



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

LA PRÁCTICA DEL CICLISMO Y SU INFLUENCIA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS DE 13-14 AÑOS DE LA PARROQUIA NATABUELA CANTÓN ANTONIO ANTE EN EL PERIODO 2015-2016.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física

AUTOR:

Latacumba Andrango Diego Armando

DIRECTOR:

MSc. Fabián Yépez Calderón

Ibarra, 2017

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: **LA PRÁCTICA DEL CICLISMO Y SU INFLUENCIA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS DE 13- 14 AÑOS DE LA PARROQUIA NATABUELA CANTÓN ANTONIO ANTE EN EL PERIODO 2015-2016.** Trabajo realizado por el señor egresado: **Latacumba Andrango Diego Armando** previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director

Msc. Fabián Yépez Calderón
DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

Primeramente, doy gracias a Dios por darme la vida, sabiduría y la fuerza suficiente para seguir adelante y culminar con éxito mis estudios venciendo las dificultades y adversidades que se me ostentan en la vida diaria.

A mis padres y hermanos por ser mi apoyo fundamental e incondicional, por lo cual son mi guía mostrándome el camino del bien, para formarme como una persona humilde, solidaria y responsable.

Diego Armando

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme y continuar por los caminos del éxito.

A Dios y más seres supremos por darme el camino correcto y el conocimiento suficiente para culminar con éxito este trabajo.

Gracias a mis maestros que conforman el Instituto de Educación Física por haberme guiado y respaldado en mis momentos más difíciles en especial quienes me ayudaron y aportaron con su experiencia y conocimiento profesional en la realización de este trabajo de Grado

A las autoridades de la Junta Parroquial de Natabuela que me abrieron sus puertas para realizar la investigación a los jóvenes deportistas y padres de familia.

A mis amigos quienes me han sabido apoyar a través de sus consejos ejemplo de honestidad, por sus constantes desafíos y metas personales cumplidas.

Principalmente mi agradecimiento está dirigido hacia la autoridad de mi director de trabajo de grado MSc Fabián Yépez Calderón sin el cual no hubiese podido salir adelante.

Diego Armando

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE CUADROS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv
CAPÍTULO I	1
1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del problema	3
1.3 Formulación del problema	5
1.4 Delimitación del problema	6
1.4.1 Unidades de observación	6
1.4.2 Delimitación espacial	6
1.4.3 Delimitación temporal	6
1.5 Objetivos	6
1.5.1 Objetivo general	6
1.5.2 Objetivos específicos	6
1.7 Factibilidad	9
CAPÍTULO II	10
2. MARCO TEÓRICO	10
2.1 Fundamentación teórica	10
2.1.1 Fundamentación filosófica	11
2.1.2 Fundamentación psicológica	12
2.1.3 Fundamentación pedagógica	14
2.1.4 Fundamentación sociológica	16

2.1.5	Fundamentación axiológica	18
2.1.6	Fundamentación legal.....	19
2.1.6.1	Plan Nacional del Buen Vivir.....	19
2.1.7	Práctica del ciclismo.....	20
2.1.7.1	Técnica	20
2.1.7.2	Posición básica	21
2.1.7.3	Posición básica media	21
2.1.7.4	Posición de pie.....	21
2.1.7.5	Posición del escalador	22
2.1.7.6	Posición aerodinámica	22
2.1.7.7	Posición de esprinter	23
2.1.8	Pedaleo.....	23
2.1.9	Conducción	24
2.1.10	Manejo de avances	25
2.1.11	Superación de obstáculos.....	25
2.1.12	Técnica grupal	26
2.1.13	Modalidad	26
2.1.13.1	Ruta	26
2.1.14	Prueba sobre ruta en circuito cerrado	27
2.1.14.1	Contra reloj individual.....	28
2.1.15	Prueba contra reloj por equipos	28
2.1.15.1	Escalada contrarreloj	29
2.1.15.2	Pista	29
2.1.15.3	Velocidad individual	30
2.1.15.4	Velocidad por equipos.....	31
2.1.15.5	Kilómetro contrarreloj.....	31
2.1.15.6	Persecución individual	31
2.1.15.7	Persecución por equipos.....	32
2.1.15.8	Carrera por puntos	32
2.1.15.9	Montaña.....	33
2.1.15.10	Campo a través.....	33
2.1.15.11	Descenso	34

2.1.15.12	Four cross	35
2.1.15.13	Ciclo paseo	35
2.1.15.14	Viajes cortos durante el día.....	35
2.1.16	Viajes que pueden durar días, semanas e incluso meses	36
2.1.17	Competencias ciclo turísticas.....	36
2.1.17.1	Ciclismo BMX.....	36
2.1.17.2	Estilo libre	37
2.1.17.3	Circuitos con curvas y obstáculos.....	37
2.1.18	Causas.....	38
2.1.18.1	Económicos	38
2.1.18.2	Familiares	38
2.1.19	Formación integral	39
2.1.19.1	Cognitivo	40
2.1.19.2	Procedimental	45
2.1.19.3	Actitudinal	49
2.2	Posicionamiento teórico personal	50
2.3	Glosario de términos	51
2.4	Interrogantes de investigación	54
2.5	Matriz categorial.....	55
CAPÍTULO III		56
3.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	56
3.1	Tipo de investigación	56
3.1.1	Investigación bibliográfica	56
3.1.2	Investigación de campo	56
3.1.3	Investigación descriptiva	56
3.1.4	Investigación propositiva.....	56
3.2	Métodos	57
3.2.1	Método inductivo	57
3.2.2	Método deductivo.....	57
3.2.3	Método analítico.....	57
3.2.4	Método sintético	57

3.2.5	Método estadístico	58
3.3	Técnicas e instrumentos	58
3.5	Muestra	58
CAPÍTULO IV.....		59
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	59
4.1.1	Análisis de la encuesta aplicada a los deportistas.	60
4.1.1	Análisis de la encuesta aplicada a los padres de familia	75
CAPÍTULO V.....		90
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	90
5.1	Conclusiones	90
5.2	Recomendaciones	91
5.3	Contestación a las preguntas de investigación	92
CAPÍTULO VI.....		94
6	PROPUESTA ALTERNATIVA	94
6.1	Título de la propuesta	94
6.2	Justificación	94
6.3	Fundamentación	95
6.3.1	Ciclismo	95
6.3.2	Homologación de pista.....	97
6.3.3	La bicicleta	98
6.3.4	Especialidades ciclísticas.....	99
6.3.5	Pruebas de carretera	99
6.3.6	El ciclo cross	100
6.3.7	Las carreras de velocidad	100
6.3.8	Biotipo del velocista	100
6.3.9	Técnica del velocista.....	101
6.3.10	Fases del arranque	101
6.3.11	La sur – place	102
6.3.12	Desarrollo integral.....	102

6.3.13	Dimensiones en el desarrollo integral	103
6.3.13.1	Área psicomotriz	103
6.3.13.2	Que son los contenidos procedimentales	104
6.3.13.3	Contenidos procedimentales.....	104
6.3.13.4	Área socio afectiva.....	104
6.3.13.5	Que son los contenidos actitudinales.....	105
6.3.13.6	Contenidos actitudinales	105
6.3.13.7	Área cognoscitiva.....	105
6.3.13.8	Que son los contenidos conceptuales.....	106
6.3.13.9	Contenidos conceptuales.....	106
6.4	Objetivos	107
6.4.1	Objetivo General	107
6.4.2	Objetivos específicos	107
6.5	Ubicación sectorial y física.....	107
6.6	Desarrollo de la propuesta	108
6.7	Impacto	157
6.7.1	Impacto educativo	157
6.7.2	Impacto deportivo	157
6.7.3	Impacto para la salud.....	157
6.8	Difusión	158
6.9	Bibliografía	159
ANEXOS.....		161
Anexo N° 1	Árbol de problemas.....	162
Anexo N° 2	Matriz de coherencia.....	163
Anexo N° 3	Matriz categorial	164
Anexo N° 4	Encuesta dirigida a los estudiantes	165
Anexo N° 5	Encuesta dirigida a los padres de familias.....	168
Anexo N° 6	Fotografías.....	171
Anexo N° 7	Certificaciones	175

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1	Población	58
Cuadro 2	Causas porque usted no practica el ciclismo	60
Cuadro 3	Causas que le impiden la práctica del ciclismo	61
Cuadro 4	Práctica del ciclismo es un deporte riesgoso	62
Cuadro 5	Factores motivacionales influyen ciclismo.....	63
Cuadro 6	Motivación más importante practicar ciclismo	64
Cuadro 7	Le gustaría pertenecer a un equipo de ciclismo	65
Cuadro 8	Aprender conocimientos, reglas del ciclismo	66
Cuadro 9	Ejecución de los fundamentos técnicos ciclismo.....	67
Cuadro 10	Aprender nuevas técnicas y tácticas del ciclismo	68
Cuadro 11	Quien le oriente en sus entrenamientos.....	69
Cuadro 12	Mediante práctica del ciclismo aprende valores.....	70
Cuadro 13	Cuál es el valor que se desarrolla el ciclismo.....	71
Cuadro 14	Tipo de ciclismo le gustaría especializarse	72
Cuadro 15	Elabore una propuesta alternativa.....	73
Cuadro 16	La aplicación mejorar del ciclismo.....	74
Cuadro 17	Causas porque no practica el ciclismo su hijo.....	75
Cuadro 18	Causas que impide la práctica ciclismo.....	76
Cuadro 19	Práctica del ciclismo es un deporte riesgoso	77
Cuadro 20	Factores motivacionales influyen en su hijo	78
Cuadro 21	Motivación más importante para que su hijo	79
Cuadro 22	Pertenezca a un equipo de ciclismo.....	80
Cuadro 23	Aprenda conocimientos, reglas del ciclismo.....	81
Cuadro 24	Nivel de ejecución fundamentos del ciclismo	82
Cuadro 25	Nuevas técnicas y tácticas del ciclismo.....	83
Cuadro 26	Oriente a su hijo en sus entrenamientos	84
Cuadro 27	Su hijo adquiere valores.....	85
Cuadro 28	Cuál sería el valor importante que desarrolle su hijo.....	86
Cuadro 29	Ciclismo le gustaría que hijo se especialice	87
Cuadro 30	Elabore una propuesta alternativa.....	88
Cuadro 31	La aplicación propuesta ayudaría ciclismo.....	89

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Causas porque usted no practica el ciclismo	60
Gráfico 2	Causas que le impiden la práctica del ciclismo	61
Gráfico 3	Práctica del ciclismo es un deporte riesgoso.....	62
Gráfico 4	Factores motivacionales influyen ciclismo.....	63
Gráfico 5	Motivación más importante practicar ciclismo	64
Gráfico 6	Le gustaría pertenecer a un equipo de ciclismo	65
Gráfico 7	Aprender conocimientos, reglas del ciclismo.....	66
Gráfico 8	Ejecución de los fundamentos técnicos ciclismo	67
Gráfico 9	Aprender nuevas técnicas y tácticas del ciclismo.....	68
Gráfico 10	Quien le oriente en sus entrenamientos	69
Gráfico 11	Mediante práctica del ciclismo aprende valores	70
Gráfico 12	Cuál es el valor que se desarrolla el ciclismo.....	71
Gráfico 13	Tipo de ciclismo le gustaría especializarse	72
Gráfico 14	Elabore una propuesta alternativa.....	73
Gráfico 15	La aplicación ayudaría del ciclismo	74
Gráfico 16	Causas porque no practica el ciclismo su hijo.....	75
Gráfico 17	Causas que impide la práctica ciclismo.....	76
Gráfico 18	Práctica del ciclismo es un deporte riesgoso.....	77
Gráfico 19	Factores motivacionales influyen en su hijo	78
Gráfico 20	Motivación más importante para que su hijo	79
Gráfico 21	Pertenezca a un equipo de ciclismo.....	80
Gráfico 22	Aprenda conocimientos, reglas del ciclismo.....	81
Gráfico 23	Nivel de ejecución fundamentos del ciclismo	82
Gráfico 24	Nuevas técnicas y tácticas del ciclismo.....	83
Gráfico 25	Oriente a su hijo en sus entrenamientos	84
Gráfico 26	Su hijo adquiere valores	85
Gráfico 27	Cuál sería el valor importante que desarrolle su hijo.....	86
Gráfico 28	Ciclismo le gustaría que hijo se especialice	87
Gráfico 29	Elabore una propuesta alternativa.....	88
Gráfico 30	La aplicación propuesta práctica ciclismo	89

RESUMEN

La investigación hace mención a cómo influye la práctica del ciclismo en la formación integral los deportistas de 13-14 años de la Parroquia de Natabuela en el periodo 2015-2016. Posteriormente se redactó los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con la práctica del ciclismo y la formación integral que se investigaron en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, posteriormente se aplicó las encuestas a los deportistas ya padres de familia, posteriormente la información se procedió a representar en cuadros, diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpreto cada una de las preguntas de la encuesta después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y estos guiaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica, donde se encontraran ejercicio para el desarrollo de la formación integral, la guía didáctica contiene actividades que ayuden al desarrollo de los aspectos cognoscitivos, procedimentales y actitudinales. Mediante la práctica del ciclismo se pretende a los estudiantes formarles personas que tengan conocimiento de las normas reglas y fundamentos, también que ese conocimiento le lleve a cabo mediante la práctica de habilidades y destrezas y finalmente por medio del área actitudinal enseñarle valores, actitudes frente al conocimiento y el movimiento. Los adolescentes, al igual que todas las personas, son seres multidimensionales, es decir poseen un cuerpo, piensan, socializan, se comunican, etc. Al hablar de desarrollo integral, se debe necesariamente, tomar en consideración estas dimensiones, las cuales al estar todas juntas e íntimamente relacionadas unas otras, adquieren todo su valor y significado.

Descriptor: Práctica del ciclismo, formación integral, guía didáctica, estudiantes.

SUMMARY

This research mentions how the cycling practice influences in the integral formation of the sportsmen 13 - 14 years old from Natabuela parish in the period 2015-2016. Then, the antecedents, approach of the problem, formulation of the problem, the objectives and the justification were written, the reasons also were explained why this diagnosis was made, what are the contributions, who will benefit with the results. For the construction of the Theoretical Framework, it was researched according to the categories of cycling practice and comprehensive training, it was made in books, magazines and internet. Then, the Methodology was developed, which refers to the types of research, methods, techniques and instrument. Subsequently, the surveys were applied to athletes and parents, later the information was represented in tables and circular diagrams. Afterwards, each one of the questions in the survey was analyzed and interpreted, after that the conclusions and recommendations were drawn up, which were related to the proposed objectives and they helped for the elaboration and construction of the didactic guide for the integral formation. The didactic guide contains activities which will help to the development of the cognitive, procedural and attitudinal aspects. By means of the practice of cycling, it tries to train people with knowledge of the rules and fundamentals, also this knowledge is carried out through the practice of skills and abilities and finally through the attitude, it will teach them values and attitudes towards the Knowledge and movement. Adolescents and all people are multidimensional beings, they have a body, think, socialize, communicate, etc. When it is spoken about the integral development, it is necessary to take into consideration these dimensions, which all together and closely related to each other, they acquire all their value and meaning.

Descriptors: Cycle practice, comprehensive training, didactic guide, students.



INTRODUCCIÓN

El ciclismo ha dejado huella en la historia, no solo, desde el punto de vista deportivo, sino también como medio de transporte y de recreación. Es una actividad, con la cual, las personas se ven familiarizadas; ya sea por experiencias en la niñez, el gusto por el deporte o simplemente como medio de transporte. Al respecto sugieren que, en la última década del siglo XIX, la bicicleta entró plenamente en el mundo moderno, como medio de transporte, relativamente al alcance de todas las clases sociales y que podía ser utilizado indiscriminadamente por hombres, mujeres, jóvenes o personas adultas mayores. En el plano deportivo, el ciclismo ha tenido diferentes inicios a lo largo de la historia.

Los últimos estudios clínicos, entre los que se encuentra el informe “Salud y Bicicleta”, elaborado por el Centro de Salud de la Universidad Alemana del Deporte, han probado que el ciclismo es una de las actividades más eficientes para prevenir lesiones articulares, dolores de espalda y mejorar el funcionamiento del sistema circulatorio. Además, la bicicleta es una práctica idónea para fortalecer la musculatura inferior y superior del cuerpo, mejorando nuestro estado de forma y por consiguiente, nuestra calidad de vida.

La bicicleta es el aparato indispensable para practicar el ciclismo no vasta contenerla es necesario conocerla a fondo para obtener de ella numerosas satisfacciones día a día, la perfección de las bicicletas es mayor. Gracias a los adelantos logrados en mecánica y metalurgia, las maquinas son cada vez más ligeras, sólidas y duraderas. Los records que antaño parecían eternos están hoy al alcance de muchos.

Luego de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación los siguientes capítulos que se presentan de la siguiente manera:

En el Capítulo I: se refiere al Problema, y contiene a los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, unidades de observación, objetivos, justificación.

El Capítulo II: referente al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las fundamentaciones el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial.

En el Capítulo III: contiene la Metodología de trabajo de grado, con los siguientes aspectos como: los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra.

El Capítulo IV: está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta y una ficha de observación a los estudiantes

El Capítulo V: trata sobre las conclusiones y recomendaciones y la contestación a las preguntas de investigación.

Al final el Capítulo VI: la Propuesta, contiene aspectos relacionados con la justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física: Desarrollo de la propuesta, Impacto, Difusión. Por último, se plantea la Bibliografía y Anexo.

CAPÍTULO I

1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

El ciclismo como fenómeno mundial que ha evolucionado de muchas formas, se constituye como un elemento coadyuvante en el establecimiento de una vida saludable. Es sin duda alguna, una de las actividades y prácticas deportivas que mueve una gran cantidad de personas en diferentes lugares del mundo, constituyéndose en uno de los recursos formadores de generaciones libres de vicios, caracterizándose por una vida disciplinada marcada por la perseverancia.

En Imbabura, el ciclismo es un deporte reconocido y popular entre la población, debido a los logros alcanzados por ciclistas emblemáticos de la provincia que han dejado en alto el nombre de esta disciplina, especialmente en los años 1957, con la presencia de Marco Pita, Moisés Tixilima, Abdón Calderón, Conrado de La Vega, Arturo Villegas, entre otros grandes competidores provinciales y nacionales.

Es la trayectoria ciclista de la provincia de Imbabura, la que ha despertado el interés de varios sectores públicos y privados, de impulsar el ciclismo como una valiosa oportunidad de motivar la práctica de este deporte, contribuyendo de esta manera en la construcción de una sociedad sana, asertiva y de carácter propositiva, con fuertes bases morales y disciplinarias.

En esta realidad, el ciclismo se ha convertido en uno de los mecanismos de promoción más exitosos del mundo, a través de auspicios

a ciclistas, grandes marcas de indumentaria deportiva, accesorios, entre otros, se han beneficiado de la publicidad que pueden exhibir durante competencias, torneos, entrenamientos, etc.

Dentro de este contexto la falta de recursos nunca fue un limitante para los ciclistas que, ante la falta de implementos deportivos para entrenar, elaboraban sus propios recursos como pesas de cemento para mejora la resistencia y tono muscular, así como aparatos improvisados para trabajar la coordinación, a través de botellas, sogas y llantas entre otros recursos propios del medio.

A lo largo la evolución del ciclismo como una tendencia deportiva, en la provincia y el mundo, su accesibilidad fue cada vez mayor gracias al apoyo de empresas y personas que creen en el aporte positivo de la actividad física, en el crecimiento integral y holístico de todo ser humano. Es así que en la actualidad la mayor parte de los ciclistas, provienen de hogares y situaciones de pobreza, con vulneración de derechos y la falta de oportunidades para mejorar y aprender cosas nuevas.

Es así que al ciclismo se le reconoce como un deporte principalmente de “resistencia donde la mayor contribución de energía proviene del trabajo aeróbico. El entrenamiento de sobrecarga o el levantamiento de pesas es generalmente una actividad anaeróbica caracterizada por períodos de trabajo de alta intensidad” (Greor & Conconi, 2012, pág. 21).

Es sobre esta perspectiva de aporte al acondicionamiento físico y la construcción de una personalidad holística integral que en la parroquia de Natabuela, ubicado en la provincia de Imbabura, cantón Antonio Ante, el ciclismo se ha convertido en una de las nuevas pasiones para niños, jóvenes y adultos que desean ejercitarse diariamente complementando sus actividades diarias, con acciones diferentes, activas y sobre todo reductoras del estrés provocado por la monotonía de una vida sedentaria,

llena de presiones y agentes nocivos para el buen funcionamiento del organismo, especialmente en los adolescentes quienes se ven sumergidos y atrapados por las redes sociales y las nuevas tecnologías

1.2 Planteamiento del problema

En la provincia de Imbabura las autoridades de cada sector, agrupadas en organismos encargados de atender aspectos específicos en el desarrollo social de los pueblos, destina gran parte de su aparataje político y económico a promover la práctica de deportes, todo en el marco del Plan Nacional del Buen Vivir, puesto en acción por el actual régimen, con la única finalidad de mejorar las condiciones y expectativas de vida de los ecuatorianos.

Dentro de esta realidad, las federaciones deportivas, no han aportado como es necesario al ciclismo, evidenciándose que la mayor cantidad de recursos van en gran cantidad a deportes considerados superiores como el fútbol, actividad que genera a nivel mundial, una gran cantidad de recursos financieros para jugadores, directivos y empresas que viven de esto.

A esto se le suma el desconocimiento de los padres de familia y autoridades, sobre la importancia de la práctica deportiva en la formación integral de los seres humanos. Sobre todo, en aquellos deportes que aportan con su ejecución, el desarrollo de competencias y habilidades formadoras de una personalidad integral, donde se conjuga el desarrollo de la resistencia física con la consolidación de valores útiles e indispensables en la vida diaria.

En la parroquia de Natabuela especialmente la Liga Cantonal el apoyo es limitado para la práctica del ciclismo, como parte de la formación integral de los adolescentes entre los 13 y 14 años, Evidenciándose que

es una tendencia local y nacional, dar soporte e invertir únicamente en deportes como el fútbol, baloncesto y natación.

Es así en no apoyar a nuestros ciclistas jóvenes, tendremos unos deportistas desmotivados en la práctica del ciclismo, con un nivel bajo de entrenamiento y resultados no satisfactorios para los deportistas. Falta de motivación por parte de la sociedad en la práctica del ciclismo, esto contribuye ampliamente a la formación de deportistas desmotivados, poseedores de una mala participación, en competencias ya sean locales, regionales o nacionales.

Esto sucede por la mala condición física, fisiológica y técnicas por parte de los ciclistas que no adquieren los resultados añorados por parte de los entrenadores, con todo esto lleva a las competencias de bajo nivel emocional y técnico por parte de los ciclistas, con las malas participaciones, la sociedad está en el derecho de no apoyar a esta disciplina, diciendo críticas que no favorecerán a los ciclistas en un estado emocional y valorativo entre ellos. De esta manera se estaría limitando directamente la aparición de nuevos deportistas de élite en esta disciplina en la Provincia.

Dentro de este contexto es posible afirmar que el ciclismo es uno de los deportes, que más aportan en la formación integral de la población, considerando que la exigencia de su práctica es fuerte y requiere de mucha disciplina y conciencia, razón suficiente para invertir en estrategias que motiven a más personas a practicarlo.

A su vez se identificó que los costos elevados de la indumentaria deportiva requerida para practicar el ciclismo, limita la participación de más individuos, considerando que existe escaso apoyo por parte de autoridades y organismos públicos y privados, interesados en intervenir en

otras disciplinas que no sean las convencionales o populares como es el caso del fútbol.

Es por lo descrito que resulta de vital importancia realizar actividades con conocimientos previos sobre el ciclismo para que existan deportistas con un gran futuro, con una personalidad holística – integral, definida por la presencia de valores, que contribuyan en la consecución del éxito deportivo y personal para la mayoría de deportistas que deciden adoptar el ciclismo como una forma de vida.

En síntesis es posible afirmar que la falta de apoyo del estado para el ciclismo es perjudicial para este deporte y ha despertado el desapego de los adolescentes entre los 13 y 14 años hacia esta actividad deportiva que ayuda mucho a la salud, situación que repercute en el crecimiento sano e integral de nuevas generaciones, considerando que existe una fascinación de este grupo de la población hacia la tecnología, elemento que a través de sus múltiples artefactos como celulares, computadores, videojuegos y todo tipo de recurso multimedia y audiovisual, promueven el sedentarismo.

Es así, que, como respuesta a lo planteado, se buscó diseñar un recurso didáctico, que dirija las acciones de los encargados de cuidar y vigilar el fortalecimiento y desarrollo integral de los adolescentes para que cuenten con los contenidos necesarios para motivar a la práctica del ciclismo y que esto se convierta en una tendencia positiva para el adelanto sano de la juventud.

1.3 Formulación del problema

¿Cómo influye la práctica del ciclismo en la formación integral de los deportistas de 13- 14 años de la parroquia de Natabuela en el periodo 2015-2016?

1.4 Delimitación del problema

1.4.1 Unidades de observación

Ciclistas entre los 13 y 14 años

1.4.2 Delimitación espacial

Parroquia Natabuela, cantón Antonio Ante, provincia de Imbabura

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación se llevó a cabo en el período 2015 - 2016

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Determinar cómo influye la práctica del ciclismo en la formación integral los deportistas de 13,14 años de la Parroquia de Natabuela en el periodo 2015-2016

1.5.2 Objetivos específicos

- Identificar las causas porque no practican el ciclismo los deportistas de 13 – 14 años de la parroquia Natabuela del cantón Antonio Ante sobre los elementos importantes de la bicicleta.
- Diagnosticar el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del ciclismo que poseen los deportistas de 13 – 14 años de la Parroquia Natabuela del cantón Antonio Ante.

- Identificar que valores se cultivan con la práctica del ciclismo, beneficiando el desarrollo de la formación integral de los deportistas de 13 – 14 años de la Parroquia Natabuela del cantón Antonio Ante.
- Indagar la modalidad de ciclismo que practican los deportistas de 13 – 14 años de la Parroquia Natabuela del cantón Antonio Ante.
- Elaborar una propuesta alternativa

1.6 Justificación

La presente investigación tiene por finalidad determinar como “La práctica del ciclismo y su influencia en la formación integral de los deportistas de 13 - 14 años de la parroquia Natabuela cantón Antonio Ante en el período 2015 – 2016”, considerando que en el lugar determinado para el trabajo realizado, se encuentra olvidada y desatendida respecto a la práctica del ciclismo, evidenciándose una actitud desfavorable de autoridades y padres de familia, quienes por desconocimiento no ven en el ciclismo el alto potencial que existe de formar generaciones integrales libres de vicios.

A través de este trabajo de grado, se busca ayudar específicamente a las personas de Natabuela y demostrar que con el ciclismo ayuda a una buena formación de los deportistas jóvenes con buenas bases, en temas de valores, conocimientos y normas con la que desarrollaran actitudes y competencias de directa incidencia en el desarrollo de una sociedad positiva.

Esto en relación directa, con las actividades que emprende el actual gobierno y sus organismos dedicados al control de la educación y la salud, que buscan disminuir las cifras de obesidad y mortalidad

asociadas, con el sedentarismo. Considerando que estos problemas se han convertido en “el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a mortalidad mundial” (OMS, 2015, pág. 1).

Es dentro de este contexto que se busca promover el ciclismo, en el tiempo libre como un hábito saludable, con capacidad de reducir, el apego de las nuevas generaciones, al uso desmedido de las redes sociales, hacia el tabaco, drogas, alcohol, por tratarse de factores que provocan desórdenes alimenticios, con graves afectaciones psicológicas para quienes lo padecen.

Con base a lo expuesto es posible afirmar que el desarrollo de la investigación, se encuentra validada, considerando los amplios beneficios que su desarrollo y ejecución, generarían en los involucrados, en aspectos específicos como la salud, establecimiento de relaciones interpersonales, incremento en la actividad física, mejores hábitos alimenticios, mayor rendimiento cognitivo y contribución en la formación, de seres íntegros y disciplinados, con la capacidad de seguir las normas y trabajar en equipo, respetando a sus semejantes.

En síntesis, se trata de una propuesta activa y original, relacionada con el mejoramiento de las condiciones de vida de adolescentes de la parroquia de Natabuela así como para el ciclismo, promoviendo e influenciado de forma directa una personalidad proactiva, de comunión armoniosa entre las necesidades del cuerpo y mente.

Lo descrito permite afirmar que se trata, de una herramienta con capacidad de generar cambios de forma permanente, elevando ciertos comportamientos a la categoría de hábitos, situación que garantiza una permanencia de las enseñanzas y conductas, que buscan mantener a las nuevas generaciones alejadas del sedentarismo, vicios, entre varios de los agentes nocivos de índole social que afectan a la niñez y juventud.

1.7 Factibilidad

En cuanto a la factibilidad de la propuesta es necesario mencionar, que se contó con la apertura de autoridades, padres de familia y adolescentes entre los 13 y 14 años de la parroquia de Natabuela para cumplir con la etapa de recolección de la información que sirvió de sustento primordial en el diseño de la propuesta, además existe los diferentes factores que ayudan a la realización del trabajo de grado como son:

- Disponibilidad de tiempo
- Basta bibliografía
- La colaboración de expertos
- Los gastos económicos serán sustentados por el investigador
- Conocimiento en el área investigada
- Facilidad para llegar a la institución, por cuanto existe carretera en buen estado para hacerlo.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

Para el desarrollo de esta investigación, fue necesario recopilar información teórico – científica que proporcione validez y coherencia al contenido de cada una de las etapas del trabajo descrito, permitiendo el cumplimiento de los objetivos planteados por el autor, de manera que la comprensión y aplicación resulte sencilla.

Dentro de este contexto el siguiente capítulo, corresponde al marco teórico y contiene información descriptiva de las dos principales variables que componen el tema planteado, y de los indicadores que se desprenden de cada una, considerando que estos aspectos son las bases necesarias para la consecución de la propuesta o producto final.

La primera variable hace referencia a la práctica el ciclismo, su naturaleza, clasificación, técnica, ruta, pista y variedades de práctica, con el propósito de reconocer la versatilidad de esta disciplina deportiva, lo que permite que pueda adaptarse y ser ejecutada por todo tipo de persona, sin distinción de sexo y edad.

Por su parte la segunda variable está relacionada con la formación integral que proviene del ciclismo, destacando que su práctica frecuente beneficia enormemente a la generación de sociedades activas, sobre todo niños y jóvenes activos, alejaos de los efectos nocivos del sedentarismo, demostrando que su inclusión es capaz de disminuir, la presencia de enfermedades y trastornos ocasionados por su ausencia.

Este aporte del ciclismo a la formación integral del individuo, se convierte en la solución al problema identificado, que consiste en potenciar el ciclismo como alternativa deportiva para la niñez y juventud de la parroquia de Natabuela, concientizando a la población y autoridades de los beneficios que el ciclismo genera en la sociedad, en lo que respecta al desarrollo integral del individuo.

2.1.1 Fundamentación filosófica

Teoría humanista

La teoría humanista es la base filosófica del aprendizaje tradicional y contemporáneo, debido a su naturaleza holística que describe al ser humano, como un ser integral, donde convergen varios elementos en acción sinérgica, para establecer la personalidad y definir el comportamiento de cada individuo.

Dentro de este contexto se asocia:

Al humanismo con varios estudios y análisis realizados con la naturaleza del yo, en relación directa con el medio ambiente, destacando la importancia de su presencia, en la generación de las actitudes, comportamientos, habilidades, hábitos, capacidades y destrezas de cada individuo (Coll, 2010, pág. 3).

Con base a lo expuesto es posible afirmar que el humanismo define a la conducta y el comportamiento, como el resultado de la influencia del entorno natural y social sobre cada individuo, a través de todo el proceso evolutivo, definiendo al aprendizaje como el resultado de la interacción constante del entorno y el hombre.

En síntesis, el humanismo, destaca la necesidad de cuidar los estímulos que el individuo percibe del mundo, considerando que estos

pueden marcar su vida, y direccionarlo por un camino adverso, a sus intereses, que lejos de contribuir, limite las oportunidades de crecer y forjarse un buen porvenir.

Durante el estudio del humanismo, en lo que respecta al campo de la educación, este define el rol del docente como un “ente de reflexión no de autoritarismo, encargado de promover el aprendizaje, creando un clima de aceptación, confianza y respeto donde se valoran y respetan las opiniones diversas de los estudiantes” (Myers, 2010, pág. 21).

De esta manera el humanismo describe al aprendizaje como un proceso de formación continuo, que se extiende desde la temprana edad hasta la edad adulta, donde el ambiente cumple un papel decisivo, en la adquisición de conocimientos y la formación de la personalidad, caracterizado por la libertad que tiene el individuo para desarrollarse, de acuerdo a su forma de pensar.

En el marco de la investigación, el humanismo permite identificar, cual es la naturaleza u origen del comportamiento de cada individuo, sustentando el porqué de la presencia del sedentarismo y todo tipo de fenómenos sociales negativos en los adolescentes, identificándose este fenómeno como el resultado de apego de las nuevas generaciones a las nuevas tecnologías y el desinterés por ejercitarse con frecuencia, desconociendo el aporte de disciplinas deportivas como el ciclismo, a la formación integral de cada individuo.

2.1.2 Fundamentación psicológica

Teoría cognitiva

Una vez identificado el papel que cumple el medio en el proceso de aprendizaje y formación de la personalidad, es indispensable reconocer el

rol que cumple el individuo para comprender cuál es la dinámica descrita, en la adquisición de los conocimientos, directamente del medio.

Dentro de este contexto, el cognitivismo es la fundamentación que más se alinea con el humanismo, al afirmar que es “el estudiante quien interviene en la construcción de los saberes, a través de su evolución por etapas, donde se consolidan las habilidades y destrezas propias de cada edad” (Ausubel, 2012, pág. 22).

De esta manera se reconoce que el docente es el encargado de guiar a los estudiantes, en la construcción de su propio aprendizaje, de manera que además de adquirir conocimientos desarrolle otras capacidades, relacionadas con la asertividad, que requerida para tomar decisiones correctas, en beneficio propio como sucede con la necesidad de ejercitarse diariamente.

El conocimiento e identificación, de las etapas y procesos, que atraviesa el individuo durante su desarrollo, facilitará el reconocimiento de las causas para que los adolescentes entre 13 y 14 años de la parroquia de Natabuela, sientan apatía hacia la práctica de deportes, especialmente hacia el ciclismo, desconociendo sus aportes hacia un crecimiento integral y saludable.

A su a través de estos postulados, fue posible identificar que la adolescencia, es una de las etapas más complejas que atraviesa el individuo, debido a la transición física que experimenta y de la cual se derivan los cambios psicológicos, factores decisivos al momento de consolidar hábitos negativos y positivos, especialmente aquellos que exigen constancia como es el caso de las disciplinas deportivas, entre las que destaca el ciclismo para efectos de la presente investigación, que busca impulsar su práctica entre la juventud de Natabuela.

En síntesis, el cognitivismo describe la importancia de direccionar los procesos de aprendizaje, así como sus recursos, a la etapa que está experimentando cada individuo. Solo de esta forma se garantiza, el cumplimiento de los objetivos propuestos por el contexto educativo y social, siempre en función de consolidar estrategias en beneficio de la sociedad, impulsando la práctica de deportes como el ciclismo, que tienen la capacidad de contribuir a un desarrollo integral del individuo.

2.1.3 Fundamentación pedagógica

Teoría naturalista

La importancia de la práctica de deportes o cualquier tipo de actividad física o disciplina deportiva, en la actualidad es evidente y radica en la necesidad de contrarrestar el sedentarismo, que afecta a las nuevas generaciones que a consecuencia de las nuevas tecnologías y la influencia del medio social, han decidido abandonar la práctica de actividad física, desconociendo su aporte para una vida saludable, marcada por la disciplina que la práctica de cualquier deporte contribuye hacia el desarrollo integral del individuo.

Es así que como respuesta a los postulados del Humanismo especializado y descrito específicamente para el contexto deportivo autoría de Caigal, existe la necesidad de describir los principios inmersos en la teoría naturalista como un recurso que permitirá definir la relación que existe entre todo tipo de aprendizaje y el medio.

El naturalismo es un proceso natural, donde tiene lugar el desenvolvimiento que surge dentro del ser y no una imposición. Es una expansión de las fuerzas naturales que pretende el desarrollo personal y el desenvolvimiento de todas las capacidades del niño para conseguir una mayor perfección en cualquier actividad que realice (Morrison, 2015, pág. 13)

Lo expuesto permite reconocer el aporte de esta teoría para el proceso de aprendizaje, al proponer una educación formativa, en función de los recursos y estímulos presentes en el medio, reduciendo la imposición característica de los modelos tradicionales, creando un ambiente más dinámico y participativo, donde se impartan conocimientos útiles para la vida cotidiana, fundamentando en la conducta de los adolescentes valores como la disciplina, conciencia y asertividad propios de un deportista, que ve en su práctica constante la posibilidad de mejorar en varios aspectos, reconociendo en el ciclismo por ejemplo un espacio propicio para crecer de forma holística.

Dentro del proceso formativo del individuo, especialmente en temas relacionados con la práctica deportiva, el naturalismo aporta directrices específicas sobre el papel que debe cumplir el docente, en este caso el entrenador como ejemplo de los estudiantes.

De manera que sea su comportamiento diario, el principal motivador del desarrollo de habilidades, capacidades y destrezas físicas deportivas, que les permitan desarrollarse completamente con el medio.

La metodología naturalista ayuda a la comprensión e interpretación de una realidad educativa concreta, despreocupándose de las relaciones causa – efecto. El afán por comprender las realidades educativas cotidianas hace optar por estudios naturalistas etnográficos que permitan establecer la relación con el modo de vida insitu, y los hábitos generales de cada individuo (Fraile & Vizcarra, 2011, pág. 121).

Lo expuesto sobre la teoría naturalista permite comprender la estrecha relación que existe entre el medio natural y social, con la conducta y comportamiento que presentan las personas, a lo largo de su vida. En el marco de la investigación, los postulados descritos, en cierta medida explican varios de los detonantes, que dan paso a la inactividad física y el desapego de los adolescentes hacia el ciclismo.

2.1.4 Fundamentación sociológica

Teoría socio crítica

Es evidente que el comportamiento de los seres humanos, es el producto de la influencia del medio natural y social, así como de la interacción que existe entre todos los elementos, que mantienen relación directa con el individuo.

A través de la teoría del aprendizaje socio crítico, se busca identificar los fenómenos sociales, que han influido en la sociedad, especialmente en los adolescentes para promover el sedentarismo, alejándolos de la actividad deportiva, en su tiempo libre. Dentro de este contexto se describe a la teoría del aprendizaje socio – crítico como el

estudio consciente y sistemático de las ventajas y desventajas del impacto social, sobre los procesos de enseñanza – aprendizaje, especialmente en lo referente a la práctica de valores y principios para el desarrollo de habilidades y destrezas asertivas (Díaz Lucea, 2011, pág. 32).

Es así que el aprendizaje social, se convirtió en la base científica, de cualquier investigación que busca identificar y describir en qué medida, el componente social influye en la aparición de varios fenómenos sociales como la delincuencia, la deserción escolar, alcoholismo, drogadicción, y en la actualidad el sedentarismo, debido a las altas estadísticas de obesidad en niños y adolescentes.

Con base a lo expuesto es evidente que el componente social es decisivo, en el desarrollo de muchos de los hábitos y comportamientos adquiridos durante la vida, por consiguiente, resulta necesario partir de la influencia del medio para diseñar y establecer los recursos específicos, que sean de utilidad en la erradicación de manifestaciones negativas.

Para una mayor comprensión del proceso que ocurre para la adquisición de conocimientos y la adopción de comportamientos, la teoría del aprendizaje social describe las siguientes etapas, siempre destacando la influencia del medio sobre el establecimiento de la conducta y el comportamiento de cada individuo. Este breve análisis permitirá reconocer la dinámica que tiene lugar, entre el medio y el desarrollo integral:

- **Adquisición:**

“La adopción por imitación es la principal fuente de adquisición de conocimientos y aprendizaje” (Díaz Lucea, 2011, pág. 12).

- **Retención:**

“La observación y retención son los recursos que cada individuo, emplea para aprender” (Díaz Lucea, 2011, pág. 12).

- **Ejecución:**

“Una vez adquiridos los conocimientos y retenidos en la mente, el individuo inicia la repetición constantes, hasta que se convierte en un hábito permanente” (Díaz Lucea, 2011, pág. 13).

- **Consecuencias:**

“La imitación es la base del aprendizaje social en cualquier individuo, por consiguiente su única naturaleza es la de conseguir la aprobación del contexto social, sin considerar las consecuencias de este hecho poco reflexivo” (Díaz Lucea, 2011, pág. 13).

- **Descubrimiento:**

“No es una constante que la imitación se reproduzca de forma permanente, existe la posibilidad de que cada individuo forme sus propias experiencias y comportamientos” (Díaz Lucea, 2011, pág. 15).

- **Recepción:**

“Este descubrimiento permite que la recepción de la información, pueda ser reconstruida y replicada de forma diferente, original e individual” (Díaz Lucea, 2011, pág. 15).

Lo expuesto en las etapas que tienen lugar dentro de la teoría socio - crítica permite reconocer la importancia del medio social en el aprendizaje, sobre todo en lo referente, a la reproducción de conductas y modelos aprendidos por imitación. Es este aspecto que el autor considera, se fundamenta la apatía de los estudiantes hacia la actividad deportiva.

Esto debido a la presencia en medios de comunicación y fuentes de difusión masiva, de modelos pasivos que promueven el sedentarismo y una vida ligada a las nuevas tecnologías, situación que ha influido en las nuevas generaciones, a mantenerse lejos de cualquier disciplina deportiva, donde se incluye al ciclismo.

2.1.5 Fundamentación axiológica

Teoría de los valores

La educación actual propone dejar atrás la concepción tradicional que la comunidad educativa mantiene respecto al proceso de enseñanza aprendizaje, proponiendo un nuevo modelo más activo, enfocado a dotar a los estudiantes de conocimientos que les permitan desarrollarse en su entorno con respeto hacia sí mismos y sus semejantes.

Es dentro de este contexto que incluye en el contexto formativo, la práctica de valores como principios fundamentales que regirán su conducta contribuyendo en la formación de una personalidad asertiva, con capacidad de tomar decisiones personales, libres de la influencia del

medio. A este nuevo componente se le conoce en el medio educativo como axiología o teoría de los valores, que corresponde a un:

Enfoque cada vez más difundido de la explicación del comportamiento humano. Un valor es una preferencia o prioridad, interés, gusto o disgusto de un sujeto sobre un objeto, evento o situación. El concepto de valor debe distinguirse del de actitud y del de necesidad. (Peiro, 2013, pág. 33)

Es evidente que la axiología y todos los modelos que se han desarrollado, en torno a los valores buscan establecer, una relación directa entre los intereses de cada individuo y la forma correcta de realizar las actividades de su elección.

Al proponer la inclusión de estos postulados, en relación directa con el fomento entre los adolescentes y la sociedad en general, de la práctica de actividades físicas como el ciclismo, se prevé el desarrollo de hábitos y conductas específicas como el autocontrol, disciplina, responsabilidad, y todos los valores que definan, un modo de vida más saludable, que permite garantizar el fortalecimiento de una personalidad asertiva entre los adolescentes de 13 y 14 años, ubicados en la parroquia de Natabuela.

2.1.6 Fundamentación legal

2.1.6.1 Plan Nacional del Buen Vivir

Las consecuencias de la falta de actividad deportiva, se han convertido en una preocupación para el gobierno, especialmente para las instancias encargadas de cuidar la salud de la población en edad de crecimiento, como corresponde a los adolescentes de 13 14 años de la parroquia de Natabuela, población objeto del presente estudio. Es dentro de esta realidad que el actual régimen, como una política nacional, diseña y

ejecuta el Plan Nacional del Buen Vivir, con la finalidad de aportar al contexto nacional postulados y directrices que contribuyan con el mejoramiento de la calidad de vida de toda la sociedad. En el marco del desarrollo y ejecución de la propuesta, se consideró como fundamentación legal, los siguientes objetivos del Plan Nacional del Buen Vivir “Objetivo 3: Mejorar la calidad de vida de la población, Objetivo 4: Fortalecer las capacidades y potencialidades de la ciudadanía” (Buen Vivir, 2015, pág. 1).

Es evidente que la iniciativa del autor, de diseñar una guía para potenciar el ciclismo y contribuir en el desarrollo de una generación de adolescentes deportistas, ajenos a los fenómenos sociales negativos que tanto dañan le hacen a la niñez y juventud del país, se encuentra alineada e inmersa en los objetivos descritos por el Plan Nacional del Buen Vivir.

2.1.7 Práctica del ciclismo

El ciclismo es un deporte en el que se utiliza una bicicleta para recorrer circuitos al aire libre, en pista cubierta. Se trata de una actividad o que engloba diferentes especialidades, componentes o recursos que serán detallados a continuación.

2.1.7.1 Técnica

En el ciclismo, además interviene un elemento la bicicleta, con el cual el ciclista debe familiarizarse tanto que ha de sentirla como una prolongación de sus segmentos corporales y dominarla como si fuera una extensión de su cuerpo.

La técnica implica el dominio completo de estructuras motoras eficientes y eficaces que permiten conseguir los más altos rendimientos deportivos en las condiciones más difíciles de

competencia. La técnica es concebida como sinónimo del gesto deportivo, se convierte en la imagen o dirección a seguir para todo el proceso. (Muñoz López, 2011)

Todo deporte cuenta con fundamentos técnicos sobre los cuales se edifica su estructura; sin éstos sería imposible alcanzar logros deportivos. Estos fundamentos mal aplicados podrían generar lesiones. La técnica es la sucesión de movimientos, posiciones y actividades que, basados en las leyes físicas y biomecánicas, simpatizan por la máxima economía y eficiencia en el desarrollo de la práctica deportiva.

2.1.7.2 Posición básica

Sentado sobre el sillín, centrando el peso sobre el mismo, consiste en “tener las manos apoyadas sobre el manubrio, bien sea junto a la tija o caña de dirección en posición básica alta, o tomado de los manillares” (Price, 2012, pág. 32).

2.1.7.3 Posición básica media

En la posición básica media, los codos deben estar semi flexionados y separados al ancho de los hombros; “la espalda relajada y con una curvatura normal; el ángulo entre el fémur y tronco debe ser de 75° en el momento más alto de la pedalada; se debe cuidar que las rodillas nunca alcancen la híper – extensión” (Price, 2012, pág. 32).

2.1.7.4 Posición de pie

Se despega el cuerpo del sillín, hasta alinear cadera con el centro de la bicicleta. De esta manera la posición adecuada “los pedales se impulsan

con mayor fuerza, ayudados por la acción del peso del cuerpo que se balancea de derecha a izquierda para alcanzar mayor aerodinamismo” (Price, 2012, pág. 34).

Esta posición se utiliza en terreno llano y de ascenso, no solo para impulsar la bicicleta con más fuerza sino para propiciar descanso a algunas fibras musculares, trabajando desde otros ángulos.

2.1.7.5 Posición del escalador

Es la posición que más se adopta cuando se trata de terrenos de ascenso. Se parte de la posición básica, “se apoyan las manos despegadas de la caña de dirección unos 5cm, procurando ejercer la menor tensión con un agarre suave que no tense los miembros superiores y no generen un desgaste de energía innecesario” (Price, 2012, pág. 35).

Esta posición es empleada la mayor parte del tiempo durante trayectos de ascenso, al permitir ahorrar energía y proporcionar comodidad al ciclista sea que vaya solo o en grupo.

2.1.7.6 Posición aerodinámica

Permite “romper la resistencia que ofrece el viento gracias a la menor altura de la cabeza respecto al piso, lo que reduce el área de fricción frontal del cuerpo del corredor contra el aire” (Price, 2012, pág. 37).

Se realiza desde la posición básica, llevando las manos a la curvatura inferior del manubrio de la bicicleta, la curvatura de la espalda se pronuncia, por consiguiente, después de un tiempo suele sobrevenir la fatiga lumbar que imposibilita mantenerla por periodos prolongados. Esta

posición es recomendada para terrenos planos y de descenso, aunque, muy esporádicamente, algún corredor la utiliza en el ascenso.

2.1.7.7 Posición de esprinter

Tomando como base la posición aerodinámica, el corredor se para en los pedales para impulsar la bicicleta con mayor fuerza y velocidad en forma combinada, generando una potencia mayor de forma desigual, que le permita rebasar a sus contendores en un sprint final o intermedio para conseguir ventaja.

La cadera suele ir ligeramente adelantada con respecto del eje de centro, los codos se abren un poco más que la anchura de los hombros con el fin de obtener un carril más amplio; la cabeza debe estar agachada, la mirada oscila constantemente al frente y atrás por debajo de los brazos, para observar la cercanía de los rivales por ambos costados. (Price, 2012, pág. 39)

Este esfuerzo ocasiona una mayor extensión de rodilla en el punto más bajo de la pedalada, se recomienda su uso en situaciones de cambio repentino de velocidad, aunque no sea con el fin de pasar una línea en primer lugar

2.1.8 Pedaleo

El pedaleo en el ciclismo se define como la acción motriz cíclica y repetitiva, que tiene por finalidad impulsar la bicicleta mediante la fuerza aplicada sobre los pedales, a través de la contracción muscular de los miembros inferiores, alcanzando diferentes velocidades que van de acuerdo a los requerimientos de la ruta, ciclista, competidor, clima, etc. Todo con la finalidad de salvaguardar la integridad del deportista, evitando situaciones de sobre esfuerzo que terminen en lesiones.

Las rodillas siempre deben estar dentro de la línea recta imaginaria que une la cadera y el tobillo, de tal forma que muslos y piernas estén siempre paralelos durante los 360° de circunferencia que tiene cada pedalada. (Arguedas, 2011, pág. 12)

En el estudio y análisis del pedaleo, se identifican cuatro zonas de base y cuatro de transición o intermedias que durante las primeras se aprovecha la fuerza muscular en aras de la aceleración, mientras que en las ultimas no se ejerce fuerza debido al cambio biomecánico de dirección y angulación.

2.1.9 Conducción

Es la habilidad para conducir y llevar la bicicleta en sentido del equilibrio de manera definitiva para esto se requiere desarrollar la visión panorámica como complemento indispensable que permite al ciclista observar el trayecto, con la finalidad de identificar situaciones de riesgo y zonas de seguridad durante una ruta. Dentro de este contexto, el fundamento que direcciona o establece lo parámetros a cumplir para conducir una bicicleta con seguridad son:

**Conducir la bicicleta en pista plana, en línea recta, teniendo la mirada siempre al frente.
Transitar por un paso estrecho a diferentes velocidades.
Transitar sobre una línea recta de poca anchura.
Montar en bicicleta estática con los ojos cerrados.
Montar en rodillos con los ojos cerrados.
Practicar los ejercicios anteriores en todas las posiciones, en terreno plano y ascenso suave.
(Carmichael, 2015, pág. 29).**

En síntesis, al momento de conducir una bicicleta es necesario considerar que sea cual fuese el caso o motivo de la acción que lleva al

ciclista a conducir, la biela del lado de la pierna que impulsará el primer pedalazo, se ubicará ligeramente por debajo de la barra oblicua de la bicicleta. Después de esto, el pie que estaba en el piso buscará rápidamente el pedal para continuar con la pedalada.

2.1.10 Manejo de avances

Para el manejo de avances es necesario identificar la habilidad cognitiva y coordinativa del ciclista, de esta manera se facilitará el proceso de reconocimiento de sus capacidades y sugerirle los cambios que le permitan obtener un mayor rendimiento, en función de sus bondades mecánicas, garantizando un acceso eficiente y lleno de energía a cualquier inclinación del terreno. El avance o desarrollo es la distancia que recorre la bicicleta en un giro completo del pedal y se calcula con la siguiente fórmula:

$$\textit{Avance} = \frac{\textit{Número de dientes del plato}}{\textit{Número de dientes del piñón}} \times 3,1416 \times \textit{diámetro de la rueda}$$

Para cumplir con esto y aplicar la fórmula con exactitud, buscando que los resultados sean lo más apegados a la realidad, será necesario enseñar al ciclista principios básicos de mecánica, especialmente en lo que respecta a habilidad motriz y luego la teoría. De esta forma se convertirá en una tarea más sencilla pasar de lo científico a lo práctico.

2.1.11 Superación de obstáculos

Es la destreza para superar o eludir obstáculos propios de las rutas por donde se practica el ciclismo. “A menudo se deben saltar o esquivar huecos, pasar vías férreas, eludir piedras, saltar palos, esquivar a los

mismos compañeros que frenan abruptamente” (Arguedas, 2011, pág. 17).

A su vez la acción de esquivar obstáculos está direccionada a explicar al ciclista, las precauciones que debe tomar para simplemente no afectar a los imprudentes transeúntes o animales que desprevenidamente atraviesan una ruta sin advertir la presencia de los ciclistas, para lo cual se deben adquirir diferentes destrezas.

2.1.12 Técnica grupal

Cuando se transita en entrenamiento o en carrera, es frecuente utilizar los relevos, bien sea entre integrantes del mismo equipo o de diferentes escuadras.

Consiste en halar en la punta durante una distancia variable en dependencia del momento y número de corredores relevando, luego pasar hacia atrás de la fila con el fin de resguardarse del viento, recuperar energía y estar nuevamente en condiciones de halar. (Baker, 2012, p. 23)

Esta técnica se utiliza en fuga, en persecuciones y en contra reloj por equipos. Sobre todo por permitir la presencia de relevos hasta de tres integrantes en competencias individuales, por equiós, recorrer grandes distancias sin exponer a los ciclistas, a largos períodos de exigencia física.

2.1.13 Modalidad

2.1.13.1 Ruta

El ciclismo en ruta tiene y enfrenta una serie de restricciones que van desde las condiciones climáticas, de viabilidad y de seguridad para su

ejecución. En la mayoría de países las competencias en modalidad ruta se realizan durante la primavera hasta el otoño como una medida para precautelar la integridad de los ciclistas, la que se vería afectada por la inclinencia de estaciones donde imperan las tormentas, nevadas, lluvia, etc.

La gama de carreras de ruta profesionales de la Unión Ciclista Internacional van desde las de tres semanas llamadas "Grandes Vueltas" (Tour de Francia, Giro de Italia y Vuelta a España) a las clásicas de un día. Sin embargo, el ciclismo en ruta también se da a modo aficionado (amateur) o amistoso de exhibición mediante diferentes pruebas como pueden ser los critériums (carreras urbanas de poco kilometraje). (Buitrón, 2010, pág. 56).

En síntesis la ruta ofrece al ciclista características y condiciones que ningún otro trayecto por tanto es necesario que esta vigile de cerca todos los parámetros o fenómenos que pueden poner en riesgo la integridad de los participantes y los observadores, sobre todo al tratarse de situaciones impredecibles como el clima.

2.1.14 Prueba sobre ruta en circuito cerrado

Dentro del estudio de las rutas, se encuentran las que se realizan en modalidad de circuito cerrado y se realizan principalmente sobre cemento, las pruebas reconocidas en esta variante son dos, cada una cumple con condiciones y características especiales.

Prueba en línea de un día, las pruebas de este tipo de mayor éxito se denominan clásicas y dentro ellas destacan los llamados monumentos del ciclismo. Las pruebas por etapas que se disputan en un mínimo de dos días con una clasificación por tiempos, compuestas por diferentes etapas que se cumplen contrarreloj. (Carre Campos, 2010, pág. 28)

2.1.14.1 Contra reloj individual

A diferencia de lo que ocurre en las clásicas o en etapas de carreras en línea, las pruebas contrarreloj se disputan en solitario. Los corredores parten a realizar el recorrido separados de minuto en minuto en las distancias más cortas menores a 15 kilómetros, o de dos en dos, e incluso de tres en tres minutos para distancias superiores en los últimos corredores en salir.

En las carreras por etapas, el orden de partida de la contrarreloj está determinado por la clasificación general del día anterior. La misma se realiza en forma inversa a esta clasificación, por lo cual el último de la general será el primero en partir y el líder de la carrera, será el último. (Burke & Carmichael, 2014, pág. 31)

Además de que realizan el esfuerzo solitariamente, otra diferencia notoria con respecto a una etapa común es que utilizan una bicicleta diferente a la de ruta. Buscando disminuir la resistencia aerodinámica que ofrecen al aire, el ciclista y la bicicleta, estas son especialmente diseñadas con tubos del cuadro y sillín más planos y alargados.

2.1.15 Prueba contra reloj por equipos

Otra variante de las carreras contrarreloj son las que realizan en la modalidad por equipos. Cada equipo corre agrupado, con salidas separadas por un tiempo determinado. “El tiempo que se cuenta es el del cuarto o quinto corredor que cruza la meta. Una gran vuelta cuenta casi siempre con una etapa de esta modalidad” (Buitrón, 2010, pág. 67).

Durante los años 1990, las contrarrelojes han sido las pruebas que más se han beneficiado del avance tecnológico, ya sea con la inserción de elementos especialmente diseñados, como manillares o ruedas, o en la

modificación de las bicicletas, favoreciendo así posturas más aerodinámicas.

2.1.15.1 Escalada contrarreloj

La cronoescalada es otra versión de contrarreloj individual, donde toda la ruta o una parte significativa de ella es cuesta arriba o subiendo un puerto de montaña. La llegada por lo general se coloca al final de la subida, o en sus proximidades. Los corredores, como en todas las carreras contrarreloj, parten de a uno a la vez y se clasifican según el tiempo empleado por cada uno.

El recorrido es menor que una contrarreloj plana, pudiendo estar entre 10 y 20 km aproximadamente dependiendo del puerto. No se suelen realizar contrarrelojes de este tipo más largas debido a las grandes diferencias que se pueden obtener si el puerto es de mayor longitud. (Correa, 2016)

La elección de la bicicleta en este tipo de contrarreloj es más compleja, ya que dependiendo de si todo el recorrido es en subida o no y según el porcentaje de la misma, puede ser más conveniente utilizar la bicicleta de ruta con pequeñas modificaciones, como acoples en el manillar. Así como las contrarreloj llanas suelen ser ganadas por los rodadores, las cronoescaladas son dominadas por escaladores.

2.1.15.2 Pista

El ciclismo en pista o también conocido como carreras sobre pista es un deporte de ciclismo que se caracteriza por disputarse en un velódromo, los cuales actualmente “tienen una medida del ovalo de 250 metros con bicicletas para sprints, donde el eje pedalier suele estar

situado más alto que en las bicicletas de carretera, para que los pedales no golpeen el suelo de la pista” (Neumaier, Marées, & Mester, 2010, pág. 87).

A diferencia de las bicicletas para ruta, las bicicletas para pista no tienen frenos ni cambios, tienen piñón fijo, es decir, los pedales se seguirán moviendo hasta que se detenga la rueda, como en las bicicletas de spinning, logrando frenar aplicando ligeramente un poco de fuerza para el lado contrario del pedaleo.

2.1.15.3 Velocidad individual

Esta prueba tiene dos fases importantes, siendo la primera de ellas de clasificación, y la segunda un torneo de rondas de eliminación. La fase de clasificación consiste en un sprint individual de 200 metros lanzados con aceleración previa de varias vueltas al velódromo dependiendo de la longitud de éste.

Según la clasificación de estos 200 metros se hace una lista de emparejamientos para llevar a cabo la fase de eliminación. En cada una de las rondas participan 2 ciclistas, aunque dependiendo del número total de participantes, y de la organización del campeonato pueden ser hasta 4 ciclistas. (Carmichael, 2015, pág. 44)

Tras recorrer 3 vueltas se clasifica para la siguiente ronda el ciclista que cruce la meta en primer lugar. Suele haber rondas de repesca para completar las clasificaciones.

Las rondas de eliminación son una mezcla de fuerza y táctica, con una primera parte muy lenta (a veces llegan los ciclistas a detener totalmente la bicicleta) intentando cada corredor engañar al contrario para finalmente lanzar el sprint en condiciones ventajosas.

2.1.15.4 Velocidad por equipos

Prueba anteriormente conocida como velocidad olímpica en la que un equipo de 3 integrantes masculinos y 2 integrantes femeninos realizan un sprint sin impulso previo. “Cuando el ciclista de la primera posición concluye la primera vuelta al velódromo, este les permite el paso a sus 2 compañeros, que vienen en fila atrás de él; abriéndose a la parte alta del velódromo” (Price, 2012, pág. 56).

El segundo ciclista junto con el tercero detrás de él recorre la segunda vuelta y este le da el paso al tercer ciclista, el cual al concluir la tercera vuelta termina la prueba; esta prueba tiene repechajes y así se consigue un ganador por mejor tiempo; masculinos tres vueltas y femenino dos vueltas.

2.1.15.5 Kilómetro contrarreloj

Prueba que recorre 1000 metros y 500 m para la prueba femenina, en la cual el ciclista “tiene que arrancar de parado, sin aceleración previa, partiendo desde la salida controlada por una máquina sincronizada con el cronómetro” (Guillain, 2010, pág. 78).

Dicha máquina impide el movimiento del ciclista hasta que el tiempo se pone en marcha. Esta prueba siempre es final directa, sin clasificaciones previas ni repescas, ya que se la considera una de las más extenuantes.

2.1.15.6 Persecución individual

Prueba donde dos corredores se enfrentan cada uno saliendo desde las contra metas del velódromo, sobre una distancia determinada. “Para

los hombres es de 4.000 metros y para las mujeres 3.000 metros” (Burke & Carmichael, 2014, pág. 32).

La primera fase es clasificatoria donde los 4 mejores tiempos clasifican a las finales, de las finales el vencedor es aquel que alcance al otro corredor o, en su defecto, el que registre el menor tiempo en recorrer la distancia total

2.1.15.7 Persecución por equipos

Prueba donde se enfrentan dos equipos compuestos por cuatro ciclistas en categoría masculina y tres ciclistas en categoría femenina. “Los equipos toman la salida en dos puntos opuestos de la pista y recorren una distancia de 4km” (Burke & Carmichael, 2014, pág. 32). Gana el equipo que registre mejor tiempo cronometrándose el paso de la quinta rueda del equipo por la meta o aquel cuyo tercer corredor relegue al tercer corredor del conjunto contrario.

2.1.15.8 Carrera por puntos

También llamada puntuación es una carrera donde se cubren de 25 a 40 km para un total promedio de 160 vueltas y donde la clasificación final se establece por los puntos sumados por los ciclistas en los sprints que tienen lugar cada 10 vueltas donde con un campanazo se dará aviso que viene la disputa por puntos.

“En cada embalaje se dará la siguiente puntuación al paso por meta 1º lugar 5 puntos, 2º lugar 3 puntos, 3º lugar 2 puntos y 4º lugar 1 punto y por vueltas ganadas” (Burke & Carmichael, 2014, pág. 38), es decir ciclista que se adelante y alcance nuevamente al pelotón obtendrá 20

puntos, los ciclistas se pueden adelantar las veces que puedan. Al finalizar la carrera gana aquel ciclista que más puntos haya sumado.

2.1.15.9 Montaña

El ciclismo de montaña, considerado un deporte de inercia, es un ciclismo de competición realizado en circuitos naturales generalmente a través de bosques por caminos angostos con cuevas empinadas y descensos muy rápidos.

Las bicicletas suelen ser hechas de aluminio, titanio, carbono u otras aleaciones lo más ligeras posibles, llevan suspensión delantera regulable a través de resorte, aire o aceite u ambas; algunas usan también amortiguador para la llanta trasera la cual la denominan shock; la mayoría usa cambios de 9 velocidades en el piñón de la rueda posterior y 3 velocidades en la catalina, es decir tres platos de dientes. (Muñoz López, 2011, pág. 78)

En este contexto es indispensable mencionar que la mayor parte de las especialidades y competiciones están reguladas por la UCI (Unión Ciclista Internacional) mientras otras se disputan de modo amistoso, siempre buscando dejar en alto el nombre del ciclismo por tratarse de uno de los deportes con mayor versatilidad, que ofrece una alternativa para cada persona respetando gustos, preferencias, etc.

2.1.15.10 Campo a través

El campo a través o rally en bicicleta de montaña son competiciones por terreno ascendente y descendente. “Suelen disputarse en circuitos de 7 -10 km de longitud a los que se efectúan varias vueltas. Todos los

corredores parten al mismo tiempo. Aquí las pulsaciones medias suelen ser entre 170 -180 ppm” (Carmichael, 2015, pág. 97).

Suele ser la especialidad competitiva más habitual del ciclismo de montaña, de hecho, en el nombre de estas competiciones se suele omitir la especialidad concreta y usando el genérico de ciclismo de montaña. se sobreentiende que se refiere a esta especialidad.

2.1.15.11 Descenso

El descenso o más bien conocido como downhill es una especialidad proveniente del campo a través para 4, consiste en un recorrido que presenta una serie de saltos y obstáculos tanto naturales como artificiales de dificultad técnica media o alta en el que los corredores luchan contra el cronómetro de manera individual, efectuándose el remonte por medios mecánicos. En descenso se han registrado varios tipos de récords de velocidad en bicicleta.

Las bicicletas llevan suspensiones delanteras con 200 mm y traseras desde 200 mm a 254 mm de recorrido, así como frenos de disco de 203 mm también, lo que permite una mayor eficacia de frenado. Las cubiertas de las ruedas son más gruesas (normalmente de 2,35 a 2.5 pulgadas) para asegurar el máximo agarre, y el manillar más ancho (entre 760 y 810 mm) para un mayor control de la bicicleta. Además de esto, la mayoría son en aleaciones de titanio, carbono y aluminio.

Las protecciones que se usan en este tipo de eventos son el casco integral, guantes, rodilleras y espinilleras, peto de columna, pecho y costillas, hombreras, coderas y muñequeras, así como el protector cervical y unas gafas parecidas a las de esquí y motocross. Durante los últimos años se celebran, cada vez con más participantes y seguidores,

carreras de descenso urbano; es decir, descenso por un circuito preparado previamente por la ciudad.

2.1.15.12 Four cross

Especialidad parecida al descenso en la cual compiten cuatro ciclistas simultáneamente en un circuito en bajada con obstáculos y saltos espectaculares, similar a las carreras del BMX.

2.1.15.13 Ciclo paseo

Los ciclopaseos son recorridos programados o establecidos por usuarios externos, “con el fin de visitar y conocer sitios de interés patrimonial, cultural, recreativo y/o deportivo, realizados únicamente en los corredores habilitados para la ciclovía dominical y festiva” (Gordón Salvatierra, 2012, pág. 6).

2.1.15.14 Viajes cortos durante el día

Los viajes cortos durante el día, corresponde en la mayoría de casos a emprendimientos e iniciativas realizadas por “organizaciones y agrupaciones amantes del ciclismo y el deporte, que buscan motivar a la sociedad a acercarse a la actividad física” (Gordón Salvatierra, 2012, pág. 6).

En algunos países los ciclopaseos son una costumbre y se realizan con cierta frecuencia, cerrando vías y calles específicas para quienes desean realizar esta actividad. A su vez se ha convertido en una de las alternativas de mayor acogida para promover luchas sociales y realizar campañas de concientización en diferentes temas.

2.1.16 Viajes más largos que pueden durar días, semanas e incluso meses

Además en esta variedad del ciclismo, se encuentran los ciclo paseos largos, realizados por clubs u organizaciones públicas y privadas, que ven en esta actividad “la oportunidad de realizar una socialización sostenida en varios lugares de un mismo territorio, que sea posible recorrer en bicicleta” (Gordón Salvatierra, 2012, pág. 6).

Aquí a través del ejemplo se busca llegar a la población con un mensaje positivo de cambio, con diferentes procesos, siempre buscando el bien común.

2.1.17 Competencias ciclo turísticas

Por su parte las competencias ciclo turísticas corresponde a una nueva variante que aún no se ha consolidado como tendencia, “se realiza en varios países especialmente donde el turismo es la actividad principal de la comunidad” (Gordón Salvatierra, 2012, pág. 6).

Con estas actividades se busca ampliar la oferta turística de los destinos, tanto para el turista nacional como internacional, de manera que este observe y tenga la oportunidad de elegir que hacer durante su estancia, sobre todo sin descuidar la importancia de ejercitarse con frecuencia. Lo que se busca a toda costa es mantener a la población activa y lejos del sedentarismo.

2.1.17.1 Ciclismo BMX

Es un deporte extremo que debe ser practicado con la debida seguridad que brindan los siguientes objetos: casco, rodilleras, coderas, guantes de tela o plástico y zapatos anchos.

La bicicleta tiene que estar en buenas condiciones para evitar accidentes. En la actualidad, hay lugares especializados para el deporte como los skatepark, se asemeja al descenso en la cual compiten cuatro ciclistas simultáneamente en un circuito en bajada con obstáculos y saltos espectaculares, similar a las carreras del BMX (Baker, 2012, p. 33)

Los pedalistas utilizan bicicletas sin cambios para facilitar la maniobrabilidad no sólo en el aire sino en el momento de tomar las cerradas curvas, en las que usualmente se presentan la mayor cantidad de caídas. Normalmente, las pistas en las que se practica esta modalidad tiene 350 metros de longitud, cuatro rectas y tres curvas. El recorrido se puede hacer en 23 segundos aproximadamente.

2.1.17.2 Estilo libre

Es una variante del BMX donde el ciclista tiene la oportunidad de exhibirse y mostrar sus habilidades en la conducción de la bicicleta. Se caracteriza por los saltos y trucos impresionantes que buscan sorprender cautivar a los espectadores. Para esto gran parte de las ocasiones se colocan o emplean rampas donde los competidores tienen la oportunidad de experimentar con la gravedad y demostrar su talento.

2.1.17.3 Circuitos con curvas y obstáculos

El BMX que se realiza con curvas y obstáculos es una variante del ciclismo de alta complejidad, porque incluye obstáculos de alto nivel para que sean superados por los ciclistas, durante la culminación de la ruta establecida. En este tipo de exhibiciones y competencias, existe un porcentaje alto de posibilidades de presencias accidentes que ponen en riesgo la integridad del ciclista, a pesar de la indumentaria de protección se corre el riesgo.

2.1.18 Causas

Las causas para practicar o no el ciclismo varían de acuerdo a la dinámica familiar y social de los adolescentes o cualquier individuo que desee iniciarse en cualquier deporte sea como hobbies o para práctica permanente.

A continuación, se detallan dos de los principales detonantes para que el ciclismo se haya convertido en una tendencia a nivel mundial entre los adolescentes, niños y personas de toda edad que ven en su práctica, una actividad que aporta múltiples beneficios a la salud y desarrollo integral del individuo desde una perspectiva holística.

2.1.18.1 Económicos

El ciclismo es uno de los deportes que requiere de una inversión considerable para adquirir la bicicleta elemento indispensable para su práctica. Esto tal vez ha convertido a este deporte en uno de los menos accesibles para ciertos sectores de la sociedad, quienes a pesar de tener la motivación y condiciones no cuentan con los recursos necesarios para entrenar y alcanzar el nivel de competencia requerida.

A esto se le suma la falta de apoyo que existe, tanto de la empresa pública como privada quien pone todos sus recursos e incentivos económicos en deportes considerados como populares y comerciales, tal es el caso del fútbol y el baloncesto.

2.1.18.2 Familiares

Uno de los factores determinantes, en el abandono o apego del individuo por la práctica del ciclismo, recae en la familia, como entorno

básico de aprendizaje, donde el niño adquiere los primeros hábitos y rasgos de la personalidad, producto de los ejemplos que percibe durante su crecimiento, afirmando que, de padres sedentarios, provienen el mayor porcentaje de hijos inactivos y con sentimientos de apatía hacia el ejercicio, en cualquiera de sus formas.

El modelo familiar actual predice la baja implicación en una práctica deportiva de los adolescentes, demostrando que la falta de motivación proveniente del hogar, para que los hijos ejecuten alguna actividad física, da como resultado una población sedentaria, con serios problemas de salud derivados de su presencia, en la vida actual (Carlin, 2015, pág. 6)

Evidentemente un inadecuado ambiente familiar, carente de propósitos, ejemplos motivadores sobre la importancia de ejercitarse, contribuyen definitivamente a la formación de seres sedentarios, carentes de iniciativas y hábitos saludables, donde el mantenerse en forma sea parte indispensable de su diario convivir, en la búsqueda de mantener un estado de salud adecuado, libre de obesidad, enfermedades cardiovasculares y otros factores derivados de la inactividad.

Lo contrario ocurre cuando el ambiente familiar apoya y motiva al adolescente a ejercitarse y ser mejor cada día, con el propósito de crecer en mente y espíritu siempre consciente de la importancia de formar un carácter y personalidad disciplinada, cimentada en los principios del ciclismo o cualquier otra actividad deportiva.

2.1.19 Formación integral

A nivel internacional el ciclismo se ha colocado en unos de los peldaños más relevantes. En el mundo en la formación de los atletas del

ciclismo solo se realiza el entrenamiento deportivo, es decir se tiende a hacer al hombre y la mujer una máquina que maneja otra máquina.

En los tiempos actuales están ocurriendo profundos cambios tecnológicos en el área del ciclismo. La globalización es una variable relevante a tener en cuenta como resultado inevitable del desarrollo histórico de la sociedad, sus fuerzas productivas y el desarrollo de la ciencia y la técnica. (Medina Jiménez, 2012, pág. 41)

El desarrollo del deporte en Latinoamérica incluido el ciclismo tiene que estar a tono con las tendencias innovadoras que se están desarrollando en este tiempo de globalización.

Dentro de este contexto un modelo de escuela para cualquier deporte y en particular para el ciclismo, debe contener en su concepción una triada obligatoria: la formación ciudadana, la formación cultural general integral, la formación deportivas estructuradas y coherentemente desarrolladas.

Todo con la finalidad de intervenir y contribuir activamente, en la formación de generaciones asertivas, activas y alejadas del sedentarismo, que manejen su rutina diaria con la disciplina que solo los deportistas convencidos logran obtener.

2.1.19.1 Cognitivo

a. Conocimientos de las partes de la bicicleta

Existen diferentes tipos de bicicletas, pero básicamente todas son similares, aunque los componentes difieran en calidad, diseño y peso, así como en la agilidad y modalidad de uso. En orden de importancia, una bicicleta está formada por los siguientes componentes:

- **Cuadro:** “El más común, es en forma de rombo, también llamado de diamante o de doble triángulo” (Roberts, 2013, pág. 5). Los clásicos eran de hierro o acero; hoy en día también pueden ser de aluminio o de titanio, o incluso de fibra de carbono entre otros materiales.
- **Horquilla:** “Pieza formada por el tubo de dirección que sujeta el buje de la rueda delantera; puede ser fija o con suspensión” (Roberts, 2013, pág. 5).
- **Ruedas:** “Después del cuadro, las ruedas son el elemento de mayor importancia para el rendimiento de la bicicleta” (Roberts, 2013, pág. 5). Son los únicos elementos que están en contacto con el suelo y los que le proporcionan la tracción necesaria para el movimiento.
- **Neumático:** “El neumático es parte de la rueda y es la combinación de una cubierta protectora y una cámara inflable instalada alrededor de la llanta que le da rigidez y sirve de estructura al eje de rodadura de la bicicleta” (Roberts, 2013, pág. 6).
- **Transmisión:** “Incluye los cambios de marcha externos tipo desviadores delanteros y traseros y cambios internos en el buje de la rueda trasera, ambos manejados por palancas de cambio” (Roberts, 2013, pág. 6).
- **Palanca de cambio:** “Cambiadores de marchas incluyen cambiadores de puño y cambiadores de pulgar entre otros” (Roberts, 2013, pág. 6).
- **Frenos:** “Incluye las palancas de freno y sistemas de frenos” (Roberts, 2013, pág. 6).

- **Potencia:** “La potencia en conjunto con la horquilla delantera, son los componentes de una bicicleta que proporcionan una interfaz entre sí con el tubo frontal del cuadro” (Roberts, 2013, pág. 6).
- **Manillar:** “Los manillares varían entre una anchura de 52,5 a 60 cm (21 a 24 pulgadas), los anchos permiten un control a velocidades bajas mientras los estrechos son mejores para velocidades altas” (Roberts, 2013, pág. 7).
- **Sillín:** “De los sillines existentes en el mercado, unos son delgados y ligeros para reducir el peso mientras otros modelos anatómicos están diseñados para el confort” (Roberts, 2013, pág. 7).
- **Tija de sillín:** “Se denomina tija al tubo de soporte del sillín” (Roberts, 2013, pág. 7).

Es evidente que la evolución del ciclismo como disciplina deportiva, ha obligado a que las bicicletas como instrumento indispensable para su ejecución, sea innovado constantemente, evidenciándose que en la actualidad existen bicicletas muy livianas, que emplean diferentes materiales y buscan responder a los requerimientos del mercado, en precio, ergonomía, colores, tamaño, peso, etc.

b. Conocimiento de las reglas en el ciclismo

En este deporte se requiere de una habilidad lógica de regulación externa. Para poder comportarse en correspondencia al nivel de los demás equipos, es necesario una adaptación y regulación a factores externos, mediante la información y visualización periférica e interactuando mediante la cooperación y oposición de manera congruente con las distintas fases de la acción durante una carrera(ataque/defensa), de acuerdo a los respectivos objetivos y con respecto a la posición

individual, del grupo y el equipo dentro del pelotón en la dinámica de la carrera.

En el ciclismo, es evidente que se dejado atrás una historia individual y se ha emprendido una filosofía de trabajo colectivo o de equipo, que requiere del esfuerzo de la totalidad de los que componen el equipo y en esa dirección se ha dirigido la tendencia de los últimos años de entrenamiento de los diferentes clubes y países, en ese camino hacia el objetivo. (Pérez Ballestar, 2010, pág. 31)

Las acciones de todos, con un espíritu cooperativo y armonizado, adquieren el desarrollo del sentido de pertenencia al equipo en función de tres momentos fundamentales de la carrera: ataque, defensa y el cambio de una a otra posición. De esta manera, dependiendo de la posesión o no de la punta de carrera, podemos enunciar los principios generales de la acción.

El ciclismo supone una confrontación directa entre dos o más equipos, y que consiste en una disputa de la posición para conseguir la llegada a la meta en mejores condiciones o por el contrario obstaculizar el trabajo de llegada. Para ello se deberán realizar una serie de acciones e interacciones establecidas por unos objetivos mediante un espíritu colectivo y armonizado, caracterizadas por una serie de reglas que establecen un código y requisitos para el desarrollo de la carrera.

- Un itinerario donde se desenvuelven los ciclistas y las distintas acciones.
- El tiempo factor importante para determinar una serie de variables de rendimiento de los ciclistas.
- La técnica como una habilidad motriz específica debe entenderse como una premisa que ayuda a resolver un problema de la acción en función de la situación que se encuentre el ciclista.

- La táctica desde una doble perspectiva: una, individual, donde el ciclista deberá expresar su nivel de desarrollo para luego dar la solución motora; la otra colectiva, se concibe como las posibilidades de comunicación reflexivas motrices que se pueden dar entre los miembros del equipo.
- Los esfuerzos físicos son premisas necesarias para desarrollar los distintos tipos de comportamientos y acciones técnico/tácticas a lo largo de la carrera y en cada una de las acciones.

Considerando estas características determinantes para el desarrollo del ciclismo de equipo es posible afirmar que, para poder realizar las diferentes acciones que se desarrollan en este deporte, hay una necesidad de habilidad motriz específica y habilidades lógicas. Esta habilidad lógica, basada en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, confiere una eficiencia o capacidad de los ciclistas para adaptarse y resolver problemas específicos de la carrera.

c. Conocimiento de la técnica del ciclismo

En el conocimiento de las técnicas que los ciclistas deben dominar, se encuentra la respiración donde la mayoría de deportistas se limitan a inspirar y espirar espontáneamente, sin ningún entrenamiento específico, ni trabajo técnico al respecto.

En el ciclismo como en cualquier otro deporte o actividad, el objetivo fundamental de la respiración, no es otro que el de abastecer de oxígeno a todos los rincones del organismo que lo precisen, en tiempo y forma, es decir, conforme aumente la demanda, hará lo propio el suministro del mismo. De no ser así, entraríamos en fase de deuda de oxígeno, y el organismo estaría en anaerobia y haría saltar las alarmas internas hasta llegar a ralentizar nuestra actividad, detenerla, e incluso hacernos perder el conocimiento. (Platanov, 2011, pág. 99)

La importancia de la respiración es mayor, cuanto mayor es el nivel de exigencia aeróbica a la que se enfrenta un ciclista, de acuerdo a la competencia y ruta, por tanto, es necesario potenciar la respiración torácica y la llamada abdominal. Es decir, adoptar una estrategia que disminuya el esfuerzo que ha de hacer nuestra musculatura torácica apoyándose en el trabajo diafragmático.

2.1.19.2 Procedimental

a. Desarrollo y perfeccionamiento de la técnica del ciclismo

Al hablar de técnica deportiva en el ciclismo hay que diferenciar dos significados de esta expresión. En primer lugar, el “modelo” ideal de la acción de competición y el segundo, el modo en formación del deportista antes de realizar la competición que se caracteriza por tal o cual grado de utilización eficaz presenta respecto al dominio de la bicicleta.

La técnica deportiva como medio para realizar determinadas acciones de competición está vinculada de forma directa a la táctica deportiva como medio de unir el conjunto de las acciones dadas a fin de alcanzar el objetivo de competición (o sea, como forma de organizar la actividad de competición en general. (Calvi & Chierichetti, 2011)

La diferencia entre estos conceptos no es absoluta; en los certámenes la técnica deportiva es prácticamente inseparable de la táctica, en este sentido la técnica deportiva es un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos orientados hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados deportivos en el deporte. Cada disciplina deportiva tiene características disímiles, es por ello que la técnica en cada

deporte se define por los especialistas atendiendo a las características de la disciplina deportiva, por lo que se conceptualiza de forma diferente.

En este aspecto se hace un análisis de la conceptualización de la técnica hasta llegar a las particularidades que se realizan acerca de la técnica del ciclismo.

La técnica es el modelo ideal de acción de competición, elaborado basándose en la experiencia práctica o teórica. De manera que se concibe a la técnica como un modelo ideal de un movimiento para realizar un objetivo motor. (Carmichael, 2015, pág. 80)

Los autores antes citados coinciden al plantear que la técnica es el modelo ideal que permite la racionalidad durante la realización del ejercicio; esta concepción es atinada para aquellas especialidades donde la calidad biomecánica define el resultado deportivo, como es el caso de los deportes individuales de arte competitivo y tiempos y marcas, es por ello que, aunque resulta importante realizar el gesto dentro de los modelos establecidos, es primordial aún la adaptación a la situación que se presenta en cada momento.

Los criterios existentes respecto a los postulados técnico - deportiva están relacionados con la suposición de que, en el proceso de perfeccionamiento deportivo, la técnica del deportista debe aproximarse a cierto ideal que refleje los modos más eficientes de realizar las acciones deportivas; en verdad, la búsqueda de un patrón de referencia de la técnica ideal por ahora ha dado lugar a la revelación de algunas regularidades bioquímicas de las acciones deportivas.

En realidad, ante el entrenador y el deportista siempre surge el problema del estudio y corrección de modelos concretos de la técnica

deportiva, los que responden a las particularidades morfológicas y funcionales individuales del deportista.

b. Aplicación correcta de los componentes de la bicicleta

Otro de los aspectos procedimentales a considerar con mayor atención es el uso correcto de los componentes de la bicicleta como herramienta única para practicar el ciclismo y precautelar la integridad del deportista durante su ejecución.

Dentro de este contexto las recomendaciones para garantizar una correcta aplicación y uso de los elementos que forman parte de la bicicleta están los descritos por (Burke & Carmichael, 2014, págs. 19 - 24).

- Después de haber realizado una actividad que ha tenido que soportar revisar la bicicleta con el fin de mantenerla en buen estado, sacarla el mayor rendimiento y que dure lo más posible.
- Lavar la bicicleta de arriba a abajo con un buen chorro de agua.
- Revisar las juntas de unión tanto de la horquilla como las del cuadro, si el cuadro esta soldado comprueba que no tenga ninguna grieta.
- Observar los neumáticos por si han sufrido algún corte, comprobando el buen estado de radios, bujes, llantas.
- Tener los frenos en buen estado comprobando estado de las zapatas, cables, y tensión del mismo.
- Comprobar el eje de giro de los pedales y los rastrales.
- La caja pedalier requiere una atención especial; revisar la tuerca de unión a la biela e intenta oír con la cadena quitada algún tipo de ruido al girar las bielas, apoyando tu oído al tubo.
- Revisar el cambio de piñones y el desviador del plato comprobando su funcionamiento, por si se hubiese desajustado.

Una vez revisada la bicicleta y se haya comprobado que todo está en orden, es necesario engrasarla utilizando el aceite que se usa para la máquina de coser o uno especial para bicicletas, se inicia engrasando la cadena, el desviador y el cambio principalmente.

c. Desarrollo de las capacidades físicas

Las capacidades físicas básicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen multitud de denominaciones, en general, las cualidades físicas básicas son:

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad
- Agilidad.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás (Carmichael, 2015, pág. 90)

Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una

óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

2.1.19.3 Actitudinal

a. Valores

El ciclismo es un deporte en el que se utiliza la bicicleta, donde parece imposible mantener el equilibrio, pasando por las ruedas de madera, las ruedas de diferentes tamaños para llegar a las actuales bicicletas que ahora se encuentran en la mayor parte de los hogares.

El ciclismo como deporte nace a finales del siglo XIX, con el nacimiento de grandes pruebas que ahora se conocen como clásicas, los Campeonatos del Mundo de ciclismo, y los Juegos Olímpicos, al principio sólo en pista y ya más tarde en carretera y otras disciplinas como la montaña, el descenso o el trial. (Greor & Conconi, 2012, pág. 66)

Dentro de la evolución del ciclismo el deporte no es sólo técnica es mucho más, es un medio de relación social, donde la gente se relaciona y donde por tanto es necesaria la existencia de unos valores que faciliten la socialización.

Unos valores que van acompañados siempre de unas normas y reglan que velan por su cumplimiento.

- **Cooperación y compañerismo**

Ser buen compañero se dice que es imprescindible para conseguir el éxito y aunque pueda parecer más raro en el ciclismo, es un deporte

donde sin los compañeros, poco o nada puede conseguirse resultados sin que exista compañerismo.

- **Interculturalidad**

Otro valor muy importante y que está tan presente en la sociedad. La multiculturalidad es un hecho que no puede dejarse de lado, con el que hay que convivir.

- **Sacrificio**

El sacrificio es un valor muy presente en el mundo del ciclismo. Es un deporte que requiere mucho trabajo, muchas horas de entrenamiento, en condiciones meteorológicas muchas veces extremas, y que no siempre se ven reflejadas en el éxito deportivo.

- **Superación**

La superación es otro valor muy importante. Es un acto ejemplificador el mantenerse firme ante todo acontecimiento que inicialmente impida seguir adelante.

2.2 Posicionamiento teórico personal

El presente trabajo de investigación está sustentado en la teoría humanista, al hablar del humanismo es hablar del individuo como tal con todas sus características cognitivas, procedimentales, actitudinales con respecto a la formación integral de los deportistas. Pero lamentablemente para enseñar los fundamentos técnicos se ha descuidado la parte conceptual y actitudinal. De esta manera el humanismo describe al aprendizaje como un proceso de formación continuo, que se extiende desde la temprana edad hasta la edad adulta, donde el ambiente cumple

un papel decisivo, en la adquisición de conocimientos y la formación de la personalidad, caracterizado por la libertad que tiene el individuo para desarrollarse, de acuerdo a su forma de pensar.

En el marco de la investigación, el humanismo permite identificar, cual es la naturaleza u origen del comportamiento de cada individuo, sustentando el porqué de la presencia del sedentarismo y todo tipo de fenómenos sociales negativos en los adolescentes, identificándose este fenómeno como el resultado de apego de las nuevas generaciones a las nuevas tecnologías y el desinterés por ejercitarse con frecuencia, desconociendo el aporte de disciplinas deportivas como el ciclismo, a la formación integral de cada individuo. El ciclismo de ruta es un deporte colectivo, en el que se produce una interacción socio-motriz mediante la participación simultánea entre compañeros o cooperadores y adversarios u opositores, utilizando como espacio común carreteras pavimentadas.

El ciclismo de ruta supone una confrontación directa entre dos o más equipos, que consiste en una disputa de la posición para conseguir la llegada a la meta en mejores condiciones, o por el contrario, obstaculizar el trabajo de llegada. Para poder realizar las diferentes acciones que se desarrollan en este deporte, hay una necesidad de habilidad motriz específica o técnica y habilidades lógicas basadas en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, que confieren una eficiencia o capacidad de los ciclistas para adaptarse y resolver problemas específicos de la carrera.

2.3 Glosario de términos

- **Actividad**

“Serie de tareas o diligencias que realiza alguien en su aspecto dinámico, voluntad, instinto, tendencia” (Definicionabc, 2015, pág. 1).

- **Desarrollo psicomotriz**

“Es la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez” (Definicionabc, 2015, pág. 4).

- **Didáctica**

“Es la rama de la pedagogía que se encarga del conocimiento, adiestramiento y aplicación de los principios, normas, leyes, métodos y recursos con la cuenta el proceso de enseñanza de aprendizaje” (Definicionabc, 2015, pág. 4).

- **Educabilidad**

“La educabilidad es una cualidad humana, conjunto de disposiciones y capacidades, que permiten a una persona recibir influencias para construir su conocimiento. Herbart fue el primer autor que utilizó este término y resume la capacidad del individuo para aprender” (Definicionabc, 2015, pág. 5).

- **Educación física**

“La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano” (Definicionabc, 2015, pág. 5).

- **Enfoque**

“Es un cuerpo de conocimiento preexistente junto con una colección de problemas, un conjunto de objetivos y una colección de métodos” (Definicionabc, 2015, pág. 5).

- **Enseñanza**

“Coordinación que tiene por finalidad hacer que los estudiantes atraviesen por experiencias” (Definicionabc, 2015, pág. 5).

- **Epistemología**
 “Parte de la filosofía que estudia los principios, fundamentos, extensión y métodos del conocimiento humano” (Definicionabc, 2015, pág. 5).

- **Ética**
 “Disciplina filosófica que estudia el bien y el mal y sus relaciones con la moral y el comportamiento humano” (Definicionabc, 2015, pág. 5).

- **Espacio físico**
 “Todo lo que nos rodea y a diferentes conceptos en distintas disciplinas” (Definicionabc, 2015, pág. 5).

- **Filosofía**
 “Es la ciencia que estudio las artes y ciencias, conocimiento antiguo y todo lo relativo así” (Definicionabc, 2015, pág. 6).

- **Fisiológica**
 “Es la ciencia biológica que estudia las funciones de los seres vivos” (Definicionabc, 2015, pág. 6).

- **Habilidad**
 “Son procedimientos conductuales orientados a la adquisición y desarrollo de habilidades necesarias” (Definicionabc, 2015, pág. 8).

- **Inferencia**
 “Es un proceso en el cual se delega a una proposición y se la afirma sobre la base de otras proposiciones aceptadas como punto de partida del proceso.” (Definicionabc, 2015, pág. 9).

- **Infraestructura deportiva**
 “Espacio físico en donde se desarrollan una o más actividades o disciplinas deportivas, su dimensionamiento se realiza con base en

especificaciones arquitectónicas, de ingeniería y deportivas” (Definicionabc, 2015, pág. 9).

- **Juego**

“Acción de formación infantil en el área social afectiva” (Definicionabc, 2015, pág. 10).

- **Motricidad**

“Habilidades que desarrollan mediante movimientos voluntarios e involuntarios” (Definicionabc, 2015, pág. 13).

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Cuáles son las causas porque no practican el ciclismo los deportistas de 13 – 14 años de la parroquia Natabuela del cantón Antonio Ante sobre los elementos importantes de la bicicleta?
- ¿Cuál es el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del ciclismo que poseen los deportistas de 13 – 14 años de la Parroquia Natabuela del cantón Antonio Ante?
- Qué valores se cultivan con la práctica del ciclismo, beneficiando el desarrollo de la formación integral de los deportistas de 13 – 14 años de la Parroquia Natabuela del cantón Antonio Ante?
- ¿Cuál es la modalidad de ciclismo que practican los deportistas de 13 – 14 años de la Parroquia Natabuela del cantón Antonio Ante?
 - ¿Cuál sería el contenido de una propuesta alternativa para mejorar su formación integral de los deportistas de 13,14 años de la Parroquia de Natabuela en el periodo 2015-2016?

2.5 Matriz categorial

Conceptos	Categorías	Dimensiones	Indicadores
Es un deporte en el que se utiliza una bicicleta para recorrer circuitos al aire libre en pista cubierta, o que engloba diferentes especialidades	Práctica del ciclismo	Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Posiciones • Pedaleo • Conducción • Manejo de avances • Superación de obstáculos • Técnica grupal
		Modalidad	<ul style="list-style-type: none"> • Ruta • Pista • Montaña • Ciclo paseo • BMX
		Causas	<ul style="list-style-type: none"> • Económico • Familiares
La participación racional y consciente de los deportistas, para el buen rendimiento con procesos de preparación a la Actividad competitiva y a la vida del deportista.	Formación integral	Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimientos de las partes de la bicicleta • Conocimiento de las reglas en el ciclismo • Conocimiento de la técnica del ciclismo
		Procedimental	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo y perfeccionamiento de la técnica del ciclismo • Aplicación correcta de los componentes de la bicicleta • Desarrollo de las capacidades físicas
		Actitudinal	<ul style="list-style-type: none"> • Valores

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

3.1.1 Investigación bibliográfica

La información en el cual se fundamentó fue recopilada de libros, folletos, revistas e internet con respecto a las dos variables formación integral y práctica del ciclismo.

3.1.2 Investigación de campo

Este tipo de investigación permitió cerciorarse de las verdaderas condiciones en las que viene realizándose las actividades ciclísticas en la parroquia de Natabuela.

3.1.3 Investigación descriptiva

Se utilizó para recoger los datos que describen la realidad de los hechos de cada uno de los adolescentes entre los 13 y 14 años que practican el ciclismo en Natabuela para identificar porque existe tanta apatía por su práctica y así diseñar las estrategias que más se adapten y contribuyan a mejorar los proceso.

3.1.4 Investigación propositiva

Permitió elaborar un modelo de investigación estratégica con ideas innovadoras, cuya finalidad de solucionar un problema social, a través, de

una guía para mejorar su formación integral de los deportistas de 13,14 años de la Parroquia de Natabuela en el periodo 2015-2016”.

3.2 Métodos

3.2.1 Método inductivo

Este método se utilizó para reflexionar sobre las particularidades del problema y comprenderlo de forma global, específicamente las manifestaciones propias de los adolescentes de Natabuela entre los 13 y 14 años que permitieron identificar la presencia del problema.

3.2.2 Método deductivo

Este método permitió establecer el problema, con sus respectivas causas y efectos, para así contar con la información necesaria para definir el contenido de la propuesta, de manera que su ejecución sirva para disminuir y erradicar paulatinamente, las manifestaciones del problema, dentro del contexto social.

3.2.3 Método analítico

Este método permitió examinar los resultados obtenidos en cada una de las fichas de observación aplicadas a los adolescentes entre los 13 y 14 años de la parroquia de Natabuela. Esto facilitó la identificación de las causas, que están dando origen al problema en estudio, requisito indispensable para diseñar el recurso que erradicara su presencia.

3.2.4 Método sintético

Este método se evidenció durante la obtención y el procesamiento de la información de datos, también para elaborar las conclusiones, las recomendaciones y el diseño de la propuesta.

3.2.5 Método estadístico

Este método se utilizó para el análisis e interpretación de resultados, los porcentajes en cuadros y gráficos, lo cual permitió procesar y descubrir el problema.

3.3 Técnicas e instrumentos

La ficha de observación fue aplicada a la totalidad de los ciclistas que se encuentran entre los 13 y 14 años, grupo conformado por 28 personas. Esto con la finalidad de recabar información sobre la motivación, intereses, preferencias que los ciclistas tienen para mantenerse en la práctica del ciclismo. A través de la encuesta se recopiló información valiosa sobre la opinión de los padres de familia, respecto a los beneficios que la práctica del ciclismo ha aportado a la formación integral de sus hijos.

3.4 Población

Cuadro 1 Población

Población	
Padres de familia	120
Ciclistas	120
Total	240

Elaborado por: Latacumba, Diego

3.5 Muestra

Por tratarse de dos poblaciones que no superan significativamente la cantidad de 100 unidades, no procede el cálculo de la muestra y se decide trabajar con la totalidad de la población considerada como relevante para el desarrollo de la investigación.

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para realizar el análisis e interpretación de los resultados se aplicó una encuesta a los deportistas y a los padres de familia con el propósito de conocer acerca de la práctica la práctica del ciclismo y su influencia en la formación integral de los deportistas de 13- 14 años de la parroquia Natabuela cantón Antonio ante en el periodo 2015-2016.

Una vez obtenida la información los resultados fueron procesados como a continuación se detalla, primeramente, se tabuló las encuestas, luego se representó en porcentajes y frecuencias de acuerdo a las preguntas cerradas formuladas en las encuestas aplicadas a deportistas y padres de familia.

Las respuestas obtenidas por los padres de familia y estudiantes acerca de la práctica del ciclismo y la formación integral se organizaron de la siguiente manera.

- Primeramente, se formuló la pregunta
- Luego se realizó el cuadro y el grafico,
- posteriormente se realizó el análisis e interpretación de resultados de acuerdo a la información obtenida, posicionamiento del autor y la información teórica.

4.1.1 Análisis individual de la formulación de cada pregunta de la encuesta aplicada a los deportistas.

Pregunta N° 1

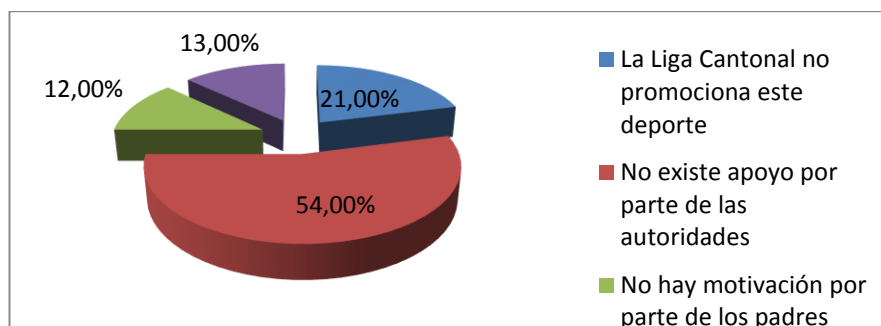
¿Indique cuáles son las causas porque usted no practica el ciclismo?

Cuadro 2 Causas porque usted no practica el ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
La Liga Cantonal no promociona este deporte	25	21,%
No existe apoyo por parte de las autoridades	65	54,%
No hay motivación por parte de los padres	14	12,%
No hay un entrenador	16	13,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada estudiantes 13-14 años Parroquia Natabuela

Gráfico 1 Causas porque usted no practica el ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que las causas porque no practica el ciclismo es porque no existe apoyo por parte de las autoridades, en menor porcentaje indican que la Liga Cantonal no promociona este deporte, No hay motivación por parte de los padres, No hay un entrenador, así opinaron respectivamente

Pregunta N° 2

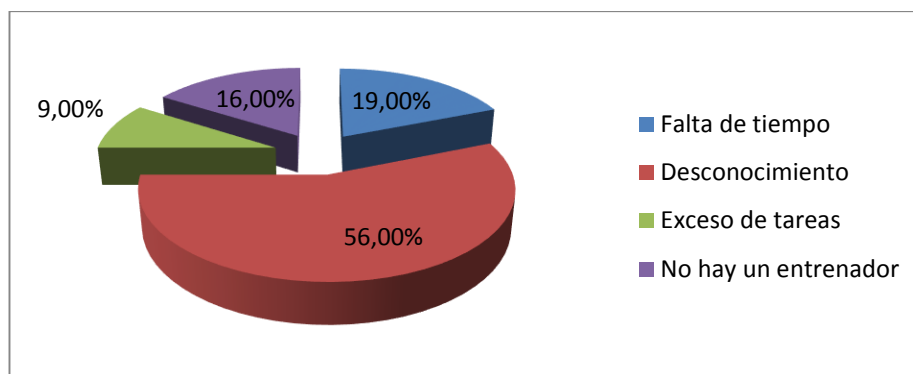
¿Según su criterio cuales son las causas que le impiden la práctica del ciclismo? Señale una

Cuadro 3 Causas que le impiden la práctica del ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Falta de tiempo	23	19, %
Desconocimiento	67	56, %
Exceso de tareas	11	9, %
No hay un entrenador	19	16, %
TOTAL	120	100, %

Fuente: Encuesta aplicada estudiantes 13-14 años Parroquia Natabuela

Gráfico 2 Causas que le impiden la práctica del ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que las causas que le impiden la práctica del ciclismo es por desconocimiento, en menor porcentaje indican por falta de tiempo, exceso de tareas, no hay un entrenador. Es por ello que se hace necesario que les dirija su práctica una persona que conozca del asunto.

Pregunta N° 3

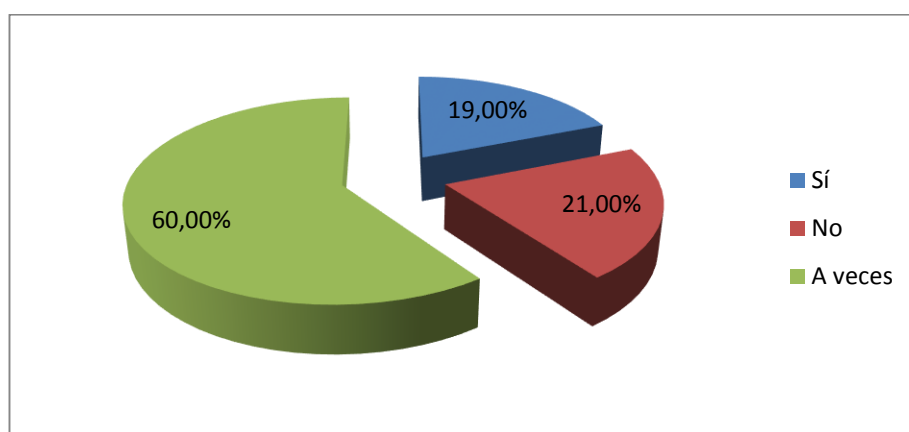
¿Según su criterio cree que la práctica del ciclismo es un deporte riesgoso?

Cuadro 4 Práctica del ciclismo es un deporte riesgoso

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	23	19,%
No	25	21,%
A veces	72	60,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada estudiantes 13-14 años Parroquia Natabuela

Gráfico 3 Práctica del ciclismo es un deporte riesgoso



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que a veces la práctica del ciclismo es un deporte riesgoso, en menor porcentaje indican que si otros en cambio que no. Como todo deporte tiene sus riesgos, es por ello que los deportistas deben ser más cuidadosos a la hora de entrenar, para evitar accidentes deportivos.

Pregunta N° 4

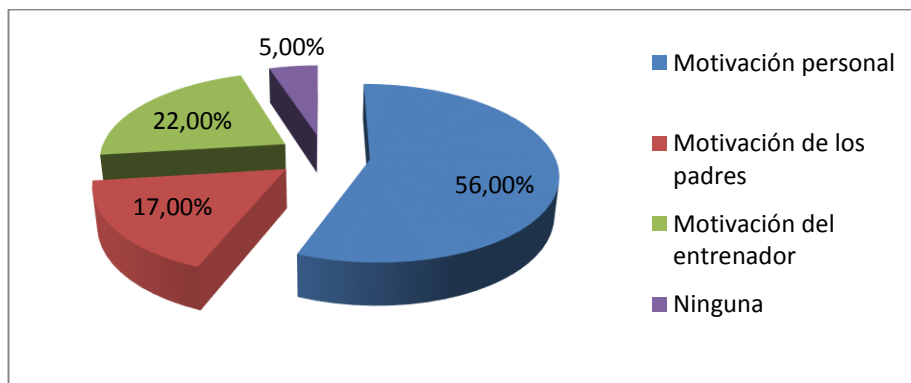
¿Según su consideración indique ¿Cuáles son los factores motivacionales que influyen en la práctica del ciclismo?

Cuadro 5 Factores motivacionales influyen ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Motivación personal	67	56,%
Motivación de los padres	20	17,%
Motivación del entrenador	27	22,%
Ninguna	6	5,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada estudiantes 13-14 años Parroquia Natabuela

Gráfico 4 Factores motivacionales influyen ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que los factores motivacionales que influyen en la práctica del ciclismo es la motivación personal, en menor porcentaje indican motivación de los padres, motivación del entrenador y un grupo pequeño dice ninguno. A más de la motivación personal, deben motivar otros actores como las autoridades de la liga Cantonal, padres de familia, entrenadores para captar más deportistas.

Pregunta N° 5

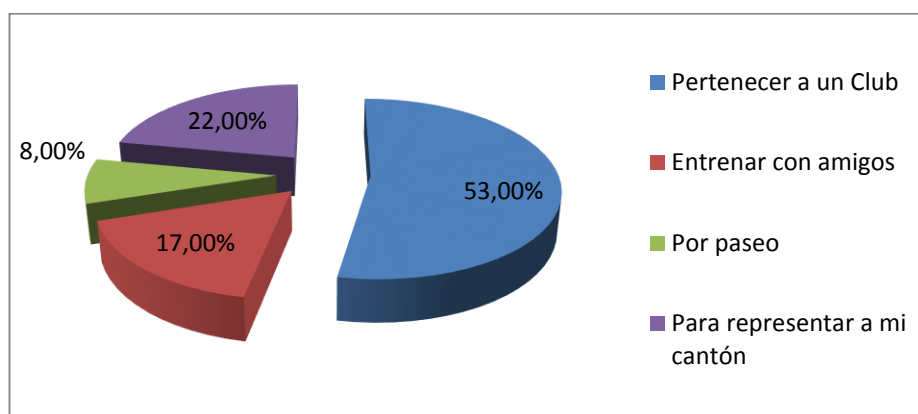
¿Según su consideración cuál sería su motivación más importante para practicar el ciclismo?

Cuadro 6 Motivación más importante practicar ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Pertenecer a un Club	64	53,%
Entrenar con amigos	20	17,%
Por paseo	10	8,%
Para representar a mi cantón	26	22,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada estudiantes 13-14 años Parroquia Natabuela

Gráfico 5 Motivación más importante practicar ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que su motivación más importante para practicar el ciclismo es pertenecer a un Club, en menor porcentaje indican entrenar con amigos, por paseo, para representar a mi cantón. Existen muchas motivaciones que debe ser tomada en cuenta para captar mayor número de deportistas para este deporte.

Pregunta N° 6

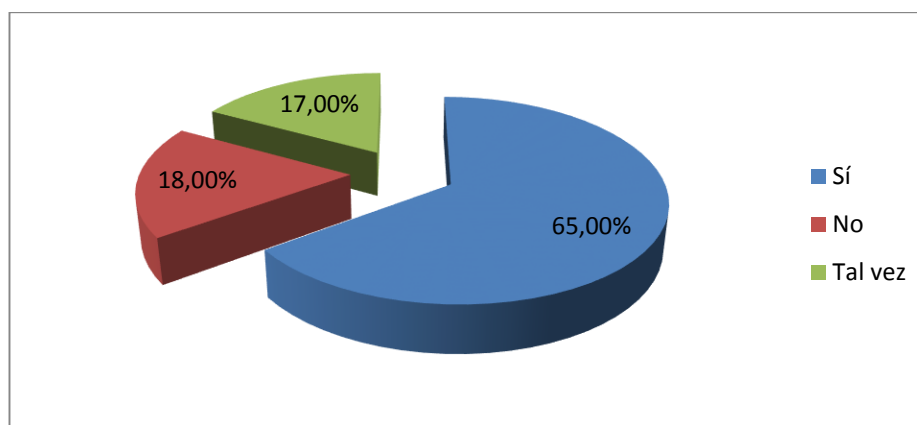
¿Le gustaría pertenecer a un equipo de ciclismo?

Cuadro 7 Le gustaría pertenecer a un equipo de ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	78	65,%
No	22	18,%
Tal vez	20	17,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada estudiantes 13-14 años Parroquia Natabuela

Gráfico 6 Le gustaría pertenecer a un equipo de ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que sí le gustaría pertenecer a un equipo de ciclismo, en menor porcentaje indican que no o tal vez. Al respecto se opina que se debe aprovechar a este grupo que ha opinado favorablemente para que comience con los entrenamientos de este hermoso deporte.

Pregunta N° 7

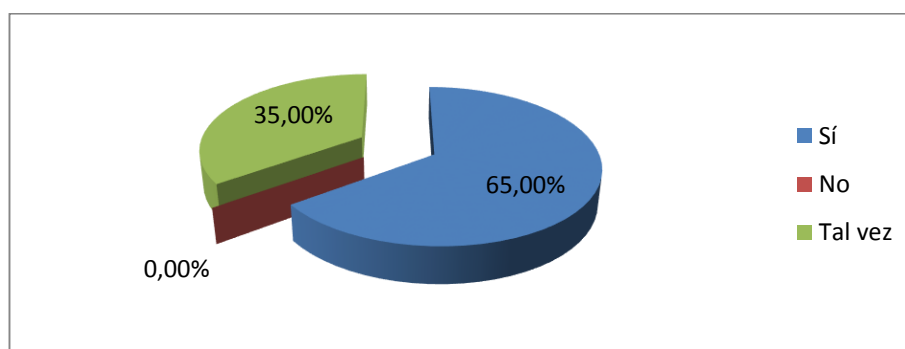
¿Le gustaría a usted aprender conocimientos, normas, reglas del ciclismo?

Cuadro 8 Aprender conocimientos, reglas del ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	78	65,0%
No	0	0,0%
Tal vez	42	35,0%
TOTAL	120	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada estudiantes 13-14 años Parroquia Natabuela

Gráfico 7 Aprender conocimientos, reglas del ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que sí le gustaría aprender conocimientos, normas, reglas del ciclismo, en menor porcentaje indican que no o tal vez. Al respecto se manifiesta que por medio del ciclismo se le forma integralmente al deportista, es decir aprende conocimientos, destrezas y valores, que son aspectos imprescindibles dentro de su formación deportiva.

Pregunta N° 8

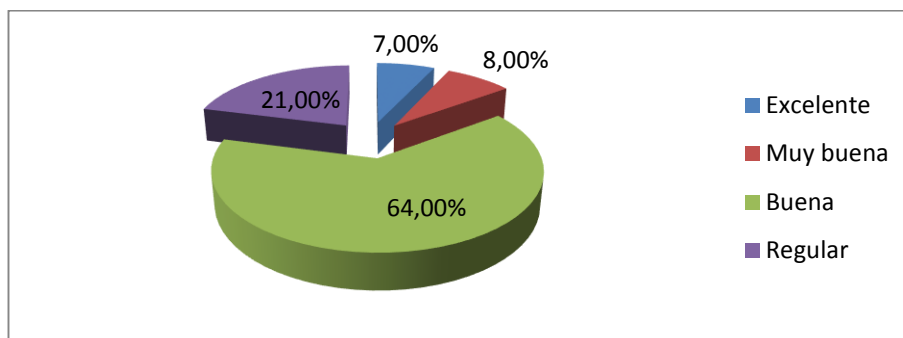
¿Según su opinión cual es su nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del ciclismo?

Cuadro 9 Ejecución de los fundamentos técnicos ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	8	7,%
Muy buena	9	8,%
Buena	78	64,%
Regular	25	21,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada estudiantes 13-14 años Parroquia Natabuela

Gráfico 8 Ejecución de los fundamentos técnicos ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que su nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del ciclismo es bueno, en menor porcentaje indican que excelente, muy buena y regular. Teniendo elementos que tienen bases buenas se les debe aprovechar a los estudiantes sometiéndoles a un entrenamiento básico con el objetivo de enseñarles los fundamentos para ejecutar de una mejor manera.

Pregunta N° 9

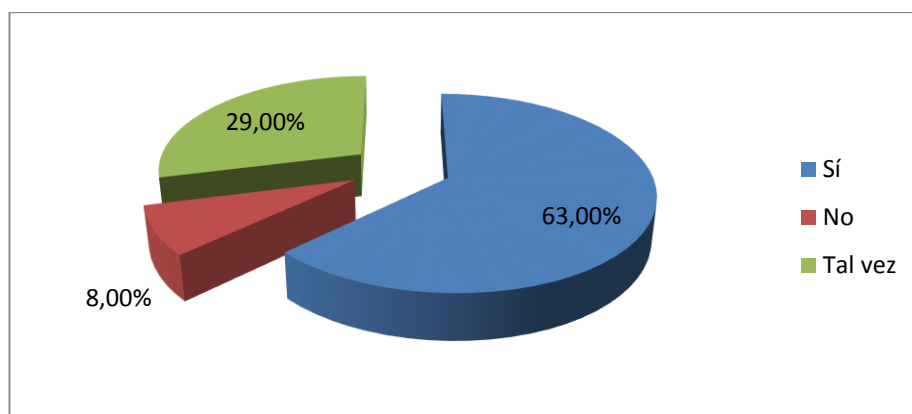
¿Según su consideración, le gustaría aprender nuevas técnicas y tácticas del ciclismo?

Cuadro 10 Aprender nuevas técnicas y tácticas del ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	76	63,%
No	10	8,%
Tal vez	34	29,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada estudiantes 13-14 años Parroquia Natabuela

Gráfico 9 Aprender nuevas técnicas y tácticas del ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que sí le gustaría aprender nuevas técnicas y tácticas del ciclismo, en menor porcentaje indican que no o tal vez. Como se manifestó en párrafos anteriores se debe aprovechar a este grupo para que sea la base para que conformen la preselección de ciclismo de la parroquia de Natabuela.

Pregunta N° 10

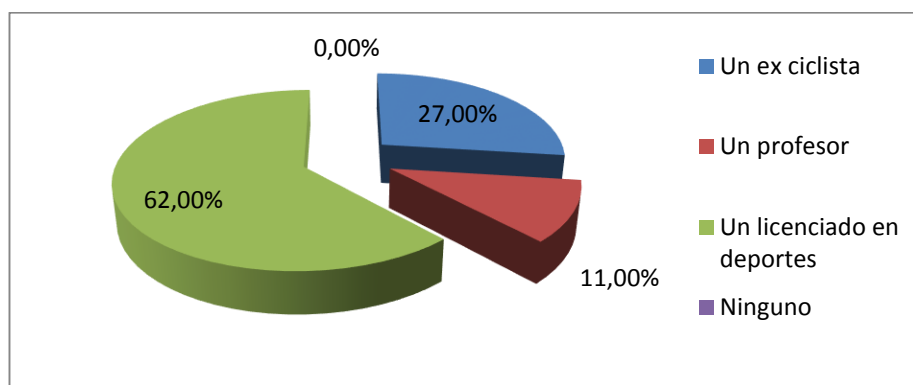
¿Para aprender estas nuevas técnicas, quien le gustaría que le oriente en sus entrenamientos?

Cuadro 11 Quien le oriente en sus entrenamientos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Un ex ciclista	32	27,%
Un profesor	14	11,%
Un licenciado en deportes	74	62,%
Ninguno	0	0,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada estudiantes 13-14 años Parroquia Natabuela

Gráfico 10 Quien le oriente en sus entrenamientos



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que para aprender estas nuevas técnicas, quien le gustaría que le oriente en sus entrenamientos un licenciado en deportes que conozca del arte, en menor porcentaje indican un ex ciclista un profesor. Es decir, quien oriente los entrenamientos debe ser una persona preparada que conozca sobre el tema, para evitar inconvenientes.

Pregunta N° 11

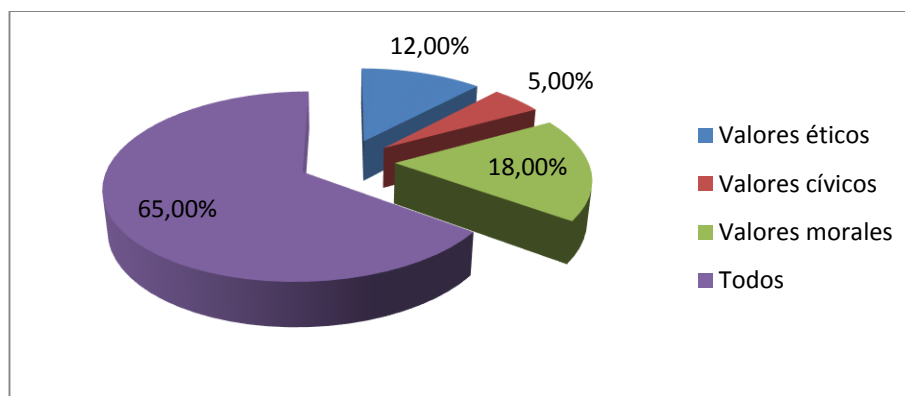
¿Según su consideración, mediante la práctica del ciclismo se aprende valores? Cuales señale uno

Cuadro 12 Mediante práctica del ciclismo aprende valores

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Valores éticos	14	12, %
Valores cívicos	6	5, %
Valores morales	22	18, %
Todos	78	65, %
TOTAL	120	100, %

Fuente: Encuesta aplicada estudiantes 13-14 años Parroquia Natabuela

Gráfico 11 Mediante práctica del ciclismo aprende valores



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que mediante la práctica del ciclismo se aprende valores todos los valores estos son los morales, cívicos y éticos. El ciclismo es un deporte que ayuda a cultivar valores, por el esfuerzo que se realiza, por ejemplo, se cultiva la disciplina, el compañerismo, la cooperación, la perseverancia entre otros.

Pregunta N° 12

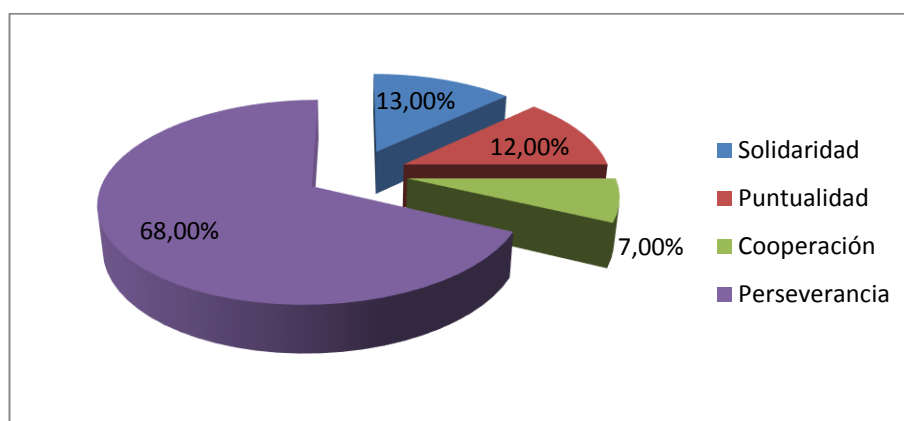
¿Cuál es el valor que se desarrolla más en el ciclismo? Señale el más importante

Cuadro 13 Cuál es el valor que se desarrolla el ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Solidaridad	16	13,%
Puntualidad	15	12,%
Cooperación	8	7,%
Perseverancia	81	68,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada estudiantes 13-14 años Parroquia Natabuela

Gráfico 12 Cuál es el valor que se desarrolla el ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que el valor que se desarrolla más en el ciclismo es la perseverancia en otros porcentajes esta la solidaridad, puntualidad, cooperación. El ciclismo contribuye en la formación integral del futuro deportista porque se aprende normas, reglas, destrezas, habilidades y muchos valores, que ayudan a formar su personalidad.

Pregunta N° 13

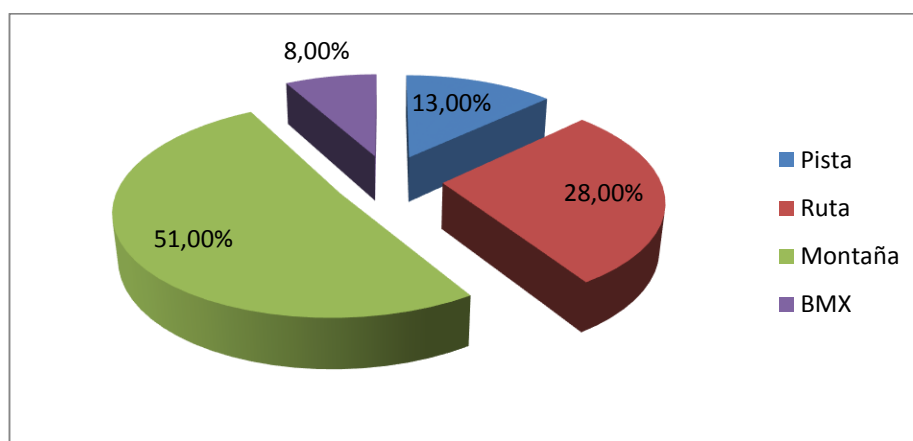
¿Según su criterio en qué tipo de ciclismo le gustaría especializarse?

Cuadro 14 Tipo de ciclismo le gustaría especializarse

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Pista	16	13,0%
Ruta	34	28,0%
Montaña	61	51,0%
BMX	9	8,0%
TOTAL	120	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada estudiantes 13-14 años Parroquia Natabuela

Gráfico 13 Tipo de ciclismo le gustaría especializarse



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que le gustaría especializarse en ciclismo de montaña en otros porcentajes este ciclismo de ruta, pista y BMX. Dentro del ciclismo existen algunas ramas por la cual los deportistas deben especializarse con el objetivo de ganar el éxito deseado.

Pregunta N° 14

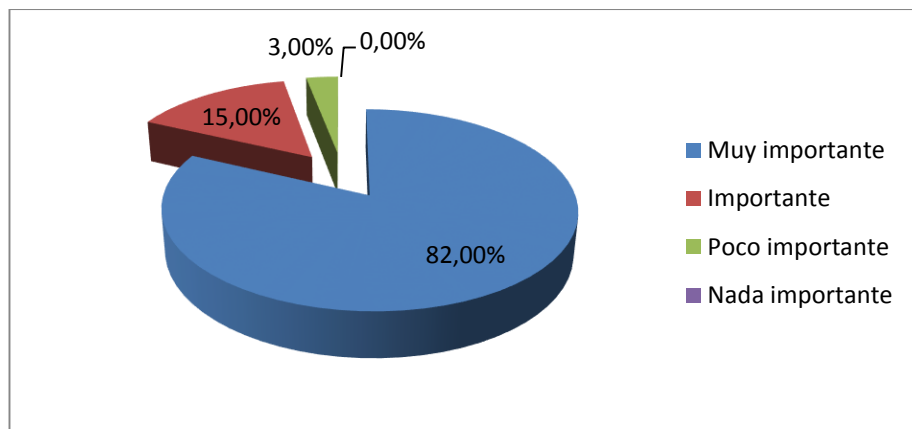
¿Según su opinión considera importante que el investigador elabore una propuesta alternativa acerca de la enseñanza de los fundamentos técnicos del ciclismo?

Cuadro 15 Elabore una propuesta alternativa

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy importante	98	82,%
Importante	18	15,%
Poco importante	4	3,%
Nada importante	0	0,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada estudiantes 13-14 años Parroquia Natabuela

Gráfico 14 Elabore una propuesta alternativa



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que es muy importante que el autor de trabajo de grado elabore una propuesta alternativa con el objetivo de formarle al individuo en forma integral otro grupo opina que es importante y poco importante. Para elaborar esta guía se debe tomar en cuenta los aspectos conceptual, procedimental y actitudinal.

Pregunta N° 15

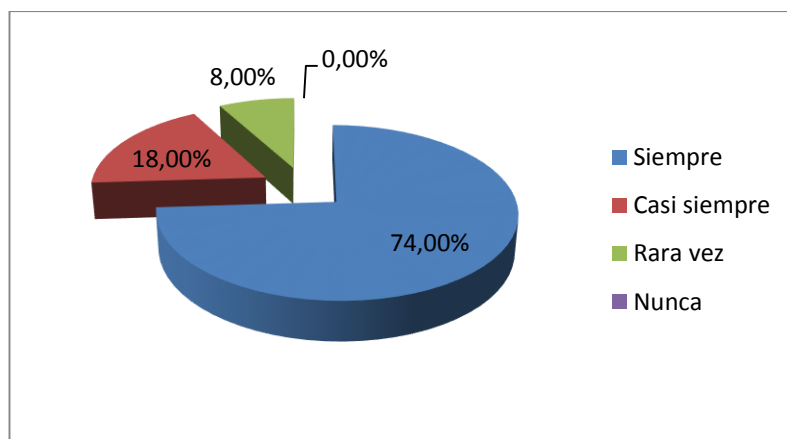
¿La aplicación de esta propuesta alternativa ayudaría a mejorar la práctica del ciclismo y la formación integral?

Cuadro 16 La aplicación mejorar del ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	89	74,%
Casi siempre	21	18,%
Rara vez	10	8,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada estudiantes 13-14 años

Gráfico 15 La aplicación ayudaría del ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que la mayoría de los estudiantes encuestados manifiestan que siempre la aplicación de esta propuesta alternativa ayudaría a mejorar la práctica del ciclismo y la formación integral otro grupo opina que casi siempre y rara vez. Siempre la aplicación de una propuesta ayudará en la formación integral de los educandos que practican este deporte.

4.1.1 Análisis individual de la formulación de cada pregunta de la encuesta aplicada a los padres de familia

Pregunta N° 1

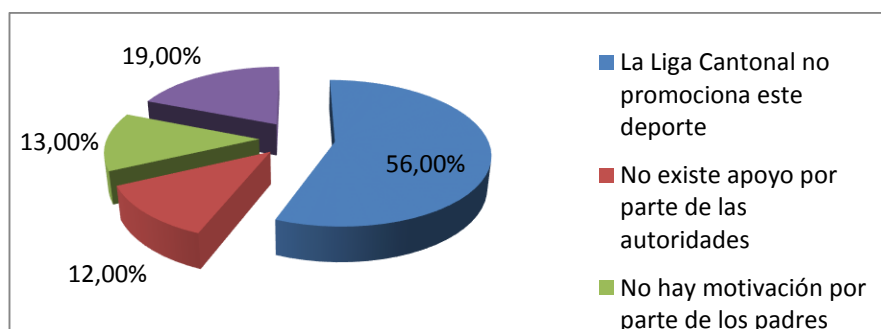
¿Indique cuáles son las causas porque no practica el ciclismo su hijo?

Cuadro 17 Causas porque no practica el ciclismo su hijo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
La Liga Cantonal no promociona este deporte	68	56,0%
No existe apoyo por parte de las autoridades	14	12,0%
No hay motivación por parte de los padres	15	13,0%
No hay un entrenador	23	19,0%
TOTAL	120	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada los Padres de familia Parroquia Natabuela

Gráfico 16 Causas porque no practica el ciclismo su hijo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los padres de familia se consideró que más de la mitad opinan que las causas porque no practica el ciclismo su hijo, es porque la Liga Cantonal no promociona este deporte, en otros porcentajes están la alternativa, No existe apoyo por parte de las autoridades, No hay motivación por parte de los padres, No hay un entrenador, todos estos aspectos han influido negativamente para su práctica.

Pregunta N° 2

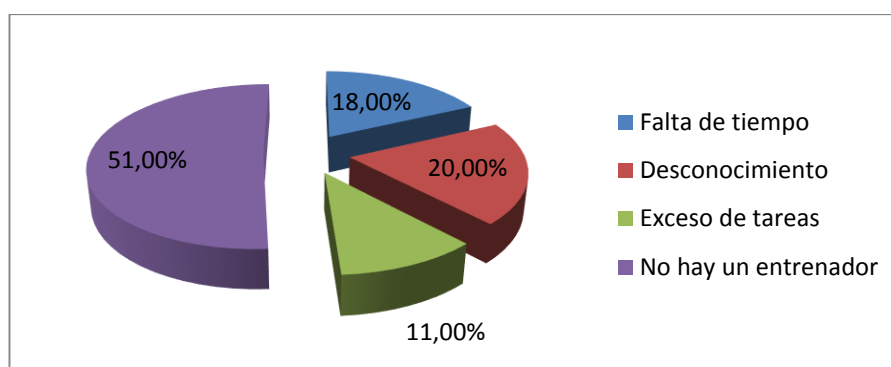
¿Según su criterio cuales son las causas que impide la práctica de su hijo en el ciclismo? Señale una

Cuadro 18 Causas que impide la práctica ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Falta de tiempo	22	18,00%
Desconocimiento	24	20,00%
Exceso de tareas	13	11,00%
No hay un entrenador	61	51,00%
TOTAL	120	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada los Padres de familia Parroquia Natabuela

Gráfico 17 Causas que impide la práctica ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los padres de familia se consideró que más de la mitad opinan que las causas que impide la práctica de su hijo en el ciclismo es que no hay un entrenador, en menor porcentaje esta la alternativa falta de tiempo, desconocimiento, exceso de tareas. Al respecto se indica que se debe gestionar la presencia de un entrenador para que dirija todo este proceso de formación integral de los deportistas.

Pregunta N° 3

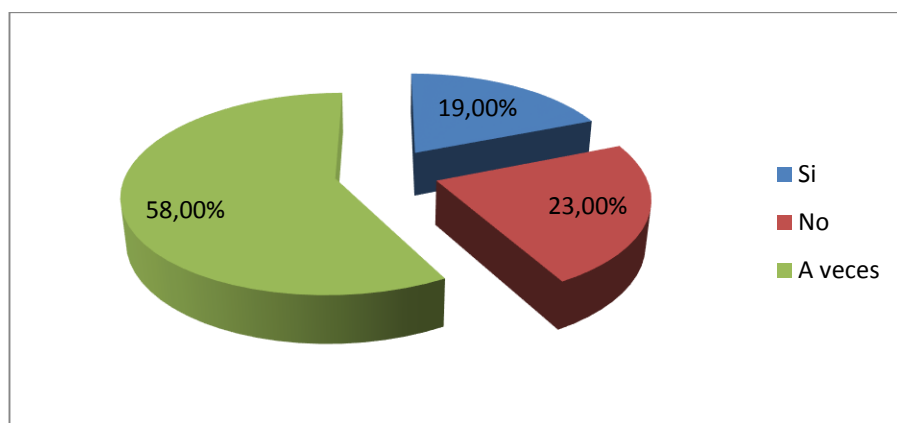
¿Según su criterio cree que la práctica del ciclismo es un deporte riesgoso o peligroso para su hijo?

Cuadro 19 Práctica del ciclismo es un deporte riesgoso

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	19,%
No	27	23,%
A veces	70	58,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los Padres de familia Parroquia Natabuela

Gráfico 18 Práctica del ciclismo es un deporte riesgoso



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los padres de familia se consideró que más de la mitad opinan que a veces la práctica del ciclismo es un deporte riesgoso o peligroso para su hijo, en menor porcentaje esta la alternativa que sí es peligroso otros opinan que no es peligroso. Al respecto se manifiesta que todo deporte tiene sus riesgos, es por ello que debe actuar con mucho cuidado y prudencia cuando se practique.

Pregunta N° 4

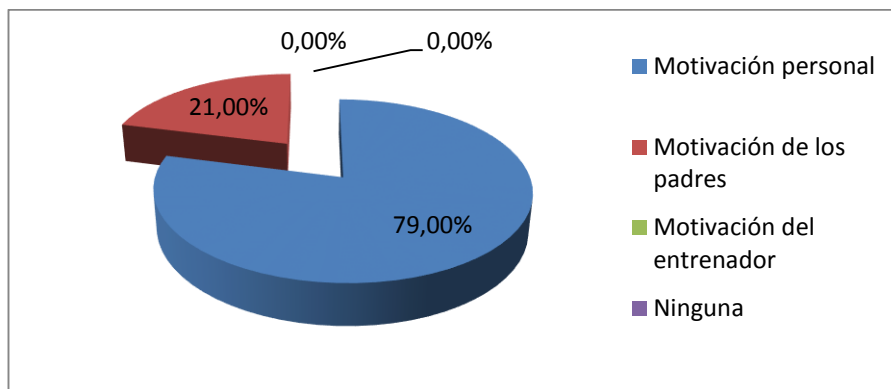
¿Según su consideración indique cuales son los factores motivacionales las que influyen en su hijo para la práctica del ciclismo?

Cuadro 20 Factores motivacionales influyen en su hijo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Motivación personal	95	79, %
Motivación de los padres	25	21, %
Motivación del entrenador	0	0, %
Ninguna	0	0, %
TOTAL	120	100

Fuente: Encuesta aplicada los Padres de familia Parroquia Natabuela

Gráfico 19 Factores motivacionales influyen en su hijo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los padres de familia se consideró que los factores motivacionales que influyen en su hijo para la práctica del ciclismo es el personal, en menor porcentaje esta la alternativa esta los padres de familia. Toda motivación es buena, un deportista hace lo que hace siempre cuando hay alguien quien le motive para practicar tal o cual deporte.

Pregunta N° 5

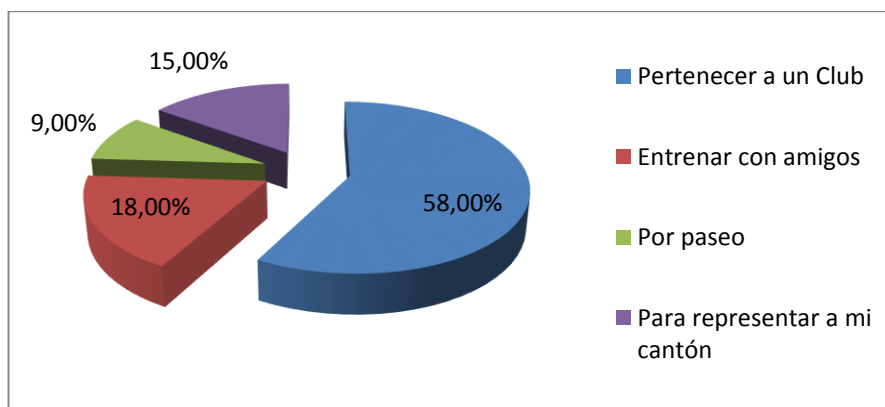
¿Cuál sería la motivación más importante para que su hijo practique el ciclismo?

Cuadro 21 Motivación más importante para que su hijo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Pertenecer a un Club	69	58,%
Entrenar con amigos	22	18,%
Por paseo	11	9,%
Para representar a mi cantón	18	15,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los Padres de familia Parroquia Natabuela

Gráfico 20 Motivación más importante para que su hijo



Autor: Latacumba Andrago Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los padres de familia se consideró que la motivación más importante para que su hijo practique el ciclismo es la pertenecer al Club de la Parroquia, en menor porcentaje esta la alternativa entrenar con amigos, por paseo otros dicen para representar a mi cantón. Las motivaciones son muchas, se las tiene que aprovechar con el objetivo de captar deportistas y formarles integralmente.

Pregunta N° 6

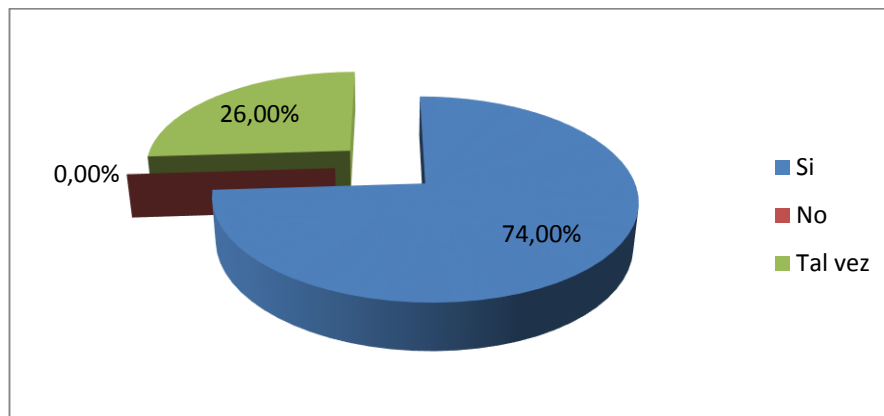
¿Le agradaría mucho, que su hijo pertenezca a un equipo de ciclismo?

Cuadro 22 Pertenezca a un equipo de ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	89	74, %
No	0	0, %
Tal vez	31	26, %
TOTAL	120	100, %

Fuente: Encuesta aplicada los Padres de familia Parroquia Natabuela

Gráfico 21 Pertenezca a un equipo de ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los padres de familia se consideró que la mayoría sí le agradaría mucho, que su hijo pertenezca a un equipo de ciclismo, en menor porcentaje esta la alternativa tal vez. La ilusión de un padre de familia está en que su hijo pertenezca a un Club, para que posteriormente vaya escalando poco a poco y representar posteriormente a nuestro cantón.

Pregunta N° 7

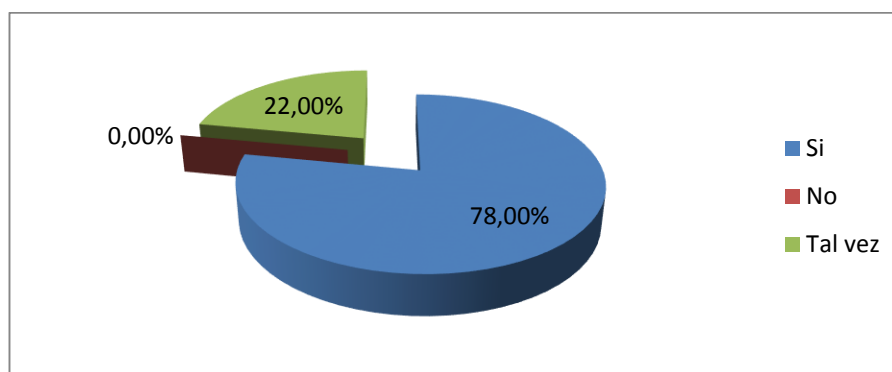
¿Le gustaría que su hijo aprenda conocimientos, normas, reglas del ciclismo?

Cuadro 23 Aprenda conocimientos, reglas del ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	93	78,%
No	0	0,%
Tal vez	27	22,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los Padres de familia Parroquia Natabuela

Gráfico 22 Aprenda conocimientos, reglas del ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los padres de familia se consideró que la mayoría sí le gustaría que su hijo aprenda conocimientos, normas, reglas del ciclismo, en menor porcentaje esta la alternativa tal vez. Es importante que el padre de familia le tenga la idea clara e incentive para que su hijo aprenda los fundamentos técnicos del ciclismo y ponga en práctica y posterior a ello desarrolle muchos valores.

Pregunta N° 8

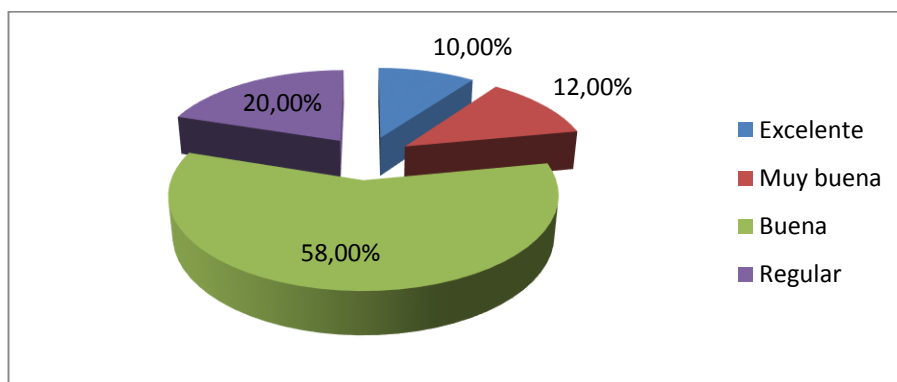
¿Según su opinión, cual es el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del ciclismo que posee su hijo?

Cuadro 24 Nivel de ejecución fundamentos del ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	12	10,%
Muy buena	15	12,%
Buena	69	58,%
Regular	24	20,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los Padres de familia Parroquia Natabuela

Gráfico 23 Nivel de ejecución fundamentos del ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los padres de familia se consideró que más de la mitad opinan, que el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del ciclismo que posee su hijo es bueno, en menor porcentaje esta la alternativa excelente, muy buena y regular. Se debe aprovechar a este grupo con el objetivo de que practiquen y se les forme integralmente.

Pregunta N° 9

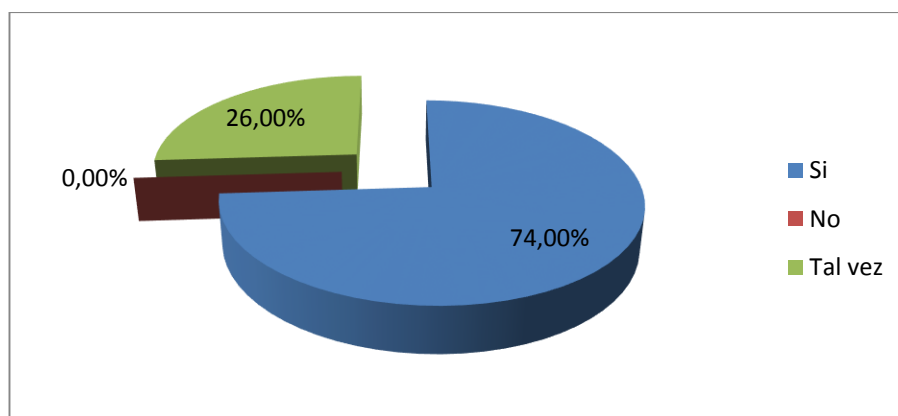
¿Según su consideración le gustaría que su hijo aprenda nuevas técnicas y tácticas del ciclismo?

Cuadro 25 Nuevas técnicas y tácticas del ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	89	74, %
No	0	0, %
Tal vez	31	26, %
TOTAL	120	100, %

Fuente: Encuesta aplicada los Padres de familia Parroquia Natabuela

Gráfico 24 Nuevas técnicas y tácticas del ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los padres de familia se consideró que más de la mitad opinan, que sí le gustaría que su hijo aprenda nuevas técnicas y tácticas del ciclismo, en menor porcentaje esta la alternativa tal vez. El padre de familia siempre quiere que a su hijo se le enseñe cosas nuevas en este caso tratar aspectos relacionados con la técnica y táctica.

Pregunta N° 10

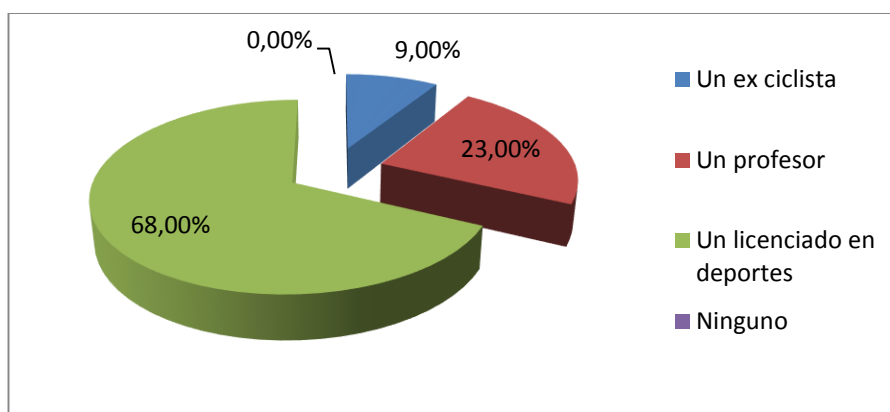
¿Para aprender estas nuevas técnicas, ¿Quién sería la persona indicada que le oriente a su hijo en sus entrenamientos?

Cuadro 26 Oriente a su hijo en sus entrenamientos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Un ex ciclista	11	9,%
Un profesor	27	23,%
Un licenciado en deportes	82	68,%
Ninguno	0	0,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los Padres de familia Parroquia Natabuela

Gráfico 25 Oriente a su hijo en sus entrenamientos



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los padres de familia se consideró que más de la mitad opinan, que la persona indicada que le oriente a su hijo en sus entrenamientos es un licenciado en deportes, en menor porcentaje esta la alternativa un ex ciclista, un profesor. La persona quien este a frente de la enseñanza de este deporte debe tener vastos conocimientos sobre el tema con el propósito de formarles a los deportistas en forma integral.

Pregunta N° 11

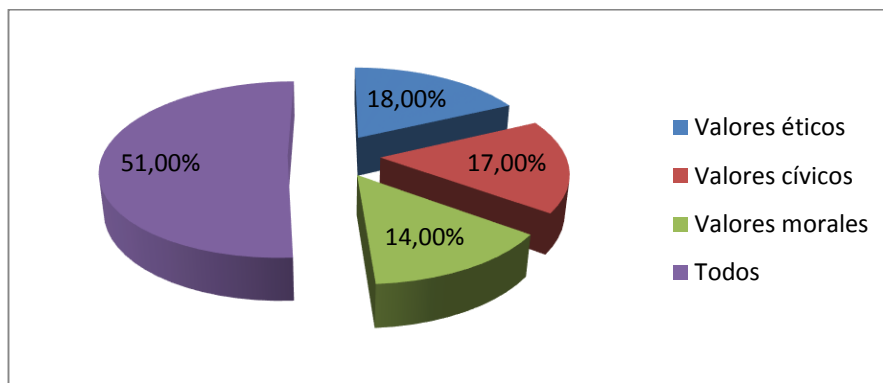
Según su consideración mediante la práctica del ciclismo. ¿Su hijo adquiere valores? Señale uno

Cuadro 27 Su hijo adquiere valores

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Valores éticos	21	18,%
Valores cívicos	20	17,%
Valores morales	18	14,%
Todos	61	51,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los Padres de familia Parroquia Natabuela

Gráfico 26 Su hijo adquiere valores



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los padres de familia se consideró que más de la mitad opinan, que, mediante la práctica del ciclismo, sus hijos adquieren los siguientes valores que han sido considerados los más importantes dentro de la formación integral de los deportistas, es decir no solo se les debe enseñar conceptos o aplicación de movimientos, sino valores imprescindibles en la formación de los deportistas.

Pregunta N° 12

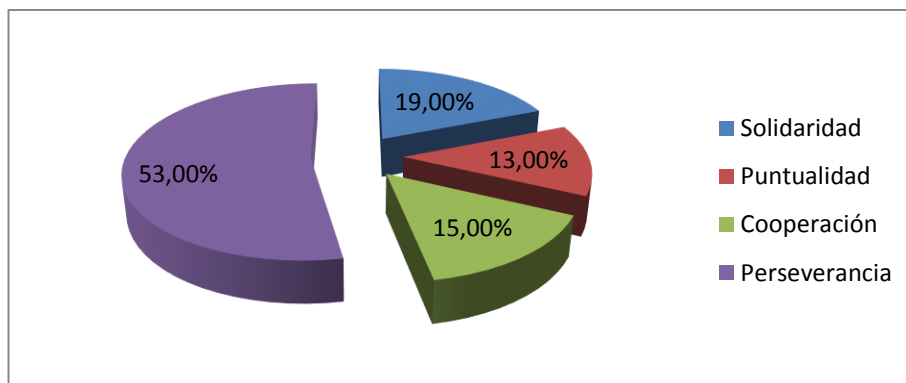
¿Cuál sería el valor más importante que desarrolle su hijo, mediante la práctica del ciclismo? Señale uno

Cuadro 28 Cuál sería el valor importante que desarrolle su hijo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Solidaridad	23	19, %
Puntualidad	16	13, %
Cooperación	18	15, %
Perseverancia	63	53, %
TOTAL	120	100, %

Fuente: Encuesta aplicada los Padres de familia Parroquia Natabuela

Gráfico 27 Cuál sería el valor importante que desarrolle su hijo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los padres de familia se consideró que más de la mitad opinan, que el valor más importante que desarrolla su hijo, mediante la práctica del ciclismo es el de la perseverancia, en menor porcentaje esta las alternativas solidaridad, puntualidad, cooperación. Todos estos valores coadyuvan en la formación integral de los deportistas.

Pregunta N° 13

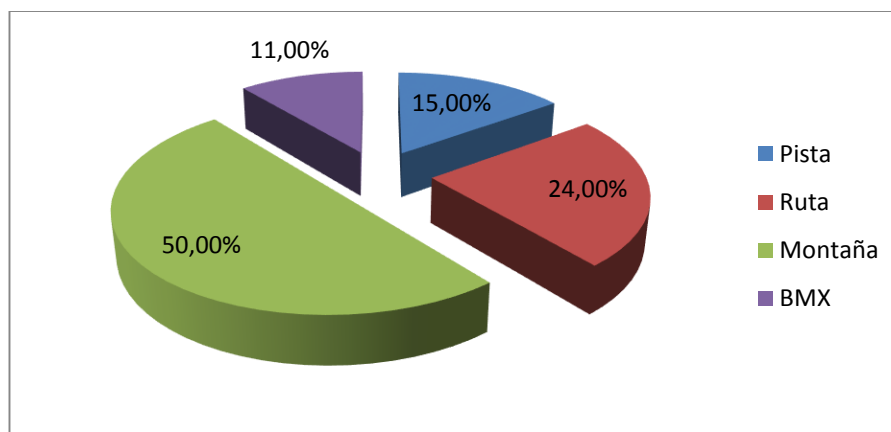
¿Según su criterio en qué tipo de ciclismo le gustaría que su hijo se especialice?

Cuadro 29 Ciclismo le gustaría que hijo se especialice

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Pista	18	15,%
Ruta	29	24,%
Montaña	60	50,%
BMX	13	11,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los Padres de familia Parroquia Natabuela

Gráfico 28 Ciclismo le gustaría que hijo se especialice



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los padres de familia se consideró que más de la mitad opinan, que tipo de ciclismo le gustaría que su hijo se especialice es el de montaña, en menor porcentaje esta las alternativas ruta, pista, BMX. Se de aprovechar a este importante grupo de padres de familia que apoyan a sus hijos en el ciclismo y en la modalidad coinciden tanto hijos como padres de familia.

Pregunta N° 14

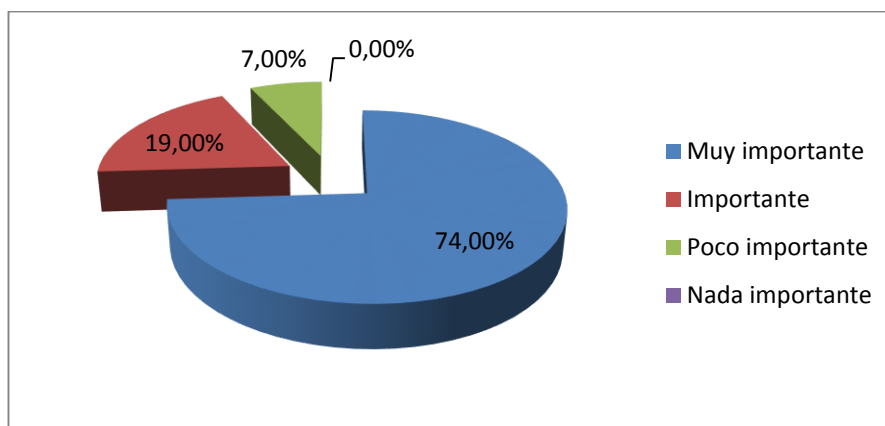
¿Según su opinión considera importante que el investigador elabore una propuesta alternativa acerca de la enseñanza de los fundamentos técnicos del ciclismo?

Cuadro 30 Elabore una propuesta alternativa

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy importante	89	74, %
Importante	23	19, %
Poco importante	8	7, %
Nada importante	0	0, %
TOTAL	120	100, %

Fuente: Encuesta aplicada los Padres de familia Parroquia Natabuela

Gráfico 29 Elabore una propuesta alternativa



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los padres de familia se consideró que más de la mitad opinan, que es muy importante que el investigador elabore una propuesta alternativa acerca de la enseñanza de los fundamentos técnicos del ciclismo y que contribuya en la formación integral de los deportistas es decir que se enseñe conceptos, destrezas y valores.

Pregunta N° 15

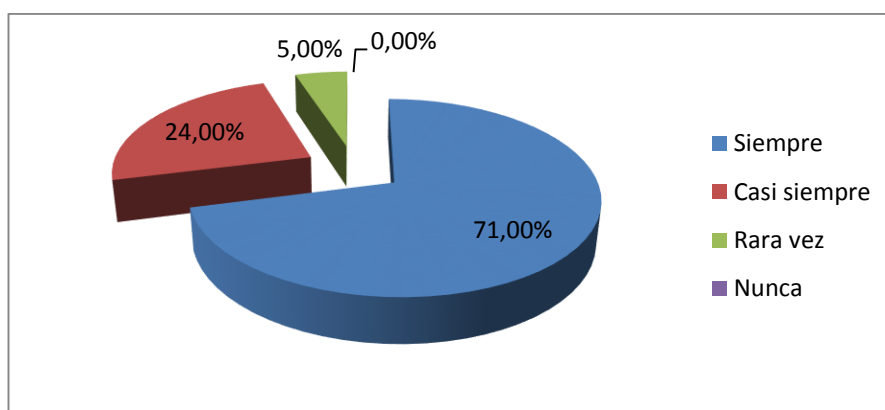
¿La aplicación de esta propuesta alternativa ayudaría a mejorar la práctica del ciclismo y la formación integral?

Cuadro 31 La aplicación propuesta ayudaría ciclismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	85	71,%
Casi siempre	29	24,%
Rara vez	6	5,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los Padres de familia Parroquia Natabuela

Gráfico 30 La aplicación propuesta práctica ciclismo



Autor: Latacumba Andrango Diego Armando

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los padres de familia se consideró que más de la mitad opinan, que la aplicación de esta propuesta alternativa ayudaría a mejorar la práctica del ciclismo y la formación integral es decir que se enseñe conceptos, destrezas y valores.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se evidencia que más de la mitad de los deportistas y padres de familia opinan que Identificar las causas porque no practican el ciclismo los deportistas de 13 – 14 años es por no existe apoyo por parte de las autoridades, la Liga Cantonal no promociona este deporte, No hay motivación por parte de los padres, No hay un entrenador.
- Se considera que el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del ciclismo que poseen los deportistas de 13 – 14 años de la Parroquia Natabuela del cantón Antonio Ante es bueno, así opinaron más de la mitad de los deportistas y padres de familia.
- Se concluyen más de la mitad de los deportistas y padres de familia manifestaron que el valor que más se practica es la perseverancia, este es un valor que mucho se cultiva en el ciclismo, porque se necesita de grandes esfuerzos.
- Se concluye que más de la mitad de los deportistas y padres de familia indicaron que la modalidad de ciclismo que su hijo practique es el ciclismo de montaña, seguido del ciclismo de ruta, pista y BMX.
- La mayoría de deportistas y padres de familia coincidieron que es muy importante que el autor de trabajo de grado elabore una propuesta alternativa de los fundamentos técnicos del ciclismo para contribuir a la formación integral de los deportistas.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a las autoridades de la Liga Cantonal Antonio Ante, promocionar este deporte, porque existe un gran número de deportistas que les gustaría practicar este hermoso deporte como es el ciclismo de montaña.
- Se exhorta a los deportistas elevar el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del ciclismo con el objetivo de que a futuro representen a la Parroquia y porque no decirlo a nivel cantonal, provincial y nacional.
- Se recomienda que dentro de la preparación deportiva del ciclismo se les debe enseñar y demostrar los valores, que son parte imprescindible dentro de la formación integral, es decir no se les debe enseñar conceptos o movimientos, sino que se les debe enseñar los valores como un todo.
- Se recomienda a los deportistas y a la persona que se ponga al frente de esta disciplina, practicar la modalidad de ciclismo seleccionada, en este caso la de montaña con el objetivo de tener buenos resultados deportistas cuando se conforma la selección de su Cantón.
- Se exhorta a los entrenadores que designe la liga Cantonal Antonio Ante poner en práctica la propuesta alternativa que contiene aspectos relacionados con la formación integral de los futuros deportistas.

5.3 Contestación a las preguntas de investigación

Pregunta N° 1

¿Cuáles son las causas porque no practican el ciclismo los deportistas de 13 – 14 años de la parroquia Natabuela del cantón Antonio Ante sobre los elementos importantes de la bicicleta?

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que las causas porque no practica el ciclismo es por no existe apoyo por parte de las autoridades, en menor porcentaje indican que la Liga Cantonal no promociona este deporte, No hay motivación por parte de los padres, No hay un entrenador, así opinaron respectivamente

Pregunta N° 2

¿Cuál es el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del ciclismo que poseen los deportistas de 13 – 14 años de la Parroquia Natabuela del cantón Antonio Ante?

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que su nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del ciclismo es bueno, en menor porcentaje indican que excelente, muy buena y regular. Teniendo elementos que tienen bases buenas se les debe aprovechar a los estudiantes sometiéndoles a un entrenamiento básico con el objetivo de enseñarles los fundamentos para ejecutar de una mejor manera.

Pregunta N° 3

¿Qué valores se cultivan con la práctica del ciclismo, beneficiando el desarrollo de la formación integral de los deportistas de 13 – 14 años de la Parroquia Natabuela del cantón Antonio Ante?

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que el valor que se desarrolla más en el ciclismo es la perseverancia en otros porcentajes esta la solidaridad, puntualidad, cooperación. El ciclismo contribuye en la formación integral del futuro deportista porque se aprende normas, reglas, destrezas, habilidades y muchos valores, que ayudan a formar su personalidad.

Pregunta N° 4

¿Cuál es la modalidad de ciclismo que practican los deportistas de 13 – 14 años de la Parroquia Natabuela del cantón Antonio Ante?

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que le gustaría especializarse en ciclismo de montaña en otros porcentajes este ciclismo de ruta, pista y BMX. Dentro del ciclismo existen algunas ramas por la cual los deportistas deben especializarse con el objetivo de ganar el éxito deseado.

Pregunta N° 5

¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudaría a mejorar la formación integral de los deportistas?

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que la mayoría de los estudiantes encuestados manifiestan que siempre la aplicación de esta propuesta alternativa ayudaría a mejorar la práctica del ciclismo y la formación integral otro grupo opina que casi siempre y rara vez. Siempre la aplicación de una propuesta ayudará en la formación integral de los educandos que practican este deporte.

CAPÍTULO VI

6 PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título de la propuesta

Guía didáctica de ejercicios de ciclismo para mejorar la formación integral de los deportistas de 13- 14 años de la parroquia Natabuela Cantón Antonio Ante.

6.2 Justificación

Esta este trabajo de investigación se justifica, por las siguiente razones, porque existe la necesidad de conocer que factores influyen para que los deportistas no practiquen el ciclismo, luego del diagnóstico se llegó a las siguientes conclusiones, pues las autoridades de Liga Cantonal de Antonio Ante no promocionan el Ciclismo en la Parroquia, los padres de familia y directivos no motivan a los deportistas para que practiquen este deporte, también se determinó que dentro de la práctica del ciclismo los deportistas indican que el nivel de práctica de los fundamentos técnicos del ciclismo es bueno, pero existe una persona encargada que se preocupe de dirigir los entrenamientos, también se indago que más de la mitad de los deportistas y padres de familia encuestados manifiestan que les gustaría practicar el ciclismo de montaña, con este diagnóstico se pretende influir en la formación integral de los deportistas a través de una propuesta alternativa.

La propuesta alternativa o guía didáctica de enseñanza de los fundamentos técnicos del ciclismo constará de los siguientes aspectos

conceptual, procedimental y actitudinal. Dentro de lo conceptual se transmitirá ideas, reglas, conceptos, contenidos conceptuales de técnica, táctica, en los contenidos conceptuales no es más que la aplicación de los conceptos por ejemplo las técnicas, tácticas, es decir aquí se enseñará los fundamentos técnicos del ciclismo y finalmente lo actitudinal que se refiere al desarrollo de valores y actitudes que cada ser humano debe aprender. Al tratar estos tres contenidos se le estaría formando integralmente al ser humano.

La guía didáctica en todos los talleres constará de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, es decir es el aprendizaje de contenidos, la aplicación de los contenidos y mediante la aplicación de ese contenido se le debe enseñar los valores, que están inmersos dentro del convivir diario, es decir quien utilice la guía en este caso el entrenador debe considerar estos aspectos para que los deportistas practiquen el ciclismo de manera regular, con estos antecedentes, los entrenadores deben tomar muy en cuenta estos aspectos dentro de los procesos de formación deportiva de los adolescentes.

6.3 Fundamentación

6.3.1 Ciclismo

Solía haber dos tipos de guerreros de la carretera en este mundo, los que corrían y los que rodaban, pero los beneficios del entrenamiento cruzado están dando lugar a muchas combinaciones. Ambos grupos se están percatando de que el otro deporte se complementa con el suyo y conduce a un grado mejor de la forma física general.

Como se ha mencionado en la información general sobre el entrenamiento cruzado, el ciclismo optimiza el equilibrio muscular entre los isquiotibiales y los cuádriceps, lo que se puede ayudar a prevenir lesiones

en el lado más débil. El ciclismo, igualmente, proporciona una buena sesión de ejercicios para las piernas con menos sacudidas y agitación que correr. (McNeil, 2005, pág. 45)

Además, la práctica regular del ciclismo puede ser muy divertida. Puede cubrir vastas distancias con menos esfuerzo y explorar nuevos vecindarios y rutas. Las bicicletas de montaña tienen la ventaja sobre las bicicletas de carretera de que le permitan eludir las carreteras por las que está obligado a circular junto con los automóviles. Dependiendo de lo temerario que sea para usted, rodar por los senderos puede ser un ejercicio muy intenso. Rodar lejos de las carreteras no requiere una costosa bicicleta de primera línea, sólo una bastante fuerte como para resistir los baches.

En su lado negativo, las bicicletas de montaña están mal equipadas para recorrer largas distancias y viajar. En consecuencia, muchos están quitándoles el polvo a las viejas 10 marchas o comprando bicicletas de montaña de buena calidad.

Podemos afirmar que el ciclismo inicia su auténtica evolución a partir de 1890. La aparición del neumático supone un beneficio sustancial en todos los medios mecánicos. El número de competiciones es mayor día a día, se van perfilando las diferentes categorías. (Planells, 2000, pág. 38)

Algunas carreras clásicas que todavía se celebran en nuestros días, tuvieron su origen durante la floreciente década ciclística de 1890 – 1900. Como, por ejemplo, la Bordeaux de Paris, de 572 kilómetros de trayecto; la Lieja Bastogne Lieja de 250 kilómetros. La Paris Brúcelas de 400 kilómetros, etc.

La creación de nuevos Club y entidades ciclistas no se interrumpía. El ciclismo, año iba tomando auge. En lo que concierne el ciclismo en pista su evolución en la última década del pasado siglo fue, si cabe, mayor que

la del ciclismo en carretera, quizá esto fue debido a que toda no se había creado las grandes vueltas por etapas que años más tarde coparían la atención de los aficionados.

6.3.2 Homologación de pista

Para que una pista sea homologada debe contar con las siguientes características. Una pista para carreras ciclista, es aquella que, por su forma de inclinación permite al ciclista defender su suerte sin peligro para su constitución física. La pista debe tener una longitud que, con un mínimo de vueltas recorridas, se obtenga un kilómetro neto, o como máximo un metro más.

La anchura de la pista depende de la longitud de la misma. Como mínimo debe ser de 7 metros y constante en todo el recorrido. La entrada y salida de las curvas no deben ser bruscas el borde exterior de la pista y el interior deben guardar una relación. La inclinación se debe medir en grados y minutos teniendo en cuenta la anchura del radio en las curvas y las máximas velocidades que se alcanzan en los distintos tipos de pruebas. (Planells, 2000, pág. 39)

La superficie de la pista debe ser completamente lisa, preferiblemente impermeable y debe permitir un ángulo de 30 grados entre el neumático y la superficie. Una banda de rodaje también llamada zona azul es la que permite la arrancada. Está situada a lo largo del borde interior de la pista, y tiene una décima parte de la anchura de la pista. El terreno que bordea la pista debe ser de material flexible para amortiguar las posibles caídas de los corredores. Las líneas marcadas sobre la pista deberán estar hechas con pintura que eviten patinazos entre los ejercicios físicos.

Para las carreras nocturnas y carreras en velódromo cubierto es necesario poseer un alumbrado potente. Se deberá contar con un

alumbrado de emergencia para evitar un choque en masa, en caso de avería de la red eléctrica.

6.3.3 La bicicleta

La bicicleta es el aparato indispensable para practicar el ciclismo no vasta contenerla es necesario conocerla a fondo para obtener de ella numerosas satisfacciones día a día, la perfección de las bicicletas es mayor. Gracias a los adelantos logrados en mecánica y metalurgia, las maquinas son cada vez más ligeras, sólidas y duraderas. Los records que antaño parecían eternos están hoy al alcance de muchos.

Las bicicletas de competición deben estar en consonancia con el reglamento. Se admiten bicicletas dotadas de accesorios como rueda libre, cambios de velocidad. Siempre con la condición de que las máquinas, estén accionadas únicamente por la fuerza del hombre, carezca de dispositivos para aminorar la resistencia al del aire y su volumen sea inferior a los dos metros de largo y 75 cm de ancho, la distancia entre el suelo y el eje pedalier oscilará entre los 24 y 30 cm. (Planells, 2000, pág. 39)

La distancia máxima permitida entre el eje pedalier y las verticales que bordean el sillín es de 12 cm, entre las verticales que pasan por el eje pedalier y las que pasan por el eje de la rueda delantera debe haber una distancia mínima de 58 cm.

La distancia del vertical eje pedalier, con las de la rueda trasera debe ser como máximo de 55 cm. Está prohibido cualquier artilugio destinado a vencer o reducir la resistencia al avance.

Para carrera de pista se prohíbe: utilizar los frenos los brocajes automáticos, el cambio de velocidad y la rueda libre. Los manillares deberán tener sus extremidades taponadas.

Las bicicletas de estayer deben tener las ruedas forradas con dos bandas de tela. El mínimo exigido para el diámetro de la rueda delantera es de 60 cm. Siempre que se corra en pista es obligatorio llevar casco protector.

6.3.4 Especialidades ciclísticas

Las pruebas de pista, son las que se presentan una mayor variedad de carreras. Todas ellas tienen una gran espectacularidad, debido a las altas velocidades que se consiguen.

Pruebas de velocidad, sobre distintas distancias que el corredor debe realizar en el menor tiempo posible. El tándem, el equilibrio y la perfecta compenetración entre dos corredores, es básico para alcanzar el triunfo. El kilómetro contra reloj a salida parada, una autentica lucha del hombre contra el crono. (Planells, 2000, pág. 45)

Las pruebas de persecución pueden ser individuales o por equipos, variando las distancias según las categorías, pero siempre empleando el máximo esfuerzo para realizar la distancia en menos tiempo que el adversario.

6.3.5 Pruebas de carretera

Son posiblemente, las que más atención presentan los aficionados. Las grandes son durísimas, examinando el aguante físico, que igual tiene que escalar una montaña de más de 2000 metros, como rodar casi seis horas bajo un sol abrazador. (Planells, 2000, pág. 46) En las pruebas de carretera, también se emplea la velocidad de contra reloj, en equipos o individual. El corredor que sale victorioso.

6.3.6 El ciclo cross

Son carreras ciclisticas campo a través. El corredor se ve, a menudo, obligado a rodar por auténticos barrizales o tortuosos caminos llenos de pedirás. Hay tramos en que es necesario bajar de la bicicleta y pasarlo a pie, pues el terreno está en las condiciones, que aguantarse sobre la bicicleta es totalmente imposible.

“De la dureza del ciclo cross da cuenta el hecho de que, numerosos corredores profesionales de la ruta, han participado en carreras de esta modalidad, viéndose siempre superados por la inmensa mayoría de participación”. (Planells, 2000, pág. 46)

6.3.7 Las carreras de velocidad

Es el esfuerzo máximo que posibilita recorrer el mayor espacio posible en un tiempo dado. El esfuerzo que se realiza en este tipo de pruebas es eminentemente neuromuscular, siendo demasiado breve el tiempo como para que los músculos absorban el suficiente oxígeno que aportan los sistemas circulatorio y respiratorio. De manera que, el oxígeno, se toma de las reservas acumuladas en los músculos y en la sangre. “Esta reserva renovada, en mínimo proporción, hace que el ciclista sufra una grave deuda de oxígeno, que se pagará al acabar la carrera”. (Planells, 2000, pág. 46)

6.3.8 Biotipo del velocista

El velocista suele poseer unas características anatómicas muy definidas alto, de gran peso masas musculares muy acentuadas, especialmente los glúteos y los muslos, y caderas anchas. Este es el tipo de velocista que se conoce con el nombre de “potente”.

También hay velocistas “demarradores”, menos corpulentos que los anteriores y de una figura más ligera y atlética. Mientras que el velocista “potente” lo que más destaca es la fuerza de pedalada y arrancada, la agilidad es la nota característica del velocista “demarrador”. “Esta agilidad viene dada por una serie de cualidades que proporciona al corredor seguridad, equilibrio, automatismo, estética y dominio del propio peso”. (Planells, 2000, pág. 46)

Lo aquí expuesto no quiere decir que los velocistas se dividan, radicalmente, en dos grupos demarradores y potentes. Lo que pasa es que, según la constitución física de cada uno de ellos, hay una condición física que está por encima de los demás. Pero naturalmente todos los velocistas deben ser rápidos, potentes, habilidosos, con elasticidad.

El velocista potente está capacitado para adoptar un desarrollo mayor que el velocista demarrador. Sin embargo, este posee una mayor rapidez de pedaleo. Ambos son capaces de soportar un ritmo de 150 pedaleos por minuto. (Planells, 2000, pág. 46)

6.3.9 Técnica del velocista

En el terreno de la velocidad, hay dos factores técnicos que predominan sobre los demás: El “demarraje” y la “sur – place”. “El demarraje consiste en pasar, bruscamente de una velocidad baja a otra considerablemente mayor, para intentar sorprender al adversario y sacarle la mayor ventaja posible ocasionalmente, el demarraje se inicia desde una posición de sur – place esto es iniciando el movimiento sin velocidad inicial, desde la posición de parado”. (Planells, 2000, pág. 46)

6.3.10 Fases del demarraje

El corredor inspira profundamente y comprime el aire en los pulmones, levantándose del sillín. Comprime el aire a lo largo de los primeros 80 – 100 metros del esfuerzo.

La continuación del demarraje es el esprint propiamente dicho, en el que se debe mejorar la velocidad a través de un buen acoplamiento cuerpo- máquina. Tras los iniciales 80 – 100 metros se respirará una o dos veces, para ser otra profunda inspiración, expulsando el aire sobre la línea de meta finalizando con “jump” lanzar la bicicleta hacia adelante estirando los brazos y tirando hacia atrás los glúteos. (Planells, 2000, pág. 46)

6.3.11 La sur – place

Es una parada que el corredor efectúa en un punto difícil de la pista para que el otro corredor se situé delante. Movimiento de la sur – place. Colocar el manillar girado hacia el costado derecho. Mantener la biela y el pedal alzados hacia adelante, para poder responder a un ataque sorpresa. Sentarse sobre el sillín, realizando un movimiento de abanico mediante la pierna izquierda con el fin de conservar el equilibrio.

Al velocista le interesa irse colocando en segunda posición para poder controlar todas las acciones del adversario y poder lanzar un ataque sorpresa en el tramo final. El corredor que va en primer lugar tiene que estar girado constantemente y es muy difícil que venza a no ser que sea muy superior a su adversario. (Planells, 2000, pág. 46)

A parte de su valor táctico la sur - place tiene un alto valor psicológico, pues provoca en el corredor una atención y una concentración básica en el tramo final.

6.3.12 Desarrollo integral

El desarrollo integral se basa en el reconocimiento de que el hombre es un ser biopsicoemocional- espiritual, continuamente emisor, receptor y cocreador. La educación basada en el consiste en combinar y equilibrar armónicamente, además del desarrollo cognitivo.

El desarrollo físico, tomando en cuenta la hipersensibilidad o la hiperestesia de los cinco sentidos de los niños. El desarrollo mental, cognitivo o intelectual. El desarrollo emocional, con énfasis en el hecho de que los jóvenes tienen una empatía muy alta. “El desarrollo social, la participación en la comunidad, la noción de servicio y de “misión”. Incluyendo el desarrollo ético y estético”. (Espinosa, 2007, pág. 197)

6.3.13 Dimensiones en el desarrollo integral

Los adolescentes, al igual que todas las personas, son seres multidimensionales, es decir poseen un cuerpo, piensan, socializan, se comunican, etc.

Al hablar de desarrollo integral, se debe necesariamente, tomar en consideración estas dimensiones, las cuales al estar todas juntas e íntimamente relacionadas unas otras, adquieren todo su valor y significado.

Resumiendo, se puede afirmar que las tres áreas básicas en el desarrollo integral del joven, con base en lo expuesto, son la siguiente área psicomotora, área afectiva y área cognoscitiva. Por lo tanto, al desarrollar un programa de Educación Física se deben contemplar sólo los aspectos físico motrices, sino también las áreas socio afectivo y cognoscitivo. (Chacón, 2005, pág. 34)

6.3.13.1 Área psicomotriz

Dentro del área psicomotriz se desarrollan las destrezas motoras básicas, las destrezas o movimientos locomotores, es decir el desarrollo de destrezas y habilidades, desarrollo de la condición física, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, resistencia muscular, velocidad, potencia.

6.3.13.2 Que son los contenidos procedimentales

Son procedimientos de carácter cognitivo, motriz, social que los estudiantes van a adquirir y/o a desarrollar durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

Se entiende que el estudiante aprenderá a observar, experimentar, analizar, inducir, deducir, relacionar, abstraer, generalizar, clasificar, sistematizar y transferir el conocimiento, a través de métodos, estrategias y técnicas adecuadas.

En el área psicomotriz, el aprenderá el uso y manejo de instrumentos que se utilizaran en el proceso de aprendizaje. En el área social, destrezas para relacionarse y trabajar en grupos.

Todo ello comprenderá el desarrollo de habilidades y destrezas cognoscitivas, psico motoras y socio afectivas encaminadas a la situación de problemas y a la realización de pequeñas investigaciones de orden científico, metodológico.

6.3.13.3 Contenidos procedimentales

- Procedimientos
- Destrezas
- Habilidades

6.3.13.4 Área socio afectiva

El área socio afectiva es sumamente importante en el proceso de aprendizaje de destrezas. Esta área se relaciona con las emociones, actitudes, apreciaciones y valores.

Se manifiesta mediante conductas relacionadas con el interés, la atención, la responsabilidad, la habilidad de escuchar y el responder al interactuar con otros, etc. “Algunos verbos relacionados con esta área son, compartir, cuestionar, intentar, aceptar, defender, disputar y otros”. (Chacón, 2005, pág. 35)

6.3.13.5 Que son los contenidos actitudinales

Se refieren a la formación de valores y actitudes del estudiante en torno al conocimiento, lo cual está íntimamente relacionada con su comprensión y funcionalidad. Esto a su vez motiva al estudiante para el aprendizaje y lo proyecta a aprendizajes ulteriores.

6.3.13.6 Contenidos actitudinales

- Valores
- Normas
- Actitudes

6.3.13.7 Área cognoscitiva

El área cognoscitiva está relacionada con actividades intelectuales que requieren diferentes niveles de aprendizaje. Estos niveles de aprendizaje van más allá del simple conocimiento y copia de información. “El aprendizaje de habilidades cognoscitivas está asociado a las diferentes experiencias de movimiento por la que los jóvenes tienen que aprender”. (Chacón, 2005, pág. 36)

En el campo de la educación física y el entrenamiento deportivo la parte teórica ha quedado a un segundo plano, pues no se desarrolla los

conceptos, conceptualización de cada uno de los fundamentos técnicos del ciclismo o de otro deporte, solo se han preocupado de demostrar movimientos, como se aplica y ejecuta, en fin, solo se les ha demostrado los movimientos. Otro de los aspectos que se ha descuidado dentro de la práctica del ciclismo es la parte actitudinal, es decir la práctica de valores al realizar ciertas actividades, también no se les ha enseñado las normas, reglamentación del deporte en mención.

6.3.13.8 Que son los contenidos conceptuales

Se refiere a los contenidos que van a ser conceptualizados en el desarrollo del tema de estudio. Es necesario que los estudiantes lleguen a estructurar conceptualizaciones científicas, filosóficas o artísticas de lo que son los hechos o fenómenos.

Se efectúan en relación con las causas inmediatas o mediatas de los fenómenos y con las unidades conceptuales de mayor extensión establecidas en el esquema o red conceptual. El aprendizaje de carácter conceptual se refiere a fenómenos o hechos, conceptos, principios y leyes que deben ser comprendidos definidos y aprendidos significativamente. Todo ello es un verdadero proceso de re conceptualización de la realidad a partir de la experiencia. Las diferentes características lógicas o conceptualizarse se registran en la casilla correspondiente de la estructura del plan.

6.3.13.9 Contenidos conceptuales

- Hechos
- Conceptos
- Reglas
- Principios

- Teoría.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

Elaborar una guía didáctica de ejercicios donde se considere los aspectos conceptual, procedimental, actitudinal, que son elementos importantes dentro de la formación integral de los educandos

6.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar actividades didácticas donde contengan aspectos relacionados con la formación integral de los educandos y los fundamentos técnicos del ciclismo.
- Incentivar la práctica del ciclismo mediante actividades motivacionales con el objetivo mejorar la parte integral de los estudiantes de la Parroquia de Natabuela.
- Socializar la Guía didáctica las Autoridades, estudiantes, padres de familia de la Parroquia Natabuela para dar a conocer acerca de la importancia de la formación integral que tiene dentro de la práctica del Ciclismo.

6.5 Ubicación sectorial y física

País: Imbabura

Cantón: Antonio Ante

Parroquia: Natabuela

Beneficiarios: Autoridades, padres de familia, estudiantes pertenecientes a la Parroquia de Natabuela.

6.6 Desarrollo de la propuesta

Presentación

Ante todo, debe tenerse en cuenta que la “formación del ciclista” requiere tiempo. Es el resultado de un largo proceso y mucho más, cuando su iniciación se produce en las edades tempranas de 10 a 12 años. En mejor de los casos puede necesitar de Ocho a diez y hasta doce años para poder llegar al máximo rendimiento individual.

Dicha obligación obliga a establecer objetivos repartidos en los tres dominios de conducta deportiva: cognoscitivo (del conocimiento), afectivo (del afecto, social) y motriz (del movimiento). Los objetivos van cambiando en la medida que los deportistas van creciendo, e igualmente, cambian los medios según se van cubriendo las etapas de aprendizaje, se es capaz de utilizar las capacidades de los tres dominios, Así se garantiza.

La salud física y mental

El mejor desarrollo anatómico fisiológico para que alcanzar un máximo rendimiento deportivo.

Las posibilidades de adquirir una plena formación integral.

Los adolescentes, al igual que todas las personas, son seres multidimensionales, es decir poseen un cuerpo, piensan, socializan, se comunican, etc. Al hablar de desarrollo integral, se debe necesariamente, tomar en consideración estas dimensiones, las cuales al estar todas juntas e íntimamente relacionadas unas otras, adquieren todo su valor y significado. Resumiendo, se puede afirmar que las tres áreas básicas en el desarrollo integral del joven, con base en lo expuesto, son la siguiente área psicomotora, área afectiva y área cognoscitiva. Por lo tanto, al desarrollar un programa de Educación Física se deben contemplar sólo los aspectos físicos motrices.

Taller N° 1


Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Conocimiento de las partes de la bicicleta		
Objetivo: Enseñar los componentes importantes de la bicicleta mediante explicaciones e ilustraciones previamente seleccionados para aplicar en la vida diaria.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
<ul style="list-style-type: none"> • Cuadro: “El más común, es en forma de rombo, también llamado de diamante o de doble triángulo. • Horquilla: “Existen diferentes, en función del tipo de rueda (26”, 27,5” y 29”) y de la suspensión, y horquillas del recorrido que se eligen en función del tipo de uso que se va a dar a la bicicleta”. • Ruedas: “Después del cuadro, las ruedas son el elemento de mayor importancia para el rendimiento de la bicicleta”. Son los 	<p>Cuadro: Es la estructura, el esqueleto de la bicicleta, y da soporte al resto de componentes y al propio ciclista. De ella dependerá la posición del ciclista.</p> <p>Horquilla: Pieza formada por el tubo de dirección que sujeta el buje de la rueda delantera; puede ser fija o con suspensión.</p> <p>Aro: Sobre ellas se asienta el neumático. Normalmente son de una aleación metálica.</p> <p>Radios: Cada una de las barras que une la zona central de la rueda, donde se encuentra el eje, con el perímetro de la rueda.</p>	<p>El deportista adquiere de valor de la enseñanza-aprendizaje, porque el saber el funcionamiento de cada elemento de la bicicleta ayudaría mucho a entender mejor la práctica del ciclismo.</p>

<p>únicos elementos que están en contacto con el suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Radios: “Constituidos por 36 “alambres”. Ya que existe diferentes tamaños dependiendo del número de aro que disponga. El radio más largo es de 27cm es compatible para un aro de 27, ideal para la bicicleta de ruta” • Neumático: “El neumático es parte de la rueda y es la combinación de una cubierta protectora, tenemos diferentes tamaños, (700, 650, 26, 27.5 y 29)”. • Transmisión: “Incluye los cambios de marcha externos tipo desviadores delanteros y traseros y cambios internos en el buje de la rueda trasera, ambos manejados por palancas de 	<p>Neumático: Pieza de caucho que se coloca sobre la rueda o aro de metal y facilita la adherencia al terreno y el desplazamiento.</p> <p>Transmisión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piñón: Cada una de las ruedas dentadas unidas a la rueda trasera. Son los que permiten transmitir la fuerza que realizamos al pedalear a la rueda, a través de la cadena. • Plato: Son unas ruedas dentadas unidas a los pedales sobre las que corre la cadena, y permiten transmitir la potencia a la rueda. • Cadena: Es el elemento que permite transmitir 	
---	---	--

<p>cambio”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palanca de cambio: “Cambiadores de marchas incluyen cambiadores de puño y cambiadores de pulgar entre otros” • Frenos: “Incluye las palancas de freno y sistemas de frenos” • Potencia: “La potencia en conjunto con la horquilla delantera, son los componentes de una bicicleta que proporcionan una interfaz entre sí con el tubo frontal del cuadro” • Manillar: “Los manillares varían entre una anchura de 52,5 a 60 cm (21 a 24 pulgadas), los anchos permiten un control a velocidades bajas mientras los estrechos son mejores para velocidades altas” 	<p>la fuerza que ejercemos sobre los pedales al pedalear hacia los piñones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambios: Es el mecanismo que se encarga de hacer saltar la cadena sobre los diferentes piñones. • Bielas: Es el eje que une el pedal con el plato y su función es transmitir al plato el movimiento y la fuerza que se ejerce sobre el pedal. <p>Manillar: Colocado en la dirección y el tubo del manillar</p> <p>Sillín: Colocado en la tija o el tubo que soporta el peso del cuerpo. Es para la comodidad que necesita el ciclista. Los sillines para mujeres son más anchos por la</p>	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • Sillín: “Son delgados y ligeros para reducir el peso mientras otros modelos anatómicos están diseñados para el confort. Para hombres su medida es de 120 mm de ancho. Para las mujeres son mas anchos, su medida es de 130 mm de ancho” • Tija de sillín: “Se denomina tija al tubo de soporte del sillín. Su tamaño suele variar entre los 21,15mm y los 31,8mm”. 	<p>estructura que presenta en su cuerpo.</p> <p>Tija de sillín: Es el tubo que une el sillín con el cuadro de la bicicleta para soportar el peso del ciclista.</p> <p>Proceso Actitudinal: El deportista adquiere de valor de la enseñanza-aprendizaje, porque el saber el funcionamiento de cada elemento de la bicicleta ayudaría mucho a entender mejor la práctica del ciclismo.</p>	
---	--	--

Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar inquietudes en los deportistas.

Indicadores de logro	Criterios de evaluación	
<p>Utilizan la indumentaria necesaria para la seguridad</p> <p>Aplica las reglas de seguridad antes de manejar la bicicleta.</p>		<p>Señalar los puntos importantes antes de practicar el ciclismo.</p>

Taller N° 2

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Protocolos de seguridad antes de andar en bicicleta		
Objetivo: Valorar la seguridad personal, mediante observaciones previas e indicaciones esenciales para proteger la parte física del deportista		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
<p>Andar en bicicleta presenta algunos peligros, especialmente cuando compartes la calle con otros vehículos. Para mantenerte a salvo, es importante tener una bicicleta en buenas condiciones y prestar atención a algunos</p>	<p>Revisa tu bicicleta: Antes de salir, es importante que te asegures de que tu bicicleta es un vehículo seguro para salir al camino.</p> <p>1. Revisa el aire de las ruedas. Coloca la rueda dentro de un recipiente con agua. Si ves que sale alguna burbuja, significa que tienes una pinchadura y deberás arreglarla para poder andar sin problemas.</p> <p>2. Prueba los frenos. Anda un poco sobre tu bicicleta probando los frenos a diferentes tensiones. Si no funcionan y no estás seguro acerca de cómo arreglarlos, dirígete a la tienda de bicicletas para que te los reparen.</p> <p>3. Prestar atención el estado de la cadena: Observa si la cadena se encuentra oxidada, con</p>	<p>Proceso Actitudinal: El deportista adquiere el valor de la seguridad y protección personal, porque el saber el funcionamiento de cada elemento de la bicicleta ayudaría mucho a entender mejor la práctica del ciclismo.</p>

<p>requisitos básicos pero muy importantes a la hora de salir a pedalear.</p>	<p>residuos de tierra u otro elemento que perjudica el buen funcionamiento. Quitar los residuos óxidos ya sea con gasolina y acéitala.</p> <p>4. Fíjate si la altura de la bicicleta es adecuada para ti. Lo que debes hacer es sentarte sobre tu bicicleta y fijarte que con la punta de los pies puedas tocar el piso. Ajusta el asiento según lo necesites y también el manubrio.</p> <p>Prepárate apropiadamente:</p> <p>1. Viste colores brillantes. Así serás más visible para otros vehículos. También puedes colocar este tipo de materiales sobre tu mochila si llevas una.</p> <p>2. Utiliza calzado adecuado. Andar en bicicleta con tacos o con sandalias nunca es una buena idea. Utiliza zapatillas que sientas cómodas y que tengan suela lisa, para no quedar atrapado en la cadena o los pedales. Átate los cordones.</p> <p>3. Utiliza una licra a la Así no tendrás problemas con la cadena y las partes del pantalón que pueden engancharse</p>	
---	--	--

	<p>con la cadena. Ya que es las cómodo utilizar esta prenda cuando estés pedaleando.</p> <p>4. Usa casco. Es muy importante usar casco cuando estés manejando bicicleta. En algunos lugares no es una opción sino un deber de circulación.</p> <p>5. Utiliza protección para los ojos. Polvo, insectos o piedritas pueden meterse en tus ojos, dificultando la visión que necesitas para responder en la calle. Con unos lentes de ciclista evitarás evitara los daños en tu visión.</p>	
<p>Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay.</p>		
<p>Indicadores de logro</p>		<p>Criterios de evaluación</p>
<p>Analiza el mantenimiento correcto de la bicicleta. Aplica la adquisición de conocimientos</p>		<p>Dar mantenimiento a las bicicletas en mas estado</p>

Taller N° 3

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
--------------------------------------	-----------------------------	------------------------------------

Tema: Reglas de tránsito y sentido del tráfico

Objetivo: Obedecer las leyes de tránsito mediante indicaciones con señales de tránsito para prevenir accidentes en las vías.

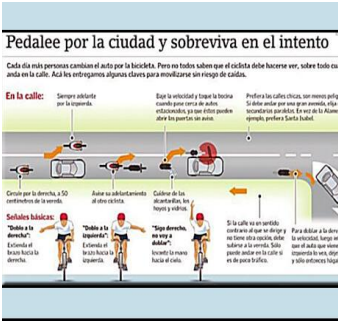
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
----------------------	-------------------------	-----------------------

<p>Es un anticipo a lo inesperado para prevenir accidentes. También es un deber de los ciclistas conocer las reglas de tránsito, tanto las que se aplican a ti como ciclista, como las que dirigen el tránsito de otros vehículos. Esto incluye el enseñar a los niños qué reglas respetar.</p>	<p>1. Maneja en el sentido del tránsito.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Manejar la bicicleta en la misma trayectoria que conducen los carros. Manejar contra el tráfico, aumenta el peligro en las esquinas. <p>2. Antes de girar a la izquierda o la derecha.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Primero mira hacia atrás para asegurarte que puedes hacerlo y señala tu movimiento. ✓ Aprende a girar la cabeza sin mover el manubrio. <p>3. Utiliza señales claras para cambiar de carril.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Estirando tu brazo recto y paralelo al piso con la palma abierta hacia adelante es 	<p>El deportista adquiere el valor del respeto de las señales de tránsito y precauciones para evitar accidentes de los ciclistas en las vías de tránsito.</p>
---	--	---


	<p>mucho más claro.</p> <p>Señales de tránsito.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Observa en que color que se encuentra el semáforo (rojo, amarillo, verde) ✓ Respeta los pasos cebra, observando si se encuentra personas en esa señal de tránsito. <p>5. No escuches música mientras este manejando bicicleta.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tus oídos no solo actúan como un radar para detectar vehículos que se aproximan. 	
--	--	--

Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar soluciones.


Indicadores de logro	Criterios de evaluación
-----------------------------	--------------------------------

<p>Son conscientes de los peligros que se encuentran en las vías.</p> <p>Utilizar las señales de un ciclista cuando manejan la bicicleta.</p>		<p>Ejecutar las señales que debe saber el ciclista</p>
---	--	--


Taller N° 4

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Posición del cuerpo en la bicicleta		
Objetivo: Enseñar la posición del cuerpo mediante ejercicios previamente seleccionados para adecuar al estilo personal del ciclista.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
<p>Tu posición corporal sobre la bicicleta es realmente importante y es uno de los factores clave a tener en cuenta. Afecta directamente al contacto de la bicicleta con el terreno y, obviamente, lo que se busca es estar en la mejor posición posible</p>	<p>Ponerte de pie sobre los pedales. Mantener los pedales al mismo nivel. Tener los brazos y las piernas flexionados. Mirar hacia delante lo más lejos que puedas. Tener los dedos sobre los frenos, listos para frenar</p>	<p>Valorar la importancia de la posición del cuerpo para trasladarse de un lugar a otro de manera adecuada. Trabajar en equipo Cooperar con el maestro y los compañeros.</p>
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro	Criterios de evaluación	
<p>Describe la posición del cuerpo. Aplica la técnica de la posición del cuerpo Interioriza la posición del cuerpo para poner en práctica en la vida cotidiana</p>		<p>La posición del cuerpo según las normas establecidas</p>


Taller N° 5

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: El pedaleo		
Objetivo: Enseñar la posición del cuerpo mediante ejercicios previamente establecidos por que es una condición básica para manejar adecuadamente la bicicleta.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Familiarizarse con la bicicleta recorriendo un terreno relativamente plano de 20 a 30 minutos tres veces a la semana durante al menos dos semanas.	Comenzar cada paseo pedaleando en primera a 55 o 60 revoluciones por minuto para entrar en calor; después de 10 minutos, aumentar la cadencia a 70 u 80 rpm	Valorar la importancia de realizar adecuadamente el pedaleo ya que sirve para trasladarse de un lugar a otro y mejorar las relaciones interpersonales.
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro	Criterios de evaluación	
<p>Conoce como se efectúa el pedaleo.</p> <p>Aplica el pedaleo en recorridos que se le asigne. Toma la importancia de ejecutar adecuadamente el pedaleo.</p>		Realizar en línea recta y en zigzag recorridos de pedaleo.


Taller N° 6

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Cómo frenar		
Objetivo: Enseñar la técnica de cómo frenar mediante ejercicios previamente seleccionados para adecuar al estilo personal del ciclista.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
La mejor forma de perfeccionar tu técnica es practicar por un sendero que conozcas para poder acostumbrarte a la sensación de tus frenos.	<p>Apréndete cuál es el freno delantero.</p> <p>Utilices ambos frenos a la vez.</p> <p>Evita apretar los frenos demasiado fuerte.</p> <p>Elige dónde frenar: es recomendable no frenar en zonas técnicas del sendero</p>	<p>Cooperar con el entrenador o el grupo cuando le estén enseñando.</p> <p>Compartir los conocimientos que adquiera con los demás integrantes</p>
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
<p>Conoce como se efectúa la técnica de frenar.</p> <p>Toma conciencia de la importancia de utilizar correctamente los frenos en el momento preciso.</p>		<p>Practicar la técnica de frenar en pendientes o en diferentes terrenos.</p>


Taller N° 7

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Control de la bicicleta		
Objetivo: Mejorar el control de la bicicleta mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en una competencia.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Control de la bicicleta absoluto, es tal que es capaz de manejarla con tanta habilidad como si de una parte de su propio cuerpo se tratara, y encima se mueve al ritmo de la música. Sin duda alguna podemos observar que a veces gente desconocida tiene una técnica y un control de la bicicleta	Trabaja tu habilidad y tu técnica, observando cuáles son tus errores habituales Practica el pedaleo redondo Aprende a moverte con soltura con las manos libres. Aprende a trazar las curvas con habilidad y buena técnica. Práctica y mejora las arrancadas en subida.	Coopera con tu entrenador y amigos. Participar activamente en los entrenamientos
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro	Criterios de evaluación	
Conoce el control de la bicicleta. Aplica el control de la bicicleta en los diferentes movimientos con obstáculos.		Diagnosticar los diferentes movimientos, en curvas, pendientes con obstáculos el control de la bicicleta.


Taller N° 8

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Dominio de la bicicleta		
Objetivo: Mejorar el dominio de la bicicleta mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en una competencia.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
La línea es una referencia muy útil para hacer ejercicios de técnica. Trata de hacer una vuelta por fuera de ella a más velocidad, otra vuelta por dentro de ella a muy reducida velocidad	Recogiendo y dejando un bidón en el suelo. Cuanto más despacio más difícil. Maneja con una mano, fija la mirada a una botella y agárrala Fíjate que ambas ruedas entren totalmente alineadas al bordillo. Mantén las bielas estáticas o pedalea despacio. Equilibrio circular	Cooperar con las indicaciones del entrenador
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
Conoce dominio de la bicicleta Simular el dominio de la bicicleta Interiorizar el dominio de la bicicleta.		Verificar el dominio de la bicicleta


Taller N° 9

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Circuito especial		
Objetivo: Desarrollar habilidades con bicicleta mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en los entrenamientos		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
En una zona llana sin obstáculos podemos practicar hacer caballitos. Primero ayudándonos con un impulso de pedal a la vez que tiramos hacia arriba de la rueda, y más adelante simplemente con el tirón de brazos	<p>Caballitos</p> <p>Levantar la rueda trasera</p> <p>Bunny-hop o salto</p> <p>El peso retrasado evitará que puedas voltear por encima del manillar en pendientes pronunciadas.</p> <p>En las curvas estira la pierna exterior y carga todo el peso que puedas sobre ella pisando el pedal</p>	<p>Apreciar nuevas formas de movimiento</p> <p>Disfrutar de lo que hace</p> <p>Interiorizar los ejercicios que le hace el entrenador</p> <p>Valorar la importancia de estos ejercicios y aplicar en la vida cotidiana</p>
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro	Criterios de evaluación	
<p>Analiza el control de la bicicleta</p> <p>Simular el control de la bicicleta</p> <p>Interiorizar el control de la bicicleta.</p>	 <p>Verificar el dominio de la bicicleta</p>	


Taller N° 10

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Cómo afrontar los ascensos		
Objetivo: Enseñar la técnica de cómo afrontar los ascensos mediante ejercicios previamente seleccionados para adecuar al estilo personal del ciclista.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
En la posición de ataque tu peso recae sobre la parte media de la bicicleta, ayudando de este modo a mejorar la adherencia tanto de la rueda delantera como de la trasera.	<p>-Al subir una cuesta con la bici necesitarás inclinarte hacia delante.</p> <p>-Cuánto inclinarte dependerá de la pendiente de la cuesta.</p> <p>-También es importante cambiar a una marcha más fácil.</p> <p>-Mirar hacia adelante y seguir pedaleando</p>	<p>Colaborar con el profesor en las indicaciones que se le imparta.</p> <p>Valorar la importancia de aplicar esta técnica.</p>
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
<p>Conoce como afrontar los ascensos</p> <p>Practica cómo afrontar los ascensos</p> <p>Toma conciencia de la importancia ejecutar adecuadamente esta técnica.</p>		<p>Los ascensos cortos y largos en pendientes no pronunciadas.</p>

Taller N° 11

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Cómo afrontar los descensos		
Objetivo: Enseñar la técnica de cómo afrontar los descensos mediante ejercicios previamente seleccionados para adecuar al estilo personal del ciclista.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
<p>Cuando el sendero apunte hacia abajo, es indispensable realizar determinados ajustes corporales para poder hacer frente al descenso de manera controlada.</p>	<p>Afrontar un descenso en bicicleta necesitarás inclinar el peso hacia atrás.</p> <p>Cuánto peso inclinar hacia atrás dependerá de lo pronunciada que sea la bajada.</p> <p>Deberías ponerte de pie sobre los pedales</p>	<p>Valorar la importancia de ejecutar esta técnica con fines de seguridad.</p> <p>Disfrutar de los ejercicios que le proporciona el entrenador.</p>
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
<p>Conoce como afrontar los descensos</p> <p>Practica cómo afrontar los descensos</p> <p>Toma conciencia de la importancia ejecutar adecuadamente esta técnica</p>		<p>Los descensos cortos y largos en pendientes no pronunciadas.</p>


Taller N° 12

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Cómo tomar las curvas		
Objetivo: Enseñar la técnica de cómo tomar las curvas mediante ejercicios previamente seleccionados para adecuar al estilo personal del ciclista.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
<p>Las curvas es una de las destrezas ciclistas exigentes y difíciles de dominar en los circuitos cerrados y abiertos .</p>	<p>Se debe realizar en un círculo con conos, simulando una vuelta en la bicicleta, se deberá aplicar la atención y la vista al frente para que ejecute correctamente el ejercicio.</p>	<p>Cooperar con las indicaciones que hace el entrenador y sus amigos. Posibilitar la integración social mediante la práctica de este deporte.</p>
<p>Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.</p>		
Indicadores de logro	Criterios de evaluación	
<p>Conoce como tomar las curvas Practica cómo tomar las curvas Valora la importancia de practicar de manera adecuada esta técnica.</p>	<div style="display: flex; align-items: center;">  </div> <p>Realizar ejercicios en curvas muy cerradas con la vista al frente y dominio total en la bicicleta.</p>	


Taller N° 13

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Pedaleo consciente		
Objetivo: Practicar ejercicios y juegos para perfeccionar los fundamentos técnicos de ciclismo mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en una competencia		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
El pedaleo consiente en una técnica fundamental que tiene en una competencia, ya que no se debe olvidar el ciclista de la forma correcta de pedalear.	El ciclista deberá pedalear correctamente ,al frente y en curvas , simulando que se encuentra compitiendo , sin olvidar que existe una técnica del pedaleo para resolver correctamente los diferentes movimientos en la bicicleta.	Cooperar con las indicaciones que hacen el entrenador y sus amigos. Posibilitar la integración social mediante la práctica de este deporte.
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
<p>Demostrarla importancia del pedaleo consiente en el ciclista.</p> <p>Aprecia la de manera consiente esta técnica.</p>		<p>Evaluar los movimientos de piernas que tiene el ciclista en una competencia.</p>


Taller N° 14

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Pedaleo trabajo en rodillos		
Objetivo: Practicar ejercicios y juegos para perfeccionar los fundamentos técnicos de ciclismo mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en una competencia		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Los ciclo entrenadores o rodillos, son la mejor solución para mantener un estado de forma mínimo	Colocar una bicicleta sobre un rodillo, y hacer ejercicios circulatorios. El rodillo que comúnmente decimos de tres rulos, es lo más parecido a ir en la carretera. Practicar en el rodillo a diferentes ritmos	Ser perseverante al realizar los ejercicios de ciclismo para mejorar los fundamentos técnicos. Cooperar con el entrenador y sus compañeros.
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro	Criterios de evaluación	
Conoce como pedalear con rodillos. Practica Valora la importancia de practicar esta técnica.		Pedaleo por el tiempo de 30 minutos.


Taller N° 15

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Posiciones en ciclismo de pista		
Objetivo: Adaptar una posición adecuada en el ciclismo mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en una competencia		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Mirada al frente y brazos con los codos hacia afuera. Hombros libres tensión, pelvis haciendo presión en el sillín. En cada acción de pedaleo los talones, según la prueba, deben estar levantados en la fase de presión.	Mirada al frente y brazos. Los codos hacia afuera. Hombros libres tensión. pelvis haciendo presión en el sillín. los talones, según la prueba, deben estar levantados en la fase de presión Las muñecas deben estar levemente giradas hacia afuera.	Trabajos cooperativos, integración grupal y colaboración con sus compañeros.
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro	Criterios de evaluación	
Conoce la técnica general de ciclismo Practica la posición correcta del ciclismo Valora la importancia de la técnica general		
	Valorar como ejecutan el movimiento de flexión de cadera, rodilla y flexión dorsal de tobillo	


Taller N° 16

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Habilidad de la técnica general		
Objetivo: Mejorar el dominio de la técnica general de ciclismo mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en una competencia		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
En el ciclismo la técnica está en comunión con tu bicicleta, no puedes pensar en la técnica del pedaleo sin tener perfectamente adaptado los distintos componentes mecánicos de tu bicicleta	Pasar entre 2 conos al inicio del peralte. Pasar 2, 3 y 4 conos en zig-zag en las rectas. Pasar conos después de transitar por la mitad. Pasar conos después de transitar arriba de la pista, aprovechando la caída del peralte. Repetir lo anterior y hacer zig-zag.	Participar activamente en la realización de ejercicios, cooperar con los compañeros.
Metodología: Mando Directo, explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
<p>Conoce la técnica general de ciclismo</p> <p>Dominio de la técnica de la habilidad general</p> <p>Valora la técnica de dominio general</p>		Las habilidades de manejar la bicicleta.


Taller N° 17

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Recogida y colocación de objetos en el suelo		
Objetivo: Practicar recogida y colocación de objetos en el suelo de ciclismo mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en una competencia.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
<p>La técnica es uno de los factores que más determina el rendimiento deportivo. Abarca toda una serie de procedimientos encaminados a solucionar tareas motrices de la manera más funcional y económica posible.</p>	<p>Pasar entre 2 compañeros en recta y recoger objetos. Repetir lo anterior y hacer zig-zag. Bajar del peralte y coger objetos Andar en la baranda entre 2 corredores y pasarse objetos. En un grupo, cambiar de posiciones dentro del mismo.</p>	<p>Cooperar con las indicaciones que hace el entrenador y sus amigos. Posibilitar la integración social mediante la práctica de este deporte.</p>
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
<p>Conoce la técnica de manejar y recoger objetos. Practica la técnica de ciclismo Valora la importancia de practicar estas destrezas.</p>		<p>Valorar la recogida y colocación de objetos en el suelo.</p>


Taller N° 18

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Técnica de salida en el Ciclismo		
Objetivo: Practicar la técnica de salida de ciclismo mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en una competencia.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Se hace de manera estática y con un partido o juez. Esta salida permite tomar velocidad rápidamente, en dependencia de la prueba que se está corriendo. Puede ser para un fin táctico, como bloquear a un rival en una serie.	Realizar equilibrio estático sobre la bicicleta Colocar contra un tubo la rueda delantera con el pie	Disfrutar de los que está haciendo, tener buena aptitud para hacer los diferentes ejercicios de salida.
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
Conoce la técnica de salida Aplica la técnica salida de ciclismo Valora la importancia de la técnica de salida.		Realizar una buena reacción de salida


Taller N° 19

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Técnica específica de relevo		
Objetivo: Comprender la técnica específica de relevo de ciclismo mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en una competencia.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
El relevo, si nos fijamos en su significado más académico vemos que es “la sustitución de una persona o cosa por otra en un trabajo o actividad”. Por tanto, aplicándolo al ciclismo de carretera, es la sustitución del ciclista.	Objetivo del relevo: lucha contra el viento, formalizar una escapada, dar caza a escapados, rodar a un ritmo sostenido. Relevar pasando por detrás de la marca y pasando entre 2 conos. Relevar cada media vuelta. Relevar a mediana velocidad.	Respetar el orden de relevo Disfrutar de lo que hace Cooperar con las indicaciones del entrenador.
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
<p>Conoce la técnica de relevo</p> <p>Aplica la técnica de relevo ciclismo</p> <p>Valora la importancia de la técnica de relevo.</p>		Realizar un relevo lo más rápido posible.


Taller N° 20

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Técnica de lanzamiento en el ciclismo		
Objetivo: Comprender la técnica de lanzamiento en el ciclismo mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en una competencia.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Es una acción donde se utiliza la aceleración explosiva para alcanzar la máxima velocidad en posición baja. Ésta se realiza para pruebas de grupo, puntos, madison y 200 metros lanzados.	Acomodación a la pista: con una salida lenta en el caso de los 200 m., o ubicación en lote para aprovechar la pista. Regulación de movimientos: acoplarse a la bicicleta, acomodarse en una buena posición, y aprovechar la pista. Acelerar por la baranda en posición sentado. Andar por la baranda con 2 cambios de ritmo.	Respetar el orden de relevo Disfrutar de lo que hace Cooperar con las indicaciones del entrenador.
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro	Criterios de evaluación	
Conoce la técnica lanzamiento en ciclismo Aplica la técnica de lanzamiento ciclismo Valora la importancia de la lanzamiento.		
	Ejecutar la técnica de lanzamiento de manera adecuada.	


Taller N° 21

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Técnica de conducción		
Objetivo: Aprender los fundamentos técnicos en el ciclismo mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en una competencia.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
“La técnica implica el dominio completo de estructuras motoras eficientes y eficaces que permiten conseguir los más altos rendimientos deportivos en las condiciones más difíciles de competencia”.	Para desarrollar habilidades de pensamiento como análisis, síntesis, comparación y contraste, es importante alternar las demostraciones, con explicaciones en distinto orden (primero demostraciones, luego explicaciones)	Actitud constructiva, demostrando autoridad pero sin ser autoritario.
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
<p>Conoce los fundamentos técnicos del ciclismo</p> <p>Aplica los fundamentos técnicos</p> <p>Valora la importancia de los fundamentos.</p>		<p>Ejecutar los fundamentos técnicos del ciclismo de manera adecuada.</p>


Taller N° 22

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Técnica de manejo de bicicleta		
Objetivo: Aprender los fundamentos técnicos en el ciclismo mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en una competencia.000		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Instrucciones claras; utilizar una correcta expresión verbal (tono, claridad, vocalización, palabras claves). También se debe utilizar el lenguaje corporal o expresión no verbal (demostraciones y/o utilización de ayudas audiovisuales	Aspectos a tomar en cuenta para realizar los entrenamientos. Utilización del espacio. Organizar el grupo. Ubicarse de manera estratégica. Comunicación en doble vía. posición básica Posición del escalador	Actitud positiva para realizar los entrenamientos. Cooperar con el grupo. Demostrar compañerismo y la solidaridad.
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
Conoce los fundamentos técnicos del ciclismo Aplica los fundamentos técnicos Valora la importancia de los fundamentos.		Ejecutar de manera adecuada la conducción de la bicicleta.


Taller N° 23

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Posición aerodinámica del ciclista		
Objetivo: Comprender la posición aerodinámica del ciclista en el ciclismo mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en una competencia.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
También llamada posición básica baja. Permite romper la resistencia que ofrece el viento gracias a la menor altura de la cabeza respecto al piso, lo que reduce el área de fricción frontal del cuerpo del corredor contra el aire.	Se utiliza en terreno plano y de descenso, aunque, muy esporádicamente, algún corredor la utiliza en el ascenso. El ángulo entre fémur y tronco ha de estar entre 30 y 35 grados cuando el pie está en el punto más alto de la pedalada. Ejercicios en bajada.	Colaborar con el grupo. Trabajar en equipo Cooperar con las indicaciones del entrenador
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
Conoce la posición aerodinámica Aplica la posición aerodinámica Valora la importancia de la posición aerodinámica.		Ejecutar de manera adecuada la posición aerodinámica


Taller N° 24

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Conducción de pie en zig-zag		
Objetivo: Comprender la posición correcta del cuerpo mediante ejercicios previamente seleccionados mejorar a conducción de la bicicleta		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
<p>Analiza la correcta utilización del equilibrio de pie y liberación de obstáculos y el dominio correcto de la dirección de la bicicleta.</p>	<p>En esta sesión se realizará conduciendo la bicicleta liberando los conos colocados en línea recta, separados con una distancia de un metro y medio. Deberá manejar la bicicleta de pie, girando la dirección con el objetivo de no derivar los conos observando muy bien donde se encuentra cada uno</p>	<p>Mediante esta sesión el deportista desarrolla el valor de la constancia, con ello adquiere formas y situaciones de repetir los ejercicios hasta que lo ejecute correctamente con el fin</p>
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro	Criterios de evaluación	
<p>Analizar la posición correcta del cuerpo Aplica la posición correcta del cuerpo Valora la posición correcta del cuerpo</p>		<p>Ejecutar de manera adecuada la posición correcta del cuerpo</p>

Taller N° 25

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Encestar una pelota de tenis en un balde		
Objetivo: Encestar una pelota de tenis en un balde mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar la habilidad motriz de los estudiantes.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Comprende la utilización correcta de la fuerza y la puntería sobre un recipiente, aprovecha el equilibrio sobre una mano en la bicicleta.	Este ejercicio se realiza con una pelota de tenis, el joven debe lanzar la pelota con una mano dentro del balde, previamente en una distancia prudente de un metro de distancia. Dependiendo de la dificultad, mientras más lejos más complicado.	Mediante este ejercicio el deportista desarrolla el valor de la seguridad, ya que ayuda a ser seguro en la decisión que tomara, antes de ejecutar el ejercicio: Y dirá el joven
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
Utiliza la pelota de tenis en un balde Encesta una pelota de tenis en un balde Toma conciencia del ejercicio para mejorar la habilidad.		Encestar una pelota de tenis en un balde

Taller N° 26

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Dirección de la bicicleta de pie con un brazo		
Objetivo: Manejar la bicicleta de pie con un brazo mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar la habilidad motriz de los estudiantes.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Analiza el uso correcto del brazo izquierdo sobre el manubrio y el equilibrio de pie, sobre la bicicleta estirando el brazo derecho.	La ejecución de este ejercicio se desarrolla pedaleando de pie, con la mano izquierda sobre el manubrio y la mano derecha completamente estirada, conduciendo y girando en un semicírculo subido en la bicicleta.	En este ejercicio el deportista desarrolla el valor del autodomínio, con lo cual ayuda a dominar sus propios conocimientos adquiere y perfecciona ejercicios y experiencias para que en el futuro tenga una ejecución correcta de las actividades realizadas.
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro	Criterios de evaluación	
Comprende la importancia de manejar la bicicleta con una mano Aplica el movimiento Valora el movimiento		Manejar la bicicleta de pie con un brazo

Taller N° 27


Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
--------------------------------------	-----------------------------	------------------------------------

Tema: Salto con la llanta delantera sobre una línea horizontal


Objetivo: Ejecuta salto con la llanta delantera sobre una línea horizontal mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar la habilidad motriz de los estudiantes.

Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Comprende el uso correcto del frenado y de la parte delantera de la bicicleta, encaminada con el equilibrio y la observación del ciclista.	La bicicleta de pie, simulando un obstáculo, se realizará acercándose a la línea blanca dibujada horizontalmente sobre el piso, previamente deberá frenar y luego de aquello tratar de levantar la llanta delantera sin topar la línea	En este ejercicio el deportista desarrolla el valor de la superación, ayuda a superar los obstáculos q se encuentran al frente o en el camino para que al final tenga una satisfacción personal dirigida hacia la meta


Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.

Indicadores de logro		Criterios de evaluación
Comprende la importancia de saltar con la bicicleta Aplica el movimiento de manera adecuada Valora el movimiento de manera adecuada		Saltar con la llanta delantera sobre una línea horizontal


Taller N° 28

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Coger la caramañola para hidratarse		
Objetivo: Coger la caramañola para hidratarse mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar la habilidad motriz de los estudiantes.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Conocer la Correcta utilización de la distancia, frenado, equilibrio y la observación, en base a la necesidad de la hidratación del ciclista.	Se realiza este ejercicio con una caramañola colocada sobre el piso, el estudiante deberá conducir la bicicleta hasta donde se encuentra la hidratación, previo eso deberá frenar sin tocar los pies sobre el piso, teniendo equilibrio en la bicicleta	Este ejercicio al deportista tendrá la facilidad o la facultad de desarrollar el valor del esfuerzo, porque ayuda mucho cuando tienes una necesidad de hidratarse buscas formas, posibilidades de conseguirlo
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro	Criterios de evaluación	
Comprende la importancia de hidratarse Aplica el movimiento de manera adecuada Valora el movimiento de manera adecuada		Coger la caramañola para hidratarse


Taller N° 29

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Juego: “Sacar del circulo a mi compañero”		
Objetivo: Juego: “Sacar del circulo a mi compañero” mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar la habilidad motriz de los estudiantes.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
<p>Conocer el correcto dominio sobre la bicicleta junto con la buena observación, atención al otro ciclista, frenado, buenos giros, agilidad para q no le rocen en la conducción.</p>	<p>En este juego el espacio es delimitado, en un círculo en el medio campo de baloncesto. En parejas el ejercicio se ejecuta conduciendo la bicicleta dentro del círculo hasta q uno salga de aquella circunferencia y pierda</p>	<p>Mediante este juego el deportista adquiere el valor del respeto, el ciclista debe respetar las reglas del juego dichas el instructor, para q en futura competencia desarrolla ese respeto a un ciclista.</p>
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
<p>Comprende la importancia del dominio de la bicicleta Aplica el movimiento de manera adecuada Valora el movimiento de manera adecuada</p>		<p>“Sacar del circulo a mi compañero”</p>


Taller N° 30

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Juego: Conducción de la bicicleta entre dos ciclistas		
Objetivo: Realizar la Conducción de la bicicleta entre dos ciclista mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar la habilidad motriz de los estudiantes.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
<p>Consiste en el Manejo correcto sobre la bicicleta, distancia adecuada al ciclista, pedaleo normal y buena observación.</p>	<p>En este ejercicio se efectúa conduciendo entre dos personas manejando de forma normal con una distancia de un metro de separación del ciclista.</p>	<p>Mediante este ejercicio el deportista desarrolla el valor de la amistad, adquiere el compañerismo q debe existir entre los ciclistas que se encuentran a su lado esto se observa y se trasmite este valor a los demás deportistas.</p>
<p>Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.</p>		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
<p>Interioriza la conducción de la bicicleta entre dos ciclista Aplica el movimiento de manera adecuada Valora el movimiento de manera adecuada</p>		<p>Conducción de la bicicleta entre dos ciclistas</p>


Taller N° 31

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Juego: Conducción en fila india “Uno detrás del otro”		
Objetivo: Realizar la Conducción en fila india “Uno detrás del otro” mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar la habilidad motriz de los estudiantes.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Consiste en halar en la punta durante una distancia variable en dependencia del momento y número de corredores relevando, luego pasar hacia atrás de la fila con el fin de resguardarse del viento, recuperar energía	Este ejercicio se ejecuta, siguiendo a los ciclistas uno detrás del otro, dando revelos a los otros ciclistas que se encuentran cerca que vayan también primeros.	Mediante este ejercicio el deportista desarrolla el valor del compañerismo, ya que da prioridad y oportunidad a los otros ciclistas brindando ánimo y la protección que merecen cada uno de ellos
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
Interioriza la Conducción en fila india “Uno detrás del otro” Aplica el movimiento de manera adecuada Valora el movimiento de manera adecuada		Conducción en fila india “Uno detrás del otro”


Taller N° 32

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Juego: Conducción en grupo de 3, halando al que se encuentra en el medio		
Objetivo: Realizar la conducción en grupo de 3, halando al que se encuentra en el medio mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar la habilidad motriz de los estudiantes.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
<p>Consiste en conducir la bicicleta en grupo el buen dominio del medio del transporte, prestando ayuda al que lo necesita, también se utiliza la buena comunicación entre ellos</p>	<p>Se realiza este ejercicio en tríos, conduciendo la bicicleta con una sola mano, los que se encuentran en los extremos, el que se encuentra en el medio, manejando igual con una sola mano apoyándose en un compañero.</p>	<p>Cuando ejecuta este ejercicio el deportista desarrolla el valor de la generosidad, puede implicar tiempo, ofreciendo bienes o talentos para ayudar a alguien en necesidad, ayuda al ciclista</p>
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
<p>Interioriza conducción en grupo de 3, halando al que se encuentra en el medio</p> <p>Aplica el movimiento de manera adecuada</p> <p>Valora el movimiento de manera adecuada</p>		<p>Conducción en grupo de 3, halando al que se encuentra en el medio</p>


Taller N° 33

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Juego: Conducción en grupo de 4, halando al que se encuentra en el medio		
Objetivo: Realizar la conducción en grupo de 4, halando al que se encuentra en el medio mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar la habilidad motriz de los estudiantes.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Consiste en conducir la bicicleta en grupo el buen dominio del medio del transporte, prestando ayuda al que lo necesita, también se utiliza la buena comunicación entre ellos	Se realiza este ejercicio en cuartetos, conduciendo la bicicleta con una sola mano, los que se encuentran en los extremos, los que se encuentran en el medio, manejando igual con una sola mano	Mediante este ejercicio el deportista desarrolla el valor de la generosidad, puede implicar tiempo, ofreciendo bienes o talentos para ayudar a alguien en necesidad, ayuda al ciclista
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
Interioriza conducción en grupo de 4, halando al que se encuentra en el medio Aplica el movimiento de manera adecuada Valora el movimiento de manera adecuada		Conducción en grupo de 4, halando al que se encuentra en el medio.


Taller N° 34

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Juego: Conducción en círculo uno detrás del otro		
Objetivo: Conducción en círculo uno detrás del otro mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar la habilidad motriz de los estudiantes.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Radica en conducir la bicicleta en círculo utilizando correctamente, el frenado, dominio de la dirección y la buena observación.	Este ejercicio se realiza dando vueltas sobre una estructura en forma de círculo, los jóvenes deberán conducir la bicicleta uno de tras del otro respetando a los compañeros sin rebasarles.	Mediante este ejercicio el deportista desarrolla el valor del respeto, la cual utiliza la razón y las reglas que existen en el ejercicio y entre sus compañeros, para no irrespetar y seguir con la actividad
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
Interioriza la conducción en círculo uno detrás del otro Aplica el movimiento de manera adecuada Valora el movimiento de manera adecuada		Conducción en círculo uno detrás del otro


Taller N° 35

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Juego: Pedaleo en círculo y conducción en una sola mano		
Objetivo: Realizar el pedaleo en círculo y conducción en una sola mano mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar la habilidad motriz de los estudiantes.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Acción motriz, que tiene por finalidad impulsar la bicicleta en círculo en cada pedaleada y conducir la bicicleta con una sola mano, ya que alcanza la agilidad y el equilibrio en giros.	Esta actividad se realiza pedaleando y conduciendo en círculos con una sola mano, para conducir el brazo deberá estar completamente estirado observando al frente para que no se choquen con sus compañeros	En este ejercicio el ciclista desarrolla el valor de la prudencia, ya que es la capacidad de gobernar y disciplinar a sí mismo mediante el uso de la razón, para que conlleve junto con los ejercicios a resolver
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
Interioriza el pedaleo en círculo y conducción en una sola mano Aplica el movimiento de manera adecuada Valora el movimiento de manera adecuada		pedaleo en círculo y conducción en una sola mano

Taller N° 36

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Juego: Posición de pie		
Objetivo: Ejecutar la posición de pie mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar la habilidad motriz de los estudiantes.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Se despega el cuerpo del sillín, hasta alinear cadera con el centro de la bicicleta. De esta manera “los pedales se impulsan con mayor fuerza, ayudados por la acción del peso del cuerpo que se balancea de derecha a izquierda”	Este ejercicio se realiza de pie sobre la bicicleta tratando de trasladarse lo más rápido posible hacia la meta. Se debe realizar con un pique previo para que alcance la velocidad deseada	Mediante este ejercicio el deportista desarrolla el valor de la constancia, porque mientras más practica adquiere más rápidamente la técnica ejecutada.
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro	Criterios de evaluación	
<p>Interioriza la Posición de pie</p> <p>Aplica el movimiento de manera adecuada</p> <p>Valora el movimiento de manera adecuada</p>		<p>Evaluar la posición de pie</p>

Taller N° 37

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
Tema: Juego: Equilibrio de pie sobre los pedales sin manos en la dirección		
Objetivo: Realizar el equilibrio de pie sobre los pedales sin manos en la dirección mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar la habilidad motriz de los estudiantes.		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
Comprender este ejercicio se define por la adquisición de equilibrio de pie sobre el sillín sin manos en el manubrio.	Este ejercicio se realiza subiendo a la bicicleta, quedarse de pie sin colocar las manos sobre la dirección, con los brazos estirados horizontalmente y mantener el equilibrio en un tiempo hasta que ya no pueda.	Este ejercicio se realiza subiendo a la bicicleta, quedarse de pie sin colocar las manos sobre la dirección, con los brazos estirados horizontalmente y mantener el equilibrio en un tiempo hasta que ya no pueda.
Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar que el movimiento se realice de la mejor manera.		
Indicadores de logro		Criterios de evaluación
Interioriza la Posición de pie Aplica el movimiento de manera adecuada Valora el movimiento de manera adecuada		Equilibrio de pie sobre los pedales sin manos en la dirección

Taller N° 38

Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
<p>Tema: La tecnología se implementa como un Protocolo de seguridad ante un accidente de un ciclista.</p>		
<p>Objetivo: Demostrar la importancia de la tecnología como un medio, para salvar la vida de un ciclista ante un accidente.</p>		
Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
<p>Teléfono móvil gsm LIBRE. Teléfono y Localizador para saber en cualquier momento dónde se encuentra el ciclista que lleva puesto el reloj GPS en exteriores, gracias a la tecnología GPS, recibes un mensaje de texto con el enlace de la posición para verlo en tu móvil o en ordenador en google mapas. Importante para llamadas de auxilio de emergencia al 911, al instante le localizan en tiempo el sitio y el lugar que se encuentre en deportista en tiempo real y con la aplicación implementada en el</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lo primero que debes hacer es registrarte como usuario al 911, con la aplicación GPS en google maps. ✓ Luego registrar como contactos a dos números familiares a tu dispositivo (importante, los familiares a quien revivirán el SMS de auxilio deberán de igual forma estar registradas en google maps, en su celular de Android. <p>Si el ciclista tiene un accidente:</p>	<p>El ciclista desarrolla el valor de la prevención en un accidente para que le localicen inmediatamente y recurrir a su auxilio.</p>

<p>dispositivo. También tiene un botón SOS en el que se pueden programar hasta 2 teléfonos de emergencia a los que llama automáticamente en caso de necesidad con solo pulsar la tecla SOS 2 segundos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Botón de Marcación Directa, pulsar una tecla y llama directamente a uno de los dos números memorizados. ✓ Inmediatamente el 911 te localizará el lugar donde te encuentras en tiempo real. ✓ De igual forma llamaras a tu familiar registrado en tu dispositivo y te localizará de igual forma donde está el ciclista. 	
---	--	--

Metodología: Explicación verbal , porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para buscar dudas sobre el tema explicado.

Indicadores de logro	Criterios de evaluación	
<p>Aplica el conocimiento adquirido.</p>		<p>El deportista deberá Demostrar cómo funciona el dispositivo</p>

Taller N° 39


Junta Parroquial de Natabuela	Asignatura: Ciclismo	Tiempo duración: 60 minutos
-------------------------------	----------------------	-----------------------------

Tema: La importancia de practicar el ciclismo

Objetivo: Conocer los beneficios de practicar el ciclismo, con alternativas importantes para mejorar el equilibrio de la salud y de nuestro medio.

Contenido Conceptual	Contenido Procedimental	Contenido Actitudinal
----------------------	-------------------------	-----------------------

<p>La práctica del ciclismo es tan importante para mantenernos muy bien ya sea físicamente he intelectualmente y ayuda a mejorar nuestro medio ambiente, para tener una vida equilibrada, con salud y sin contaminación</p>	<p>1. Reduce el riesgo de infarto en un 50%</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aumenta tu ritmo cardiaco ✓ Disminuye tu presión arterial y el colesterol malo <p>2. Pierdes peso</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pedalear a ritmo tranquilo quema hasta 300 calorías en media hora <p>3. Protege las articulaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Entre el 70 y 80 % del peso del cuerpo es amortiguado por el sillín, liberando a las articulaciones de riesgo. <p>4. Fortalece el sistema inmunológico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Los fagocitos se movilizan al momento de pedalear, esto sirve para aniquilar las bacterias que atacan a tu cuerpo. <p>5. Aumenta el apetito sexual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Andar en bicicleta 	<p>El deportista desarrolla la conciencia de que el practicar ciclismo tiene una excelente alternativa, tanto para la salud como al medio ambiente.</p>
---	---	---

	<p>dos días a la semana por 45 minutos, puede aumentar el apetito sexual en los hombres, las mujeres solo 25 minutos.</p> <p>6. Por la salud y el planeta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reduce el ruido y disminuye los niveles de monóxido y dióxido de carbono, hidrocarburos y otros contaminantes del aire. <p>7. Te sientes feliz cuando manejas una bicicleta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuando practicas ciclismo, liberas endorfinas las llamadas hormonas de la felicidad. 	
<p>Metodología: Mando Directo, porque el docente es el que explica, demuestra, organiza y corrige los errores, cuando los hay, para contestar inquietudes de los estudiantes</p>		
<p>Indicadores de logro</p>		<p>Criterios de evaluación</p>
<p>Practicar el ciclismo todos los días para el mejoramiento de la salud.</p>		<p>Exponer los beneficios que se encuentra en manejar la bicicleta.</p>

6.7 Impacto

6.7.1 Impacto educativo

El ciclismo es un deporte colectivo, en el que se produce una interacción socio-motriz mediante la participación simultánea entre compañeros o cooperadores y adversarios u opositores, pero en la actualidad lamentablemente se ha descuidado de la parte cognitiva y actitudinal, para hablar de una educación integral se debe asociar las tres áreas del conocimiento.

6.7.2 Impacto deportivo

La práctica regular del ciclismo puede ser muy divertida. Puede cubrir vastas distancias con menos esfuerzo y explorar nuevos vecindarios y rutas. Las bicicletas de montaña tienen la ventaja sobre las bicicletas de carretera de que le permitan eludir las carreteras por las que está obligado a circular junto con los automóviles. Dependiendo de lo temerario que sea para usted, rodar por los senderos puede ser un ejercicio muy intenso.

6.7.3 Impacto para la salud

Montar en bicicleta supone un magnífico ejercicio cardiovascular que fortalece nuestro corazón. Está científicamente comprobado y demostrado que la intensidad del ejercicio realizado al montar en bicicleta aporta excelentes beneficios a la salud y así lo constatan numerosos estudios realizados. Pedaleando al menos media hora se entrena al máximo los cuádriceps y se tonifican y endurecen los glúteos. se hace un uso regular continuado de nuestra bicicleta, aquellos que acuden al trabajo a diario en bicicleta gozan de unas ventajas para su salud mayores que quien practica deporte solamente los fines de semana.

6.8 Difusión

El presente trabajo de investigación se socializó a las Autoridades, deportistas, padres de familia acerca de la importancia que tiene la práctica del ciclismo y cómo influye en la formación integral de los deportistas, para ello se dotará de una guía didáctica donde conste aspectos relacionados con la parte cognitiva, procedimental y actitudinal.

6.9 Bibliografía

- Arguedas, C. (2011). *Planifica tus pedaladas*. Andorra: Tubular.
- Ausubel, D. P. (2012). *Adquisición y retención del conocimiento: una perspectiva cognitiva*. Barcelona: Paidós.
- Baker, A. (2012). *Meicina del ciclismo*. Barcelona: Paidotribo.
- Buen Vivir. (12 de Enero de 2015). *Objetivos Plan Nacional del Bien Vivir*. Obtenido de Objetivo 3: <http://www.buenvivir.gob.ec/objetivo-3.-mejorar-la-calidad-de-vida-de-la-poblacion#tabs2>
- Buitrón, C. (2010). *El ciclismo. Esfuerzo y equipo*. España: Everest.
- Burke, E., & Carmichael, C. (2014). *Bicicleta. Salud y ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- Calvi, M. V., & Chierichetti, L. (2011). *Nuevas tendencias en el discurso de especialidad*. New York: This one.
- Carlin, M. (2015). *El abandono de la práctica deportiva. Motivación y estados de ánimo en deportistas*. Barcelona: Wanceulen.
- Carmichael, C. (2015). *Entrenamiento del ciclista*. España: Tyson.
- Carre Campos, M. (2010). *Recordando mis programas de entrenamiento: carrera, ciclismo, triatlón y natación*. Bloomington: Palibrio.
- Coll, C. (2010). *Desarrollo, aprendizaje y enseñanza en la educación secundaria*. España: GRAÓ.
- Correa, M. (2016). *Ciclismo más rápido, más sano y más fuerte*. Estados Unidos: Publishing Platform.
- Definicionabc. (2 de Noviembre de 2015). *Definición abc*. Obtenido de Definiciones: <http://www.definicionabc.com/general.php>
- Díaz Lucea, J. (2011). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Madrid: Inde.
- Fraile, A., & Vizcarra, T. (2011). La investigación naturalista e interpretativa desde la actividad física y el deporte. *Revista de psicodidáctica*, 121.
- Gordón Salvatierra, M. S. (2012). *Movilidad sustentable en Quito: una visión desde los más vulnerables*. Quito: Flacso.
- Geor, R., & Conconi, F. (2012). *Ciclismo en carretera*. Barcelona:

Hispano Europea.

Guillain, C. (2010). *Ciclismo*. España: Capstone PressInc.

Medina Jiménez, E. (2012). *Actividad física y salud integral*. España: Paidotribo.

Morrison, G. (2015). *Educación infantil*. México: Pearson - Preantice Hill.

Muñoz López, A. (2011). *El tao del ciclismo incolor*. España: Club Universitario.

Myers, D. (2010). *Psicología*. España: Panamericana.

Neumaier, A., Marées, H., & Mester, J. (2010). *Entrenamiento de la técnica: contribuciones para un enfoque interdisciplinario*. Madrid: Paidotribo.

OMS. (21 de Enero de 2015). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Peiro, S. (2013). *Valores educativos y convivencia*. España: ECU.

Pérez Ballestar, J. (2010). *Conocimiento y acción. Estudios de lógica y filosofía de la ciencia*. Salamanca: Universidad de Salamanca.

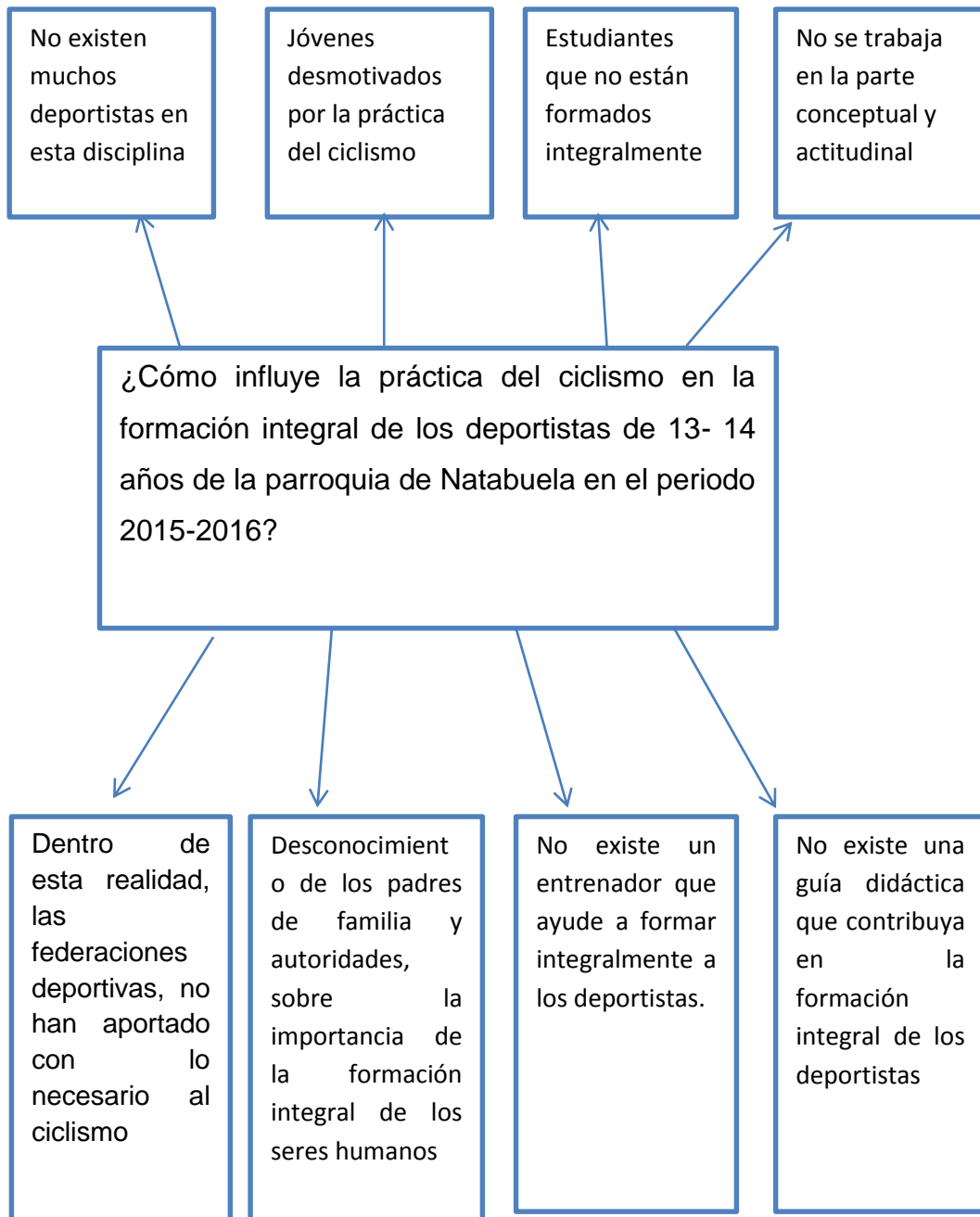
Platanov, V. N. (2011). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. España: Paidotribo.

Price, R. (2012). *La guía definitiva - entrenar con pesas para ciclismo*. Chicago: Prime World Publishing.

Roberts, O. (2013). *En forma con la bicicleta*. Barcelona: Hispano - Europea.

ANEXOS

Anexo N° 1 Árbol de problemas



Anexo N° 2 Matriz de coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cómo influye la práctica del ciclismo en la formación integral de los deportistas de 13- 14 años de la parroquia de Natabuela en el periodo 2015-2016?</p>	<p>Determinar cómo influye la práctica del ciclismo en la formación integral los deportistas de 13,14 años de la Parroquia de Natabuela en el periodo 2015-2016.</p>
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<p>¿Cuáles son las causas porque no practican el ciclismo los deportistas de 13 – 14 años?</p> <p>¿Cuál es el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del ciclismo que poseen los deportistas?</p> <p>¿Qué valores se cultivan con la práctica del ciclismo, beneficiando el desarrollo de la formación integral de los deportistas?</p> <p>¿Cuál es la modalidad de ciclismo que practican los deportistas?</p> <p>¿Cuál sería el contenido de una propuesta alternativa para mejorar su formación integral de los deportistas de 13,14 años?</p>	<p>-Identificar las causas porque no practican el ciclismo los deportistas.</p> <p>-Diagnosticar el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del ciclismo que poseen los deportistas.</p> <p>-Identificar que valores se cultivan con la práctica del ciclismo, beneficiando el desarrollo de la formación integral de los deportistas.</p> <p>-Indagar la modalidad de ciclismo que practican los deportistas de 13 – 14 años de la Parroquia Natabuela del cantón Antonio Ante.</p> <p>-Elaborar una propuesta alternativa.</p>

Anexo N° 3 Matriz categorial

Conceptos	Categorías	Dimensiones	Indicadores
Es un deporte en el que se utiliza una bicicleta para recorrer circuitos al aire libre en pista cubierta, o que engloba diferentes especialidades	Práctica del ciclismo	Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Posiciones • Pedaleo • Conducción • Manejo de avances • Superación de obstáculos • Técnica grupal
		Modalidad	<ul style="list-style-type: none"> • Ruta • Pista • Montaña • Ciclo paseo • BMX
		Causas	<ul style="list-style-type: none"> • Económico • Familiares
La participación racional y consciente de los deportistas, para el buen rendimiento con procesos de preparación a la Actividad competitiva y a la vida del deportista.	Formación integral	Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimientos de las partes de la bicicleta • Conocimiento de las reglas en el ciclismo • Conocimiento de la técnica del ciclismo
		Procedimental	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo y perfeccionamiento de la técnica del ciclismo • Aplicación correcta de los componentes de la bicicleta • Desarrollo de las capacidades físicas
		Actitudinal	<ul style="list-style-type: none"> • Valores

Anexo N° 4 Encuesta dirigida a los estudiantes

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A LAS ESTUDIANTES

El presente cuestionario ha sido diseñado para determinar cómo influye la práctica del ciclismo en la formación integral los deportistas de 13,14 años de la Parroquia de Natabuela en el periodo 2015-2016. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos nuestro sincero agradecimiento.

1. ¿Indique cuáles son las causas porque usted no practican el ciclismo en la Parroquia Natabuela?

La Liga Cantonal no promociona este deporte	No existe apoyo por parte de las autoridades	No hay motivación por parte de los padres	No hay un entrenador

2. ¿Según su criterio cuales son las causas que le impiden la práctica del ciclismo? Señale una

Falta de tiempo	Desconocimiento	Exceso de tareas	No hay un entrenador

3. ¿Según su criterio cree que la práctica del ciclismo es un deporte riesgoso?

Si	No	A veces

4. Según su consideración indique ¿Cuáles son los factores motivacionales que influyen en la práctica del ciclismo?

Motivación personal	Motivación de los padres	Motivación del entrenador	Ninguna

5. ¿Según su consideración cuál sería su motivación más importante para practicar el ciclismo?

Pertenecer a un Club	Entrenar con amigos	Por paseo	Para representar a mi cantón

6. ¿Le gustaría pertenecer a un equipo de ciclismo?

Sí	No	Tal vez

7. ¿Le gustaría a usted aprender conocimientos, normas, reglas del ciclismo?

Sí	No	Tal vez

8. ¿Según su opinión cual es su nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del ciclismo?

Excelente	Muy buena	Buena	Regular

9. ¿Según su consideración, le gustaría aprender nuevas técnicas y tácticas del ciclismo?

Sí	No	Tal vez	No me interesa

10. ¿Para aprender estas nuevas técnicas, quien le gustaría que le oriente en sus entrenamientos?

Un ex ciclista	Un profesor	Un licenciado en deportes	Ninguno

11. ¿Según su consideración, mediante la práctica del ciclismo se aprende valores? Cuales señale uno

valores éticos	valores cívicos	valores morales	Todos

12. ¿Cuál es el valor que se desarrolla más en el ciclismo? Señale el más importante

Solidaridad	Puntualidad	Cooperación	Perseverancia

13. ¿Según su criterio en qué tipo de ciclismo le gustaría especializarse?

Pista	Ruta	Montaña	BMX

14. ¿Según su opinión considera importante que el investigador elabore una propuesta alternativa acerca de la enseñanza de los fundamentos técnicos del ciclismo?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

15. ¿La aplicación de esta propuesta alternativa ayudaría a mejorar la práctica del ciclismo y la formación integral?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo N° 5 Encuesta dirigida a los padres de familias

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A LAS ESTUDIANTES

El presente cuestionario ha sido diseñado para determinar cómo influye la práctica del ciclismo en la formación integral los deportistas de 13,14 años de la Parroquia de Natabuela en el periodo 2015-2016. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos nuestro sincero agradecimiento.

1. ¿Indique cuáles son las causas porque no practica el ciclismo su hijo?

La Liga Cantonal no promociona este deporte	No existe apoyo por parte de las autoridades	No hay motivación por parte de los padres	No hay un entrenador

2. ¿Según su criterio cuales son las causas que impide la práctica de su hijo en el ciclismo? Señale una

Falta de tiempo	Desconocimiento	Exceso de tareas	No hay un entrenador

3. ¿Según su criterio cree que la práctica del ciclismo es un deporte riesgoso o peligroso para su hijo?

Si	No	A veces

4. ¿Según su consideración indique cuales son los factores motivacionales las que influyen en su hijo para la práctica del ciclismo?

Motivación personal	Motivación de los padres	Motivación del entrenador	Ninguna

5. ¿Cuál sería la motivación más importante para que su hijo practique el ciclismo?

Pertenecer a un Club	Entrenar con amigos	Por paseo	Para representar a mi cantón

6. ¿Le agradaría mucho, que su hijo pertenezca a un equipo de ciclismo?

Sí	No	Tal vez

7. ¿Le gustaría que su hijo aprenda conocimientos, normas, reglas del ciclismo?

Sí	No	Tal vez

8. ¿Según su opinión, cual es el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos del ciclismo que posee su hijo?

Excelente	Muy buena	Buena	Regular

9. ¿Según su consideración le gustaría que su hijo aprenda nuevas técnicas y tácticas del ciclismo?

Sí	No	Tal vez	No me interesa

10. Para aprender estas nuevas técnicas, ¿Quién sería la persona indicada que le oriente a su hijo en sus entrenamientos?

Un ex ciclista	Un profesor	Un licenciado en deportes	Ninguno

11. Según su consideración mediante la práctica del ciclismo. ¿Su hijo adquiere valores? Señale uno

valores éticos	valores cívicos	valores morales	Todos

12. ¿Cuál sería el valor más importante que desarrolle su hijo, mediante la práctica del ciclismo? Señale uno

Solidaridad	Puntualidad	Colaboración	Perseverancia

13. ¿Según su criterio en qué tipo de ciclismo le gustaría que su hijo se especialice?

Pista	Ruta	Montaña	BMX

14. ¿Según su opinión considera importante que el investigador elabore una propuesta alternativa acerca de la enseñanza de los fundamentos técnicos del ciclismo?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

15. ¿La aplicación de esta propuesta alternativa ayudaría a mejorar la práctica del ciclismo y la formación integral?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo N° 6 Fotografías



Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba



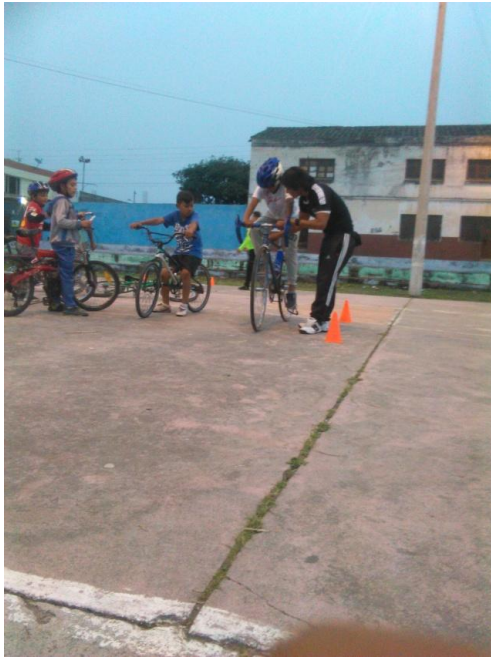
Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba



Fuente: Diego Latacumba

Anexo N° 7 Certificaciones



Dirección: Miguel Ángel de la Fuente, Parque Central
Tel: (061) 2536 225 Cel: 0992028181
Natabuela - Antonio Ante - Imbabura - Ecuador

Natabuela, 27 Diciembre del 2016

Yo, Jorge Anibal Siza Sanipotin en calidad de PRESIDENTE del Gobierno Parroquial de Natabuela

CERTIFICO:

A petición del Sr. **LATACUMBA ANDRANGO DIEGO ARMANDO**, portador de la cédula de ciudadanía N° 1003687579, doy fe que realizó su investigación de tesis con el tema: **"LA PRÁCTICA DEL CICLISMO Y SU INFLUENCIA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS DE 13- 14 AÑOS DE LA PARROQUIA SAN FRANCISCO DE NATABUELA CANTÓN ANTONIO, ANTE EN EL PERIODO 2015-2016"**, las encuestas se realizaron a los moradores de la parroquia.

Es todo lo que puedo manifestar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso de éste documento como estime conveniente, excepto para trámites judiciales.

Atentamente,

Jorge A. Siza
PRESIDENTE DEL GOBIERNO
PARROQUIAL DE NATABUELA



web: www.natabuela.gob.ec
[natabuela.gobiernoparroquial](https://www.facebook.com/natabuela.gobiernoparroquial)
[natabuela.gob](https://www.instagram.com/natabuela_gob)
[natabuela_gob](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Natabuela, 10 de enero del 2017

Yo, Jorge Aníbal Siza Sanipatín en calidad de PRESIDENTE del gobierno parroquial de Natabuela

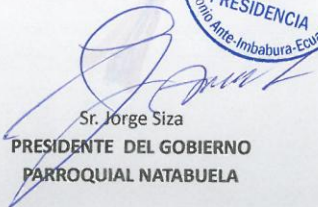
CERTIFICO:

A petición del Sr. Latacumba Andrango Diego Armando, portador de la cédula de ciudadanía No. 100368757-9, realizó la socialización de la propuesta planteada con el tema: **GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS DE CICLISMO PARA MEJORAR LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS DE 13- 14 AÑOS DE LA PARROQUIA NATABUELA CANTÓN ANTONIO ANTE**, con los jóvenes y padres de familia de dicho sector.

Es todo lo que puedo manifestar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso de éste documento como estime conveniente, excepto para trámites judiciales.

Atentamente,




Sr. Jorge Siza
PRESIDENTE DEL GOBIERNO
PARROQUIAL NATABUELA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Ibarra, 26 de Enero de 2017

CERTIFICO:

Que el Trabajo de Grado titulado: **“LA PRÁCTICA DEL CICLISMO Y SU INFLUENCIA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS DE 13-14 AÑOS DE LA PARROQUIA NATABUELA, CANTÓN ANTONIO ANTE EN EL PERIODO 2015-2016”**, de autoría del señor: Latacumba Andrango Diego Armando con C.I. 100368757-9 de la carrera de Licenciatura en Educación Física, ha sido revisado por el sistema URKUND con una verificación del 7% de similitud.

Atentamente,

MSc. Fabián Yépez

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

Urkund Analysis Result

Analysed Document: Latacumba tesis.docx (D25247401)
Submitted: 2017-01-25 02:48:00
Submitted By: flouwdiegoelectrico@hotmail.com
Significance: 7 %

Sources included in the report:

tesis WFSR.docx (D18997126)
TESIS-CORREJIDA Andy Narvaez.docx (D16826943)
Silva Ruiz Wilson Fabricio.docx (D21107723)
experimento-del-grupo.docx (D15066985)
Ciclismo.docx (D15677781)
TESIS UBILLUS.docx (D13427639)
Párraga_Marlon II.docx (D21325147)

instances where selected sources appear:

31



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA IDENTIDAD:	DE	1003687579	
APELLIDOS NOMBRES:	Y	Latacumba Andrango Diego Armando	
DIRECCIÓN:		Atuntaqui, Natabuela barrio los Óvalos	
EMAIL:		flowdiegoelectrico@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL	0997264892

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"LA PRÁCTICA DEL CICLISMO Y SU INFLUENCIA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS DE 13-14 AÑOS DE LA PARROQUIA NATABUELA CANTÓN ANTONIO ANTE EN EL PERIODO 2015-2016"
AUTOR (ES):	Latacumba Andrango Diego Armando
FECHA: AAAAMMDD	2017/01/31
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Fabián Yépez

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD


Yo, Latacumba Andrango Diego Armando, con cédula de identidad Nro. 1003687579, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 31 días del mes enero de 2017

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: Latacumba Andrango Diego Armando
C.C. 1003687579

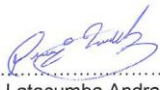


UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Latacumba Andrango Diego Armando, con cédula de identidad Nro. 1003687579 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“LA PRÁCTICA DEL CICLISMO Y SU INFLUENCIA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS DE 13-14 AÑOS DE LA PARROQUIA NATABUELA CANTÓN ANTONIO ANTE EN EL PERIODO 2015-2016”** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 31 días del mes enero de 2017

(Firma) 
Nombre: Latacumba Andrango Diego Armando
Cédula: 1003687579