\$ 874,72
Total de los gastos	\$ 974,72

Fuente: Total de los recursos económicos en el desarrollo de la tesis.

Elaborado por el autor: Raymond Laínez Orrala.

BIBLIOGRAFÍA.

Actual, E. F. (2013). *Equilibrio, Ritmo y Agilidad*, 1.

ÁLVAREZ S, C. (2009). *Las Capacidades Coordinativas y su Relación con el Ciclismo de Montaña Medellín 2009*. Universidad: Universitara.

ÁLVAREZ, A. (2013). El pedaleo perfecto en cuatro pasos. *Solobici* , 1.

ASTUDILLO, J. (2012). Lauro Historia Del Deporte Ecuatoriano. *Historia del deporte Ecuatoriano*, 1.

BUITRAGO, A. (2014). CICLISMO. *El mundo del ciclismo*, 1.

CUENU G, L. (2012). *Ciclismo Bajo Techo O Spinning Impacto Social Y Biomedico En Santiago De Cali*. Cali: Universidad Del Valle.

FERNANDEZ , M. (2013). Definición de aprendizaje motor y conceptos relacionados. *Escrib*, 1.

GLORIA, J. (2010). *Guía del ciclista* . Argentina: Dirección General De Tráfico.

MATÓ, E., & TROYANO, X. (2014). *El impacto económico del cicloturismo en Europa. Síntesis de los principales estudios realizados*. España : Andalucía.

PALMA, D. (2009). Características evolutivas del joven y el joven. *SICCED*, 1.

SANCHEZ P, N. (26 de Febrero de 2014). Historia del ciclismo. Ecuador.

SOLA L, J. (2009). La bicicleta de montaña como contenido en las clases de Educación Física de secundaria. *Efdeportes*, 1.

VIVANCO O, M. (2014). *Red maestro maestra* . Obtenido de Psicología del aprendizaje.

ZELEDÓN, M. (2010). *Iniciación Ciclista O Ciclismo en la Base. Escuela de Ciclismo ICODER-FECOCCI-Los Ángeles*, 1.

BIBLIOGRAFÍA VIRTUAL UPSE.

CEJUELA, M., & CHINCHILLA, J. (2013). *Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo*. España: ECU.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/reader.action?docID=10751099>

PAULA, M. (2009). *Estrategia pedagógica para la formación integral de los ciclistas de alto rendimiento deportivo en Guayaquil- Ecuador*. Cuba: Editorial Universitaria.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/detail.action?docID=10317477&p00>

UNDERWOOD, G. (2009). *Fútbol: preparación física en la edad infanto-juvenil*. Argentina: El Cid Editor | apuntes.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/reader.action?docID=10317142>

REFERENCIAS DE INTERNET.

CEPEDA D, J. (2014). *Metodología de la Enseñanza Basada en Competencias Universidad Autónoma del Noreste, México 2014*. México: Universitaria.

DÍAZ, C. (2010). *Plan de movilidad sostenible de Leganés 2010*. Ecuador: poitécnica.

DEJATVER. (3 de Agosto de 2012). *CICLISMO EXPLORA BIKE*. Ecuador.

PADILLA, J. (2009). *Esfuerzo fisideportivo*. España.

http://decolombia.net/ciclismo/index.php?option=com_content&task=view&id=1

<http://www.velodromes.ch/index.htm>

SANTOS, L. (13 de marzo de 2009). *Metología para la práctica del ciclismo de montaña como opción recreativa en la comunidad de Bamburnao del Municipio de Chambas*. (R. Digital, Ed.) *Efdeportes*, 1.

www.aneat.cl/Iniciacion_deportiva_a_los_deportes_de_resistencia.

A N E X O S

ANEXO 1

ENCUESTA REALIZADA A LOS JÓVENES

1- ¿Conoces qué es la disciplina del ciclismo?

SI

NO

2- ¿Conoces cuáles son los elementos básicos del ciclismo?

SI

NO

3- ¿Te gustaría entrenar con un profesional del área para la práctica del ciclismo?

SI

NO

4- ¿Crees que al conocer una metodología del ciclismo te ayudará en tu rendimiento al realizar la práctica?

SI

NO

5- ¿Consideras que puedes rendir en lo físico dentro del ciclismo?

SI

NO

6- ¿La indumentaria será necesaria a la hora de practicar ciclismo de montaña?

SI

NO

7- ¿Crees que tienes la bicicleta adecuada para ciclismo?

SI

NO

8.- ¿Crees que en la península se puede potencializar el ciclismo?

SI

NO

ANEXO 2

ENTREVISTA AL GUÍA DE LOS JÓVENES

**ENTREVISTA AL GUÍA COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA
MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA**

Objetivo: Entrevistar y conocer su criterio sobre sobre el tema de ciclismo de montaña.

Nombre:.....

¿Conoce usted de educación física, deportes y recreación?

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

¿Qué tanto conoce de ciclismo, especialmente el de montaña y sus elementos básicos?

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

¿Deberían los jóvenes conocer una metodología para la práctica de este deporte?

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

¿Piensa usted que la práctica deportiva del ciclismo influiría en un futuro entrenamiento deportivo?

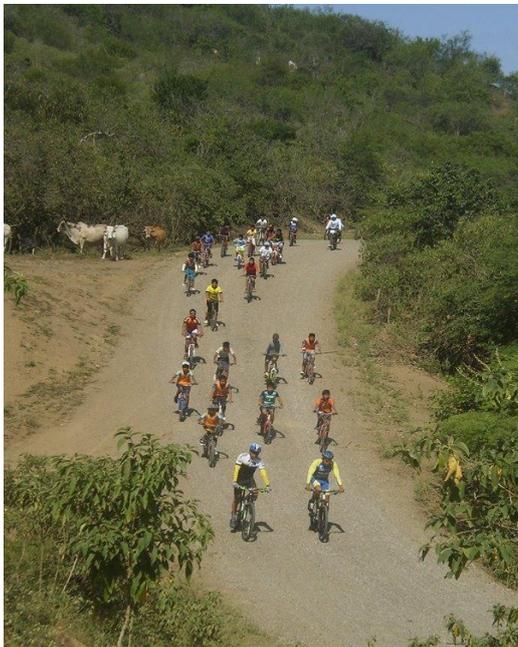
.....
.....
.....

¿Cree usted que la práctica deportiva del ciclismo aportaría en el desarrollo intelectual de los jóvenes?

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

ANEXO 3

FOTOS DE LA PROPUESTA





Autor: Raymond Láñez Orrala / ruta Valdivia-Sinchal-Barcelona-Suspiro.



UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA
Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22



FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

Memorando n°: UPSE-FCEI-2014-241-M

La Libertad, mayo 12 de 2014

PARA: EG. LAÍNEZ ORRALA RAYMOND ANDRÉS
EGRESADO DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

Asunto: Asignación de Tutor

En cumplimiento al Art. 19 del Reglamento de Trabajo de Titulación y analizado el informe presentado por la Comisión, el Consejo Académico RCA-010-2014 en sesión ordinaria del 25 de abril del año en curso, **RESUELVE** designar como **TUTOR** del tema **METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL CICLISMO DE MONTAÑA, EN CATEGORÍA JUVENIL, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014, al MSC. LUIS MAZÓN ARÉVALO.**

Atentamente,


Dra. Nelly Panchana Rodríguez

DECANA

Adjunto: 1 anillado

NPR/lq





COMUNA VALDIVIA **MANGLARALTO-SANTA ELENA-ECUADOR**

PATRIMONIO CULTURAL DEL ESTADO ECUATORIANO

FUNDADO EL 11 DE DICIEMBRE DEL 1937

ACUERDO MINISTERIAL N° 015

RUC: 0992582030001



Valdivia, 27 de Julio del 2015

CERTIFICACION:

El Cabildo de la Comuna Valdivia certifica que:

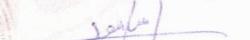
El Sr. RAYMOND ANDRES LAINEZ ORRALA con N° C.I. 092766150-4, Egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, aplico todas las pruebas correspondientes al trabajo de investigación previo al título, licenciado en deportes y recreación, en la disciplina de ciclismo en los jóvenes de 12 y 14 años de edad, tomando como muestra a 20 jóvenes de la Comuna Valdivia.

El Señor RAYMOND ANDRES LAINEZ ORRALA, puede darle el uso que más le favorezca al presente documento privado.

Valdivia, Julio del 2015.

ATENTAMENTE


Sr. Juan Ramírez Láinez.
PRESIDENTE


Sra. Marola Yagual Yagual.
SINDICA



La Libertad, 15 de Octubre del año 2015

CERTIFICADO ANTIPLAGIO
001-TUTOR LMMA -2015

En calidad de tutor del trabajo de titulación denominado "METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL CICLISMO DE MONTAÑA, EN CATEGORÍA JUVENIL, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, AÑO 2014 - 2015" elaborado por el estudiante **RAYMOND ANDRÉS LAÍNEZ ORRALA** egresado de la Carrera de Educación Física Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física Deportes y Recreación, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, y que luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado se encuentra con 3% de la valoración permitida; por consiguiente, se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,

Lic, Mazon Arévalo Luis Miguel, Ms. C.

C.I.: 1716751407

DOCENTE TUTOR



Reporte Urkund.

URKUND

Document: [TESIS RAUQUIND - urkund_111111.docx](#) (D14584300)
Submitted: 2015-05-27 19:10 (-05:00)
Submitted by: ricandrew@rockemail.com
Receiver: imazon.upse@analyst.orkund.com
Message: [Text](#) [Show full message](#)
7% of this approx. 13 pages long document consists of text present in 2 sources.

Fuentes de similitud

USER MAN...

List of sources MAZON AREVALO LUIS MIGUEL (Imazon)

Rank	Path/Filename
<input type="checkbox"/>	http://repositorio.upse.edu.ec:8000/bitstream/123456789-1040/1/HENRI%20SUAREZ%20G_.pdf
<input type="checkbox"/>	http://www.upse.edu.ec/ce/menudo.pdf?101-ascaaar-usages.pdf
Alternative sources	
Sources not used	

0 Warnings Reset Export Share

External source: <http://www.conade.gob.mx/evencos/on2014/paginas/ciclismo.html> 64%

deporte que incluye distintas modalidades y disciplinas que tienen en común la utilización de la bicicleta. Los ciclistas están considerados como deportistas especialmente esforzados, capaces de soportar un alto grado de sufrimiento, tenaces, valerosos y están necesitados de las mejores virtudes derivadas del compañerismo para poder alcanzar sus fines personales o colectivos.

Guayaquil, 11 de julio de 2015

CERTIFICADO DE REVISIÓN DE REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA

Lic. Dayamí Rosales Chacón.

Máster en Educación Superior. Mención en Docencia Universitaria.

CERTIFICO:

Que he procedido a petición del interesado, a la **segunda revisión** de la redacción y ortografía del contenido del proyecto titulado: **"METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL CICLISMO DE MONTAÑA, EN CATEGORÍA JUVENIL, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014"** elaborado por **RAYMOND ANDRÉS LAÍNEZ ORRALA**, previo a la obtención del título de **LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**.

En la primera revisión se revelaron las siguientes insuficiencias:

- Abuso desmedido de las mayúsculas.
- Falta de concordancia.
- Dificultad con la acentuación especialmente, de las palabras agudas.
- Párrafos muy largos.
- Pérdida de la idea central.
- Redacción en primera persona.

Posteriormente se pudo constatar, que la memoria escrita fue corregida por el autor, se denota limpieza en toda su estructura, los signos de puntuación se utilizan de forma acertada, ha evitado vicios de dicción y el lenguaje es de fácil comprensión. La investigación en el contexto general, cumple con los principios básicos de la redacción científica: precisión, claridad y brevedad.

Por lo expuesto anteriormente, recomiendo la validez ortográfica de la tesis previo a la obtención del título de **LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**.



MSc. Dayamí Rosales Chacón.
Registro SENESCYT: CU-15-11346