



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN EL PROCESO EDUCATIVO PARA EL
FORTALECIMIENTO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LOS
ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DE LA
UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ**

ELABORADO POR: RAÚL R. REQUENA R.
4-737-1801

PROFESOR ASESOR: DOCTOR JOSÉ MARTÍNEZ

TESIS DOCTORAL PARA OPTAR AL GRADO DE
DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CIUDAD DE DAVID, PROVINCIA DE CHIRIQUÍ, REPÚBLICA
DE PANAMÁ 2025



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y
POSGRADO FACULTAD CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**

Este trabajo de investigación fue aprobado por el siguiente “Jurado Evaluador”
del comité del Programa de doctorado en Ciencias de la Educación de la
Universidad Autónoma de Chiriquí.

Doctor José Martínez Asesor

Jurado

Jurado

AGRADECIMIENTO

A Dios Todopoderoso, por darme la vida, por mantenerme con salud, ya que fueron momentos difíciles a causa de la pandemia COVID-19, situación que me hizo más fuerte y perseverante.

Para mi tutor, el doctor José Martínez, mi especial agradecimiento. Siempre estuvo motivándome a seguir adelante con mi trabajo.

A la profesora Ruth Requena, mi tía, por su apoyo incondicional día a día, por ser ese pilar en mi carrera académica, profesional y personal.

A toda persona que ha contribuido en mi crecimiento académico y profesional.

Igualmente, mi agradecimiento a todos mis compañeros de clase, ya que gracias al compañerismo, amistad y apoyo moral han aportado en un alto porcentaje a mis ganas de seguir adelante en mi carrera profesional.

Raúl

DEDICATORIA

Al Creador, por ser mi fortaleza en todos los momentos de mi vida.

Especialmente a Yarisel Diaz, mi esposa, amiga y compañera de vida, por su apoyo incondicional, por motivarme, valorarme día a día.

A mi tía Ruth Requena, que en todo momento me ha brindado su apoyo desde mi infancia.

A Mi sobrina hija, Anna Sophia, que con su cariño y ocurrencias siempre me saca una sonrisa.

A mi abuela Elvia que desde el cielo siempre me protege y me guía.

A mis padres René Requena y Maribel Rivera, quienes me forjaron en la persona que soy. A mi tío Héctor Requena, a mi padrino Homero Penagos y mi tía Elvia de Penagos, por sus sabios consejos y su apoyo incondicional. Igualmente, a mis hermanos y demás familiares.

INDICE

AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
Resumen	xv
Abstract.....	xvi
Introducción	17
CAPÍTULO I	
1. Aspectos Generales	20
1.1. Antecedentes	20
1.2. Planteamiento del problema	22
1.3. Aspectos generales	25
1.3.1. Diagnóstico Situacional.....	25
1.3.2. Delimitación o área de estudio	26
1.3.3. Los supuestos de la investigación: La hipótesis	27
1.3.4. Objetivos de la investigación.....	27
1.3.4.1. Objetivo general.....	27
1.3.4.2. Objetivos específicos	27
1.3.5. Definición de las variables.....	28
1.3.6. Limitaciones	29
1.4. Justificación	29
1.4.1. Importancia de la investigación	30
1.4.2. El aporte del proyecto	31
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	32

2.1.	Las estrategias metodológicas.....	33
2.1.1.	Importancia de las estrategias metodológicas en el proceso educativo	33
2.1.2.	Las estrategias metodológicas en la práctica docente	34
2.1.3.	Las estrategias metodológicas en el entrenamiento deportivo.....	34
2.1.4.	Importancia de las estrategias metodológicas en el fortalecimiento del entrenamiento deportivo	34
2.1.4.1.	Teorías curriculares.....	36
2.1.4.2.	Teorías técnicas del currículo	37
2.2.	El entrenamiento deportivo.....	38
2.3.	Historia del entrenamiento deportivo.....	39
2.4.	Teoría del entrenamiento deportivo	42
2.4.1.	Ámbitos de Intervención	42
2.4.1.1.	Deporte educativo	43
2.4.1.2.	Deporte de alto rendimiento.....	44
2.4.1.3.	Deporte recreativo.....	44
2.5.	Principios del entrenamiento deportivo	44
2.6.	La periodización del entrenamiento deportivo.....	46
2.6.1.	Periodo preparatorio	47
2.6.2.	Periodo competitivo	48
2.6.3.	Periodo de tránsito.....	49
2.6.4.	Las generalidades de la periodización.....	49
2.6.4.1.	Formas básicas y tipos de planes de entrenamiento.....	50
2.6.4.2.	Planes de entrenamiento individual	51

2.6.4.3. Planes de entrenamiento en Grupo	52
2.7 El Estado del Arte del entrenamiento deportivo.....	53
2.7.1 Asia	53
2.7.2. Europa	54
2.7.3 Panamá	55
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.....	60
3.1. Metodología de La Investigación.....	61
3.2. Diseño de la investigación	61
3.3. Variables.....	62
3.3.1 Variable dependiente: Entrenamiento deportivo.....	62
3.3.2. Variable dependiente: Fortalecimiento.	63
3.3.3 Variable independiente: Estrategias metodológicas.....	63
3.4. Población	65
3.5. Muestra	66
3.6. Tratamiento de La Información	67
3.7. Técnicas de Recolección de Información.....	68
3.8. Fuentes de Información.....	68
3.9. Estructura Capitular	71
3.9.1. Capítulo I: Marco introductorio.....	71
3.9.2. Capítulo II: Marco teórico	72
3.9.3. Capítulo III: Marco metodológico	73
CAPÍTULO IV.....	75

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.....	75
4.1. Análisis de resultados.....	76
4.2. La validación de los instrumentos de recolección de datos	76
CAPÍTULO V	105
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	105
5.1. Conclusiones	106
5.2. Recomendaciones.....	108
CAPITULO VI.....	113
PROPUESTA.....	113
6.1. Capacitación docente.....	114
6.2. Justificación.....	115
6.3. Objetivos de la propuesta	115
6.3.1. Objetivo general	116
6.3.2. Objetivos específicos	117
6.4. Participantes y beneficiarios de la propuesta	117
6.5. Plan de acción de la propuesta para la capacitación docente	118
6.6. Organización de la propuesta	120
6.6.1. Resultados Esperados.....	120
6.6.2. Cronograma del seminario	121
6.6.3. Evaluación del seminario. Resultados.....	122
6.7. Diseño de la programación.....	123
6.7.1. Metodología	133

6.7.2. Evaluación..... 133

6.7.3. Participantes 134

6.7.4. Temporalidad del evento..... 134

BIBLIOGRAFÍA..... 136

APÉNDICES 141

ANEXO149

Índice de Tablas

Tabla 1	Definición de Variables	64
Tabla 2:	Cantidad de estudiantes Escuela de Educación Física UNACHI.	66
Tabla 3:	Cantidad de docentes Escuela de Educación Física UNACHI.	66
Tabla 4:	Muestra de estudio docentes y estudiantes.	76
Tabla 5:	Resumen de la aplicación del análisis de fiabilidad del instrumento	77
Tabla 6:	Contenido de cuestionario y constructos	78
Tabla 7:	Género de los docentes encuestados. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	79
Tabla 8:	Edad de los docentes encuestados. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	80
Tabla 9:	Formación en entrenamiento deportivo Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	81
Tabla 10:	Años de experiencia como entrenador. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	82
Tabla 11:	Deporte en que los docentes encuestados se desempeñan como entrenador. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	83
Tabla 12:	Nivel de conocimiento de los docentes encuestados sobre la planificación en entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	84
Tabla 13:	Métodos de planificación en entrenamiento deportivo que utilizan los docentes encuestados. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	85

Tabla 14:	Aplicación de los principios biológicos en el entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	86
Tabla 15:	Capacidad de motivación de los docentes encuestados con los estudiantes. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	87
Tabla 16:	Nivel de contribución de los docentes encuestados a través de los conocimientos teóricos prácticos. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	88
Tabla 17:	Frecuencia en el uso de los organizadores gráficos y otras estrategias metodológicas en clases. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	89
Tabla 18:	Tipos de cuestionamientos utilizados en el aula. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	90
Tabla 19:	Tipos de estrategias metodológicas más utilizadas en clases. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	91
Tabla 20:	Género de los estudiantes encuestados Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022	92
Tabla 21:	Edad de los estudiantes encuestados. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	93
Tabla 22:	Conocimiento de los estudiantes encuestados sobre entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	94
Tabla 23:	Deporte que los estudiantes encuestados practican. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	95
Tabla 24:	Opinión de los estudiantes encuestados sobre el cumplimiento de expectativas de la escuela. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	96
Tabla 25:	Opinión de los estudiantes encuestados sobre aumentar el plan de estudios con asignaturas de entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	97

Tabla 26:	Opinión de los estudiantes encuestados sobre la preparación docente en entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	98
Tabla 27:	Opinión de los estudiantes encuestados sobre la pertinencia de clases prácticas sobre entrenamiento deportivos en clubes, equipos, etc. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	99
Tabla 28:	Opinión del estudiante sobre la frecuencia en el uso de recursos didácticos para la asignatura de entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	100
Tabla 29:	Opinión del estudiante sobre el interés que promueve el docente al desarrollar los temas de entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	101
Tabla 30:	Los docentes organizan grupos de trabajo en las asignaturas de entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	102
Tabla 31:	Metodologías utilizadas por los docentes para la evaluación de los temas de entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	103

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1:	Género de los docentes encuestados. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	79
Gráfica 2.	Edad de los docentes encuestados. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	80
Gráfica 3:	Medio de adquisición de la formación en entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	81
Gráfica 4:	Años de experiencia como entrenador. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	82
Gráfica 5:	Deporte en que los docentes encuestados se desempeñan como entrenador. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	83
Gráfica 6:	Nivel de conocimiento sobre la planificación educativa en entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	84
Gráfica 7	Métodos de planificación en entrenamiento educativo utilizado por los docentes encuestados. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	85
Gráfica 8	Aplicación de los principios biológicos en el entrenamiento deportivo. Escuela de Educación Física. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	86
Gráfica 9:	Capacidad de motivación que utilizan los docentes encuestados con los estudiantes. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	87

Gráfica 10:	Contribución docente al fortalecimiento de conocimientos sobre entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	88
Gráfica 11:	Frecuencia en el uso de estrategias metodológicas apropiadas para el aprendizaje de entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	89
Gráfica 12:	Tipos de cuestionamientos/ utilizados en el aula de clases. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	90
Gráfica 13	Estrategias metodológicas más utilizadas. Escuela de Educación Física. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	91
Gráfica 14:	Género de los estudiantes encuestados. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	92
Gráfica 15:	Edad de los estudiantes encuestados. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	93
Gráfica 16:	Nivel de conocimiento de los estudiantes sobre entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	94
Gráfica 17:	Deporte que los estudiantes encuestados practican. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	95
Gráfica 18:	Opinión del estudiante sobre el cumplimiento de las expectativas por parte de la carrera. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	96
Gráfica 19:	Opinión del estudiante sobre agregar más asignaturas de entrenamiento deportivo dentro del plan de estudio. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	97

Gráfica 20:	Opinión del estudiante sobre la capacidad de sus docentes en entrenamiento educativo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	98
Gráfica 21:	Opinión del estudiante encuestado sobre la pertinencia de las clases prácticas de entrenamiento deportivo. (En clubes, equipos, etc.). Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	99
Gráfica 22:	Opinión del estudiante sobre la frecuencia en el uso de recursos didácticos en las asignaturas referentes a entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	100
Gráfica 23:	Opinión del estudiante sobre el interés que promueve el docente para los temas de entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	101
Gráfica 24:	Organización de grupos de trabajo en clases. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	102
Gráfica 25:	Metodologías que utilizan los docentes para las evaluaciones de los temas de entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.	103

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Plan de acción de la propuesta.....	118
---	-----

RESUMEN

En un mundo dominado por nuevas tecnologías, la educación y los procesos de enseñanzas aprendizajes tienen cambios significativos. La gran mayoría de los expertos carecen de sapiencias primordiales sobre deportes y planificación del entrenamiento deportivo. Al estimar el juicio de diferentes escritores y efectuar un análisis minucioso, logramos conclusiones esenciales que en nuestra reflexión son los compendios que se deben tener presentes. Surge la necesidad de la preparación de un estudio, cuya investigación determine la búsqueda de nuevas directrices o alternativas para lograr mejores objetivos.

Por consiguiente, este estudio lleva como título: Estrategias metodológicas en el proceso educativo para el fortalecimiento del entrenamiento deportivo en los alumnos de la licenciatura en educación física de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Este trabajo tiene como finalidad facilitar una herramienta pedagógica, específicamente a los alumnos de la licenciatura de educación física. También para los profesores y profesionales de la educación física, el deporte y el entrenamiento deportivo. En cuanto al diseño metodológico se usó un enfoque mixto, ya que se utilizó más de un método para adquirir resultados.

En el estudio se aplicaron 210 encuestas a estudiantes y 23 encuestas a docentes. Se trata de un estudio cuyo producto final, son las implicaciones de las estrategias metodológicas y el entrenamiento deportivo, a desarrollarse dentro del departamento de educación física de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Pretende modificar la actitud de los estudiantes sobre el entrenamiento deportivo y su planificación. Esto conlleva a optimizar la eficacia de los procesos de aprendizaje.

Palabras claves. Estrategias metodológicas, entrenamiento deportivo, formación, planificación, periodos, conocimiento, deporte.

ABSTRACT

In a world dominated by new technologies, education and the teaching learning process have significant changes. The majority of experts in the sports are don't have basic knowledge about planning sports training. Estimating the judgment of different writers and carrying out a thorough analysis, we obtained precise conclusions that in our opinion are the elements that should be kept in mind. Therefore, the need arises to carry out a study whose research determines the search for new guidelines or alternatives to achieve better objectives.

This is showing this study whose title is: Methodological strategies in the educational process to strengthen sports training in students of the degree in physical education of the Autonomous University of Chiriquí, this works has the purpose of facilitating a pedagogical tool, not only to students of the physical education degree, but also to teachers and professionals in the area physical education, sports and the sports training. In the methodological design, a mixed approach was used, more than one method is used to acquire results. In the study, 210 surveys were applied to students and 23 surveys were applied to professors.

This is a study whose final product is the implications of methodological strategies and sports training, will be develop in the physical education school of the Autonomous University of Chiriquí. Its pretender to modify the attitude of students about sports training and its planning, it endures to optimizing the effectiveness of the learning process.

Key words: Methodological strategies, sports training, training, planning, periods, knowledge, sport.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el avance, el desarrollo y los logros del deporte en general, han ido mejorándose basado en la aplicación inmediata de las ciencias y la tecnología en el desarrollo del entrenamiento e incrementando la utilización de métodos altamente sofisticados contribuyendo al desarrollo y progreso del rendimiento deportivo.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene el control de los parámetros para los entrenadores, que les permita desarrollar, de manera más eficaz, el proceso de dirección del entrenamiento, se presenta esta investigación. Este estudio surge ante la escasez de ofrecer una refutación a las restricciones teórico-metodológicas que muestran los entrenadores o educadores físicos para el control, dirección y planificación en el asunto de preparación del entrenamiento deportivo en los diferentes deportes.

Esta investigación les brindará a los alumnos de la Licenciatura de educación física de la UNACHI, estrategias metodológicas que permitan estructurar aprendizajes esperados, objetivos y actividades que contribuyan al proceso educativo. Este estudio aportará herramientas necesarias, perfeccionando las estrategias metodológicas útiles hacia los comprometidos en el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que brindarán un aporte significativo para aquellos docentes que cumplan su papel como entrenadores deportivos, para preparar a sus atletas con miras a obtener buenos resultados en competencias internas, provinciales, interuniversitarias e internacionales.

Este estudio será de gran relevancia ante la sociedad, puesto que el deporte acentúa la formación de nuevos atletas para que sean ejemplos de la sociedad y para las nuevas generaciones.

En el primer capítulo, se describen los datos introductorios de la investigación, tales como: Introducción, justificación, antecedentes, hipótesis, variables, objetivos.

Cuenta con un segundo capítulo, donde se detallan las bases teóricas apoyadas en la investigación, destacando aspectos importantes sobre el entrenamiento deportivo, historia, generalidades, periodización y otros puntos referentes a las estrategias metodológicas vinculadas al entrenamiento deportivo.

Un tercer capítulo, es dedicado específicamente al marco metodológico, incluyendo el diseño y tipo de la investigación, variables, población, muestra, instrumentos para la recolección de datos, procedimientos, diseño estadístico y el cronograma de actividades para el progreso de la investigación.

En el cuarto capítulo se procede a analizar e interpretar los resultados con sus respectivos cuadros, gráficas y tabulación de las variables.

Un quinto capítulo donde se proyecta en primer término, las conclusiones de la presente investigación, estructurada y organizada según los objetivos e hipótesis, se sugieren algunas recomendaciones como respuestas a las debilidades identificadas.

Para finalizar con un sexto capítulo se detalla la propuesta, en este caso una capacitación docente específicamente un seminario taller, brindándoles actualización a los estudiantes, educadores físicos, profesionales del deporte y otras áreas afines.

CAPÍTULO 1
MARCO REFERENCIAL

1. ASPECTOS GENERALES

1. Antecedentes

El perfeccionamiento educativo, social y físico de la humanidad, en los últimos años, trajo como consecuencia, que la didáctica utilizada y las formas de adquirir aprendizajes tradicionales han marcado un grado de ineficacia. Por lo que se necesitan estrategias metodológicas que garanticen el aprendizaje y que los estudiantes las lleven a la práctica.

Esta investigación tiene el propósito de realizar una aproximación sobre las consideraciones de las estrategias metodológicas del entrenamiento deportivo. Contribuirá a brindar a los entrenadores y a las personas interesadas en este proceso de investigación, los elementos necesarios para detectar las deficiencias de cada jugador y de su colectivo. Ramos (2011) señala lo siguiente:

El resultado obtenido posee cualidades significativas que lo hacen sostenible y valioso en la preparación de los entrenadores para el desarrollo con calidad y eficiencia de la dirección del trabajo individualizado, al lograr elevar los indicadores propuestos y el cumplimiento de su diseño en tres etapas: diagnóstico – preparatorio y capacitación – evaluación que contienen diferentes direcciones y asume como elementos principales el diagnóstico, el planteamiento del objetivo general, la planeación estratégica, donde se definen los objetivos específicos, las acciones, los participantes, responsables y los plazos para su cumplimiento, la instrumentación y la evaluación de los mismos. (p.12).

Básicamente el entrenamiento del deportista se basa en ejercicios consecuentes, que representa esencial y pedagógicamente un proceso organizado destinado a guiar el desarrollo del deportista.

La estructura del entrenamiento global debe convertirse en uno de los puntos de referencia cruciales, para diferenciar e individualizar el proceso del entrenamiento plurianual en la natación. También permiten valorar objetivamente el futuro de un deportista concreto

mediante una comparación de su camino individual hacia la élite y las regularidades generales de los logros deportivos. (Platonov, 2001, p. 201).

La importancia de este estudio para nuestra investigación hace necesario realizar cambios sistemáticos en el entrenamiento, contribuyendo principalmente a la formación de nuestros atletas. Proponiendo informaciones concretas y reales, con el objetivo de establecer aspectos del rendimiento individual y del equipo. Estas informaciones deberán expresar ciertos parámetros de los diferentes componentes.

En la utilización de los modelos clásicos de periodización del entrenamiento por parte de los entrenadores deportivos, especialmente cuando los deportistas pertenecen a las categorías de desarrollo, sumado a las características de la preparación con tendencia larga y el período competitivo con características de duración corta. (Padilla, 2017, p. 29).

Es importante en las fases del entrenamiento deportivo, el uso adecuado del modelo clásico de la periodización del entrenamiento deportivo que es un complemento fundamental en el avance y desarrollo de los atletas.

El ATR (Acumulación/Transformación/Realización) desde diferentes perspectivas, tanto histórica como de desarrollo académico. Se propone una interpretación de sus alternativas, una descripción de sus estructuras mesocíclicas y sus variaciones más recientes, como el mini bloque. El autor concluye en su investigación. El ATR es un sistema de planificación que se puede utilizar en varias situaciones. La más habitual, como método permanente de planificación. La importancia de este estudio es un método innovador, lo cual busca el mejor desempeño deportivo. Los ATR tienen como característica propia partir de altas concentraciones, muy especialmente en la transformación, que hacen solicitudes energéticas al organismo al límite de la capacidad funcional del atleta. (Agudelo, 2019, p.p

1-14).

Diferentes opciones de diseño con innovaciones como las planteadas en las preguntas pueden resultar refrescantes; y comenzar las pruebas con mediciones previas y posteriores después de ciertos tipos de patrones o cargas. De esta forma, tomar las principales decisiones para el bienestar de nuestros atletas.

Según las contribuciones de Verkhoshansky (2018) y Bompa (2016), podemos decir que la didáctica es considerada el desarrollo sistemático del entrenamiento deportivo dirigido al desarrollo de un deporte que pretende desarrollar de forma óptima el juego, el rendimiento y la habilidad de los jugadores y equipos, asumiendo los conocimientos teóricos, didácticos y metodológicos, las experiencias prácticas y todas las condiciones personales, materiales y sociales. Son estos investigadores los que han aportado en el plano internacional el mayor número de ideas e investigaciones sobre la didáctica del entrenamiento deportivo.

En lo que se describe en el plano nacional, no se ha encontrado estudio referente a este tema y, por consiguiente, en el plano local tampoco se halló referencia sobre este estudio.

1.1. Planteamiento del problema

La capacitación de los docentes con las competencias predominantes para instruir a las nuevas generaciones es una necesidad imperante en nuestros días, proveerlos de estos saberes para que los ayuden a la determinación de los problemas a nivel educativo, como en su diario vivir.

El profesor es el principal actor del proceso educativo. Para hacer más efectivo el trabajo docente, es necesario, en primer lugar, delimitar muy bien, cuál es el fin general de la educación, qué hombre y qué ciudadano queremos formar.

Debemos aspirar a formar un sujeto con cierto nivel de desarrollo intelectual, con conocimientos;

además, con determinadas habilidades y capacidades para poder operar con esos conocimientos; que sea responsable de sus actuaciones, que tenga voluntad y libertad para actuar y, por supuesto, que prevalezca la sensibilidad, para que practique elevados sentimientos humanos.

Para desarrollar con calidad y eficiencia la labor docente, la metodología educativa construye la vía principal dentro del proceso. Es el trabajo de dirección del proceso educativo lo que posibilita elevar el nivel profesional, científico-técnico, psicológico y pedagógico y para ello, debe reunir determinadas características entre las que se pueden

señalar:

- Actividad planificada y dinámica.
- Carácter sistémico colectivo.
- Exige auto preparación individual.

Por otro lado, la educación física como unidad educativa forma especialistas en la esfera de la educación física y el deporte, contribuye verdaderamente a la preparación de los docentes, dotándolos con los conocimientos y habilidades pedagógicas específicas de la profesión; siendo uno de los ejes fundamentales de la licenciatura el entrenamiento deportivo, puesto que, el conocimiento y la aplicación del entrenamiento deportivo es fundamental para los profesionales de la educación física. Se puede percibir que esta licenciatura de la Universidad Autónoma de Chiriquí cuenta con una sola asignatura para la formación del entrenamiento deportivo. Sin duda, se requiere de un número mayor de asignaturas o estrategias metodológicas en el pensum académico, que contribuyan a fortalecer la formación del entrenamiento deportivo en los estudiantes de la licenciatura, y ampliar el abanico de oportunidades en el campo laboral como entrenadores o preparadores físicos en las diversas ligas, federaciones y equipos deportivos en nuestra provincia. Por lo antes expuesto, es de conocimiento hacer los siguientes planteamientos de esta investigación: ¿De qué manera las estrategias metodológicas fortalecen a la formación del

entrenamiento deportivo en los estudiantes de la licenciatura en Educación Física de la Universidad Autónoma de Chiriquí?

Subproblemas

En este contexto, se establecen los siguientes planteamientos:

- ¿Cuáles asignaturas de entrenamiento deportivo conforman el plan de estudio de la Licenciatura en educación física de la Universidad Autónoma de Chiriquí?
- ¿Qué estrategias didácticas de aprendizaje utilizan los estudiantes para las clases de entrenamiento deportivo?
- ¿Qué estrategias didácticas de enseñanza utilizan los docentes para fortalecer clases de entrenamiento deportivo?
- ¿Cuáles son las estrategias metodológicas empleadas por los profesores en el entrenamiento deportivo?
- ¿Cómo las estrategias metodológicas empleadas por los profesores fortalecen la formación del entrenamiento deportivo?
- ¿Cómo contribuir al fortalecimiento de conocimientos teóricos y prácticos sobre el entrenamiento deportivo?

1.2. Aspectos generales

1.2.1. Diagnóstico Situacional

Las estrategias metodológicas son importantes dentro del proceso de enseñanza- aprendizaje, porque forjan el aprendizaje en los alumnos con la ayuda de instrucciones y prácticas, las cuales, al ser aplicadas, pueden controlarse en diversas situaciones indicadas y brindar a los docentes una enseñanza integral. Desde una perspectiva más general, los docentes deben tener experiencia profesional en las materias que imparten, en las que transfieren sus conocimientos y experiencia a la enseñanza y el aprendizaje.

Los recientes resultados deportivos en la provincia de Chiriquí, en diversos eventos nacionales e internacionales, dejan una realidad que necesita investigarse, relacionado con el entrenamiento deportivo. En la provincia, la Universidad Autónoma de Chiriquí, es la encargada de preparar los profesionales en el área de la educación física. Por lo tanto, se hace necesario revisar si estos estudiantes salen preparados para enfrentarse con las necesidades en cuanto al entrenamiento deportivo se refiere.

La escasa participación en equipos deportivos de egresados en la Licenciatura en educación física de la Universidad Autónoma de Chiriquí, en equipos deportivos, como preparadores físicos o metodólogos deportivos en los diferentes ámbitos deportivos de nuestra provincia, es de suma preocupación, puesto que las exigencias y los cambios educativos, teóricos y metodológicos del entrenamiento deportivo, a nivel mundial, están en constantes cambios. Por eso, se pretende una actualización de los programas de entrenamiento deportivo, correspondiente con las características del deporte mundial actual en el nivel estudiado, particularizando la situación de insuficiencias del deporte en dependencia de la falta de competencias de preparación y oficiales de mayor profundidad y duración en Chiriquí y en el resto de nuestro país.

Habitualmente, se descubren agotamientos en indicadores antropométricos, biomecánicos, psicológicos, metodológicos, físicos, técnicos y tácticos del entrenamiento deportivo, los cuales son puntos significativos para instaurar propuestas que aprueben dar respuestas a las mismas.

Se diseñarán estrategias metodológicas que contribuirán a la formación de educadores físicos en cuanto al entrenamiento deportivo. Por eso es necesario, que el entrenamiento deportivo se realice de una forma efectiva, cumpliendo las necesidades de cada uno de los deportes.

1.2.2. Delimitación o área de estudio

La investigación se desarrollará en la Escuela de Educación Física como unidad académica, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí, teniendo como actores principales los estudiantes de la Escuela de Educación Física.

- ❖ En cuanto la temporalidad; el estudio se realizó en el periodo comprendido entre el mes de mayo de 2021 hasta marzo 2025.
- ❖ La investigación se desarrolló en el campus de la Universidad Autónoma de Chiriquí, el cual se encuentra en la ciudad de David, provincia de Chiriquí; en las coordenadas geográficas 8°25'49.51" Norte y 82°26'53.36" Oeste. A una elevación de 34 metros sobre el nivel del mar.
- ❖ Por su contexto el tema central del estudio se refiere a: las estrategias metodológicas en el proceso educativo para el fortalecimiento del entrenamiento deportivo en los estudiantes de la licenciatura en educación física de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

La investigación se centrará en la relevancia y factibilidad de la aplicación del enfoque de las estrategias metodológicas y su implicación en el entrenamiento deportivo.

En el ámbito académico, el alcance constituye todo aquello que se puede esperar de una

investigación o qué aspectos se pretenden alcanzar. De tal manera, que en esta investigación se analizará la percepción de cómo describir las estrategias que utiliza el docente para desarrollar el entrenamiento deportivo. También nombrar las estrategias de enseñanza que utiliza con las técnicas para potenciar el entrenamiento deportivo. Establecer la relación que existe entre las estrategias metodológicas y la formación en entrenamiento deportivo. Se pretende mejorar y reforzar contenidos que para algunos estudiantes son difíciles de obtener.

1.2.3. Los supuestos de la investigación: La hipótesis

Esta investigación establece dos hipótesis descritas así: afirmativa y negativa.

Veamos:

H1: Las estrategias metodológicas empleadas por los docentes fortalece la formación del entrenamiento deportivo en los estudiantes de la Licenciatura en educación física de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

H0: Las estrategias metodológicas empleadas por los docentes no fortalecen la formación del entrenamiento deportivo en los estudiantes de la Licenciatura en educación física de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

1.2.4. Objetivos de la investigación

1.2.4.1. Objetivo general

Determinar si las estrategias metodológicas empleadas, por los docentes, fortalecen la formación de entrenamiento deportivo en los estudiantes de la Licenciatura en educación física de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

1.2.4.2. Objetivos específicos

- Identificar las asignaturas en el plan de estudio que brinden formación sobre entrenamiento deportivo.
- Indagar qué estrategias didácticas de aprendizaje utilizan los estudiantes para las clases de entrenamiento deportivo.
- Nombrar las estrategias didácticas de enseñanza que utilizan los docentes para fortalecer las clases de entrenamiento deportivo.
- Describir las estrategias metodológicas empleadas por los profesores en el entrenamiento deportivo.
- Establecer la relación que existe entre las estrategias metodológicas y la formación en entrenamiento deportivo.
- Contribuir al fortalecimiento de conocimientos teóricos y prácticos sobre entrenamiento deportivo.

1.2.5. Definición de las variables

- Variable independiente

Estrategias metodológicas.

Definición conceptual: Organizan la representación de trasladar a través de la práctica los elementos metodológicos. La aplicación de la metodología adecuada de manera didáctica y pedagógica posibilita la adopción de compendios y razonamientos por medio de métodos, técnicas y procedimientos, los cuales forman una sucesión sistemática y planificada, aproximación a la construcción del conocimiento durante el proceso de enseñanza- aprendizaje.

- Variables dependientes

Entrenamiento deportivo

Definición conceptual: Un plan general, que incluye las preparaciones físicas, técnicas, tácticas, psicológicas y teóricas, define los objetivos, contenidos y métodos a controlar y es controlado periódicamente.

Fortalecimiento

Definición conceptual: Proceso mediante el cual las partes de una comunidad se logran establecer para iniciar y alcanzar un cambio respecto de algún suceso que les perturba. En educación física, actividades físicas que se utilizan para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Perciben actividades de fuerza.

1.2.6. Limitaciones

En el transcurso de toda investigación nos encontraremos con situaciones que nos limitan a continuar con el mencionado estudio. También encontraremos situaciones limitantes en este estudio que podremos señalar en el extenso camino de nuestra investigación:

Los recursos bibliográficos, poca información o investigaciones en nuestro país y en nuestra provincia, sobre el área del entrenamiento deportivo, específicamente en guías metodológicas que atiendan temas de entrenamiento deportivo o algún deporte.

El acceso a la información, ya que hay pocos estudios, tanto en la provincia como en el país, en cuanto al entrenamiento deportivo.

La escasez de recursos económicos del investigador, así como el tiempo que tiene que distribuir entre sus trabajos, la investigación y la vida familiar.

1.3. Justificación

Las estrategias metodológicas constituyen una de las acciones del trabajo docente, la intención de engrandecer la eficacia dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje entre profesor y alumnos, así como para el fortalecimiento de todas las asignaturas con las que cuenta la licenciatura de educación física, específicamente las relacionadas al entrenamiento deportivo.

Este trabajo tiene relevancia académica por las contribuciones en la profundización en todo sobre las estrategias metodológicas, en calidad de instrumentos básicos de enseñanza, fundamentada en competencias que pretenden delimitar el conocimiento ya adquirido por el sujeto, encaminándolo hacia la asimilación y creación de nuevas ideas, mediante su comprensión, con una ética satisfactoria.

Es importante identificar qué estrategias metodológicas son las manejadas por los profesores, desarrolladas en el proceso de enseñanza del entrenamiento deportivo y si son adecuadas para estimular y cumplir de forma eficaz con la evolución de la enseñanza y aprendizaje; además, detectar las alternativas para mejorar la labor docente y lograr desarrollar las competencias necesarias optimizando las habilidades didácticas de enseñanza y adquisición del aprendizaje significativo.

Por eso, el entrenamiento deportivo va vinculado al mejoramiento de las cualidades físicas del deportista, buscando lograr un desarrollo en todos los aspectos necesarios, para cumplir los objetivos trazados.

En este sentido, se comprende que esta investigación tiene la importancia de fortalecer el entrenamiento deportivo, debido a la poca participación de los educadores físicos egresados de la Universidad Autónoma de Chiriquí, como preparadores físicos de equipos, tanto provinciales y selecciones nacionales y el desconocimiento de la planificación deportiva. Es por ello, que se debe enfatizar mucho en la formación del entrenamiento deportivo, para contribuir con la búsqueda de

estrategias metodológicas que contribuyan al crecimiento educativo y profesional.

Esta investigación propone brindar a todo estudiante de la Licenciatura en educación física, una serie de ayudas fundamentales y modernas, y al mismo tiempo permitir el mejoramiento del entrenamiento deportivo, el deporte escolar y alto rendimiento en el deporte.

1.3.1. Importancia de la investigación

La importancia de esta investigación es que permitirá ampliar el conocimiento sobre las estrategias metodológicas específicamente las relacionadas al entrenamiento deportivo, partiendo de las probabilidades de todo tipo como los son en lo social, deportivo y educativo. Ayudará a resolver problemas en el ámbito deportivo en nuestra provincia, intentando mejorar los malos resultados logrados en los últimos años.

1.3.2. El aporte del proyecto

Éste trabajo va a beneficiar directamente a los estudiantes de la licenciatura de educación física y a los docentes de educación física, brindándoles la oportunidad de aprender y profundizar sobre aspectos teóricos y metodológicos respecto al entrenamiento deportivo.

Los deportistas de élite dedican un aumento considerable de tiempo y esfuerzo a lo que hacen, por eso pretendemos que su entrenamiento sea lo más eficaz y eficiente posible. La investigación sobre el deporte, el entrenamiento deportivo y la educación física, nos permite entender mejor qué tipos de ejercicios pueden ser efectivos.

La investigación del deporte específicamente en el entrenamiento deportivo es importante por varias razones. Nos impulsa como sociedad avanzar en cuanto al rendimiento y actuaciones deportivas se refiere.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Las estrategias metodológicas

2.1.1. Importancia de las estrategias metodológicas en el proceso educativo

El docente debe formular tareas y preguntas problemáticas cuyo proceso de solución se encamine hacia la zona de desarrollo próximo; es decir, que las dificultades intelectuales que esa exigencia le plantea a los estudiantes deben ser superadas en dependencia de las posibilidades de éstos, con la ayuda del profesor, quien debe tener en cuenta sus particularidades. (Ortiz, 2014, p.159).

Esencialmente el proceso educativo es formativo y continuo, cuyo volumen de conocimiento y su pronta caducidad, obliga al educando a prepararse para la autorrenovación y el constante progreso de su aptitud de vida. La educación debe ayudarlo a captar su propia situación y ser sujeto activo del cambio: preverlo, dirigirlo y controlarlo. Como educadores se debe comprender que no se puede dictar una forma de vida, la creencia en una decisión o una forma prolongada de valoraciones persistentes que modelen una forma de vida ciudadana, ética, familiar, entre otras, al modelar la personalidad del educando, promoviendo la armonía y el equilibrio entre los intereses personales, con los de la comunidad y la sociedad.

Un procedimiento adecuado de llevar a cabo tales propósitos, de actuar consecuentemente con lo que se piensa, se siente y se dice, se logra por medio de las técnicas que existen para la clasificación de valores, las cuales posibilitan a la persona ser consciente de sus propias virtudes y las de otras personas.

No todo lo que se dice es un valor: las metas y propósitos son potencialmente indicadores del mismo; las aspiraciones son intenciones al largo plazo, los intereses pueden estar ubicados en el plano de querer hacer algo más de lo mismo; los sentimientos pueden ser declaraciones que provocan felicidad, tristeza o depresión que se disipan con el tiempo.

2.1.2. Las estrategias metodológicas en la práctica docente

Es obligatorio, diferenciar dos tipos de estrategias que pueden confundirse: las estrategias de enseñanza y las estrategias de aprendizaje. Estrategias de aprendizaje son procedimientos que el alumno utiliza en forma deliberada, flexible y adaptativa para mejorar sus procesos de aprendizaje significativo de la información. Estrategias de enseñanza son procedimientos y arreglos que los agentes de enseñanza utilizan de forma flexible y estratégica para promover la mayor cantidad y calidad de aprendizajes significativos en los alumnos. (Zabala, 2017, p.12).

Son primordiales las estrategias metodológicas en el proceso de enseñanza y aprendizaje y crean aprendizajes importantes para los alumnos por medio de rutinas y habilidades que pueden ser utilizadas en diferentes contextos una vez logradas.

El aprendizaje es un proceso constructivo, pero también es un proceso deliberado, ya que presume el planteamiento de metas o propósitos por parte de los estudiantes. Así mismo, el aprendizaje es distribuido, porque envuelve que los estudiantes deleguen parte del trabajo que tienen entre los demás compañeros, así como entre las herramientas de mediación cultural; es situado, porque implica la contextualización de las interacciones en espacios, tiempos y circunstancias que modulan las interacciones y, en consecuencia. (Romero, 2014, p.6).

El proceso a través de los métodos, medios y las formas de organizar, se dirigen desde esta idea para crear que el estudiante reconstruya para sí, teniendo en cuenta que la actividad del aprendizaje incrementa en el estudiante los procesos cognitivos, afectivos y volitivos.

2.1.3. Las estrategias metodológicas en el entrenamiento deportivo

Las exigencias del curriculum a través de los planes y programas se diseñan para promover el logro de los objetivos educativos, donde el principal propósito de la educación es el aprendizaje y el desarrollo humano. Los planes y programas son mecanismos utilizados para brindar una orientación adecuada en el proceso educativo.

Romero (2014) plantea:

Las actividades de aprendizaje son responsables de lograr la movilización de saberes. Permiten alcanzar las metas o propósitos deseados. Así mismo son la base para la determinación de evidencias, por lo que en ocasiones éstas son usadas también como parte del proceso de evaluación. El desarrollo de las actividades de aprendizaje tiene mucho que ver con lo que se conoce como actividades auténticas; se destacan por ser inéditas, innovadoras, pero, sobre todo, porque son producto del trabajo conjunto entre docentes y estudiantes. (p.67).

Las estrategias metodológicas en el entrenamiento deportivo deben contener las directrices en la consecución del macrociclo, favoreciendo a la mejora deportiva y se debe realizar una guía correcta.

La metodología del entrenamiento deportivo se construye sobre principios y leyes, controlando el desarrollo sistemático del atleta en sus aspectos biológicos y sociales, utilizando las ciencias del deporte la fisiología, la biomecánica, morfología, la pedagogía, la psicología y la teoría del movimiento. Siendo estos elementos esenciales para conocer el funcionamiento del organismo a las adecuaciones del ejercicio físico.

2.1.4. Importancia de las estrategias metodológicas en el fortalecimiento del entrenamiento deportivo

En lo esencial, una estrategia metodológica en el entrenamiento deportivo implica a los atletas el

compromiso en una propia concepción, diferentes estilos de enseñanza y metodología; métodos y medios de entrenamiento utilizados, así como procesamiento en formas organizativas de los atletas.

Los programas de estudio, por su parte, incluyen la estructuración de objetivos que determinan y delimitan la selección de un núcleo de contenidos. Estos constituyen la información básica y la adquisición de habilidades en conjunción con conocimientos cognitivos, que incrementan la habilidad para aprender a aprender.

Paralelamente, los programas de estudios deben explicar los sistemas de contenidos conformados por cualidades a los valores, habilidades, rasgos especiales de personalidad y hábitos del bien común que contribuyen al desarrollo de un ciudadano, una persona productiva y alentadora. A su vez los programas deben responder a la eficacia y al nivel de logros de los objetivos, procesos y resultados delimitados por el Sistema de Educación.

La implementación del aprendizaje y el desarrollo humano como objeto de la educación, requiere definir una orientación estratégica en materia didáctica y el contexto de instrucción, así como en el desarrollo humano y la evaluación, para ambos contextos. Esta orientación estratégica ha de ser concordante con las orientaciones filosóficas implícitas en lo académico, investigativo y laborales.

2.1.4.1. Teorías curriculares

Según Ortiz (2014): El currículo debe estar contextualizado en el mundo plural en donde la organización educativa ejerce su influencia, pero al mismo tiempo debe ser universal para que los educandos, agentes activos, en el proceso de aprendizaje, no se sientan extraños en un ambiente laboral diferente a aquel en el cual se formaron de manera integral. Éste debe centrarse en la calidad, la pertenencia, la inclusión, la

equidad, la flexibilidad, la multiculturalidad y la creatividad para afrontar los problemas y las grandes cuestiones que plantea el aprendizaje. (p.23).

El currículo dentro del sistema pedagógico lo podemos definir como el producto de las estrategias y criterios. El currículo busca formar y desarrollar en los alumnos una identidad de conciencia, y moral, permitiendo la definición de la personalidad del alumno. Existen diferentes teorías y concepciones curriculares que no es más que el diseño y planificación de actividades, teorías, criterios que estén relacionados con la formación del individuo y la sociedad como sistema valorativo.

Al evaluar el plan de estudios se pueden considerar todos los aspectos planificados; por ejemplo:

- Cuando se hayan obtenido objetivos generales y específicos de la unidad y se haya dirigido su redacción.
- Si el contenido ha sido bien elegido y organizado. Si responden a los intereses del estudiante y encuentran su conexión con la comunidad, se beneficiarán de su utilidad y motivación estudiantil.
- ¿Las recomendaciones metodológicas facilitaron el aprendizaje de los estudiantes o se utilizaron otros métodos más valiosos?
- ¿El sistema de evaluación contribuyó al logro de los objetivos? ¿El proyecto en sí permite la reevaluación? y ¿Cumplió el propósito de la acreditación?

2.1.4.2. Teorías técnicas del currículo

Por su parte, Ortiz (2014):

La educación no está limitada ni a la escolaridad, ni al currículo tradicional ni a las metodologías de las escuelas. La educación, como el aprendizaje, es un proceso de toda la vida que puede ocurrir en una infinita variedad de circunstancias y contextos. Por otra parte, la educación es distinta del concepto más amplio de aprendizaje, pues la educación encarna la idea de un control deliberado por parte del ser humano o alguien más que busca una meta deseada. (p.37).

El currículo se rige por teorías que respaldan su uso y su función de la enseñanza- aprendizaje. Existen 3 teorías principales. La primera, es la teoría técnica, la segunda, es la teoría práctica y la tercera, es la teoría crítica.

El contenido curricular contempla las normas y las informaciones aceptables. Hechos, nombres, fichas históricas, datos, el seguimiento de normas escolares y un sinnúmero de información que es necesario depositar en el “cerebro” de los estudiantes, pero que no se debe abusar de este modelo; pues lo memorizan mecánicamente y hacen uso de la repetición para que las conductas adquiridas no se extingan.

Padilla (2017), la planificación del entrenamiento deportivo:

No es otra cosa que la distribución en el tiempo de manera racional y lógica de todos los elementos componentes de la preparación (física, técnica, táctica, psíquica e integral), atendiendo la compatibilidad y aplicabilidad como inapelables principios y/o condiciones que apuntan hacia la perspectiva e íntima interrelación que debe haber entre las decisiones tomadas y los objetivos planteados, en relación con los medios disponibles y los resultados técnico-deportivos deseados. (p.26).

2.2. El entrenamiento deportivo.

El entrenamiento deportivo consiste en un plan integral que incluye los elementos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y teóricos. Define los objetivos, contenidos y métodos utilizados, que se controlan periódicamente.

Padilla (2017), menciona lo siguiente:

Se puede entender a la planificación del entrenamiento deportivo como un conjunto de acciones preestablecidas por el entrenador y el cuerpo de colaboradores, las cuales deben estar coordinadas entre sí en los diferentes momentos, por los que transita el proceso de entrenamiento deportivo, orientadas a la mejora y eficacia del rendimiento del deportista. La planificación se considera el punto de partida, la misma debe estar científicamente fundamentada y en constante análisis para su posterior ajuste, en el caso que así lo requiera. (p.27).

2.3. Historia del entrenamiento deportivo

Desde el punto de vista de Padilla, (2017):

Sobre el aspecto de la historia del entrenamiento deportivo, es necesario destacar que la misma es tan antigua como la humanidad. Así se tiene que la periodización del entrenamiento fue utilizada por los romanos y los chinos para la preparación militar. Los griegos, por su parte, fueron los primeros en iniciar la periodización direccionada al entrenamiento deportivo con objetivos concretos en el marco de los juegos olímpicos antiguos. (p.13).

El entrenamiento deportivo evoluciona a medida que pasan los años, aparecen nuevas formas y tendencias de entrenamiento deportivo, es importante señalar las diversas representaciones del entrenamiento en las diferentes etapas:

Época antigua

Estuvo representada en Grecia, donde el acondicionamiento físico como lo técnico y la táctica tenían su lugar. Con diferentes nombres y diferentes métodos. Entrenaron para mejorar la belleza de su cuerpo.

Época moderna

Comprende diferentes periodos, entre los cuales se destacan:

Periodo entre 1900-1920

Parece que, a principios de este siglo, cuando la era cambió y aparecieron nuevas comprensiones sobre los temas deportivos, todos estos aspectos desarrollados en las civilizaciones antiguas perdieron vigencia y regresaron años después. La percepción del carácter más refrescante, relajado y menos competitivo del deporte llevó a la desaparición de la industria y a un cierre pocas veces visto en la historia en estos temas. A principios de siglo, la educación no era valorada. En las sociedades europeas más avanzadas, como Inglaterra, las competiciones de apuestas se consideraban un estímulo para la burguesía.

Periodo entre 1920-1960

Paavo Nurmi fue elegido modelo y se realizaron los estudios, gracias a un ejercicio diferente en ese momento, que podría llamarse Fartlek, practicaba sesiones de intensidad progresiva todos los días. Este modelo de entrenamiento denominado Fartlek, actualmente, es utilizado principalmente para mejorar la cualidad física básica Resistencia, donde involucra realizar carreras con diferentes intensidades.

En este periodo aparecen elementos relevantes dentro del entrenamiento deportivo, Tony Nett (1940), en el que propone la organización de todos los sistemas y su seña de identidad es la sistematización del entrenamiento deportivo. Emil Zatopek, atleta checo conocido como la

“locomotora checa”, experto fondista, obtuvo mucho crédito por sus victorias en las Olimpiadas de Londres (1948) y Helsinki (1952), reconocido como líder del entrenamiento interválico tradicional en el entrenamiento deportivo, pero sin conocer los efectos fisiológicos de este ejercicio. En 1945, Woldemar Gerschler modificó el entrenamiento por intervalos recomendado por Nett e hizo cambios; acortar la distancia, controlar la frecuencia cardíaca, pausas de recuperación más cortas, la cantidad de repeticiones y acrecentar la intensidad de los esfuerzos de forma adecuada. Aparecen los libros de Matveiev y Ozolin, el primero habla de la importancia del calendario de la competición que es el que define los resultados para el entrenamiento, y otro menciona que un deportista debe estar en buena forma con un entrenamiento multidisciplinario y luego agregar ejercicios competitivos y agregando ejercicios de perfeccionamiento competitivo. Los deportes se separan con un modelo competitivo distinto tomando en cuenta que la preparación empieza a ser diferente. Al final de este periodo surgen los primeros laboratorios de investigación científica.

Periodo entre 1960-1990

Es la época del entrenador-investigador, se relaciona con los cardiólogos o fisiólogos, entre mayor entrenamiento mayor debe ser la recuperación. En este periodo se fundamentan puntos sobre el entrenamiento como la reacción de la carga deportista que es individual, la periodización del período es determinado por el deporte, los requisitos de la competencia requieren una mejor calidad del entrenamiento, el equipo de entrenamiento general debe actualizar al atleta y éste crea bloques de carga especiales a lo largo de la temporada.

Periodo entre 1990- a la actualidad

El entrenamiento deportivo fue aceptado como una profesión relacionada con la salud, se promovieron programas especiales para entrenadores deportivos avanzados y la metodología del entrenamiento deportivo adquirió un carácter universal. Podemos ilustrar los avances en las

ciencias aplicadas del deporte, que dan forma al desarrollo del ejercicio en el contexto del deporte, lo que proporciona a los entrenadores una mejor información sobre lo planificado, su programación y ejecución.

2.4. Teoría del entrenamiento deportivo

Padilla (2017), afirmó lo siguiente:

En el caso específico de la unidad curricular principios científicos del entrenamiento deportivo (también denominada fundamentos científicos del entrenamiento deportivo o teoría y metodología del entrenamiento deportivo), su estructuración abarca desde tópicos teóricos hasta prácticas de campo y laboratorio, y específicamente en el módulo referente a la estructura cíclica del entrenamiento deportivo, vertiente clásica, en donde se espera que los estudiantes elaboren y ejecuten un plan de entrenamiento deportivo, contenidos estos, que, hasta la presente fecha, no cuentan con un material que los guíe en el diseño de dichos planes. (p.9).

La inclusión de conocimientos de otros departamentos en la teoría general del desarrollo educativo es compatible con la insuficiencia de la metodología del mecanismo de control y la estrecha especialización de las diversas áreas del entrenamiento. Dentro de este contexto, es importante garantizar dicha síntesis de información que permita el desarrollo de la teoría analítica.

El uso de nuevas herramientas empíricas promueve el desarrollo de la ciencia. Esto impulsa la investigación científica desde esta perspectiva del entrenamiento deportivo su teoría ofrece la oportunidad de acostumbrarse a los elementos técnicos, psicológicos y tácticos del entrenamiento de los deportistas. Todo ello en nombre de un buen resultado deportivo y del método adecuado. También se exploran propiedades físicas básicas como fuerza, velocidad, durabilidad y

flexibilidad, los determinantes de su diseño e implementación y los métodos adecuados.

2.4.1. Ámbitos de intervención

Los ámbitos de intervención en el deporte van relacionados con el mejoramiento de la salud como punto principal, y a la práctica de actividades relacionadas al deporte que se realizan con fines social, educativo y de competición. Cabe resaltar que se busca la integración e interacción de las personas de diferentes edades para incrementar la práctica del deporte y del entrenamiento.

Es importante destacar que el deporte dentro de la sociedad cumple un papel importante como medio de esparcimiento y recreación para todas las edades.

2.4.1.1. Deporte educativo

El deporte en los programas escolares despierta un gran interés y motivación entre los estudiantes por la formación y constituye una herramienta pedagógica con altos valores educativos.

El nombre de deporte como educación hace referencia a las particularidades de este tipo de entrenamiento deportivo, donde el elemento pedagógico se distingue del llamado deporte de rendimiento, donde la exigencia de un alto rendimiento es lo primero.

En lo esencial, la práctica sistemática deportiva en el ámbito educativo es otorgar de recursos organizativos, pedagógicos e implementos que beneficien situaciones reales en los cuales los alumnos alcancen a considerar y recapacitar con el propósito y el sentido que tienen las actividades deportivas; atendiendo los beneficios y capacidades de los alumnos, donde realicen actividades que lo integren socialmente donde se anteponen los aspectos de entretenimiento y salud de lo competitivo; promoviendo las relaciones de los alumnos en un ambiente social, cooperativo y tolerante.

Si bien es cierto en Panamá y en nuestra provincia, el deporte educativo no cumple con las exigencias competitivas y viendo el enfoque en otros países del área, se debe reestructurar y organizarlo, donde se busque la selección de talentos destacados en los diferentes deportes, brindándoles herramientas necesarias para formarlos como atletas desde edades tempranas, sin olvidarse de su formación académica.

2.4.1.2. Deporte de alto rendimiento

Para Legaz (2012), plantea que "El deporte de alta competición requiere una elevada implicación de los entrenadores, que deben estar presentes en todo el proceso de entrenamiento. Su formación es imprescindible en cualquier sistema de desarrollo de deportistas de élite" (p.16).

A la luz de lo dicho por el autor, la presencia y participación en el proceso de entrenamiento deportivo de los entrenadores es importante, porque una buena planificación e implementación del entrenamiento produce los deseados resultados. Es importante destacar que el deporte de alta calidad está relacionado con el entrenamiento deportivo, centrándose en mejorar las características y componentes que demuestran el rendimiento deportivo. El propósito de la visión de los deportes de alta calidad es mejorar la condición atlética y competitiva de los atletas o equipos físicos y psíquicos, características y aptitudes destinadas en un sistema logrando los resultados planificados.

2.4.1.3. Deporte recreativo

La recreación y el deporte van unidas con el objetivo de brindar deporte y actividades físicas recreativas para todos. Es utilizado en la masificación del deporte, comprende el movimiento y la recreación física o activa y se practican como actividades deportivas no organizadas. Esta es una representación adecuada de la actividad física para muchas de las llamadas personas mayores.

2.5. Principios del entrenamiento deportivo

Según De Sotomayor, (2021):

El entrenamiento deportivo tiene su propio sistema de principios, éste surge de la necesidad de concretar los principios generales de la enseñanza y aplicarlos al proceso especializado del entrenamiento. Es de gran importancia la comprensión clara de todos los principios del entrenamiento, además es de vital importancia para el trabajo del entrenador, ya que la vulneración de estos lleva a errores graves en el proceso de la preparación del deportista. (pp 19-20).

Existen diferentes principios concernientes al entrenamiento deportivo tales como principios pedagógicos y didácticos, principios biológicos, principios psicológicos, principios metodológicos, principios higiénicos y organizativos y principios de nutrición deportiva. Esto significa que en estos principios se menciona lo siguiente:

Principio de individualidad: Este principio se refiere a que las preparaciones deportivas deben adecuarse a las particularidades psico funcionales de cada deportista. La individualidad incluye:

- La edad biológica: En la mayoría de los deportes es importante la iniciación a tempranas edades para un mayor desarrollo del rendimiento.
- La edad deportiva o la cantidad de años practicando un deporte: Depende del deporte que se practica, por ejemplo: la gimnasia, el atletismo, la natación cuentan con una corta vida deportiva por las exigencias de estos deportes. Deportes como el fútbol, béisbol, baloncesto, fútbol americano, entre otros, los atletas tienen una carrera deportiva más larga manteniendo las condiciones y el rendimiento deportivo.
- Especialidad deportiva: Todas las especialidades deportivas tienen sus diferente planificación y estructuración del entrenamiento.

- Estado cardiovascular y respiratorio: Se debe realizar un estudio clínico general de los atletas para conocer su funcionamiento.

Principio de especificidad: Entrenamiento destinado a mejorar las cualidades físicas u objetivos.

Es decir, hay que entrenar directamente en lo que más resultados nos va a traer, en lo que se va a competir o lo más semejante posible. En este principio destacan el entrenamiento directo específico, que son ejercicios para estimular los músculos de forma directa en un rango de 5-20 reps. El entrenamiento indirecto específico que son ejercicios básicos en un rango de 1-5 reps. El entrenamiento adicional que son trabajos de movilidad y prevención de lesiones y los entrenamientos no específicos se realizan trabajos de resistencia y cardiovascular no programado y excesivo.

Principio de sobrecarga progresiva: Emplear un ímpetu mayor de lo normal, el entrenamiento progresivo cuando el cuerpo se adecua. Se realizan ejercicios con cargas normales donde el organismo se adapte, se van aumentando progresivamente las cargas y el atleta y su organismo se adaptan a estos cambios. Principio de periodización: El objetivo es estructurar, organizar y programar cada fase. Tomando en cuenta que las etapas de la planificación son tres:

- Periodo preparatorio: Se da la adquisición física y los elementos técnicos, tácticos, psicológicos y físicos del deporte.
- Periodo competitivo: Existe una estabilización entre los procesos morfofuncionales del atleta tomando en cuenta la importancia de las competiciones para los atletas.
- Periodo transitorio: Donde hay una pérdida del entrenamiento y se trata de realizar una recuperación activa, para estar preparado para el siguiente macro de entrenamiento.
- Principio de Supercompensación: Ponemos una gran carga sobre nuestro cuerpo, se

adapta y alcanza un alto estado atlético inmediatamente después de la recuperación.

2.6. La periodización del entrenamiento deportivo

Guzmán (2015), considera que El entrenamiento deportivo ha ido evolucionando desde la antigüedad al presente con la ayuda de las Ciencias del Entrenamiento que se considera hoy en una práctica de carácter experimental y científico. Entre las ciencias que más han contribuido al entrenamiento deportivo en su desarrollo durante el siglo XX y XXI podemos mencionar: la motricidad, la biomecánica, la pedagogía, la fisiología, la psicología, y la medicina deportiva. (p.49).

Desde una perspectiva más general, nos damos cuenta de que el entrenamiento deportivo tiene cambios constantes, con nuevos métodos de entrenamiento y nuevas tendencias, que buscan la actualización de los entrenadores para brindarles una mejor guía a sus atletas.

Si bien es cierto cuando planificamos, organizamos y ejecutamos el entrenamiento, debemos centrarnos en nuestros objetivos que buscamos, y si estos van dirigidos a mejorar la forma deportiva y enfocados para la competición.

2.6.1. Período preparatorio

Comprometidos con el desarrollo atlético, dirigido a mejorar el rendimiento físico general, la duración de este periodo va de acuerdo con el deporte que se practica.

Desde el punto de vista de Zhelyazkov (2019), describe:

Que se debe asegurar las premisas a base de las cuales se va a formar la adaptación especial.

Es el denominado estado de entrenamiento del organismo, que tiene un papel fundamental para ampliar y perfeccionar las capacidades potenciales del deportista. Con este propósito la etapa de preparación general se divide en 2-3 mesociclos que, según las tareas concretas

de la preparación, tienen su estructura y contenido específicos. (p.432).

El tiempo necesario para esta fase depende del tiempo de la etapa preparatoria y la etapa competitiva, del grado preparatorio de los atletas, de la organización de competición aprobada y de las competiciones principales y preliminares.

2.6.2. Periodo competitivo

Para Zhelyazkov, (2019):

La tarea principal durante el período competitivo es conservar y manifestar la forma deportiva. Esto es posible en caso de que esta no sólo se interprete como estado de disposición óptimo, sino también como proceso de mejorar las habilidades del atleta. De aquí procede el término “conservación” de la forma deportiva como un proceso de regulación, es decir, de optimización. (p.435).

Todo el proceso de entrenamiento que realiza un atleta o un equipo es importante, el cumplimiento de todos los objetivos va ligado a los resultados finales o sea a la competencia principal o final. De esta manera determinamos y evaluamos la eficacia del entrenamiento.

Entre sus objetivos se encuentran: El perfeccionamiento de las habilidades específicas. La perfección y combinado de elementos técnicos y tácticas. Mantener la condición física general. Bajada del volumen del trabajo y mantenimiento gradual de la intensidad. Cumpliendo con lo anterior, podemos mencionar que la función principal de este periodo es buscar el perfeccionamiento de cada uno de los elementos específicos que operan directamente en la modalidad deportiva, buscando una mejora de su rendimiento competitivo.

Zhelyazkov, (2019) afirma lo siguiente:

En la etapa de las competiciones tempranas (la primera etapa del período competitivo) cada

uno de los componentes que componen la forma deportiva está sufriendo grandes cambios debido a la insuficiencia de adaptaciones a las situaciones específicas de las próximas competiciones. Esto se efectúa normalmente en el marco de dos mesociclos con una duración total de 6-7 semanas. (p.436).

En función de lo planteado por el autor, cabe resaltar que el entorno competitivo influye mejorando los aspectos emocionales, técnicos, tácticos, sociales y físicos.

2.6.3. Periodo de tránsito

Este periodo cumple un papel importante en los ejercicios regenerativos y los métodos de recuperación; estos ayudan a nivelar los procesos fisiológicos, físicos y así preparar el organismo para el siguiente macrociclo o ciclo de entrenamiento.

Según Sanabria et al. (2023):

Las tasas de pérdida de los efectos del entrenamiento y los residuos del entrenamiento respectivos varían ampliamente para las diferentes capacidades motrices. Algunos sistemas fisiológicos conservan los niveles de aumento de la adaptación más que otros. Por ejemplo, la mejora de la capacidad aeróbica está determinada por unos pronunciados cambios morfológicos y bioquímicos, es decir, el aumento de la densidad capilar, el almacenamiento de glucógeno y, particularmente, la cantidad de enzimas aeróbicas, que aumentan entre un 40% y un 90%. (p.189).

2.6.4. Las generalidades de la periodización

2.6.4.1. Formas básicas y tipos de planes de entrenamiento

Desde el punto de vista De Sotomayor, (2021), sugiere que "La periodización del entrenamiento

se debe aplicar según las características del deporte y estructurar el entrenamiento utilizando correctamente los fundamentos generales de aquella, para garantizar la aplicación eficiente del proceso” (p.134). El plan de entrenamiento se basa en un concepto específico, donde el entrenador refleja los subobjetivos que necesita alcanzar en el episodio final, las razones por las que da la calidad de la tarea, por qué plantea ciertas exigencias del entrenamiento deportivo, motivos de utilización de técnicas y herramientas, etc. Por su naturaleza, los planes de formación se definen como métodos básicos que difieren según el período cubierto.

Como afirma Sanabria et al. (2023):

La periodización es una estrategia de planificación del entrenamiento que implica dividir el año o la temporada en diferentes fases con objetivos y enfoques específicos. Esto permite variar la intensidad, el volumen y otros aspectos del entrenamiento a lo largo del tiempo para evitar el estancamiento y promover la mejora continua. Desde la perspectiva de la individualización, la periodización podría ser adaptada a las necesidades específicas de cada atleta. (p.8).

Como dice el autor, todo va de acuerdo con la individualización del entrenamiento tomando en cuenta el deporte y los días de la competencia principal. Por eso decimos que el entrenamiento deportivo es un trabajo completo y minucioso, tomando en cuenta la planificación y la adecuada descripción y cumplimiento de los objetivos a seguir.

Desde el punto de vista De Sotomayor, (2021):

Las formas básicas más esenciales son los planes de entrenamiento individual y los de entrenamiento en grupos. Los tipos de planes más importantes son: plan perspectivo a largo plazo, plan cuatrienal, plan anual o semestral y plan de ejecución u operativo. (p.145).

Los planes de entrenamiento van adecuados a cada situación, atleta o grupo de deportistas.

Todo el plan está dirigido de acuerdo con los objetivos a cumplir. Esto va a determinar la eficacia del trabajo plasmado en papel y trabajado en la práctica de este.

2.6.4.2. Planes de entrenamiento individual

Es importante individualizar el entrenamiento de cada atleta a sus necesidades, rendimiento y objetivos, siendo este un punto importante para el cumplimiento de nuestros objetivos y de los buenos resultados en las competencias, y ayudando a mantener a nuestros atletas saludables en todos los aspectos del entrenamiento.

Como opina De Sotomayor, (2021):

Guía para la confección del plan de entrenamiento individual. El plan individual debe estar iniciado con los datos generales que identifican al atleta, nombre y apellidos, escolaridad, tiempo en la práctica deportiva, edad, sexo, aspectos psicopedagógicos, más los objetivos a alcanzar en el año o el cuatrienio.

El plan individual debe contener estudios médicos (Anamnesis) previos al inicio, pruebas psicológicas. El plan individual debe estar confeccionado de forma tal que contemple el estudio cultural de los atletas, así como sus períodos de exámenes. Estos programas de entrenamiento deben contener, desarrollo individualmente, el conjunto de actividades a ejecutar durante los periodos y ciclos en las distintas preparaciones técnicas, tácticas, físicas, psicológicas y teóricas. Es necesario que la preparación física se dosifique por capacidades motrices y combinaciones de estas (resistencia-fuerza-rapidez y sus diferentes manifestaciones. (pp.145-146).

Es la responsabilidad como entrenadores o educadores físicos, cuidar ante todo la integridad de nuestros atletas en su entorno natural y social, no dejarnos llevar por la necesidad de crear

máquinas, respetar las necesidades y opiniones (sentimientos, emociones, ideas, juicios, etc.), de nuestros atletas a quienes se dirige nuestro trabajo.

2.6.4.3. Planes de entrenamiento en grupo

Según De Sotomayor, (2021): Se elaboran especialmente para equipos de juegos deportivos y otros. Se completan con los planes de entrenamiento individuales para los deportistas que entrenan para el alto rendimiento. En la etapa de jóvenes talento o en categorías inferiores de rendimiento, por lo general se entrenan en grupos, en los deportes individuales. (p.146).

En definitiva, se puede afirmar que el concepto de entrenamiento deportivo debe entenderse como la evolución el cual el atleta se expone a cargas acreditadas y diseñadas que causan fatiga controlada, lo que permite alcanzar un mayor rendimiento luego de los respectivos procesos de recuperación.

Por su representación general, la evolución del entrenamiento pretende la preparación de varios aspectos, que no sólo están concernientes con la preparación física del deportista, para poder desarrollar su potencial. Al mismo tiempo, debe contener:

- La preparación técnica: Durante la cual se enseñan, mejoran y mecanizan los gestos relacionados con el respectivo deporte.
- La preparación táctica: El objetivo es instituir una estrategia conveniente para lograr el máximo beneficio individual y colectivo.
- La preparación psicológica: Desarrolla técnicas psicológicas como la concentración, la motivación, la autoestima proponiendo conseguir el máximo rendimiento deportivo.
- La preparación teórica: Se realiza con el objetivo de concienciar al deportista sobre información relacionada con el entrenamiento deportivo, para que sepa el porqué de

cada herramienta, método o contenido incluido en un ejercicio, microciclo, mesociclo o macrociclo.

2.7 El estado del arte del entrenamiento deportivo

2.7.1 Asia

Para, Villarreal (2021), "El continente asiático se ha caracterizado por ser formador de campeones deportivos, su sobresaliente participación en grandes certámenes deportivos es evidencia de ello, esto se debe a su alto interés en la formación de talentos deportivos" (p.157).

Como menciona el autor, los países asiáticos específicamente China y Japón, gracias a sus formaciones desde edades tempranas, han sobresalido con sus participaciones en las diferentes modalidades deportivas, destacando en los juegos olímpicos siendo la justa deportiva más importante.

China concedió más importancia en estas prácticas a la preparación física militar, la demostración de la ejecución técnica correcta, el disfrute estético ritual, y la canalización de la competición y la violencia bajo un contexto de formación ética y moral, que a la simple marca o la victoria deportiva. (Jiménez,2022, p.42).

Dentro de este orden de ideas las culturas asiáticas se caracterizan por su disciplina en todos los aspectos, en cuanto al deporte y el entrenamiento deportivo tratan de buscar la perfección y la buena ejecución de los ejercicios, de esta forma contribuyen a que sus participaciones sean tan eficientes y significativas.

De los talentos deportivos en Asia aún queda mucho por investigar, se sabe que se están desarrollando sistemas de entrenamiento que se apoyan de la tecnología, tales como: balón inteligente, rastreadores para los jugadores y aplicación para revisar los resultados que recopiló durante el juego; se infiere que el mundo está en constante cambio, los récords

olímpicos del pasado han sido superados hoy en día, cada vez son más las exigencias a nivel deportivo. (Villarreal, 2022, p.172).

Cabe considerar que la implementación de la tecnología en el deporte y el entrenamiento deportivo, con esto podemos monitorear los aspectos físicos, técnicos y fisiológicos de los deportistas mejorando el rendimiento. Potencialmente puede implicar positivamente en su salud, alargando su carrera profesional.

2.7.2 Europa

La ponencia del profesor Saltin, titulada «Role of intensity in endurance training for performance and health», tuvo un enfoque fisiológico del papel de la intensidad en el entrenamiento de resistencia sobre el rendimiento y la salud, y la importancia de tener una masa muscular bien entrenada, en función de la especificidad del deporte. (Reina, 2010, p-5).

El papel del entrenador en el entrenamiento deportivo es fundamental en todo el proceso, por eso es importante los conocimientos en muchas esferas, en este caso fisiología, biomecánica, planificación del entrenamiento deportivo, administración, preparación física y muchas otras, este conocimiento hace que los resultados buscados sean favorables para nuestros atletas o equipos deportivos.

En tercer lugar, el Dr. Carlos Borja Guerra Hernández, de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, presentó la ponencia titulada «¿Se puede sustituir el entrenamiento por una pastilla?». En la misma, se partió de las múltiples adaptaciones en el músculo esquelético derivadas del entrenamiento, contribuyendo al consumo máximo de oxígeno durante el ejercicio y, por lo tanto, a la mejora de la condición física. (Reina, 2010, p-6).

El autor recomienda el entrenamiento deportivo por encima de cualquier pastilla, puntualiza la importancia de este en el organismo no solo para los atletas sino para todos los seres humanos, siendo este relevante para el funcionamiento e importancia para nuestras vidas.

Un buen entrenamiento deportivo contribuye evidentemente en la condición física y el rendimiento deportivo.

En lo que respecta al sub-área de Entrenamiento Deportivo (9.63%) ha habido una alta prevalencia de trabajos que analizan el efecto del trabajo con máquinas vibratorias. Los ámbitos de aplicación de los trabajos han sido muy variados, analizando diferentes variables condicionales en deportes como tenis, golf, balonmano, fútbol, gimnasia, lucha libre y grecorromana. (Reina, 2010, p-7).

Los países europeos le dan mucha importancia a la investigación sobre el entrenamiento deportivo y en los demás ámbitos del deporte, buscan nuevas tendencias, innovaciones tecnológicas e indumentarias, que ayuden a mejorar el rendimiento y las probabilidades sean mayores en los resultados buscados en el entrenamiento y en las competencias.

La figura más significativa en el contexto deportivo es el entrenador, durante el entrenamiento como durante las competiciones, siendo una importante figura de autoridad que interactúa con los deportistas influyendo significativamente en su motivación. De la misma forma, éste influye en el desarrollo personal y social de los deportistas a través del preámbulo de reglas, normas y valores, aspectos que van a favorecer en la vivencia de su experiencia deportiva y en su desarrollo psicosocial. Investigaciones perpetradas en deportes individuales y de equipo exponen que cuando los deportistas observan mayor clima de alcance en la tarea y de apoyo a la autonomía, y menor clima de implicación en el ego y de estilo controlador, éstos muestran una mayor calidad en su motivación, mayor implicación deportiva y mayor bienestar.

2.7.3 Panamá

Las investigaciones publicadas sobre el trabajo del entrenador en la transición son escasas, en la actualidad empiezan a sucederse corroborando así la importancia que tiene el entrenador como otro agente importante, al igual que deportistas, sistemas y métodos entrenamientos, medios e instalaciones, que intervienen en el proceso del entrenamiento.

(Alfonzo, 2020, p-1).

Como afirma el autor que en nuestro país existe escasos trabajos, tesis, publicaciones y libros sobre entrenamiento deportivo y sus diferentes áreas, es importante realizar más investigaciones, enfocándonos en mejorar nuestro sistema deportivo, y por ende el rendimiento de nuestros atletas y que nuestras representaciones tengan resultados favorables para nuestro país.

CAPÍTULO III.
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Metodología de La Investigación

Hernández (2018), confirmó lo siguiente:

Los métodos mixtos caracterizan a los objetos de estudio mediante números y lenguaje e intentan recabar un rango amplio de evidencia para robustecer y expandir nuestro entendimiento de ellos. La triangulación, la expansión o ampliación, la profundización y el incremento de evidencia mediante la utilización de diferentes enfoques metodológicos nos proporcionan mayor seguridad y certeza sobre las conclusiones científicas. (p.537).

Esta investigación es de un enfoque mixto. Es cuantitativa porque se quiere medir la cantidad de profesores que utilizan estrategias metodológicas que colaboren o ayuden en la formación de entrenamiento deportivo y de qué forma los estudiantes asimilan el aprendizaje con los tipos de estrategias utilizadas por los profesores.

Es cualitativa, ya que se centró en conocer y comprender un problema educativo, a partir de la interrelación del investigador con las posturas, criterios, opiniones y experiencias de profesores de educación física, con respecto a su formación, comprensión y aplicación del entrenamiento deportivo.

Es importante resaltar que se continúa analizando el currículum de pregrado, para verificar la cantidad de asignaturas sobre entrenamiento deportivo. En los elementos que se van a utilizar para hacer la observación de los fenómenos, se tratan de averiguar soluciones a los problemas educativos. En este caso, si existe conocimiento sobre las estrategias metodológicas en el entrenamiento deportivo.

3.2. Diseño de la investigación

Para Hernández S, R (2014) Es de diseño no experimental transversal porque recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. (p.151).

Según el alcance el tipo de estudio descriptivo por la identificación y selección de un conjunto de datos relevantes donde se especifican las tendencias y rasgos importantes que nos llevan a aportar elementos.

Es una correlación, puesto que su finalidad es comprender la correspondencia existente asociada de dos o más concepciones, las categorías o variables en un contexto determinado. Se analizan las relaciones entre dos variables; en este caso estrategias metodológicas y entrenamiento deportivo.

En términos de alcance temporal, la investigación se considera de diseño transversal, puesto que los datos se recopilan en un momento definitivo. Su finalidad es representar variables y considerar su prevalencia y relación.

3.3. Variables

3.3.1. Variable dependiente: Entrenamiento deportivo

- Definición Conceptual: desarrollo sistemático y planeado de adecuaciones morfofuncionales, psicológicas, técnicas y tácticas logradas mediante el aumento de la carga funcional para lograr el máximo rendimiento.
- Definición Instrumental: Revisión documental, encuestas estudiantiles, cuestionarios, y análisis de documentos.
- Definición Operacional: Se medirá esta variable a través de cuestionarios para saber el nivel de conocimiento de esta variable, si cuentan con el carácter necesario para caracterizar, organizar y estructurar el entrenamiento deportivo. Conocer su formación académica, el tiempo de

experiencia como entrenadores, los años de experiencia como deportistas. Para validar la información se procederá a utilizar el software informático SPSS en cuanto datos cuantitativos y datos cualitativos.

3.3.2. Variable dependiente: Fortalecimiento.

- **Definición Conceptual:** Procedimiento mediante el cual las partes de la comunidad pueden organizarse para promover y lograr cambios en la situación que los afecta. En educación física, son actividades físicas que desarrollan y fortalecen músculos y huesos. Estos incluyen ejercicios de fuerza (aquellos que provocan que un músculo se contraiga al superar una resistencia) y ejercicios de resistencia muscular (aquellos que mantienen esa contracción).
- **Definición Instrumental:** Revisión documental, encuestas estudiantiles, cuestionarios y análisis de documentos.
- **Definición Operacional:** Se medirá esta variable a través de cuestionarios para saber el nivel de conocimiento de esta variable. Para validar la información se procederá a utilizar el software informático SPSS en cuanto el proceso de datos cuantitativos y cualitativos.

3.3.3. Variable independiente: Estrategias metodológicas

- **Definición Conceptual:** Son una forma de practicar principios metodológicos. Así pues, está la aplicación de la propia metodología de forma didáctica y pedagógica. Identificando principios y criterios por medio de métodos, técnicas y procedimientos formando una sucesión organizada y planeada que posibilita la construcción de la comprensión en la enseñanza y el aprendizaje.
- **Definición Instrumental:** Encuestas a los estudiantes y docentes, análisis de documentos.
- **Definición Operacional:** La variable estrategia metodológicas se va a medir para observar los diferentes recursos y los tipos de estrategias utilizadas en la enseñanza- aprendizaje, si son

innovadoras, flexibles y directivas. Los estudiantes adquieren contenidos y estrategias de seguimiento utilizadas por los profesores.

Tabla N°1. Definición de variables

Conceptual	Operacional	Instrumental
<p>Variable: Entrenamiento deportivo desarrollo sistemático y planeado de adecuaciones morfofuncionales, psicológicas, técnicas y tácticas logradas mediante el aumento de la carga funcional para lograr el máximo rendimiento.</p>	<p>Se medirá esta variable a través de cuestionarios para saber el nivel de conocimiento de esta variable; si cuentan con el carácter necesario para caracterizar, organizar y estructurar el entrenamiento deportivo. Conocer su formación académica, el tiempo de experiencia como entrenadores, los años de experiencia como deportistas. Para validar la información se procederá a utilizar el software informático SPSS en cuanto datos cuantitativos y datos cualitativos.</p>	<p>Revisión documental, encuestas estudiantiles y docentes, cuestionarios y análisis de documentos.</p>
<p>Variable: Fortalecimiento Procedimiento mediante el cual las partes de la comunidad puedan organizarse para promover y lograr cambios en la situación que los afecta. En educación física son actividades físicas que desarrollan y fortalecen músculos y huesos. Estos incluyen ejercicios de fuerza (aquellos que provocan que un músculo se contraiga al superar</p>	<p>Esta variable se medirá a través de cuestionarios para saber el nivel de conocimiento de esta variable. Para validar la información se procederá a utilizar el software informático SPSS en cuanto a los datos cuantitativos.</p>	<p>Revisión documental, encuestas estudiantiles y docentes, cuestionarios y análisis de documentos.</p>

una resistencia) y ejercicios de resistencia muscular (aquellos que mantienen esa contracción).		
---	--	--

<p>Variable: Estrategias metodológicas</p> <p>Son una forma de practicar principios metodológicos. Así pues, está la aplicación de la propia metodología de forma didáctica y pedagógica. Identificar principios y criterios por medio de métodos, técnicas y procedimientos, formando una sucesión organizada y planeada que posibilita la construcción de la comprensión en la enseñanza y el aprendizaje.</p>	<p>La variable estrategias metodológicas se va a medir para observar los diferentes recursos y los tipos de estrategias utilizadas en la enseñanza-aprendizaje, si son innovadoras, flexibles y directivas. Los estudiantes adquieren contenidos y estrategias de seguimiento utilizadas por los profesores.</p>	<p>Encuestas estudiantiles y docentes, análisis de documentos.</p>
---	--	--

Fuente: Requena R. (2023).

3.4. Población

Este estudio utiliza a los docentes y estudiantes que conforman la Licenciatura en educación física de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

Según el Informe Estadístico 2022 de la Universidad Autónoma de Chiriquí, la Licenciatura en educación física contaba con una matrícula de estudiantes y grupo de docentes conformada así:

Tabla N°2: Cantidad de estudiantes Escuela de Educación Física

Sede	Cantidad de estudiantes
Campus	390
Centro Regional Universitario de Barú	48
Total	438

Fuente: Informe Estadístico 2022 UNACHI

Tabla N°3: Cantidad de docentes Escuela de Educación Física

Sede	Cantidad de docentes
Campus	16
Centro Regional Universitario de Barú	6
Centro Regional Universitario de Tierras Altas	1
Total	23

Fuente: Informe Estadístico 2022 UNACHI

3.5. Muestra

Se utilizó para este estudio el muestreo aleatorio simple, aplicando la siguiente fórmula:

Estudiantes:

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha/2}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{1-\alpha/2}^2 * p * q}$$

$$n = \frac{(438) (1.96)^2 (0.50) (0.50)}{(0.05)^2 (437) + (1.96)^2 (0.50) (0.50)}$$

$$\frac{n=420}{2}$$

$$n=210$$

Profesores:

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha/2}^2 * p * q}{d^2 * (N-1) + Z_{1-\alpha/2}^2 * p * q}$$

$$n = \frac{(24) (1.96)^2 (0.50) (0.50)}{(0.05)^2 (23) + (1.96)^2 (0.50) (0.50)}$$

$$\frac{n=23}{1}$$

$$n=23$$

3.6. Tratamiento De La Información

Se trata de herramientas informáticas que consideramos fundamentales en cada etapa de la investigación y para las que recomendamos utilizar determinados programas.

Necesitamos responder lo siguiente: ¿Qué operaciones quiero hacer con este observable?

¿Cómo reorganizaré, resumiré o combinaré la información que recopiló?

En esta investigación, la validación y análisis de los datos se verificó mediante el software estadístico SPSS, el mismo, es utilizado para el procesamiento de datos numéricos propios de la metodología cuantitativa y cuantitativa.

3.7. Técnicas de Recolección de Información

- Encuestas: Opción atractiva y permitida en el campo de la educación, porque puede ser aplicada a grupos de estudiantes y/o docentes cuyo objetivo sea investigar un problema o situación específica, en este caso, investigando estrategias metodológicas utilizadas en la enseñanza. Estrategias didácticas de aprendizaje para alumnos y qué estrategias didácticas de enseñanza utilizan para los docentes.
- Análisis de documento: la revisión y estudios de documentos, ya sean audiovisuales, electrónicos o papel. Esto nos permite realizar búsquedas y recuperación de documentos.
- Observación: Observar no es sólo consciente y conscientemente, sino sistemáticamente, ordenar las piezas, fijar los resultados, describir, relacionar y, sobre todo, interpretar el significado y alcance.

Los registros deben permanecer en nuestros cuadernos de campo para su posterior utilización. Para recolectar datos, a través de esta técnica, se utilizará la observación estructurada de campo, para visualizar las estrategias metodológicas en las clases correspondientes a entrenamiento deportivo.

Analizar datos mixtos simplemente significa que se utilizan técnicas analíticas cuantitativas y cualitativas en un solo estudio de investigación. Es importante tomar decisiones, por ejemplo, determinar la cantidad de tipos de datos a analizar y determinar el tipo de análisis a utilizar.

3.8. Fuentes de Información

Nos referimos al inicio de un conocimiento determinado o al soporte, donde encontramos información y lo que podemos transmitir a terceros para que ellos, a su vez, se la reenvíen a sí mismos. Se trata de diferentes tipos de documentos que contienen información para satisfacer la

demanda de conocimiento o información.

Fuentes Materiales

Es el método investigativo basado en la revisión de textos, bibliografías, videos, películas, entre otros ya existentes, sobre un tema y ser utilizados para dar inicio o traer a flote un tema ya tratado.

En nuestra investigación las fuentes materiales utilizadas son:

- Libros
- Revistas científicas
- Monografías
- Tesis a nivel doctoral.

Fuentes Humanas

Para el estudio se ha tomado en cuenta como universo, la comunidad académica de la Escuela de Educación Física de la Facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma de Chiriquí. En la presente investigación, las fuentes humanas están integrada por:

- ❖ Docentes de la Escuela de Educación Física.
- ❖ Estudiantes de todos los niveles de la licenciatura en Educación Física de la Facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

Análisis documental y bibliográfico, libros, publicaciones periódicas: Dentro de los documentos utilizados en esta investigación se encuentran: la Ley 52 del 15 de junio de 2015, el Plan Estratégico UNACHI 2013-2018, La Revisión Nacional 2015 de la Educación para Todos: Panamá (2015), el Modelo Educativo de la Universidad Autónoma de Chiriquí (UNACHI) 2010, Boletín estadístico de la UNACHI (2022); Informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), sobre la Educación Superior (2003). Bases de datos de PANDEPORTES Chiriquí y de las diferentes

federaciones deportivas.

En cuanto a la revisión de documentos con respecto al entrenamiento deportivo, tenemos: Revista de Educación Física, Antioquia Colombia (2019), Revista digital: Educación Física y Deporte, Colombia y Revista Institucional de la Universidad de Huelva, España. Los libros consultados: Balmaseda Albuquerque, M. (2016). Entrenamiento deportivo: una disciplina científica, Barrero, A. M y Camacho Lazarraga, P. (2019). Nuevas Tendencias en el Entrenamiento y la Planificación de los Deportes Colectivos, Cejuela, R. (2013). Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo, Isurrin, V. (2018). Entrenamiento deportivo: periodización en bloques, Navarro Valdivieso, F; Delgado Fernández, M. y González Rave, J. M. (2016). Fundamentos del entrenamiento deportivo, Verkhoshansky, Y. (2018). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo, Zhelyazkov, T. (2018). Bases del Entrenamiento Deportivo.

También podemos nombrar las estrategias metodológicas: Romero Cruz Abeyro, N.A. (2014). Catálogo de estrategias docentes con tecnología, Zubillaga Rodríguez, A. C. y Zavala Ojeda, M. A. (2017). Estrategias de enseñanza para la promoción de aprendizajes significativos, Oviedo, P. E. (2015). Estrategias para la enseñanza y el aprendizaje en la educación superior, Cepeda Dovala, J. M. (2014). Estrategias de enseñanza para el aprendizaje por competencias y Palomas, S. (2012). Estrategias metodológicas para la promoción de la salud comunitaria: Los títeres tienen la palabra.

Es pertinente mencionar los procesos metodológicos donde se indagaron algunos documentos: Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, L. (2010). Metodología de la Investigación., Martínez Ruiz, H. (2012). Metodología de la investigación,

del Castillo, C. C. y Olivares Orozco, S. (2014). Metodología de la investigación y otros.

3.9. Estructura Capitular

El esquema general de la investigación lo componen cuatro (4) capítulos principales, desglosados en el siguiente contenido:

3.9.1. Capítulo I: Marco introductorio

Este capítulo constituye la formulación del problema e implica el diseño de investigación. En éste encontraremos los antecedentes, diagnóstico situacional, delimitación, hipótesis o supuestos, objetivos generales, específicos, variables y limitaciones del trabajo.

1. Introducción

1.1 Planteamiento del problema

1.2 Antecedentes- estado del arte

1.3 Aspectos generales

1.3.1 Diagnóstico

1.3.2 Delimitación o área de estudio

1.3.3 Alcances del proyecto

1.3.4 Los supuestos de la investigación: La hipótesis

1.3.5 Objetivos de la investigación

1.3.5.1 Objetivo general

1.3.5.2 Objetivos específicos

1.3.6 La definición de las variables

1.3.7 Limitaciones

1.4 Justificación

1.4.1 La importancia de la investigación

1.4.2 El aporte del proyecto .

3.9.2. Capítulo II: Marco teórico

Es la respuesta teórica al problema de investigación planteado y está compuesto por la revisión literaria, tomando variadas fuentes informativas primarias y secundarias que proporcionen información cónsona y vinculante al tema de investigación. A su vez, brindan una respuesta literaria al problema.

2.1 Las estrategias metodológicas

2.1.1 Importancia de las estrategias metodológicas en el proceso educativo

2.1.2 Las estrategias metodológicas en la práctica docente

2.1.3 Las estrategias metodológicas en el entrenamiento deportivo

2.1.4 Importancia de las estrategias metodológicas en el fortalecimiento del
entrenamiento deportivo

2.2 El entrenamiento deportivo

2.3 Historia del entrenamiento deportivo

2.4 Teoría del entrenamiento deportivo

2.4.1 Ámbitos de intervención

2.4.1.1 Deporte educativo

2.4.1.2 Deporte de alto rendimiento

2.4.1.3 Deporte recreativo

2.5 Principios del entrenamiento deportivo

2.6 La periodización del entrenamiento deportivo

- 2.6.1 Periodo preparatorio
- 2.6.2 Periodo competitivo
- 2.6.3 Periodo de tránsito generalidades de la periodización
- 2.6.4 Formas básicas y tipos de planes de entrenamiento
- 2.6.5 Planes de entrenamiento individual
- 2.6.6 Planes de entrenamiento en grupo

3.9.3. Capítulo III: Marco metodológico

Esta sección analiza la aplicación del método, es decir, tipo de investigación, método de investigación, población, muestra, fuentes, técnicas e instrumentos de recolección de datos, como también su tratamiento:

- 3.1 Metodología de la investigación
- 3.2 Diseño de la investigación
- 3.3 Variables
 - 3.3.1 Variable dependiente: Entrenamiento deportivo
 - 3.3.2 Variable independiente: Estrategias metodológicas
- 3.4 Población
- 3.5 Muestra
- 3.6 Tratamiento de la información
- 3.7 Técnicas de recolección de información
- 3.8 Fuentes de información

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

4.1. Análisis de resultados

En este capítulo, se procederá a realizar un análisis sobre los datos obtenidos durante el proceso de recolección informativa, para los dos ejes de estudios para sacar conclusiones correctas de ellos. Esta información también debe ser representada, para ello se utilizarán gráficas y éstas funcionarán para hacer inferencias y explicaciones en cada una de ellas.

Eje de investigación 1: Estrategias metodológicas Eje de investigación 2: Entrenamiento deportivo

4.2. La validación de los instrumentos de recolección de datos

La herramienta especialmente creada con el propósito de analizar y recopilar los datos necesarios para la elaboración de los objetivos planteados en el estudio es adecuada para los elementos seleccionados; describe así la situación actual de la educación física, de acuerdo con la implementación de métodos metodológicos para fortalecer la preparación física en el currículum académico de la competición.

La Muestra que incluye la investigación es de 23 educadores físicos de la Universidad Autónoma de Chiriquí y 210 estudiantes activos en el primer semestre de 2023.

Tabla N°4: Muestra de estudio docentes y estudiantes.

La muestra de estudio Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI Sede, para el período del primer semestre 2023.

Docentes de la especialidad	23	Muestra
Estudiantes de la escuela	210	Muestra representativa de la población

Fuente: Requena R, (2023)

Se utiliza el programa SPSS versión 24, (El Paquete estadístico para las Ciencias Sociales), en inglés (Statistical Package for Social Science) para la validación del instrumento utilizado con el manejo del coeficiente Alpha Cronbach, computa la eficacia de constructos presentados mediante el cuestionario aplicado a docentes y alumnos que forman parte de la población de la investigación. Estadísticas de fiabilidad. Instrumento que mide la actitud mediante preguntas, sobre la práctica de entrenamiento deportivo y las estrategias metodológicas utilizadas. Escuela de Educación Física. UNACHI, junio 2023.

Tabla N°5: Resumen de la aplicación del análisis de fiabilidad del instrumento.

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	Número de ítems
0.785	0.799	20 ítems Instrumento para docentes
0.810	0.807	18 ítems Instrumento para estudiantes

Fuente: Requena R, (2023)

Criterios de decisión generales para la interpretación del Alfa de Cronbach: (George y Mallery; 2003; pág.231).

Coeficiente > 0.90 Excelente Coeficiente > 0.79 Muy bueno

Basados en estos criterios de decisión de George y Malery, el instrumento aplicado midiendo la opinión sobre el uso de estrategias metodológicas por parte de educadores físicos en la Universidad Autónoma de Chiriquí, presenta en promedio una fiabilidad de un 80%, lo que es considerado **muy bueno** en cuanto a la consistencia de medición de constructos.

Variabes analizadas: Metodología más utilizadas para el fortalecimiento de las clases de entrenamiento deportivo. La Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí. Año: 2023.

Tabla N°6: Contenido de cuestionario y constructos.

Contenido del cuestionario	Constructos/Variables
Caracterizar la población de estudio: Docentes y estudiantes	Género, edad.
Formación y conocimientos en entrenamiento deportivo	Conocimientos y experiencia sobre el entrenamiento deportivo.
Fortalecimiento (nivel actual)	Valoración sobre la importancia del fortalecimiento de la carrera con la práctica de entrenamiento deportivo.
Estrategias metodológicas	Estrategias metodológicas utilizadas por parte de los docentes, uso, frecuencia y beneficios.

Fuente: Requena R, (2023)

Análisis de datos. Tablas y gráficas resultado del cuestionario aplicado a docentes pertenecientes a la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, de la Universidad Autónoma de Chiriquí- Sede. Primer semestre 2023.

El análisis presentado en las tablas de frecuencias son el resultado de la tabulación de las respuestas del instrumento utilizado. La nomenclatura utilizada es el Título de la tabla, el nombre de la variable analizada, el total de la tabulación de cada categoría (fi) y el porcentaje de participación de cada categoría (fr). El comportamiento gráfico corresponde a los valores resumidos en las tablas y representados de manera gráfica.

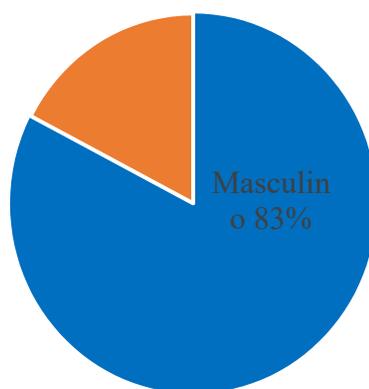
Tabla 7: Género de los docentes encuestados. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Género	fi	Fr
Masculino	19	83%
Femenino	4	17%
	23	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia Observada fr=Frecuencia relativa

Gráfica 1: Género de los docentes encuestados. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Femenino 17%



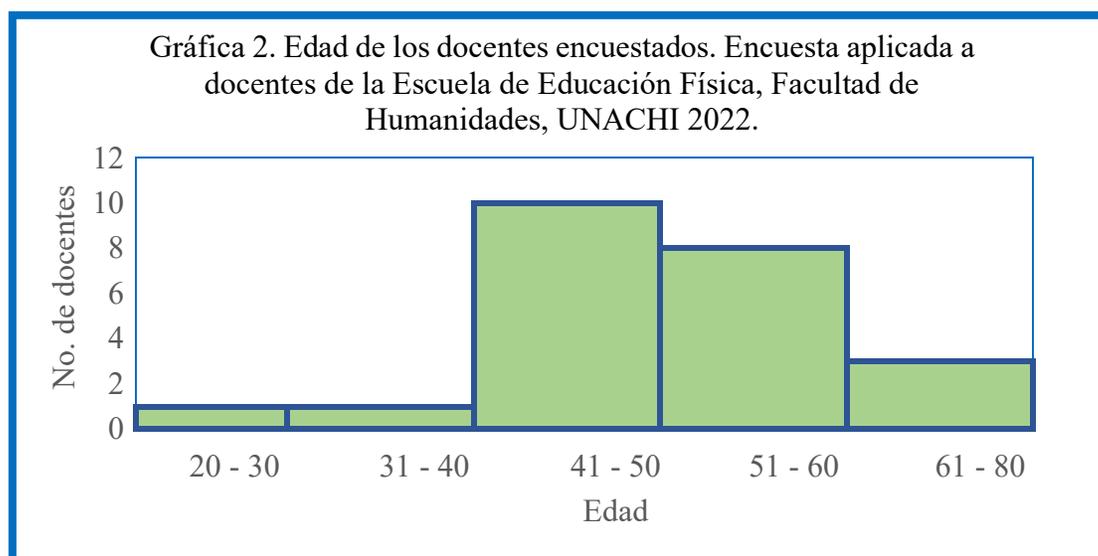
Fuente: Requena R, (2023)

El 83% del cuerpo docente de la Escuela de Educación Física de la UNACHI, para junio 2023 son de género masculino, el 17% son femenino.

Tabla 8: Edad de los docentes encuestados. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Edad	fi	fr
20 - 30	1	4%
31 - 40	1	4%
41 - 50	10	43%
51 - 60	8	35%
61 - 80	3	13%
	23	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia Observada fr=Frecuencia relativa



Fuente: Requena R, (2023)

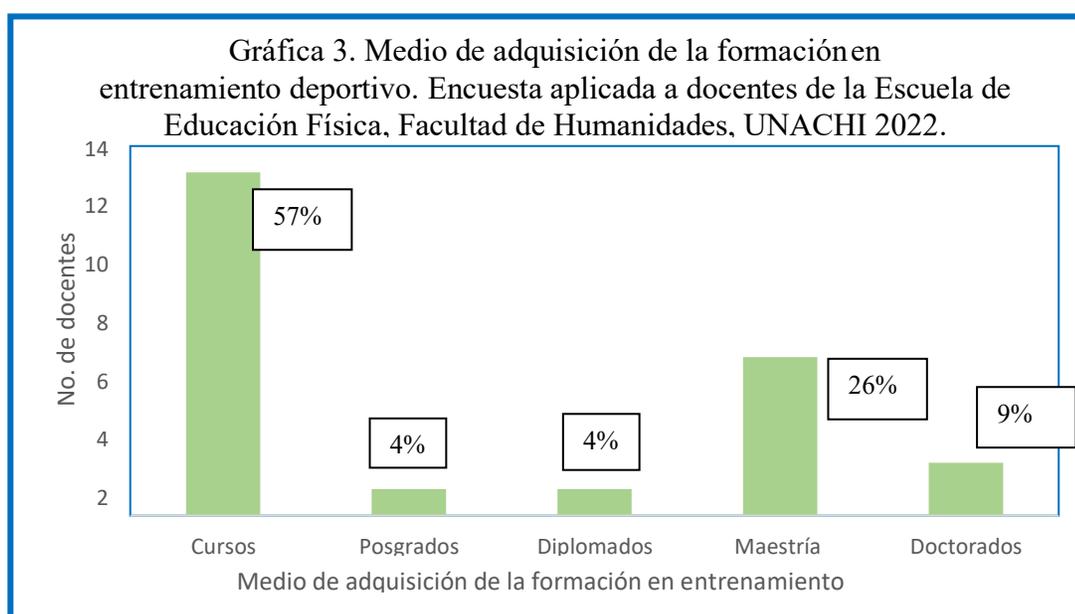
La edad de los docentes encuestados presenta una concentración en el estrato 3 y 4, donde se localiza el 78%, esto corresponde a la edad de 41 a 60 años. El promedio de edad de los docentes encuestados según la media aritmética es de 50 años.

Variable: **entrenamiento deportivo**

Tabla 9: Formación en Entrenamiento deportivo Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Formación en entrenamiento	fi	fr
Cursos	13	57%
Posgrados	1	4%
Diplomados	1	4%
Maestría	6	26%
Doctorados	2	9%
Fi=Frecuencia Observada fr=Frecuencia relativa	23	100%

Fuente: Requena R, (2023)



Fuente: Requena R, (2023)

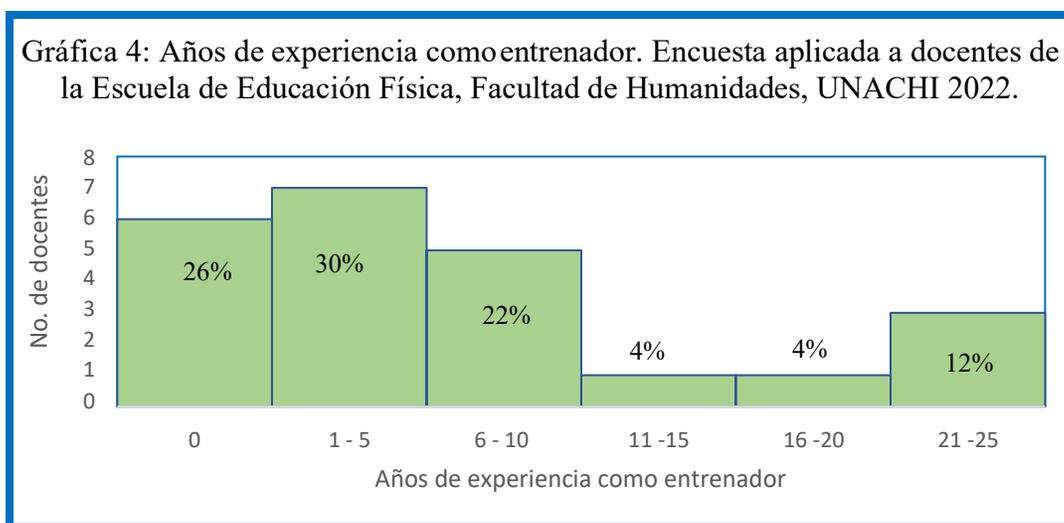
El 57% de los docentes encuestados indican que la forma o el medio para adquirir formación en entrenamiento deportivo fue mediante cursos o clases independientes, aparte de su formación como docentes.

Un 26% indica que en maestrías cursadas adquieren esta formación. Uniendo estas dos categorías obtenemos la conclusión que un gran porcentaje (86%), han adquirido la formación de entrenamiento deportivo en cursos y en maestría. f_i =Frecuencia Observada f_r =Frecuencia relativa.

Tabla 10: Años de experiencia como entrenador. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Años de experiencia como entrenador	f_i	f_r
0	6	26%
1 - 5	7	30%
6 - 10	5	22%
11 -15	1	4%
16 -20	1	4%
21 -25	3	12%
	23	100%

Fuente: Requena R, (2023)



Fuente: Requena R, (2023)

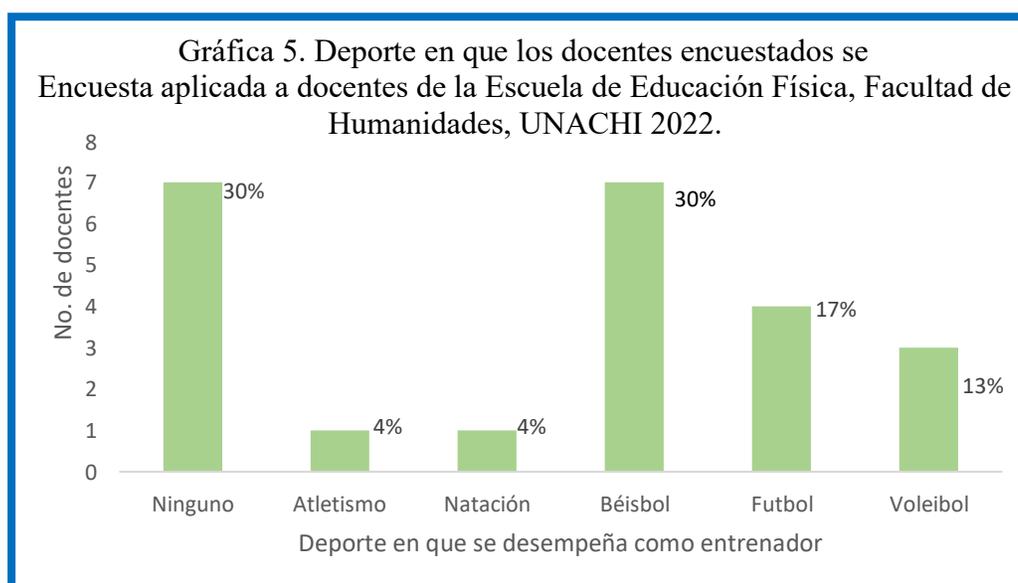
El tiempo de práctica como entrenador presenta una concentración de docentes con menos de 10 años. Es importante revelar que un 26% de los educadores encuestados responden no

tener ninguna experiencia como entrenador.

Tabla 11: Deporte en que los docentes encuestados se desempeñan como entrenador. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Deporte que desempeña como entrenador	fi	fr
Ninguno	7	30%
Atletismo	1	4%
Natación	1	4%
Béisbol	7	30%
Fútbol	4	17%
Voleibol	3	13%
	23	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia Observada fr=Frecuencia relativa



Fuente: Requena R, (2023)

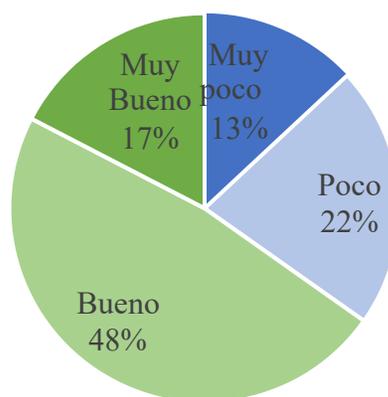
Un 30% de los docentes encuestados no se desempeñan como entrenador en ningún deporte. Un 30% responden que se desempeñan como entrenador en el deporte del béisbol.

Tabla 12: Nivel de conocimiento de los docentes encuestados sobre la planificación en entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Nivel de conocimiento	Fi	fr
Muy poco	3	13%
Poco	5	22%
Bueno	11	48%
Muy bueno	4	17%
	23	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia Observada fr=Frecuencia relativa

Gráfica 6: Nivel de conocimiento sobre la planificación educativa en entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.



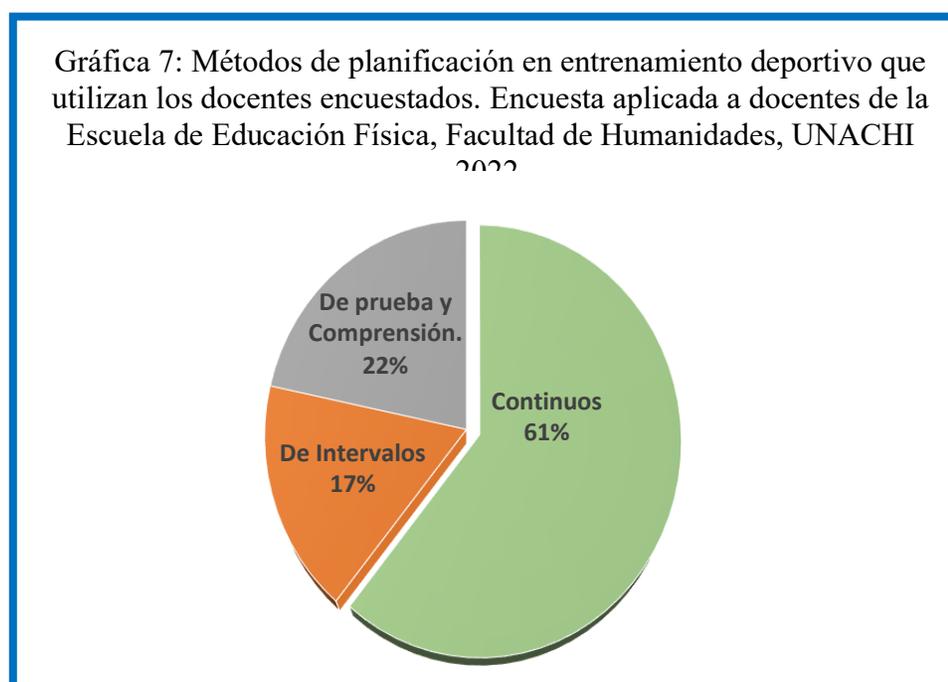
Fuente: Requena R, (2023)

Un 35% indican tener muy poco o poco conocimiento sobre la planificación educativa en entrenamiento deportivo. Un 65% indican tener un conocimiento muy bueno o bueno en la planificación de sus clases que incluyen entrenamiento deportivo.

Tabla 13: Métodos de planificación en entrenamiento deportivo que utilizan los docentes encuestados. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Métodos	fi	fr
Continuos	14	61%
De intervalos	4	17%
De prueba y comprensión	5	22%
	23	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia observada fr=Frecuencia relativa



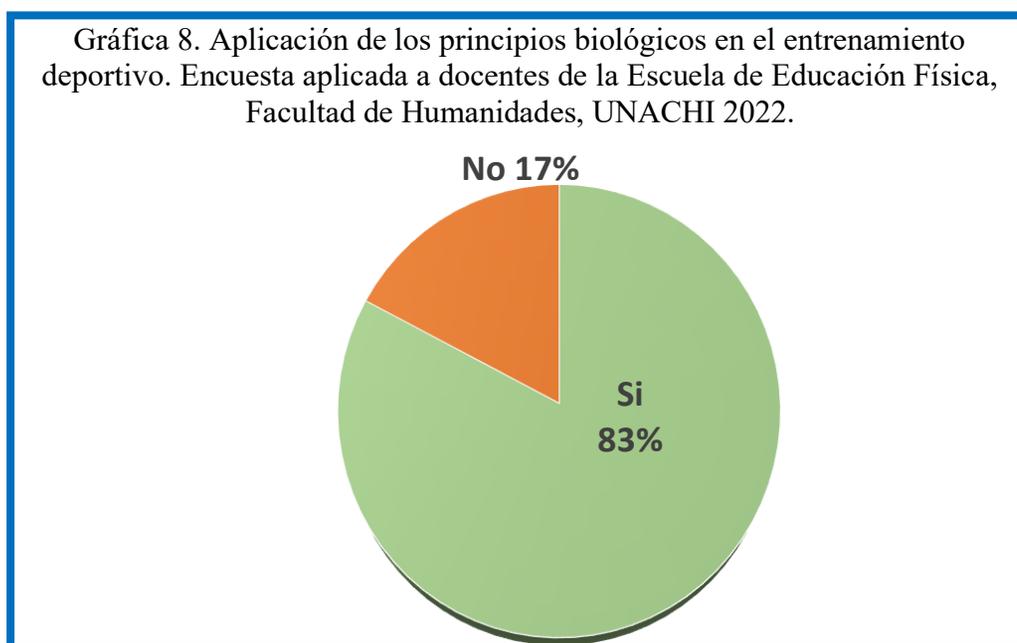
Fuente: Requena R, (2023)

Un 61% de los docentes encuestados respondieron que utilizan un método de planificación continuo con sus estudiantes en entrenamiento deportivo, un 22% utilizan el método de prueba y comprensión y un 17% utilizan el método de intervalos.

Tabla 14: Aplicación de los principios biológicos en el entrenamiento deportivo.
Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Utilizan los principios biológicos	fi	fr
Sí	19	83%
No	4	17%
	23	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi =Frecuencia observada fr =Frecuencia relativa



Fuente: Requena R, (2023)

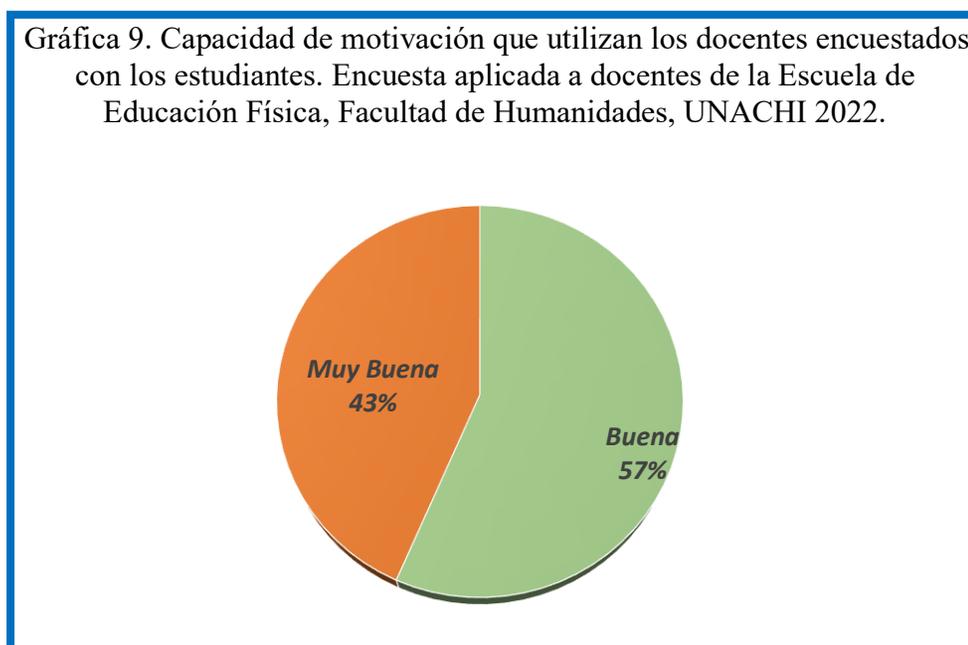
El 83% de los docentes encuestados responden que sí utilizan los principios biológicos en el entrenamiento deportivo.

Tabla 15: Capacidad de motivación de los docentes encuestados con los estudiantes. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Capacidad de motivación	fi	fr
Buena	13	57%
Muy buena	10	43%
	23	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia observada fr=Frecuencia relativa

Gráfica 9. Capacidad de motivación que utilizan los docentes encuestados con los estudiantes. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.



Fuente: Requena R, (2023)

El 57% docentes encuestados opinan que su capacidad de motivación utilizada para los estudiantes ha sido muy buena y buena.

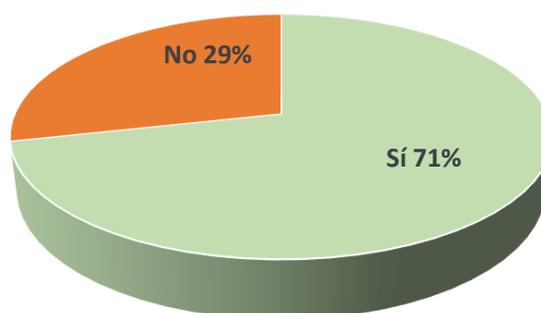
Variable 2. Fortalecimiento

Tabla 16: Nivel de contribución de los docentes encuestados a través de los conocimientos teóricos prácticos. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Capacidad de motivación	fi	fr
Sí	15	71%
No	6	29%
	21	91%

Fuente: Requena R, (2023)

Gráfica 10. Contribución docente al fortalecimiento de conocimientos sobre entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.



Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia observada fr=Frecuencia relativa

En la variable fortalecimiento del entrenamiento deportivo el 100% de los encuestados estaban de acuerdo con lo importante del factor y la pertinencia de fortalecer esta área de estudio, igualmente un 100% opina que fortalece la interacción entre alumno y profesor.

En la pregunta sobre la contribución docente al conocimiento teórico práctico sobre el entrenamiento deportivo un 71% opinan que sí contribuye y un 29% que no contribuye.

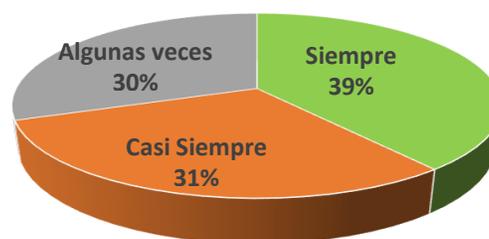
Variable 3: Estrategias metodológicas

Tabla 17: Frecuencia en el uso de los organizadores gráficos y otras estrategias metodológicas en clases. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Frecuencia en el uso de estrategias metodológicas	fi	fr
Siempre	9	40%
Casi siempre	7	30%
Algunas veces	7	30%
Total	23	100%

Fuente: Requena R, (2023)

Gráfica 11. Frecuencia en el uso de estrategias metodológicas apropiadas para el aprendizaje de entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.



Fuente: Requena R, (2023)

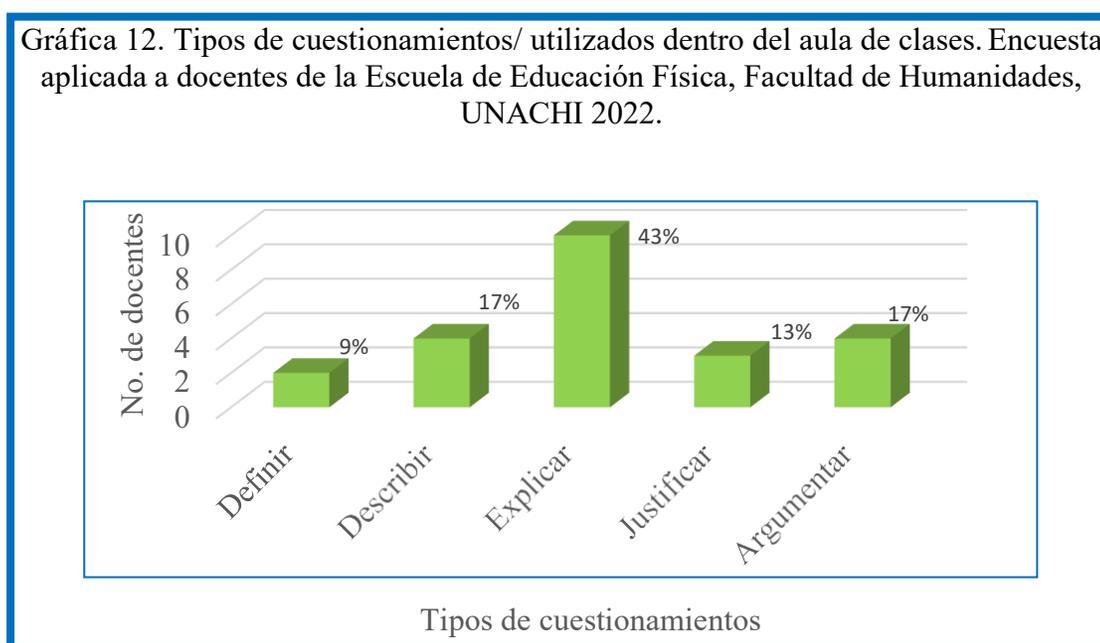
El 70% de los docentes encuestados responden que utilizan organizadores gráficos, mapas conceptuales, esquemas, líneas de tiempo y otras estrategias metodológicas en sus clases con una frecuencia de siempre o casi siempre.

Tabla 18: Tipos de cuestionamientos utilizados en el aula. Encuesta de Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Tipos de cuestionamientos/motivacionales	fi	fr
Definir	2	9%
Describir	4	17%
Explicar	10	43%
Justificar	3	13%
Argumentar	4	17%
	23	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia observada fr=Frecuencia relativa

Gráfica 12. Tipos de cuestionamientos/ utilizados dentro del aula de clases. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.



Fuente: Requena R, (2023)

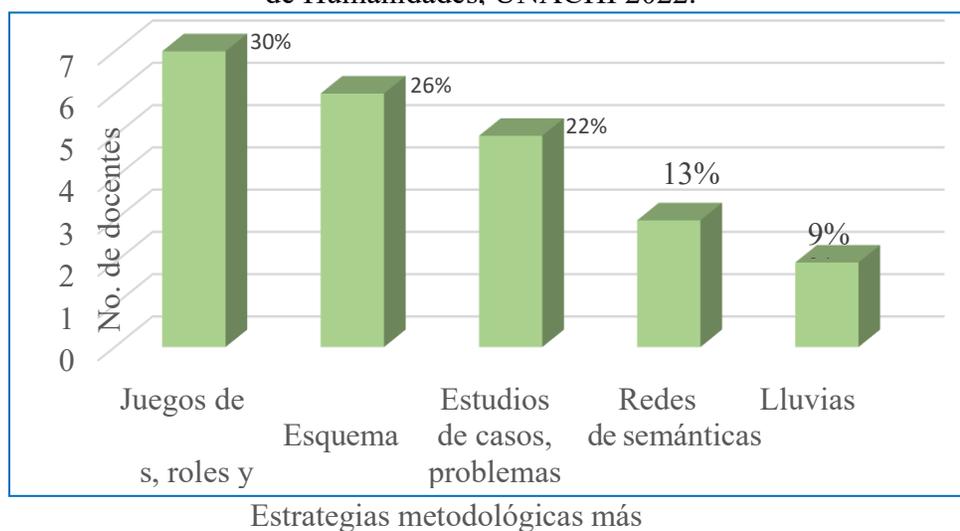
El 43% de los docentes encuestados utilizan la explicación de temas de entrenamiento deportivo como forma de motivación de cuestionamientos en el aula.

Tabla 19: Tipos de estrategias metodológicas más utilizadas en clases. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Tipos	fi	fr
Redes semánticas	3	13%
Esquemas, gráficas, cuadros	6	26%
Lluvias de ideas	2	9%
Juegos de roles y simulación	7	30%
Estudios de casos, problemas	5	22%
	23	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia observada fr=Frecuencia relativa

Gráfica 13. Estrategias metodológicas más utilizadas. Escuela de Educación Física. Encuesta aplicada a docentes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.



Fuente: Requena R, (2023)

Según los docentes encuestados utilizan las siguientes estrategias metodológicas en sus clases: el juego de roles y simulación 30%, seguido por esquemas gráficas y cuadros en un 26%, los estudios de casos y problemas en un 22%, las redes semánticas en un 13% y las lluvias de ideas en 9%.

Análisis de datos. Cuestionario aplicado a una muestra representativa de alumnos en la Facultad de Humanidades, Escuela de Educación Física de la Universidad Autónoma de Chiriquí- Sede. Primer semestre 2023.

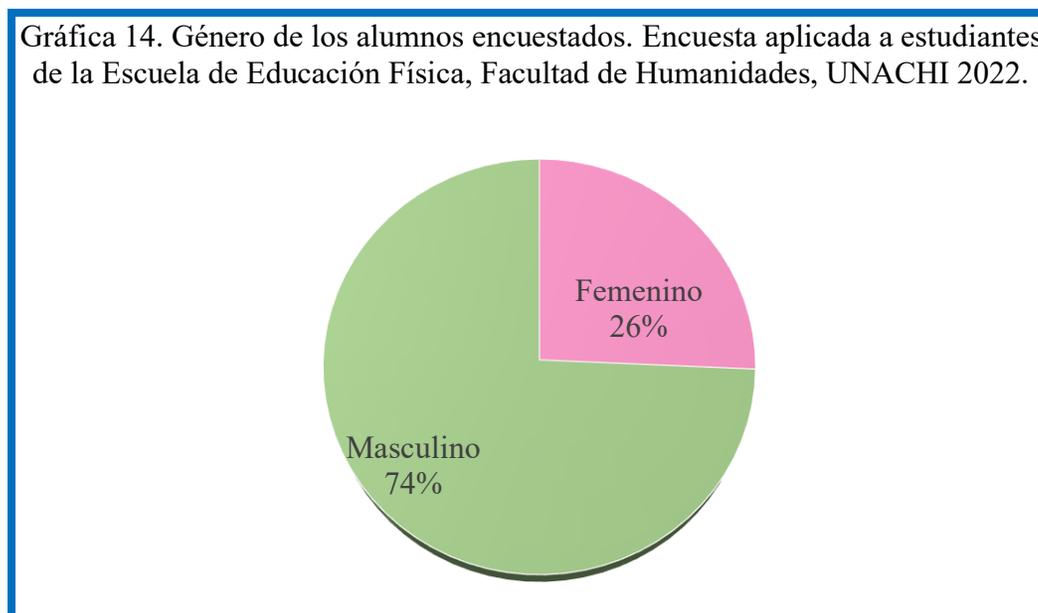
Tabla 20: Género de los estudiantes encuestados. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Género	fi	Fr
Femenino	54	26%
Masculino	156	74%
	210	100%

Fuente: Requena R, (2023)

Fi=Frecuencia observada fr=Frecuencia relativa

Gráfica 14. Género de los alumnos encuestados. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.



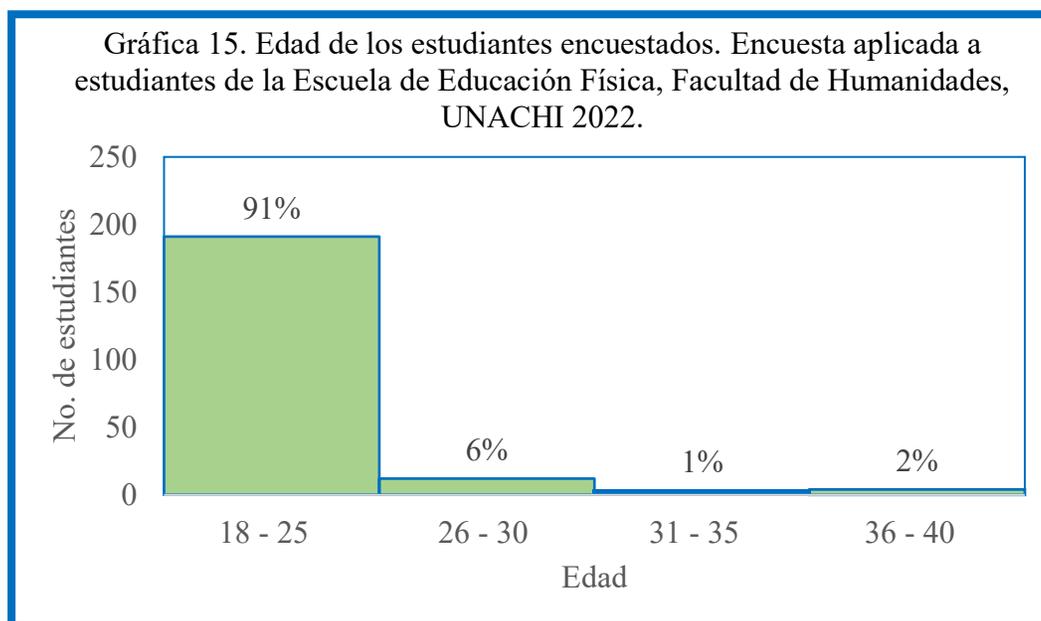
Fuente: Requena R, (2023)

Esta población de estudio pertenece a alumnos dentro del departamento de Educación Física activos en el mes de junio de 2023; de estos el 74% de los encuestados son masculinos y un 26%, femenino.

Tabla 21: Edad de los estudiantes encuestados. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Edad	fi	fr
18 - 25	191	91%
26 - 30	12	6%
31 - 35	3	1%
36 - 40	4	2%
	210	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia Observada fr=Frecuencia relativa



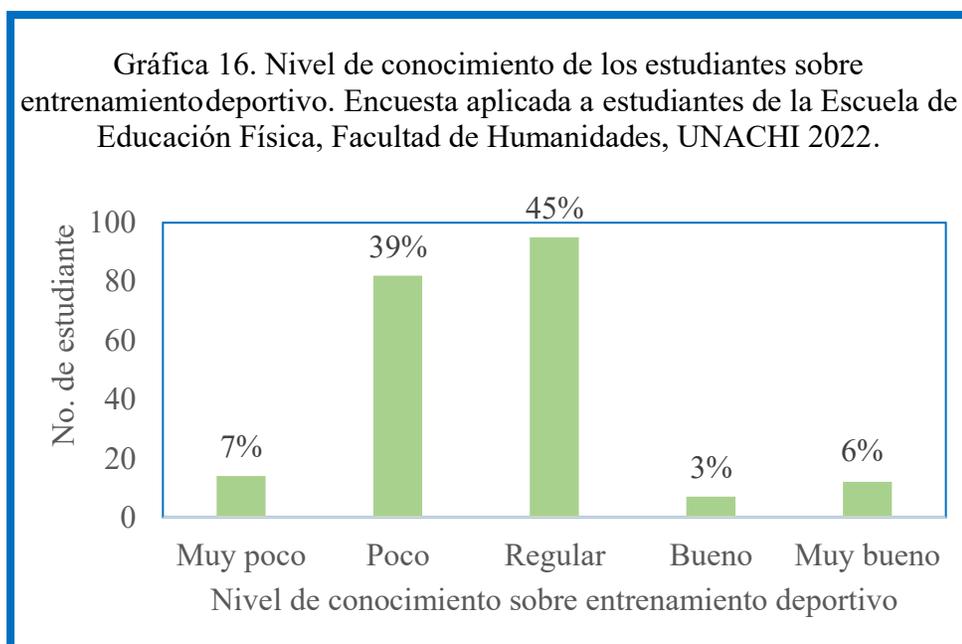
Fuente: Requena R, (2023)

Los estudiantes encuestados en un 91% corresponden a edades entre 18 y 25 años.

Tabla 22: Conocimiento de los estudiantes encuestados sobre entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Nivel de conocimiento	fi	fr
Muy poco	14	7%
Poco	82	39%
Regular	95	45%
Bueno	7	3%
Muy bueno	12	6%
	210	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia observada fr=Frecuencia relativa



Fuente: Requena R, (2023)

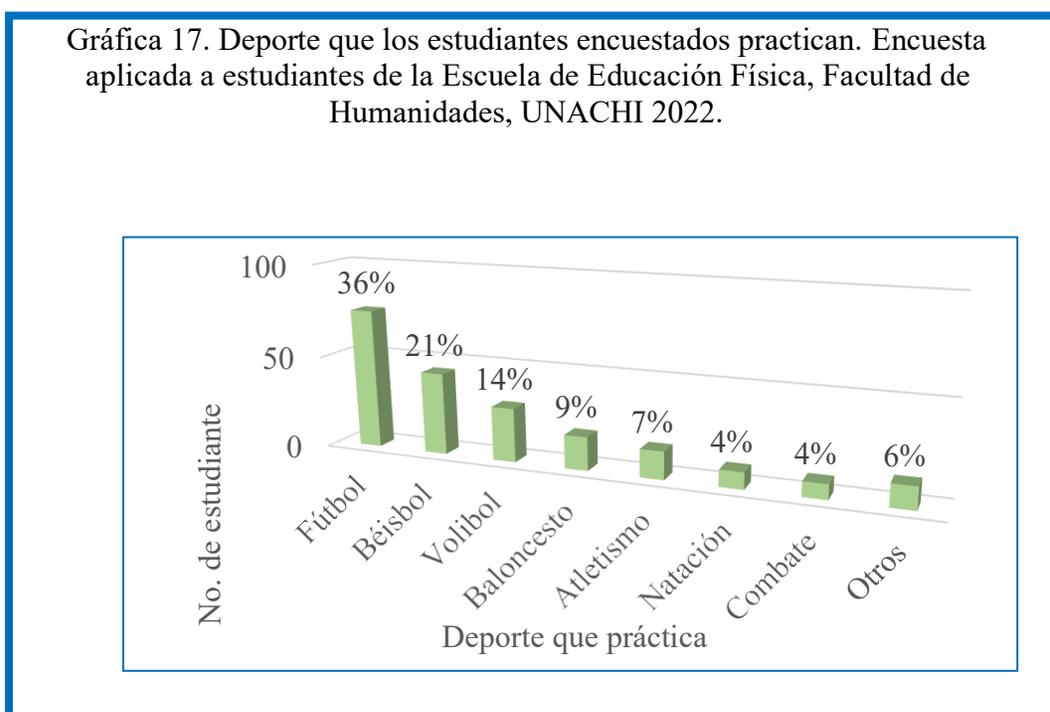
El Grado de conocimiento de los estudiantes sobre el entrenamiento deportivo está en un 91% entre poco, muy poco y regular. Sólo un 9% de los encuestados responden que el nivel de

conocimiento es entre muy bueno y bueno.

Tabla 23: Deporte que los estudiantes encuestados practican. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Deporte	fi	Fr
Fútbol	75	36%
Béisbol	44	21%
Volibol	29	14%
Baloncesto	18	9%
Atletismo	15	7%
Natación	9	4%
Combate	8	4%
Otros	12	6%
	210	100%

Fuente: Requena R, (2023)



Fuente: Requena R, (2023)

El 36% de los estudiantes encuestados responden que practican fútbol, como deporte favorito.

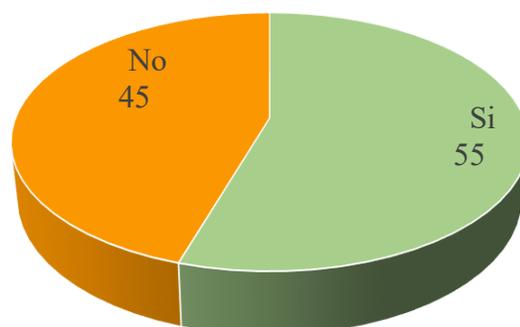
Un 21% responde, béisbol y entre los menos practicados está la natación y el combate.

Tabla 24: Opinión de los estudiantes encuestado sobre el cumplimiento de expectativas de la escuela. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Opinión.	fi	fr
Sí	115	55%
No	95	45%
	210	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia observada fr=Frecuencia relativa

Gráfica 18. Opinión del estudiante sobre el cumplimiento de las expectativas por parte de la carrera. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.



Fuente: Requena R, (2023)

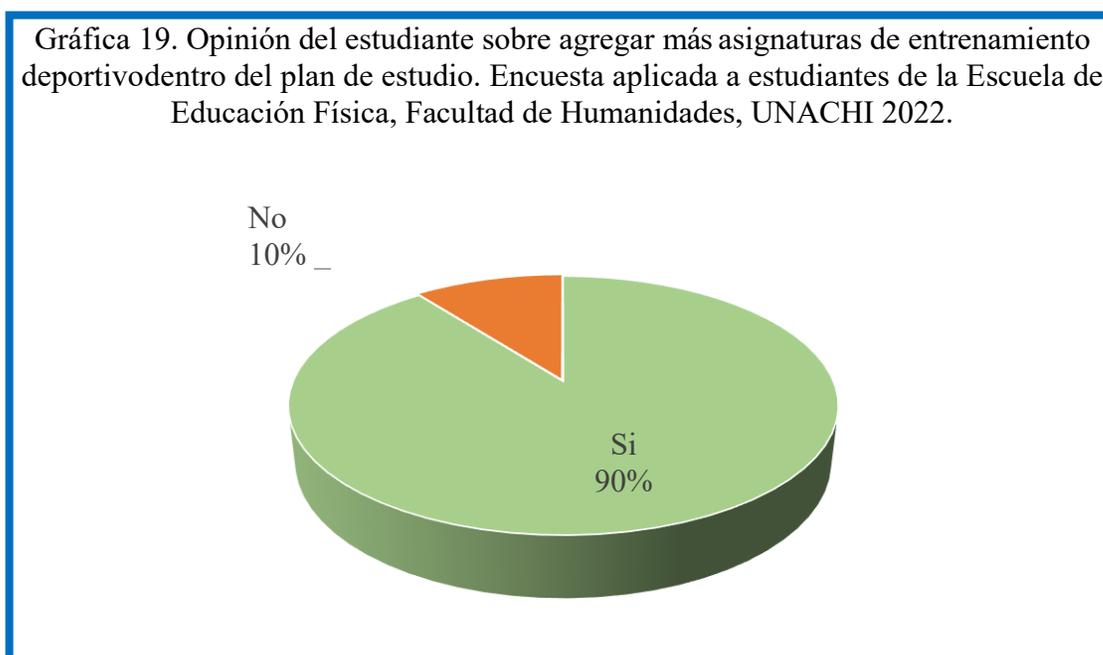
Un 55% de los estudiantes encuestados opinan que sí cumplen la carrera de Educación Física con sus expectativas en cuanto a entrenamiento deportivo. Un 45% opinaron que no cumplen con sus expectativas como carrera de estudio.

Tabla 25: Opinión de los estudiantes encuestados sobre aumentar el plan de estudios con asignaturas de entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Opinión.	fi	fr
Sí	188	90%
No	22	10%
	210	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia observada fr=Frecuencia relativa

Gráfica 19. Opinión del estudiante sobre agregar más asignaturas de entrenamiento deportivo dentro del plan de estudio. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.



Fuente: Requena R, (2023)

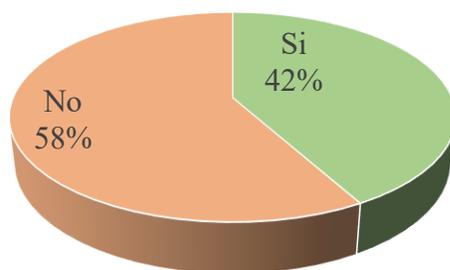
Un 90% de los estudiantes opinaron que sí se necesita agregar más materias de entrenamiento deportivo en la carrera de Educación Física que cursan actualmente.

Tabla 26: Opinión de los estudiantes encuestados sobre la preparación docente en entrenamiento deportivo Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Opinión.	fi	fr
Sí	88	42%
No	122	58%
	210	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia observada fr=Frecuencia relativa

Gráfica 20. Opinión del estudiante sobre la capacidad de sus docentes en entrenamiento educativo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.



Fuente: Requena R, (2023)

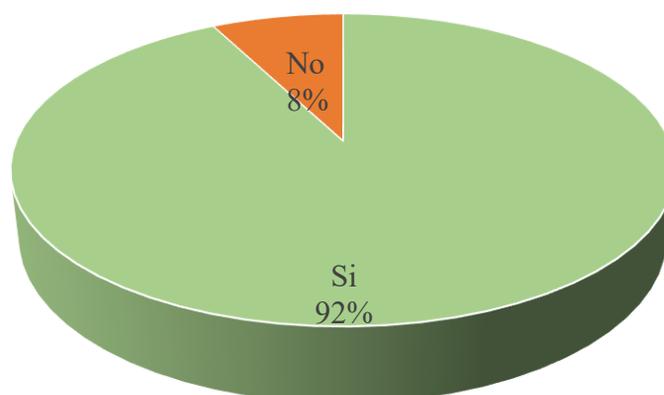
El 58% de los estudiantes responden que en sus docentes actuales no se observa una capacidad en entrenamiento deportivo. Un 42% de los estudiantes encuestados opinaron que sí se observa una capacidad docente en entrenamiento educativo.

Tabla 27: Opinión de los estudiantes encuestados sobre la pertinencia de clases prácticas sobre entrenamiento deportivo en clubes, equipos, etc. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Opinión	Fi	fr
Sí	193	92%
No	16	8%
	209	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia observada fr=Frecuencia relativa

Gráfica 21: Opinión del estudiante encuestado sobre la pertinencia de las clases prácticas de entrenamiento deportivo. (En clubes, equipos, etc.) Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.



Fuente: Requena R, (2023)

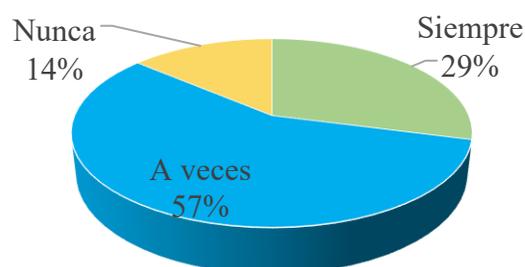
El 92% de los estudiantes encuestados responden que sí es pertinente una práctica profesional en entrenamiento deportivo. Esta se realizaría en clubes o equipos de la localidad.

Tabla 28: Opinión del estudiante sobre la frecuencia en el uso de recursos didácticos para la asignatura de entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Frecuencia en el uso de recursos didácticos	fi	fr
Siempre	61	29%
A veces	120	57%
Nunca	29	14%
	210	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia observada fr=Frecuencia relativa

Gráfica 22. Opinión del estudiante sobre la frecuencia en el uso de recursos didácticos en las asignaturas referentes a entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.



Fuente: Requena R, (2023)

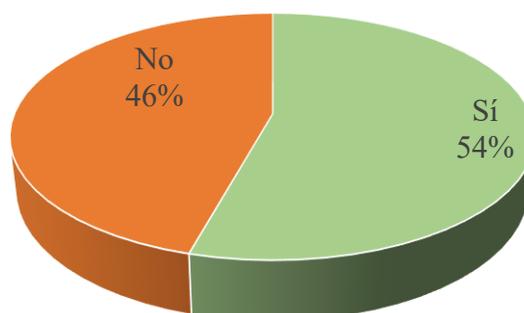
El 57% de los estudiantes encuestados opinaron que “a veces” se utilizan recursos didácticos referentes a entrenamiento deportivo por parte de los docentes. Un 29% señala que siempre y un 14% indica que nunca utilizan los docentes estos recursos en clases.

Tabla 29: Opinión del estudiante sobre el interés que promueve el docente al desarrollar los temas de entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Promueve el interés y la motivación por los temas de entrenamiento	fi	fr
Sí	114	54%
No	96	46%
	210	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia observada fr=Frecuencia relativa

Gráfica 23. Opinión del estudiante sobre el interés que promueve el docente para los temas de entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.



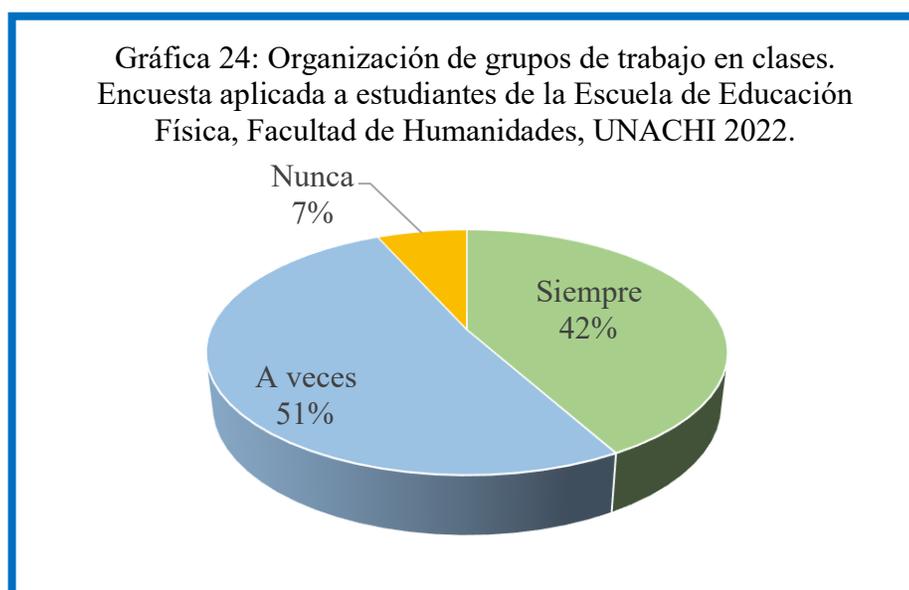
Fuente: Requena R, (2023)

El 54% del estudiantado encuestado opina que el docente sí promueve un interés por los temas de entrenamiento deportivo y un 46% opina que el docente no promueve este interés en el tema.

Tabla 30: Los docentes organizan grupos de trabajo en las asignaturas de entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Organización de grupos en clases de entrenamiento deportivo	fi	Fr
Siempre	88	42%
A veces	108	51%
Nunca	14	7%
	210	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia observada fr=Frecuencia relativa



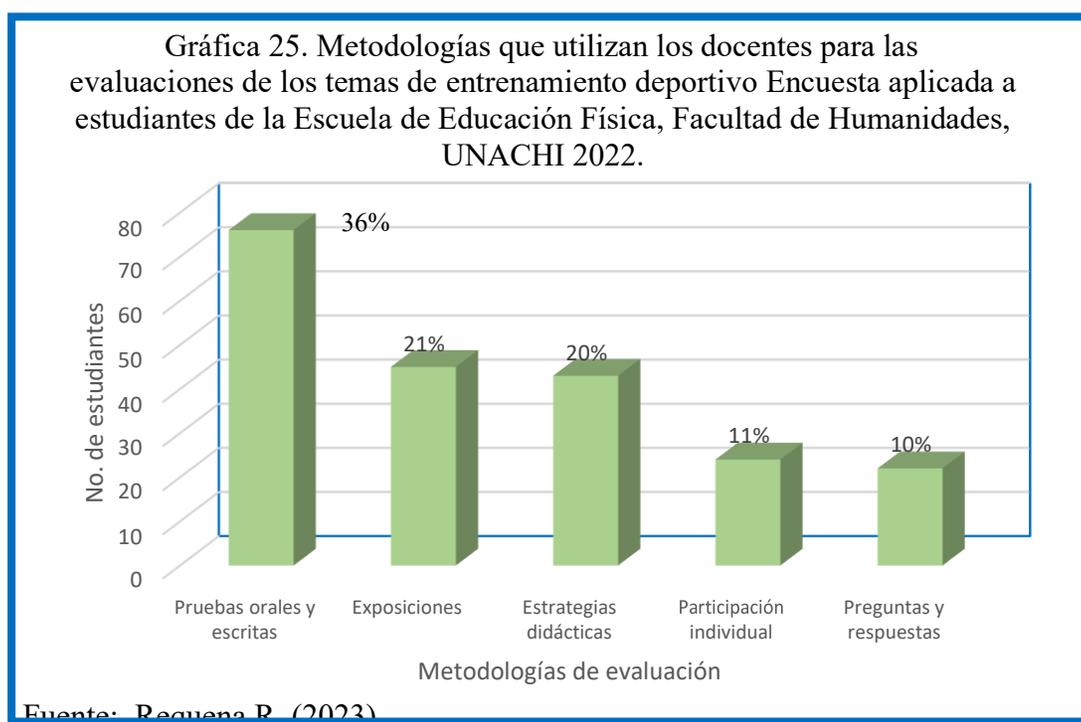
Fuente: Requena R, (2023)

El 42% del estudiantado encuestado considera que el docente maneja la organización de grupos entre los estudiantes con el propósito de alcanzar mejores resultados en la práctica del entrenamiento deportivo.

Tabla 31: Metodologías utilizadas por los docentes para la evaluación de los temas de entrenamiento deportivo. Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, UNACHI 2022.

Tipos de evaluación	fi	fr
Pruebas orales y escritas	76	36%
Exposiciones	45	21%
Estrategias didácticas	43	20%
Participación individual	24	11%
Preguntas y respuestas	22	10%
	210	100%

Fuente: Requena R, (2023) Fi=Frecuencia observada fr=Frecuencia relativa



El 36% de los estudiantes revelan que las pruebas orales y escritas es el método más utilizado para la evaluación de entrenamiento deportivo por parte del docente

Alba Fernández, M. V. (2005). *Muestreo estadístico*. Septum Ediciones.
<https://elibro.net/es/lc/unachi/titulos/35263>. (Página 57).

Programas manejados para el análisis y presentación de datos.
Microsoft Excel. Hojas de cálculos. Análisis de datos. Estadísticas Descriptiva. SPSS:
(Statistical Package for the Social Sciences) Paquete estadístico para ciencias sociales.
Versión 24.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A continuación, se proyecta en este capítulo, en primer término, las conclusiones de la presente investigación, estructurada y organizada según los objetivos e hipótesis.

Posteriormente, se sugieren algunas recomendaciones como respuestas a las debilidades identificadas.

5.1. Conclusiones

Según los objetivos trazados se observan los siguientes encuentros, los cuales se describirán en su debido orden:

Objetivo No. 1: Identificar las asignaturas en el plan de estudio que brinden formación sobre entrenamiento deportivo.

- La Licenciatura en educación física de la Universidad Autónoma de Chiriquí cuenta con una sola asignatura nombrada Sistema y Evaluación del Entrenamiento Deportivo en su plan de estudio referente al entrenamiento deportivo. Es necesario más asignaturas relacionadas al entrenamiento deportivo, podemos sugerir algunas: TMED (Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo), planificación del entrenamiento para deportes individuales, planificación del entrenamiento para deportes colectivos, planificación moderna y contemporánea, entre otras.

Objetivo No. 2: Indagar cuáles estrategias didácticas de aprendizaje manejan los estudiantes para las clases de entrenamiento deportivo.

- El 57% de los estudiantes encuestados opinaron que “a veces” se utilizan recursos didácticos referentes a entrenamiento deportivo por parte de los docentes. Un 29% señaló que siempre y un 14% indicaron que nunca utilizan los docentes estos recursos en clases.

- Es importante que el estudiante se interese por la investigación, al uso adecuado de la tecnología y de las estrategias didácticas que conlleven a incrementar su aprendizaje en temas de interés.

Objetivo No. 3: Nombrar estrategias didácticas para la enseñanza utilizada por los docentes para fortalecer las clases de entrenamiento deportivo.

- El 70% de los docentes encuestados respondieron que utilizan organizadores gráficos, mapas conceptuales, esquemas, líneas de tiempo y otras estrategias metodológicas en sus clases con una frecuencia de siempre o casi siempre.
- El 43% de los docentes encuestados utilizan la explicación de temas de entrenamiento deportivo como forma de motivación de cuestionamientos en el aula.

Objetivo No. 4: Definir estrategias metodológicas utilizadas por los profesores sobre entrenamiento deportivo.

- Los docentes de la Licenciatura de educación física utilizan las estrategias metodológicas en sus clases. Entre la más utilizada está el juego de roles y simulación y la menos utilizada, son las lluvias de ideas.

Objetivo No. 5: Establecer la relación entre las estrategias metodológicas y la formación en entrenamiento deportivo.

- Las estrategias metodológicas y la formación en entrenamiento deportivo utilizadas por los docentes es buena, tomando en cuenta las utilizadas en clases teóricas. La intención de las estrategias es la enseñanza y la práctica, donde los recursos y técnicas de

capacitación se vinculan para definir acciones y actividades que están claramente organizadas para lograr los objetivos previstos.

- Los docentes dominan las estrategias que utilizan planificando actividades, dirigiendo el aprendizaje de los alumnos, indagando conocimientos previos, adquirir objetivos de competencia para evaluar el aprendizaje.
- Los estudiantes encuestados en un 58%, afirman que los profesores cuentan con poca preparación en entrenamiento deportivo.
- El 92% de los estudiantes encuestados responden que sí es pertinente una práctica profesional en entrenamiento deportivo.
- Debemos señalar que la actividad se caracteriza por estrategias metodológicas que proporcionan la comprensión y el manejo de métodos de aprendizaje motor y métodos manejados para identificar y corregir errores.

5.2. Recomendaciones

- Motivar la disposición de los docentes y estudiantes para acceder a los cambios educativos y sociales del siglo XXI, adaptándose a ellos para ser personas más competentes y exitosas.
- Señalar que, los profesores deben utilizar estrategias metodológicas para aprender y mejorar en la práctica, donde el ritmo del ejercicio es un aspecto importante para alcanzar los objetivos.
- Capacitar constante y eficientemente a los profesores en temas globales y actuales, relacionados al entrenamiento deportivo, educación física, deportes, actividades físicas y recreativas, masajes y rehabilitación física y demás temas de interés.

- Impartir las teorías y metodologías del entrenamiento físico a manera de materia teórico-práctica del plan de estudios, lo que permitirá abordar los diferentes niveles de este estudio.
- Promover el buen uso de las estrategias metodológicas son específicos de una determinada actividad, lo que proporciona la comprensión y el manejo de métodos de aprendizaje motor, métodos de detección y corrección de errores.
- Recomendar a los profesores la utilización de estrategias que mejoren la enseñanza-aprendizaje, haciendo referencia a la diversidad de las materias.
- Mejorar la calidad de los profesores para instruir de una forma positiva, creativa, motivadora e inclusive actuando como promotores del aprendizaje, en el cual los estudiantes asimilen por medio de técnicas y procedimientos, habilidades y destrezas que les faciliten resolver diferentes contextos.
- Recomendar al departamento de Educación Física, realizar una revisión periódica del programa de estudios de la Licenciatura de educación física, pues la educación al igual que la sociedad, es dinámica y se encuentra sometida a constantes cambios.

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1. Capacitación docente

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS, UNA ALTERNATIVA PARA PERFECCIONAR LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Planificamos este seminario taller como una oferta educativa, para la actualización de los estudiantes, educadores físicos, profesionales del deporte y otras áreas afines, para el empleo de estrategias metodológicas en el entrenamiento deportivo siendo de gran ayuda en el desarrollo de su práctica profesional. También es la base para identificar las insuficiencias, intereses y conocimientos anteriores del alumnado para la fabricación de aprendizajes basados en la interacción social con el docente, la realidad circundante y las oportunidades. Buscamos y queremos colaborar con los hallazgos obtenidos en esta investigación, estimulando el desarrollo del enseñanza-aprendizaje y potenciar un alto rendimiento en los deportes con un entrenamiento adecuado.

Gil (2018), afirma:

El profesorado reconoce su capacidad de acción reflexiva y de elaboración de conocimiento profesional, en relación con el contenido de su profesión y de los contextos que condicionan su práctica, dentro y fuera de los centros. Solo así el profesorado podría, a nuestro juicio, desarrollar su competencia profesional, entendida ésta como una competencia intelectual y no solo técnica. En esta propuesta, el profesorado analiza su práctica y el entorno que la acompaña desde

una perspectiva crítica, comprendiendo los esquemas de conocimiento y de acción que la presiden, y contrastando estos con nuevos referentes teóricos. (p.301).

Es importante la formación docente, no solo para cumplir el trabajo o la labor educadora, sino para obtener información sobre las nuevas tendencias pedagógicas y los nuevos métodos educativos, adquiriendo los instrumentos de gestión de la comunicación más importante en su enseñanza. Desarrollar habilidades personales tales como la comunicación, gestión de crisis, atención sanitaria, dentro y fuera del aula.

6.2. Justificación

Al analizar y representar la función de los resultados en el estudio realizado sobre las estrategias metodológicas sobre entrenamiento deportivo y cómo actúan en la enseñanza-aprendizaje para los estudiantes de la Escuela de Educación Física de la Universidad Autónoma de Chiriquí, es indispensable brindar las directrices necesarias por medio de capacitaciones, organizadas en forma de seminarios y talleres, con el fin de profundizar los conocimientos de este enfoque educativo.

La propuesta destaca la importancia de utilizar estrategias metodológicas para potenciar el entrenamiento deportivo, colaborando de esta forma a que los estudiantes sean competitivos en los diferentes campos laborales, ser un instrumento colaborador con los estudiantes para que piensen y sean más analíticos. La importancia que el docente le brinde a este enfoque de aprendizaje ayudará a la obtención de mejores resultados académicos.

El seminario-taller tiene como objetivo el avance, actualización y contribución de estrategias donde los alumnos utilizan la reflexión, el análisis y la comprensión absoluta de los conceptos

aprendidos. Explorar y fortalecer el perfeccionamiento de las actividades escolares. De esta manera se promueven innovaciones para lograr aprendizajes oportunos y relevantes.

La profesión docente sostiene Gil, (2018):

De hecho, aunque no quiera reconocerse, no se ha de olvidar que el currículum de esta formación refleja opciones culturales e ideológicas específicas. No obstante, también es creciente el consenso de que la crisis del modernismo y la globalización urge una respuesta más cuestionadora de la formación docente en un siglo que demanda de nuevas instituciones. (p.288).

Igualmente, la propuesta incluye talleres para hacer más dinámica las actividades de todos los participantes al seminario-taller.

A través del seminario taller, se anima al uso adecuado de la planificación del entrenamiento deportivo, concibiéndolo desde otra perspectiva científica, dinámica y estructural, en beneficio de los deportistas, cumpliendo con todo los parámetros morfológicos, fisiológicos, psicológicos y físicos; lograr con esto aprendizajes más perdurables que alcancen el desarrollo competente que los estudiantes requieren para su aprendizaje y su buen desempeño en las aulas de clase y para su vida futura.

6.3. Objetivos de la propuesta

6.3.1. Objetivo general

- Fortalecer la situación competitiva de los docentes a través de estrategias metodológicas, adquiriendo conocimientos, actitudes, destrezas y habilidades que faciliten el proceso de planificación del entrenamiento y análisis del rendimiento deportivo.

6.3.2. Objetivos específicos

- Favorecer persistentemente la actualización del docente, con el propósito de colaborar con estrategias metodológicas positivas perfeccionando la eficiencia educativa en el sistema educativo panameño.
- Ofrecer a los docentes ayuda teórico- práctica, utilizar correctamente la planificación del entrenamiento deportivo mejorando la calidad del deporte con miras al alto rendimiento.
- Motivar a los docentes para que profundicen en temas referentes a la programación del entrenamiento deportivo.
- Fomentar la asistencia frecuente de los docentes a los seminarios talleres para actualizar sus conocimientos de nuevas estrategias y técnicas educativas.

6.4. Participantes y beneficiarios de la propuesta

Los participantes del seminario-taller son los educadores físicos, estudiantes en la Licenciatura en educación física de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Además, ofrecerles las propuestas a los gremios docentes a la cual pertenecemos, ya que todos los años ofrecen cursos o seminarios de formación académica, aprovechando la época de verano antes de empezar sus labores en diferentes escuelas y colegios del país. Estos seminarios cuentan con el aval del Ministerio de Educación, por lo que se debe obtener a través de la oficina de Perfeccionamiento docente del MEDUCA, para su autorización.

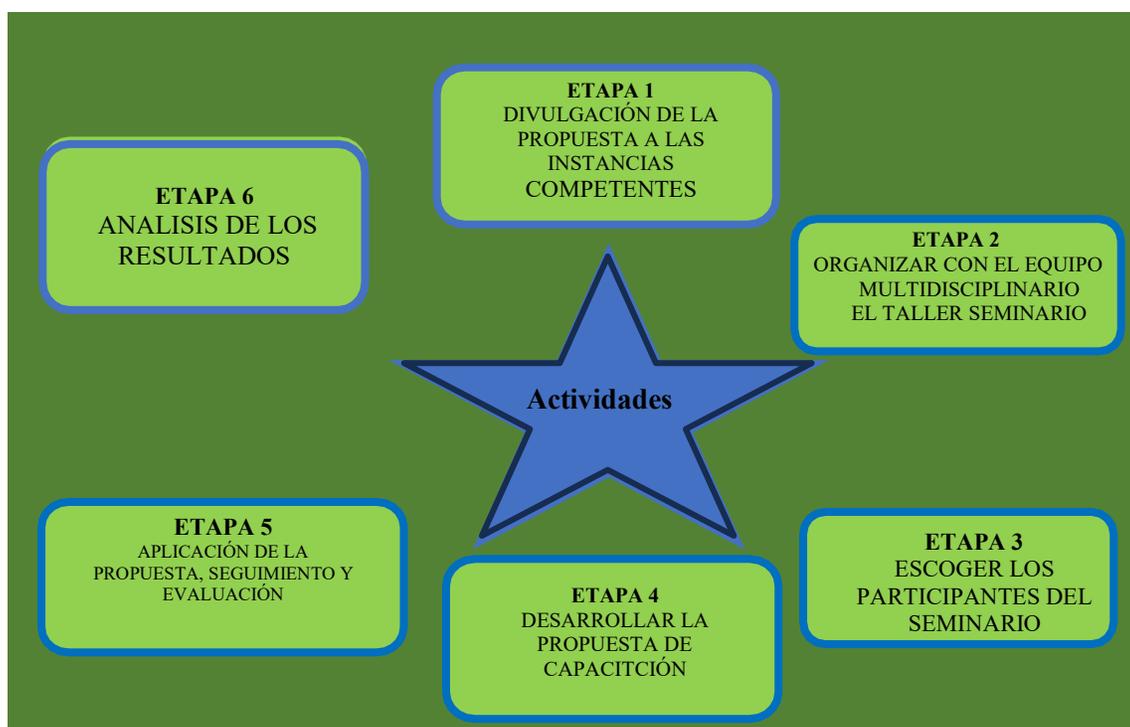
Además, invitaremos a participar al seminario-taller a los educadores físicos de otras universidades, regiones y provincias, así como a los docentes y alumnos que pertenecen al departamento de educación física de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

Hay que destacar la importancia del seminario-taller, ya que está diseñado para ofrecerles a los estudiantes de la Escuela de Educación Física, la oportunidad de participar en esta actividad académica, con la finalidad de obtener estrategias y herramientas en su futura carrera como docentes activos.

6.5. Plan de acción de la propuesta para la capacitación docente

A continuación, se presenta un gráfico del plan de actividades en las que se divide la propuesta que se va a efectuar.

Figura No. 1 Plan de acción de la propuesta para la capacitación docente



Fuente: Requena R., (2024).

Los temas para desarrollar en el seminario-taller se han dividido en 5 días (40) horas que

detallaremos a continuación:

1. Historia y evolución del entrenamiento deportivo.
2. Conceptos y ámbitos del entrenamiento deportivo.
3. Ciencias aplicadas en el deporte.
4. Tareas básicas del entrenador.
5. Las cualidades o capacidades físicas.
6. Capacidades condicionantes, intermedias y coordinativas.
7. La fuerza, la velocidad y la resistencia.
8. Los métodos del entrenamiento.
9. Los medios del entrenamiento: Ejercicios de preparación general, ejercicios de preparación específica y ejercicios de competición.
10. Calidad del entrenamiento: Elementos esenciales para una mejor ejecución.
11. Principios del entrenamiento deportivo.
12. Componentes de la preparación del deportista.
13. La preparación física.
14. La preparación técnico-táctico.
15. La preparación psicológica.
16. La preparación teórica.
17. Planificación del entrenamiento deportivo: Componentes y organización.
18. Importancia de la periodización del entrenamiento: Periodo preparatorio, periodo competitivo y periodo de tránsito.
19. Modelos de planificación: Modelo clásico (Matveev), Bloques (Verkhoshansky), ATR (Isurrin, Kaverin) y el modelo Microestructura (Seirul-lo).

20. El macrociclo de entrenamiento.
21. Los mesociclos de entrenamiento.
22. Los microciclos de entrenamiento.
23. Las unidades o sesiones de entrenamiento.
24. Organización de una sesión de entrenamiento.

6.6. Organización de la propuesta

La propuesta de capacitación y divulgación va de acuerdo con la disposición de los docentes participantes. Se ha creado un cronograma, en él se enumeran los temas a exponer, al igual que los talleres a efectuarse en el progreso del seminario-taller.

En lo referente a los expositores y desarrollo de los talleres, se tiene la colaboración de los docentes participantes del evento. La logística estará a cargo de los organizadores del seminario- taller, MEDUCA, gremios docentes o la Universidad Autónoma de Chiriquí, quienes ofrecerán alimentación, materiales para uso de los seminaristas y las instalaciones que se van a utilizar.

6.6.1. Resultados Esperados

- Preparar a los asistentes al seminario y comprender la actualidad desde un punto de vista objetivo aplicando las habilidades adquiridas.
- Actualizar y perfeccionar los conocimientos y prácticas, para formar y afrontar las responsabilidades y retos que implica la enseñanza-aprendizaje.
 - Participar y desarrollar actividades relacionadas a la ejecución de planes de entrenamiento deportivo, con el objetivo de mejorar el deporte.

- Fomentar estrategias que logren en los participantes del seminario, el uso correcto de la planificación del entrenamiento deportivo en equipos, federaciones, ligas o atletas deportivos.
- Incentivar a los docentes a desarrollar en sus estudiantes una actitud dinámica, analítica y reflexiva.
- Fomentar la investigación de los participantes del seminario, en temas sobre la preparación deportiva, el deporte de élite y la planificación del entrenamiento deportivo.

Estrategias para compartir con estudiantes, gremios educativos del MEDUCA y estudiantes y profesores que pertenecen al departamento de Educación Física, en la Universidad Autónoma de Chiriquí.

- Contenidos para docentes.
- Contenidos para estudiantes.

6.6.2. Cronograma del seminario

	AÑO 2025				
	Enero		Febrero		
	SEMANA				
	DÍAS				
	1	2	3	4	5
ETAPA 1: Divulgación de la propuesta a las instancias competentes.					
ETAPA 2: Organizar con el equipo multidisciplinario el seminario-taller.					
	1	2	3	4	5
ETAPA 3: Escoger los participantes del seminario taller.					
ETAPA 4: Desarrollar la propuesta de capacitación.					
ETAPA 5: Aplicación de la propuesta, seguimiento y evaluación.					
ETAPA 6: Análisis de los resultados					

6.6.3. Evaluación del seminario. Resultados

El objetivo de evaluar el seminario es el de determinar cómo avanza el proyecto de la

propuesta presentada. Además, tiene el fin de introducir mejoras que puedan usarse a futuro en otros eventos. La evaluación tiene el fin de saber cuáles contenidos fueron más aceptados por los participantes y cuáles no. Según los resultados de la evaluación se pueden introducir nuevos temas al seminario, a la vez que se pueden mejorar esos contenidos ofrecidos.

Pensar que los estudiantes posean una colaboración activa y que efectúen los controles de lectura indicados por los profesores.

Al preguntar a los participantes qué aspectos se deben mejorar o modificar, nos permite a futuro despertar el interés de más participantes y lograr la calidad y satisfacción de ofertar un buen producto.

Los resultados permiten utilizar o incluir contenidos referentes al entrenamiento deportivo, con mayor frecuencia, potenciando todo proceso de enseñanza y aprendizaje en las aulas. Está comprobado que los resultados de las investigaciones deben incluir estrategias metodológicas que promuevan el fortalecimiento del entrenamiento físico, mejoren la adquisición de nuevos y mejores aprendizajes.

6.7. Diseño de la programación

La programación de este seminario-taller, dirigido a estudiantes y educadores físicos, gremios educativos, profesores y estudiantes de otras universidades; tiene el objetivo de divulgar los resultados de la investigación a la vez que promueven la práctica y planificación del entrenamiento deportivo sistemáticamente. Está organizado en presentaciones, exposiciones y talleres que se detallan en las siguientes tablas.

**SEMINARIO- TALLER
PROGRAMACIÓN ANALÍTICA
LUNES**

HORARIO	CONTENIDO	OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATEGIAS DE	ACTIVIDADES	RECURSOS
8:00 – 8:30	Inauguración y bienvenida. Auto presentación de los participantes. Orientaciones generales para el seminario-taller.	Discutir la metodología del seminario taller.	Expositiva	Introducción de los resultados de la investigación sobre las estrategias metodológicas en el entrenamiento deportivo.	Proyector multimedia Diapositivas
8:30 – 8:45	Mensaje de reflexión vídeo de superación personal valor de la aceptación y la superación personal.	Incentivar a los participantes sobre la superación personal.	Dinámica de grupo	Participación de los asistentes al seminario. Comentarios y aportes del tema desarrollado.	Cartulina Cinta adhesiva Papel blanco
9:00 – 10:00	Historia y evolución del entrenamiento deportivo.	Considerar los antecedentes y la evolución del entrenamiento deportivo.	Expositiva participativa	Debatir sobre la importancia del entrenamiento deportivo, sus antecedentes y su evolución a través de los años.	Computadora Proyector multimedia
10:00 –10:20	Receso	Receso	Receso	Receso	Receso
10.20-11:00	Conceptos y ámbitos en el entrenamiento deportivo.	Conocer los diferentes conceptos sobre el entrenamiento deportivo	Dinámica de grupo Elaborar conceptos personales sobre entrenamiento deportivo.	Comentar sobre los principales conceptos del entrenamiento deportivo según los grandes exponentes. Comparar los ámbitos del entrenamiento deportivo.	Cartulinas Marcadores Cinta adhesiva

11:00-12:00	Ciencias aplicadas al deporte. Tareas básicas del entrenador.	Indagar sobre las ciencias aplicadas en el deporte.	Dinámica de grupo El espejo	Conviértete en entrenador de tu grupo, realizando voces de mandos.	Papel blanco Marcadores Pizarra
12:00-1:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
1:00-2:00	Las cualidades o capacidades básicas. Capacidades condicionantes, intermedias y coordinativas.	Considerar la importancia de las cualidades básicas y sus incidencias en el entrenamiento deportivo.	Expositiva, rutina de pensamiento, veo, pienso, me pregunto.	Considerar las características de las cualidades básicas. Comentar la importancia de las capacidades condicionantes, intermedias y coordinativas.	Ver videos Computadora Proyector
2:00-4:00	Taller físico-práctico: Fuerza, velocidad y la resistencia.	Confeccionar una batería de ejercicios que incluya la fuerza, velocidad y la resistencia.	Dinámica de grupo	Participa activamente de los diferentes ejercicios sobre fuerza, velocidad y la resistencia.	Campo, cronómetro, silbato, conos, pesas, ligas, mancuernas, pelotas.

SEMINARIO -TALLER
PROGRAMACIÓN ANALÍTICA
MARTES

HORARIO	CONTENIDO	OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATEGIAS DE DESARROLLO	ACTIVIDADES	RECURSOS
8:00 – 8:30	Bienvenida	Orientar a los participantes con indicaciones de la temática del día.		Participar en el desarrollo de la temática del día.	Páginas impresas Computadora Papel periódico
8:30 – 8:45	Reflexión	Visualizar el video	Dinámica de grupo	Comentar sobre el video de reflexión y la importancia en nuestras vidas.	Computadora Proyector Bocinas
9:00 – 10:00	Los métodos de entrenamientos	Analizar los métodos de entrenamiento, su importancia para la planificación correcta del entrenamiento deportivo.	Expositiva	Visualizar las diapositivas. Comentar y analizar los contenidos.	Computadoras proyector Páginas impresas sobre los métodos de entrenamiento.
10:00 -10:20	Receso	Receso	Receso	Receso	Receso
10:20 –12:00	Taller-práctico: Los medios del entrenamiento.	Comprender y utilizar ejercicios de preparación general, específica y de competición.	Expositiva. Dinámica de grupo.	Participar activamente en el taller práctico.	Diapositivas Páginas blancas Páginas de colores Marcadores
12:00 – 1:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
1:00 - 2:00	Calidad del entrenamiento: Elementos esenciales.	Conocer y analizar los elementos esenciales que contribuyan a la calidad del entrenamiento.	Expositiva. Práctica en la cancha. Dinámica de grupo.	Visualizar las diapositivas. Comentar y analizar los contenidos.	Computadora Diapositivas
2:00 - 4:00	Principios del entrenamiento deportivo.	Organizar los grupos de trabajos. Contribuir activamente en el taller-práctico.	Trabajo Grupal. Práctico.	Aplicar los principios del entrenamiento deportivo en una actividad práctica.	Cancha o terreno Conos Silbato Cronómetro Implementos deportivos

**SEMINARIO- TALLER
PROGRAMACIÓN ANALÍTICA
MIÉRCOLES**

HORARIO	CONTENIDO	OBJETIVO ESPECIFICO	ESTRATEGIAS DE DESARROLLO	ACTIVIDADES	RECURSOS/ EVALUACIÓN
8:00 – 8:30	Bienvenida,	Establecer la temática del Seminario			
8:30 – 8:45	¿Qué es planificación del entrenamiento deportivo?	Representar la importancia de la planificación del entrenamiento deportivo.	Expositiva Debate conversatorio	Observar las diapositivas de Power Point. Analizar su contenido. Comentarios Exponer ejemplos.	Computadora Diapositivas Papel periódico Marcadores
9:00– 10:00	Componentes de la preparación del deportista.	Analizar los componentes de la preparación del deportista.	Expositiva Debate conversatorio	Participar activamente en las actividades. Construye tu propio aprendizaje.	Computadora Proyector Diapositivas.
10:00 –10:20	Receso	Receso	Receso	Receso	Receso
10:20 – 12:00	La preparación psicológica en el entrenamiento deportivo.	Seleccionar los elementos más relevantes en el aspecto psicológico en el entrenamiento deportivo. Conocer y aplicar pruebas o test psicológicos específicos para los deportistas.	Toma notas efectivas. Expositivas	Exponer las apariencias más relevantes de la preparación psicológica del deportista. Aplicar pruebas o test psicológicos específicos para los deportistas.	Computadora Proyector Diapositivas Tablero, papel, lápices, bolígrafos.

12:00 – 1:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
1:00 - 2:00	Taller-práctico: La preparación técnico- táctico.	Comprender la importancia de la preparación técnico- táctico	Dinámica de grupo. Actividad práctica Gamificación	Aplicar fundamentos técnicos-tácticos de un deporte específico.	Cancha o terreno, silbato, cronómetro, conos, láminas, papel periódico, arcadores, diapositivas.
2:00 - 4:00	Taller-práctico: La preparación física aspectos e importancia para el entrenamiento deportivo.	Ejecutar ejercicios que contribuyan a la preparación física.	Dinámica de grupo Actividad práctica.	Aplicar los elementos aprendidos a través de una sesión práctica, implementando lo aprendido durante el día.	Campo o terreno, silbato, cronómetro, conos, implementos deportivos.

SEMINARIO-TALLER
PROGRAMACIÓN ANALÍTICA
JUEVES

HORARIO	CONTENIDO	OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	RECURSOS
8:00 – 8:30	Bienvenida Dinámica la papa caliente.	Situar a los participantes sobre el contenido del día de trabajo.	Indicaciones de horario de trabajo.	Tomar asistencia de los participantes. Participar activamente de la dinámica con preguntas aleatorias.	Una caja, una pelota o cualquier objeto que nos facilite nuestra actividad.
9:00 – 10:00	Planificación del entrenamiento: Componentes y organización.	Percibir la importancia de los componentes y la organización en la planificación del entrenamiento deportivo.	Expositiva Debate conversatorio.	Profundizar sobre los componentes y las formas de organización.	Computadora Proyector multimedia Diapositivas Bocinas
10:00 –	Receso	Receso	Receso	Receso	Receso
10:20 – 12:00	Modelos de planificación: Clásico (Matveev) Bloques (Verkhoshansky) ATR (Isurrin, Kaverin) Microestructura (Seirul-Lo)	Comparar y analizar los diferentes modelos de planificación del entrenamiento deportivo.	Aprendizaje cooperativo Trabajo grupal	Confecciona en grupo una lámina con un cuadro comparativo con las características de los modelos de planificación. Expone y organiza tus ideas	Computadora, proyector multimedia, papel periódico o manila, marcadores, cinta adhesiva.
12:00 – 1:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
1:00 - 2:00	El macrociclo de entrenamiento, estructuración, desglose e importancia para el rendimiento deportivo en la alta competencia	Comprender la importancia de la distribución de los porcentajes en un macrociclo para los periodos preparatorios,	Expositiva Debate conversatorio	Explicar y exponer a los participantes la distribución de los porcentajes en un macrociclo.	Computadora Proyector multimedia, pizarra, marcadores, regla, calculadoras

		competitivo y de tránsito.			
2:00 - 4:00	Taller-práctico: Importancia de la Periodización del entrenamiento deportivo: Periodo preparatorio, competitivo y de tránsito.	Poner en práctica lo aprendido, elaborando un cuadro con la distribución de los porcentajes en un macrociclo de un año (52 semanas).	Trabajo colaborativo Taller práctico conversatorio	Elaborar un cuadro de distribución de porcentajes tomando en cuenta un macrociclo de un año (52 semanas).	Computadora, proyector multimedia, papel periódico, manila o cartulinas marcadores, regla, lápiz, calculadora.

**SEMINARIO – TALLER
PROGRAMACIÓN ANALÍTICA
VIERNES**

HORARIO	CONTENIDO	OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATEGIAS DE	ACTIVIDADES	RECURSOS
8:00 – 8:30	Bienvenida	Establecer las actividades programadas para realizar la última sesión del seminario.	Tomar asistencia Indicar lo pertinente a la sesión.	Comprobar los datos registrados de cada uno de los participantes del seminario.	Páginas de asistencia, bolígrafos, hoja de evaluación del seminario.
8:30 – 8:45	Juego participativo	Elevar el nivel de participación a través de juegos recreativos.	Dinámica grupal Juegos Gamificación.	Lograr la mayor cantidad de puntos individuales y grupales. Participa activamente de las actividades.	Pelotas, silbato.
9:00 - 10:00	El deporte y el entrenamiento deportivo con miras hacia el Alto Rendimiento.	Definir la relevancia del deporte y el entrenamiento deportivo como elementos transformadores y determinantes en el alto rendimiento.	Expositiva Debate conversatorio	Formas grupos de discusión. Escribir sus ideas en papel manila o periódico.	Computadora, proyector multimedia, bocinas, papel manila o periódico, marcadores.
10:00 –	Receso	Receso	Receso	Receso	Receso
10:20 - 12:00	Microciclos y las unidades o sesiones de entrenamiento.	Percibir el uso de microciclos y las unidades o sesiones de entrenamiento.	Expositiva Debate El Aprendizaje basado en problemas.	Debatir sobre el uso de microciclos y las unidades o sesiones de entrenamiento. Crear en páginas de papel periódico ejemplo de unidades o sesiones de entrenamiento deportivo.	Computadora Proyector multimedia, bocinas. Papel periódico Marcadores Cinta adhesiva
12:00 -1:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
1:00 - 4:00	Taller- práctico	Organizar y ejecutar una	Expositiva práctica. Dinámica de grupo.	Realizar y ejecutar una sesión o unidad de entrenamiento en	Cancha o terreno, silbato, cronómetro, implementos

	Unidad o sesión de entrenamiento Despedida y resumen del seminario taller.	unidad o sesión de entrenamiento deportivo con parte inicial (Calentamiento general y específico), principal y final. Concluir con los comentarios finales del seminario taller.	Juego de roles. Taller práctico.	un deporte específico. Describir a través de un PNI tu opinión sobre el seminario taller	deportivos, páginas, bolígrafos.
--	---	---	-------------------------------------	---	----------------------------------

6.7.1. Metodología:

Se utilizarán diferentes técnicas y dinámicas para el desarrollo del seminario tales como:

1. Lluvia de ideas.
2. Grupo de discusión.
3. Debates
4. Resolución de problemas.
5. Juegos de roles.
6. Análisis de contenido.
7. Simulación
8. Producción multimedia.
9. Guía de ejercicios.
10. Exposición

6.7.2. Evaluación

Los aspectos para evaluar y sus respectivos porcentajes de evaluación son:

Asistencia	10%
Participación	10%
Trabajo grupal	25%
Elaboración de material didáctico	15%
Creatividad	20%
Sustentación	20%
TOTAL	100%

6.7.3. Participantes

Los participantes de este seminario serán educadores físicos del sistema del MEDUCA o como docentes universitarios, alumnos de la Licenciatura de educación física, específicamente de la Universidad Autónoma de Chiriquí, entrenadores físicos.

6.7.4. Temporalidad del evento

El seminario será de 40 horas presenciales y se desarrollará en escuelas, colegios y dentro del departamento de educación física de la Universidad Autónoma de Chiriquí, en un horario de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

Definición de variables

Conceptual	Operacional	Instrumental
<p>Variable: Entrenamiento deportivo Desarrollo sistemático y planeado de adecuaciones morfofuncionales, psicológicas, técnicas y tácticas logradas mediante el aumento de la carga funcional para lograr el máximo rendimiento.</p>	<p>Se medirá esta variable a través de cuestionarios para saber el nivel de conocimiento de esta variable, si cuentan con el carácter necesario para caracterizar, organizar y estructurar el entrenamiento deportivo. Conocer su formación académica, el tiempo de experiencia como entrenadores, los años de experiencia como deportistas. Para validar la información se procederá a utilizar el software informático SPSS en cuanto a datos cuantitativos y los datos cualitativos.</p>	<p>Revisión documental, encuestas estudiantiles y docentes, cuestionarios, y análisis de documentos.</p>

<p>Variable: Fortalecimiento</p> <p>Procedimiento mediante el cual las partes de la comunidad pueden organizarse para promover y lograr cambios en la situación que los afecta. En educación física Son actividades físicas que desarrollan y fortalecen músculos y huesos. Estos incluyen ejercicios de fuerza (aquellos que provocan que un músculo se contraiga al superar una resistencia) y ejercicios de resistencia muscular (aquellos que mantienen esa contracción).</p>	<p>Esta variable se medirá a través de cuestionarios para saber el nivel de conocimiento de esta variable. Para validar la información se procederá a utilizar el software informático SPSS en cuanto a los datos cuantitativos.</p>	<p>Revisión documental, encuestas estudiantiles y docentes, cuestionarios, y análisis de documentos.</p>
<p>Variable: Estrategias metodológicas</p> <p>Son una forma de practicar principios metodológicos. Así pues, está la aplicación de la propia metodología de forma didáctica y pedagógica. Identificando principios y criterios por medio de métodos, técnicas y procedimientos formando una sucesión organizada y planeada que posibilita la construcción de la comprensión en la enseñanza y el aprendizaje.</p>	<p>La variable estrategia metodológicas se va a medir para observar los diferentes recursos y los tipos de estrategias utilizadas en la enseñanza-aprendizaje, si son innovadoras, flexibles y directivas. Los estudiantes adquieren contenidos y estrategias de seguimiento utilizadas por los profesores.</p>	<p>Encuestas estudiantiles y docentes, análisis de documentos.</p>

Fuente: Requena R. (2023).

BIBLIOGRAFÍA

- Barrero, A. M y Camacho P. (2019). Nuevas Tendencias en el Entrenamiento y la Planificación de los Deportes Colectivos. Wanceulen Editorial.
- Balmaseda M. (2016). Entrenamiento deportivo: una disciplina científica. Wanceulen Editorial.
- Cejuela, R. (2013). Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo. ECU.
- Cepeda, J. M. (2014). Estrategias de enseñanza para el aprendizaje por competencias.
- Del Castillo, C. C. y Olivares, S. (2014). Metodología de la investigación. Grupo Editorial Patria.
- Gardner, H, (2015). Inteligencias Múltiples. Editorial Basic Book Editorial Digital UNID.
- Hernández, R. y Mendoza. C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cualitativas, cuantitativas y mixtas. México. Editorial Mc Graw Hill.
- Isurrin, V. (2018). Entrenamiento deportivo: periodización en bloques. Paidotribo.
- Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.
- Martínez Ruiz, H. (2012). Metodología de la investigación. Cengage Learning.
- Navarro Valdivieso, F; Delgado Fernández, M Y González Rave, J. M. (2016). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Wanceulen Editorial.
- Ortega, A. G. (2015). Metodología Para El Entrenamiento De La Fuerza Rápida De Los Bateadores De La Provincia De Granma Participantes En Series Nacionales De Béisbol [Tesis De Doctorado, Universidad De Ciencias De La Cultura Física Y El Deporte “Manuel Fajardo”, Repositorio Institucional del Ministerio de Educación Superior Cuba]
- Oviedo, P. (2015). Estrategias para la enseñanza y el aprendizaje en la educación superior. Ecoe Ediciones.
- Palomas, S. (2012). Estrategias metodológicas para la promoción de la salud comunitaria: los

títeres tienen la palabra. Espacio Editorial.

Verkhoshansky, Y. (2018). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Paidotribo.

Vinuesa, M. (2016). Conceptos y métodos para el entrenamiento físico. Ministerio de Defensa
España.

Zhelyazkov, T (2018). Bases del Entrenamiento Deportivo. Paidotribo.

Referencias Bibliográficas Digitales

- Agudelo Velásquez, Carlos A, (2019). Efectos del entrenamiento en espacios reducidos a través de modelamiento en rugbistas. *Revista de educación Física*, 8, (1), 1- 14. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v35n2a08>.
- Alfonzo, J. (2020). GUÍA DE ENTRENAMIENTO PERSONAL Y FITNESS DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES Y PROFESORES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA, UNIVERSIDAD DE PANAMÁ. [Tesis de maestría, Universidad de Panamá]. https://up-rid.up.ac.pa/6512/1/jose_alfonso.pdf.
- Camacho, J. E., Ochoa, N. D., y Rincón, N. J. (2019). Revisión Teórica De La Planificación Tradicional Y Contemporánea En El Entrenamiento Deportivo. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 5 (2), 171–181. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v5.n2.2019.1265>.
- Cañadas, M. y Ibáñez, S. (2010). Importancia de la planificación en el entrenamiento deportivo: análisis del proceso de entrenamiento en minibasket. *Revista institucional de la Universidad de Huelva, España*, (7), 52-64. https://www.researchgate.net/publication/277990449_Importancia_de_la_planificacion_en_el_entrenamiento_deportivo_analisis_del_proceso_de_entrenamiento_en_minibasket.
- Cano, O. y Moreira, R. (2014). Guía para la planificación del entrenamiento deportivo. *Revista Digital*. 18 (189). <https://www.efdeportes.com/efd189/guia-para-la-planificacion-del-entrenamiento.htm>.
- Costa, (2013). Los modelos de planificación del entrenamiento deportivo del siglo XX *Revista Electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte*. 6 (22), 1-8. https://www.researchgate.net/publication/256445249_Los_modelos_de_planificacion_del_entrenamiento_deportivo_del_siglo_XX.
- De Sotomayor, N. B. (2021). Tmed. <https://idoc.pub/documents/tmed-q6ngjrm7q0nv>.
- García, O. (2010). Prueba para el diagnóstico y control del entrenamiento deportivo mediante cargas con carácter especial en sablistas masculinos cubanos de alto rendimiento. [Tesis de Doctorado, Universidad De Ciencias De La Cultura Física Y El Deporte "Manuel Fajardo"] Repositorio Institucional del Ministerio de Educación Superior Cuba. <https://www.societ.org/cuba/2016/05/19/repositorio-institucional-del-ministerio-de-educacion-superior-rimes/>
- Gil, R. L. (2018). La formación docente: horizontes y rutas de innovación. CLACSO. <http://www.jstor.org/stable/j.ctvnp0k1g>
- González, M. S. (2010). Alternativa Metodológica De Entrenamiento Perceptivo Visual Para Mejorar La Eficacia Motriz Defensiva En Boxeadores Escolares De 13–14 Años [Tesis De

- Doctorado, Universidad De Ciencias De La Cultura Física Y El Deporte “Manuel Fajardo”]. Repositorio Institucional del Ministerio de Educación Superior Cuba. <https://www.socict.org/cuba/2016/05/19/repositorio-institucional-del-ministerio-de-educacion-superior-rimes/>.
- Hernández, K. A. y Bustos, D. (2018). Consideraciones Metodológicas Para El Entrenamiento Deportivo En Atletismo En Edades De 12-14 Años. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 3(1). <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/356>
- Hernández, R. (2014). Metodología de la Investigación. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf.
- Jiménez, P. (2022). INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA OCCIDENTAL EN CHINA. 1840-1932. *Materiales para la Historia del Deporte*. 40-51. <https://doi.org/10.20868/mhd.2022.23.4596>.
- Legaz, A. (2012). Manual de entrenamiento deportivo. Paidotribo. <https://dokumen.pub/manual-de-entrenamiento-deportiva-1anbsped-9788499100944-9788499104133.html>.
- Ortiz, A. (2014). Currículo y Didáctica. Ediciones de la U. https://www.researchgate.net/publication/315835071_Curriculo_y_Didactica.
- Padilla, José R. (2017). Planificación del entrenamiento deportivo, Un enfoque metodológico de la estructura clásica. Editorial Episteme, c.a. https://www.researchgate.net/publication/321085436_Planificacion_del_Entrenamiento_Deportivo_Un_nfoque_metodologico_de_la_estructura_clasica.
- Pinar, W. F. (Ed.). (2016). La teoría del currículum. Narcea Ediciones. <https://narceaediciones.es/es/educacion-hoy-estudios/696-la-teoria-del-curriculum-9788427720695.html>
- Platonov, V.N. (2001). Teoría General del Entrenamiento deportivo olímpico. Paidotribo. <https://ilide.info/doc-viewer-v2>
- Ramos, R. (2011). Estrategia metodológica para la preparación de los entrenadores en la dirección del trabajo individualizado. EFDeportes.com, *Revista Digital*. 16 (157). <https://efdeportes.com/efd157/preparacion-de-los-entrenadores-en-trabajo-individualizado.htm>.
- Reina, R. (2010). ESTADO DEL ARTE EN LAS CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE A TRAVÉS DEL VI CONGRESO INTERNACIONAL DE LA AECD: PERSPECTIVAS CIENTÍFICAS Y ORGANIZATIVAS. <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:US:fd05c708-802e-4d8b-bb87-5e162a1d0326>.
- Romero, N. A. (2014). Catálogo de estrategias docentes con tecnología. Editorial Digital

UNID <https://books.google.com.pa/books?id=sOjwCgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

- Sanabria Navarro, José & Cortina, Manuel & Caraballo, Over. (2023). Modelos De Planificación Del Entrenamiento Deportivo Moderno. FUNGADE. https://www.researchgate.net/publication/371987257_MODELOS_DE_PLANIFICACION_DEL_ENTRENAMIENTO_DEPORTIVO_MODERNO
- Varela, A. (2014). Efectos del entrenamiento concurrente, polarizado y tradicional, sobre la condición física saludable. [Tesis de Doctorado, Universidad da Coruña]. Repositorio Universidad de Coruña. <https://core.ac.uk/download/pdf/61910825.pdf>.
- Villarreal Hernández, K. (2021). TALENTOS DEPORTIVOS: UNA PERSPECTIVA DESDE EL CONTINENTE ASIÁTICO. *Tecnogestión: Una mirada al ambiente*, 18(1). <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/tecges/article/view/18520>.
- Vivas, J. C. (2019). Efectos y adaptaciones de diferentes modalidades de entrenamiento resistido sobre el rendimiento en jugadores de fútbol. [Tesis de Doctorado, Universidad Católica de Murcia]. <https://repositorio.ucam.edu/handle/10952/400>.
- Zavala, M. A. y Zubillaga, A. C. (2017). Estrategias de enseñanza para la promoción e aprendizajes significativos. Editorial Digital UNID. <https://institutorambell.blogspot.com/2022/09/estrategias-de-ensenanza-para-la.html>

APÉNDICES

Universidad Autónoma de Chiriquí
Vicerrectoría de investigación y Posgrado Doctorado en Educación
Instrumento N°1: Cuestionario

Cuestionario dirigido a Docentes de la Escuela de Educación física de la Facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

Estimado(a) Docente: Este cuestionario tiene el objetivo de analizar la información que nos ofrece, sobre la metodología utilizada para fortalecer las clases de entrenamiento deportivo en la licenciatura de educación física.

Por favor responda con un gancho la respuesta que usted considere más apropiada de acuerdo con las opciones presentadas.

Género: 1- Femenino 2- Masculino

Edad: 1- Menos de 30 2- 31 a 40 3- 41 a 50 4- 51 a 60

Más de 60

Variable 1: Entrenamiento Deportivo.

Formación en entrenamiento deportivo: 1.1- Cursos 1.2-Posgrados 1.3-
Diplomado

1.4- Maestría 1.5-Doctorados

Años de experiencias como entrenador: 2.1- ninguno 2.2- 1 a 5

2.3- 6 a 10 2.4- 11 a 15 2.5- 16 a 20 2.6- 21 a 25

En qué deporte te desempeñas como entrenador: 3.1- ninguno 3.2 atletismo

3.3- Natación 3.4- béisbol 3.5- fútbol 3.6-voleibol 3.7- otros

1. Tienes conocimiento sobre la planificación del entrenamiento deportivo: 4.1- muy poco 4.2- poco 4.3- Bueno 4.4-Muy Bueno
2. Que métodos utilizas para la planificación del entrenamiento deportivo:
5.1- métodos continuos 5.2- métodos de intervalos
5.3- métodos de pruebas y competición
3. Utilizas los principios biológicos del entrenamiento deportivo:
6.1- Sí 6.2- No
¿Cómo ha sido tu capacidad de motivación con tus estudiantes o atletas?
7.1- Muy poco 7.2- Poco 7.3- Bueno 7.4-Muy bueno
4. Tiendes a corregirlo todo en tus entrenamientos o clases:
8.1- Nunca 8.2- Pocas veces 8.3- Algunas veces
8.4- Muchas veces
5. ¿Te gusta entrenar? 9.1- Sí 9.2- No
6. ¿Cómo te consideras como entrenador? 10.1- Malo 10.2- Regular
10.3- Bueno 10.4- Excelente
7. ¿Cómo es la comunicación con tus estudiantes, atletas o jugadores?
11.1- Muy mala 11.2- Mala 11.3- Regular 11.4- Buena
11.5- Excelente
8. ¿Según tu experiencia, cuál consideras que es la capacidad más importante en el entrenamiento? 12.1- Fuerza 12.2- Resistencia 12.3- Velocidad
12.4- Flexibilidad

Variable 2: Fortalecimiento

9. ¿Crees importante fortalecer el entrenamiento deportivo en la Licenciatura de educación física? 13.1- Sí 13.2- No
10. ¿Consideras pertinente fortalecer las áreas de entrenamiento deportivo a los estudiantes de educación física? 14.1-Sí 14.2- No
11. ¿Fortaleces la interacción entre alumno y profesor en las clases?
15.1- Sí 15.2- No
12. ¿Contribuyes con el fortalecimiento de los conocimientos teóricos y prácticos sobre entrenamiento deportivo?
16.1- Sí 16.2- No

Variable 3: Estrategias metodológicas

13. ¿Utiliza organizadores gráficos, mapas conceptuales, esquemas, línea de tiempo, otras en sus clases?
17.1- Siempre 17.2- Casi siempre 17.3- Algunas veces
17.4- Muy poco 17.5- Nunca
14. ¿Con qué frecuencia usted maneja diferentes técnicas y estrategias?
18.1- Siempre 18.2- Casi siempre 18.3- Algunas veces
18.4- Muy poco 18.5- Nunca
15. ¿Motiva los cuestionamientos en el aula?
19.1- Definir 19.2- Describir 19.3- Explicar
19.4- Justificar 19.5- Argumentar
16. ¿De esta lista de estrategias metodológicas, cuáles utilizas más en clases?

20.1-	Redes semánticas	
20.2-	Lluvias de ideas	
20.3-	Estudios de casos	
20.4-	Construcción de gráficos	
20.5-	Esquemas	
20.6-	Cuadros	
20.7-	Juegos de roles	
20.8-	Juegos de simulación	
20.9-	Métodos de proyectos	
20.10-	Aprendizaje basado de problemas	
20.11-	Otras	

Universidad Autónoma de
Chiriquí Vicerrectoría de
investigación y Posgrado
Doctorado en Educación
Instrumento N°2:
Cuestionario

Cuestionario dirigido a los estudiantes de la Escuela de Educación física de la Facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

Estimado(a) Estudiante: Este cuestionario tiene el objetivo de analizar la información que nos ofrece, sobre la metodología utilizada para fortalecer las clases de entrenamiento deportivo en la Licenciatura de educación física. Por favor responda con un gancho la respuesta que usted considere más apropiada de acuerdo con las opciones presentadas.

Género: 1- Femenino 2- Masculino

Edad: 1- 18 a 25 años 2- 26 a 30 años 3- 31 a 35 años

4- 36 a 40 años

Variable 1: Entrenamiento deportivo.

1. ¿Cuál es tu nivel de conocimiento sobre entrenamiento deportivo?

1.1- Muy poco 1.2- Poco 1.3- Regular 1.4- Bueno

1.5- Muy bueno

2. ¿Practicas algún deporte?

2.1- Béisbol 2.2- Fútbol 2.3- Volibol 2.4- Baloncesto

2.5- Atletismo 2.6- Natación 2.7- Deporte de combate

2.8- Otros

3. ¿Consideras que el plan de estudio de la Licenciatura de educación física cumple con las necesidades y expectativas del futuro, en cuanto a entrenamiento

deportivo? 3.1- Sí 3.2- No

4. ¿Crees que la Licenciatura de educación física debe contar dentro de su plan de estudios, más asignaturas relacionadas al entrenamiento deportivo?

4.1- Sí 4.2- No

5. ¿Opinas que la Licenciatura de educación física debe contar con especializaciones deportivas y de entrenamiento deportivo?

5.1- Sí 5.2- No

6. ¿Consideras importante el entrenamiento deportivo para tu futuro profesional?

6.1- Sí 6.2- No

7. ¿Piensas que los profesores están capacitados en entrenamiento deportivo?

7.1- Sí 7.2- No

8. ¿Crees oportuno las clases prácticas de entrenamiento deportivo en clubes, equipos, atletas, etc.? 8.1- Sí 8.2- No

Variable 2: Fortalecimiento

9. ¿Consideras pertinente el fortalecimiento del entrenamiento deportivo

10. en las clases de educación física? 9.1- Sí 9.2- No

11. ¿Las asignaturas relacionadas a entrenamiento deportivo, en el plan de estudio de la Licenciatura de educación física, cumplen con respecto a

la formación en este ámbito? 10.1- Sí 10.2- No

12. ¿Crees que las estrategias metodológicas empleadas por los

docentes fortalecen sobre entrenamiento deportivo? 11.1- Sí

11.2- No

Variable 3: Estrategias metodológicas

13. ¿Los profesores de las asignaturas referentes a entrenamiento deportivo aplican o utilizan técnicas de enseñanzas aprendizaje para cada clase?

12. 1- Siempre 12.2- A veces 12.3- Nunca

13. ¿Se le hace más fácil y motivador aprender mediante la utilización didácticas como: ensayo, exposición, método de proyectos, juego de roles, panel de discusión, aprendizaje basado en problemas, lluvia de ideas, taller reflexivo, ¿portafolios? Valore del 5 al 1 siendo 5 muy fácil y motivador y 1 nada fácil y nada motivador 13.1- 5 13.2- 4 13.3- 3

13.4- 2 13.5- 1

14. ¿Al utilizar los docentes diferentes estrategias metodológicas les permite a los estudiantes sean en el aula más creativos y participativos?

14.1- Sí 14.2- No

15. ¿Utilizan los profesores que imparten las asignaturas referentes a entrenamiento recursos didácticos para el desarrollo de las clases?

15.1- Siempre 15.2- A veces 15.3- Nunca

16. ¿Los profesores que imparten las asignaturas referentes a entrenamientos deportivos organizan grupos de trabajos para obtener buenos resultados?

16.1- Siempre 16.2- A veces 16.3- Nunca

17. ¿Considera que la forma de desarrollar los temas por parte de los docentes transmite interés en los estudiantes?

17.1- Sí 17.2- No

18. evaluación que realizan los profesores en el aula es través de:

18.1 - Pruebas orales y escritas 18.2- Exposiciones

18.3- Estrategias didácticas 18.4- Participación individual

18.5- Preguntas y respuestas espontáneas

EJEMPLO DE UN MACROCICLO DE 43 SEMANAS

Objetivo																																											
Meses	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			Julio			Agosto			Septiembre			Octubre										
Fechas	03 al 10	11 al 17	18 al 24	25 al 31	01 al 07	08 al 14	15 al 21	22 al 28	01 al 07	08 al 14	15 al 21	22 al 28	29 al 04	05 al 11	12 al 18	19 al 25	26 al 02	03 al 09	10 al 16	17 al 23	24 al 30	31 al 06	07 al 13	14 al 20	21 al 27	28 al 04	05 al 11	12 al 18	19 al 25	26 al 01	02 al 08	09 al 15	16 al 22	23 al 29	30 al 05	06 al 12	13 al 19	20 al 26	27 al 03	04 al 10	11 al 17	18 al 24	25 al 31
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Ciclo	3:1				3:1				3:1				3:1				2:1			2:1			2:1			2:1			1:1			4:1											
Periodo	Preparatorio																								Pre Competitivo						Competitivo			Transito									
Etapas	Preparación General												Preparación Especial						Pre competitivo						Competitivo			Transito															
Mesos	Entrante				Básico Desarrollador				Básico Estabilizador				Básico Desarrollador				Preparatorio de control			Basico Desarrollador			Preparatorio de control			Basico desarrollador			Modelaje			Pre Competitivo			Competitivo			Restablecimiento					
Micros	AJ	AJ	O	R	O	O	O	R	O	O	CP	R	O	O	CH	R	O	CH	A	CP	O	CH	CH	R	CH	A	CP	O	CH	R	CH	A	CP	CH	A	CP	A	CF	R	R	R	R	R

EJEMPLO DE CLASE, SESIÓN O UNIDAD DE ENTRENAMIENTO. Entrenador Fecha: Deporte: Evento: Categoría: Tipo de microciclo: No. de microciclo Mesociclo:	Objetivo:
---	------------------

Parte	Actividad	Dosificación		Indicaciones	
		Tiempo	Repeticiones	Organizativas	Metodológicas
INICIAL					
PRINCIPAL					
FINAL					

Lic. Educación Física



PLAN DE ESTUDIO

PRIMER AÑO

Redacción y Expresión Oral
 Introducción a la Educación Física
 Anatomía Humana para la
 Educación Física
 Fundamento de Biología Humana
 Natación I
 Teoría General de la Gimnasia II
 Gimnasia Educativa
 (damas/varones)
 Expresión Corporal y Rítmica

SEGUNDO AÑO

Historia de Panamá
 Geografía de Panamá
 Gimnasia Educativa II
 (damas/varones)
 Expresión Corporal y Rítmica
 Fútbol
 Natación II

TERCER AÑO

Com. Oral y Lect. Comprensiva para
 Ed. Física
 Salud y Nutrición en la Educ. Física

Historia, Org. Y Admin. De la Educ.
 Física
 Atletismo II
 Biomecánica Deportiva
 Biometría Humana
 Baloncesto
 Axiología y Ética Profesional
 Investigación Aplicada a la Educ.
 Física

CUARTO AÑO

Educación Física para los
 Discapacitados
 Sistema y Eval. Del Entrenamiento
 Deportivo
 Sociología en la Educación Física
 Quinesioterapia
 Gimnasia Correctiva
 Recreación y Vida en la Naturaleza
 Bailes y Danzas Folklóricas
 Nacionales
 Voleibol
 Tenis
 Lucha
 Trabajo de Grado

Visita nuestro website

WWW.UNACHI.AC.PA

Síguenos en las redes sociales

