



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DE 8VOS, 9NOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIMAMPIRO, CANTÓN PIMAMPIRO EN EL PERÍODO 2013 - 2014.” PROPUESTA ALTERNATIVA.

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

AUTOR:

Carrera Chicaiza José Fernando

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc.

Ibarra, 2014

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En calidad de Director de la Tesis Titulada: "La actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de los 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, Cantón Pimampiro en el periodo 2013. 2014." Propuesta Alternativa. del egresado: Carrera Chicaiza José Fernando de la Carrera en Licenciatura en Educación Física, considero que el presente informe de investigación reúne todos los requisitos para ser sometido a la evaluación del Jurado Examinador que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad designe.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, 27 de Marzo del 2014



Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc.

DEDICATORIA

A mi Madre quien a lo largo de mi vida, han velado por mi bienestar y progreso siendo mi apoyo en todo momento, para obtener una Educación Superior de calidad al servicio de la niñez y la Juventud del Norte del País. También este Trabajo de Grado dedico a Dios por iluminarme y cumplir con cada reto en mi vida, de igual manera a mi esposa que es la razón de mí vida y que me motivaron a seguir adelante

José Fernando

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por haberme brindado la oportunidad de superación y éxito personal y profesional.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Educación Física.

Un agradecimiento especial al Dr. Vicente Yandún Yalamá Director del trabajo de Grado quien ha guiado y contribuido permanentemente de manera científica y experiencia personal, al Magister Jesús León, por sus sabios consejos.

Agradezco a la Unidad Educativa Pimampiro con su Personal docente, jóvenes estudiantes quienes nos abrieron sus puertas para realizar este trabajo investigativo.

José Fernando

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido

CAPÍTULO I.....	1
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 ANTECEDENTES	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
1.4 DELIMITACIÓN	5
1.4.1 Unidad de observación.	5
1.4.2 Delimitación espacial	6
1.4.3 Delimitación temporal.....	6
1.5 OBJETIVOS.....	6
1.5.1 Objetivo general:.....	6
1.5.2 Objetivos específicos:.....	6
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	7
1.7 FACTIBILIDAD.....	9
CAPÍTULO II.....	10
2. MARCO TEÓRICO.....	10
2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
2.1.1. Fundamentación Epistemológica	10
2.1.3 Fundamentación Pedagógica	12
2.1.4 Fundamentación Axiológica.....	13
2.1.5 Relación entre la actividad física y la salud cardiovascular	15
2.1.6 Relación entre la actividad física y salud ósea y muscular	16
2.1.7 Relación entre la actividad física y salud mental.....	17
2.1.8 Actividad física, ejercicio físico y condición física	18
2.1.9 Tipo o modo de actividad	20
2.1.10 Patrón de actividad física en el niño y adolescente joven.....	21
2.1.11 Concepto y origen de la natación.....	22

2.1.12 Fútbol concepto	24
2.1.13 Básquetbol.....	26
2.1.14 Atletismo	27
2.1.15 Aeróbicos.....	28
2.1.16 Capacidades condicionales	29
2.1.17 Resistencia	30
2.1.18 Estructuración y formas de manifestación de la capacidad de resistencia.....	30
2.1.19 Velocidad	34
2.1.20 Fuerza.....	40
2.1.21 Flexibilidad.....	42
2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL	43
2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS	44
2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	48
2.5 MATRIZ CATEGORIAL.....	50
CAPÍTULO III.....	51
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	51
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	51
3.1.2. Investigación de Campo.....	51
3.1.3. Investigación descriptiva.....	52
3.1.4. Investigación Propositiva.....	52
3.2 MÉTODOS.....	52
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	54
3.4 POBLACIÓN	54
3.5 Muestra.....	55
CAPÍTULO IV.....	56
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	56
4.1. Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta..	57
4.2 Test Físicos aplicados a los estudiantes de octavos años “A y B”	70
4.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.	80
CAPÍTULO V.....	82
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	82

5.1	Conclusiones.....	82
5.2	Recomendaciones	83
	CAPÍTULO VI.....	84
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA	84
6.1.	TÍTULO	84
6.2.	JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	84
6.3	FUNDAMENTACIÓN	86
6.4	OBJETIVOS.....	90
6.5	UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.....	91
	DESARROLLO DE LA PROPUESTA	92
6.6	IMPACTOS.	112
6.8.	DIFUSIÓN.....	112
6.9.	BIBLIOGRAFÍA	113

RESUMEN

La presente investigación se refirió a la “ Actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014.” Propuesta alternativa. El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales. En el planteamiento del problema existieron muchas causas y efectos que configuran el problema de investigación, las mismas que se dieron a conocer a través de la investigación. Posteriormente se redactó la justificación donde explicamos las razones porque se realizó esta investigación y su importancia que tiene la actividad física en la salud física y mental de los estudiantes. Para la construcción y elaboración del marco teórico se recopiló la información de acuerdo a las categorías formuladas en la matriz categorial, con sus respectivas dimensiones e indicadores y posteriormente sirvió como un procedimiento lógico para estructurar el marco teórico, para ello se ha consultado de libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos de investigación, métodos que han servido para guiar el proceso de investigación, Luego se dio a conocer las técnicas e instrumentos, las mismas que sirvieron para recopilar información, relacionada con el tema de estudio con respecto a la actividad física extraescolar y su relación con el desarrollo de las capacidades condicionales. La técnica de investigación que se aplicó fue la encuesta y la ficha de observación para obtener la información relacionada con el problema de investigación, luego de obtener los resultados se procedió a representar gráficamente, analizar e interpretar cada una de las preguntas, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que ayudaron a elaborar la propuesta alternativa que contiene aspectos relacionados con la actividad física.

ABSTRACT

The present investigation addressed the “ . Extracurricular physical activity and its influence on the development of conditional abilities of students of 8th, 9th of Pimampiro Education Unit, for the period 2013 - . 2014 ” Alternative proposal. This degree work was to determine this essential purpose extracurricular physical activity and its influence on the development of conditional capabilities. The problem statement there were many causes and effects that shape the research problem, the same that were released through research. Subsequently justification where we explain the reasons for this research and the importance of physical activity on physical and mental health of students was conducted was drafted. For the construction and development of the theoretical framework information according to the categories set out in the categorical matrix, with their dimensions and indicators and later served as a logical process to structure the theoretical framework for this has consulted books are collected , magazines , internet. Then he proceeded to develop the methodological part , refers to the types of research methods that were used to guide the research process, then unveiled the techniques and instruments , they were also used to collect information related subject of study regarding extracurricular physical activity and its relationship to the development of conditional capabilities. The research technique that was applied was the survey and observation sheet for information relating to the research problem , after getting the results we proceeded to graph , analyze and interpret each of the questions, then he wrote the conclusions and recommendations , the same who helped develop the alternative proposal contains aspects of physical activity.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas se han llevado a cabo estudios científicos que explican los beneficios producidos al realizar una actividad física extraescolar de los individuos, considerando que la inactividad física produce, muchos riesgos para la salud física y mental. La actividad física es un tema original y de actualidad que ayuda a tomar conciencia de la práctica habitual de la actividad física fuera de las clases cotidianas, Al respecto se puede manifestar que la actividad física dota de muchos beneficios como mejora la capacidad cardiorrespiratoria, digestiva, evita los riesgos de enfermedades coronarias, la obesidad, el stress y otras enfermedades.

Sin embargo, el estilo de vida y actividad física de los estudiantes de la Unidad Educativa Pimampiro es eminentemente sedentario, lo que se considera como un factor de riesgo por no realizar actividad física, y trae como consecuencia muchas alteraciones cardiovasculares, enfermedades metabólicas como la obesidad, afecciones y también en los adolescentes de octavo y noveno año de Educación General Básica, afecta al desarrollo de las capacidades condicionales y por ende en los resultados deportivos. Es por ello que las autoridades, docentes de Educación Física deben de manera urgente tomar las medidas pertinentes para que se resuelvan, lo más pronto los problemas detectados luego del diagnóstico.

Actualmente según muchos estudios se manifiesta que, “La actividad física puede influir en la salud haya o no haya mejora en la condición física, ya que la actividad física está al alcance de todos porque todos pueden hacer algún tipo de actividad, mientras que la mejora de la condición física no siempre se consigue porque, entre otras cosas,

depende en gran medida de factores genéticos. Pero para su mejor comprensión se del problema de investigación se ha formulado en los siguientes capítulos:

Capítulo I: En este primer capítulo contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: El capítulo dos contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos fundamentación teórica, Posicionamiento teórico personal, Glosario de Términos, Interrogantes de investigación, Matriz Categorial.

Capítulo III: En el capítulo tres, se describe la metodología de la investigación, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: En el capítulo cuatro, se refiere al Marco Administrativo, donde consta del cronograma de Gantt, Recursos, Presupuesto y Bibliografía.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Como es conocido en todos los países de Latinoamérica, en Ecuador y particularmente en la provincia de Imbabura, la Actividad Física son actividades que ayudan a la salud física y mental de los educandos Pedagógicamente hablando, su práctica habitual en situaciones extracurriculares ayudan a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de estas actividades físicas a través de procesos procedimentales, afectivos y cognitivos de orden superior, promueven el disfrute y se fomenta la participación en actividades físicas deportivas, promoviendo la convivencia, la amistad, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Sin embargo se manifiesta, que la Educación Física es una ciencia antigua, que fomenta la actividad física del ser humano y a la vez el mejoramiento de su salud con las distintas prácticas deportivas. Es por ello que el docente de Educación física, que labora en esta prestigiosa institución debe ser un motivador incansable, por la práctica de la actividad física, trae consigo muchos beneficios para la salud física y mental de los estudiantes que se están formando en esta prestigiosa institución del Cantón Pimampiro.

Luego de conocer estos breves antecedentes de su práctica habitual y sus múltiples beneficios se da a conocer que la actividad física tiene tantos beneficios y sin embargo hay tan pocas personas que lo practican con suficiente intensidad y frecuencia como para disfrutar de esos importantes beneficios en pro de la salud física y mental.

El problema surge por cuanto los perjuicios del sedentarismo son muchos según diversas investigaciones. Pero para suplir esta problemática se ha visto la necesidad de incorporar programas dirigidos o autónomos de ejercicio físico. Para superar todas estas deficiencias, es preciso que exista una práctica extraescolar y extracurricular para lograr los beneficios físicos y psico-sociales que se relacionan con el ejercicio físico. Esta práctica adicional debe ser promocionada desde las clases a través de sus profesores de Educación Física

Es necesario que los profesionales de la Educación Física busquemos alternativas que permitan, dentro del escaso tiempo disponible, desarrollar hábitos de actividad física y que generen la suficiente adherencia a la práctica del mismo ya que su práctica trae consigo muchos beneficios y un mejoramiento de las capacidades condicionales, un individuo dotado de una condición aceptable, tendrá unos adecuados desempeños al realizar alguna actividad física.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La actividad físico, cuyo fundamento esencial es la promoción de la salud de los individuos, ha recobrado hoy en día su auténtica dimensión. La actividad físico organizada es la esperanza de vida, pero por otro lado

se han aumentado también los niveles de una auténtica necesidad para la promoción y conservación de la salud de los estudiantes.

El hábito de actividad física y un estilo de vida dinámica y activo son elementos de mejora y protección de la salud contra muchas enfermedades, sobre todo, como protección para las enfermedades coronarias, principal causa de muerte en los países industrializados. Por tanto, hoy en día la práctica de la actividad física se convierte, más que en la simple ocupación del tiempo libre, en una necesidad vital importancia que duplica sus beneficios.

El estilo de vida poco activo, los horarios de clases y las condiciones de trabajo escolar nada fáciles generan sedentarismo y problemas en la salud física y mental de los educandos. La decisión de hacer ejercicio físico fuera del horario de clases, en los estudiantes, es un impulso de autoestima y mejora de la propia imagen corporal y su condición física. La pérdida de las capacidades condicionales, que se pone de manifiesto por la falta de actividad física, la flexibilidad y el tono muscular, es otro de los argumentos que influyen en la toma de decisiones urgentes por parte de los directivos de la institución, docentes de Educación física, padres de familia y particularmente los estudiantes que se están formando en esta prestigiosa institución como es la Unidad Educativa Pimampiro. Es por ello la necesidad de modificar sus hábitos de actividad física.

La pubertad es el período evolutivo esencial para la consecución de un estilo de vida saludable. Sin duda, la institución es el lugar donde se deben incentivar los docentes dentro y fuera de la institución es uno de los contextos ideales para desarrollar los hábitos de vida saludables, tarea ineludible e interdisciplinar que debe abarcar a toda la comunidad

educativa y en los diferentes momentos, tiempo y relaciones educativas. Sin embargo, la actividad físico deportivo es muy reducida y totalmente insuficiente, así como para contrarrestar el excesivo tiempo de permanecer sentados en las aulas. Por lo tanto, es necesario fomentar la actividad física deportiva extracurricular, lo que favorecerá el proceso de formación deportiva de los estudiantes. Es preciso impulsar la concienciación y reflexión sobre la relevancia de la práctica deportiva en la formación integral de la persona. Para comprender mejor esta situación se evidencia las siguientes causas que configuran el problema de investigación.

Dentro de las causas se evidencia que la Unidad educativa Pimampiro no promociona la actividad física deportiva extraescolar, no hacen actividad deportiva fuera del horario de clases.

De igual manera se puede evidenciar que los Docentes no incentivan a los estudiantes a la práctica de la actividad física extracurricular, es por ello que los estudiantes no han desarrollado adecuadamente las capacidades condicionales. Otra causa que se ha observado, padres de familia que no incentivan a sus hijos a que hagan actividad deportiva, más bien se han dedicado a otras actividades como a ver la televisión, hacer las tareas estudiantiles o hacer labores de la casa.

No hay organismos que incentiven la actividad física deportiva en las tardes, es decir no practican algún deporte. Los estudiantes son sedentarios debido que se dedican hacer las tareas estudiantiles, a ver TV, Facebook, Nintendos, no existe un programa de actividades deportivas para proporcionar a los jóvenes diversos tipos de actividades recreativas. Para corregir estas causas el colegio debe tomar ciertas

estrategias: Promocionar la actividad física para toda la comunidad educativa. Promoción de la adquisición de capacidades motoras, promoción de la actividad física en programas extraescolares. Optimización del tiempo libre. Presentación de un modelo paterno activo físicamente. Participación conjunta padres de familia-hijos en actividades deportivas, para que los estudiantes con el ejemplo de los padres de familia practiquen alguna actividad. El padre de familia debe brindar las facilidades para que los hijos practiquen alguna actividad en situaciones extraescolares. Los padres de familia son activos en casa en presencia de sus hijos. Padres e hijos hacen actividad juntos en las tardes y los fines de semana.

Luego de conocer las causas se evidencia los siguientes efectos, jóvenes estudiantes desmotivados para realizar actividad física deportiva, jóvenes sedentarios, insuficiente condición física, jóvenes con sobrepeso, estudiantes con enfermedades, stress, baja autoestima bajos resultados deportivos en competencias intercolegiales.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera la actividad física extracurricular influye en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014?

1.4 DELIMITACIÓN

1.4.1 Unidad de observación.

Para realizar el presente trabajo de investigación se consideró a los 150 los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014.” Propuesta alternativa.

1.4.2 Delimitación espacial

El trabajo de grado se desarrolló en la Unidad Educativa Pimampiro, cantón Pimampiro en el período 2013 - 2014

1.4.3 Delimitación temporal

El Trabajo de Grado se realizó desde el año lectivo 2013 - 2014.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general:

- Determinar la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014.” Propuesta alternativa.

1.5.2 Objetivos específicos:

- Identificar el tipo de actividad física extracurricular en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014.” Propuesta alternativa.

- Diagnosticar con qué frecuencia realizan actividad física extraescolar los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014.” Propuesta alternativa.
- Evaluar las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014. Propuesta alternativa.
- Elaborar una Guía didáctica para mejorar las capacidades condicionales a través de actividades físicas extracurriculares para los estudiantes de los de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro del cantón Pimampiro en el período 2013 - 2014.
- Socializar la Guía para mejorar las capacidades condicionales a través de actividades físicas extracurriculares para de los estudiantes de los de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro del cantón Pimampiro en el período 2013 - 2014.

1.6 JUSTIFICACIÓN.

El presente Trabajo de investigación, se justifica por las siguientes razones.

Por el valor educativo y pedagógico, puesto que proporcionará un diagnóstico realista del tipo actividad física extracurricular que practican las estudiantes y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales de la Unidad Educativa Pimampiro, a partir de este estudio específico se desea conocer las actividades físicas que realizan los estudiantes fuera del horario de clases y con qué frecuencia realizan y que tiempo está destinado para su práctica. También se manifiesta que

estas actividades físicas inciden en el desarrollo de las capacidades condicionales.

Sin embargo se puede manifestar que la actividad física consiste en practicar juegos, deportes, desplazamientos de un lugar a otro, actividades recreativas diarias, educación física o ejercicios planificados, en el contexto familiar, el colegio o las actividades en toda la comunidad educativa, con el fin de mejorar las capacidades físicas. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos y en forma particular las capacidades condicionales, que posteriormente ayudaran para fortalecer la práctica de algún deporte. La intensidad de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de las actividades que realicen fuera del horario de clases, algunos estudiantes no realizan por que se dedican a otros menesteres, como a ver televisión, video juegos, hacer tareas abultadas que les envían los maestros.

La actividad física en la actualidad es muy importante para la salud física y mental de los estudiantes, que estudian en esta importante unidad educativa, para lo cual se les recomienda debido a sus grandes beneficios, por ejemplo, caminar a paso rápido, bailar; participación activa en juegos y deportes, pero también hay actividades más vigorosas que ayudan a mejorar las capacidades condicionales, ascender a paso rápido o trepar por una ladera; desplazamientos rápidos en bicicleta; aeróbicos; natación ; deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto)

El valor científico estará dado por la rigurosidad con que serán aplicadas las pruebas físicas de las capacidades condicionales y la encuesta para conocer qué tipo de actividades físicas realizan los estudiantes fuera del horario de clases. Conocidos los resultados luego de aplicar los test, se implementará una guía didáctica de actividades físicas, que ayudan a mejorar la capacidad condicional.

Por la utilidad en tres dimensiones; en primer lugar, para el departamento de Cultura Física de la Unidad Educativa Pimampiro, para los docentes de Cultura Física, puesto que les ayudara a planificar un programa de actividades físicas, para mejorar las capacidades físicas condicionales y los principales beneficiarios de este programa de actividades físicas. La actualidad y originalidad de plan de investigación, es la parte más importante, ya que este trabajo trata de solucionar los problemas detectados en el diagnóstico realizado a los señores estudiantes, que se están formando en esta importante Unidad Educativa del Cantón Pimampiro.

1.7 FACTIBILIDAD.

Esta investigación fue factible realizar por cuanto, a través del desarrollo de esta propuesta se solucionaron problemas encontrados en la institución investigada. Además se manifiesta que existe la predisposición de las Autoridades y docentes para que se investigue acerca de la actividad física y su relación con las capacidades condicionales, este tema es original y de actualidad. Con respecto a la realización de la investigación y propuesta, la parte financiera de principio a fin será cubierto por el investigador. Para la realización del presente Trabajo de investigación se cuenta con amplia bibliografía física y digital de la temática.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1. Fundamentación Epistemológica

Teoría Constructivista.

“Se considera una rama del cognitivismo (ambas teorías conciben el aprendizaje como una actividad mental) puesto que postula procesos mentales internos, a diferencia de corrientes conductistas que no la consideran. Se diferencia de las corrientes conductistas que no la consideran”. (Prieto, 2008, pág. 5)

Se diferencia de las teorías cognitivas tradicionales en varias formas: el cognitivismo considera que la mente es una herramienta de referencia para el mundo real; los constructivistas, en cambio, creen que la mente filtra lo que nos llega del mundo para producir su propia y única realidad. Esto es básicamente lo que propugnan las teorías constructivistas de aprendizaje, en ellas hay una visión de aprendizaje como la actividad de relación de manera de asimilarnos nueva información principalmente por la creación de analogías con la que ya poseemos. En suma los constructivistas no comparten con los cognitivistas ni los conductistas la creencia de que el conocimiento es independiente de la mente y puede ser representado dentro del estudiante. (Prieto, 2008, pág. 5)

El aprendizaje desde la perspectiva constructivista, se entiende como un proceso mediante el cual la persona adquiere conocimientos a partir de las relaciones que establece entre lo que ya sabe y los nuevos contenidos de aprendizaje.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva.

“Las teorías socio cognitivas se basan no sólo en los aportes de la psicología cognitiva, sino también en los aportes de la psicología social y el desarrollo humano. Dentro de la corriente cognitiva encontramos numerosos representantes, pero su iniciador indiscutible fue Jean Piaget”. (Ferreyra, 2007, pág. 46)

La psicología genética presenta explicaciones sobre la construcción del conocimiento en las personas, además de investigar el camino a través del cual se accede al modo de pensar adulto, desde el punto de vista evolutivo. Para esta teoría, el conocimiento se construye en un proceso de interacción. No hay sujeto sin objeto, ni objeto sin sujeto. El sujeto nace con ciertas condiciones, fundamentalmente biológicas, que le permiten o no desarrollar ciertos conocimientos, en función de las experiencias que posea, de las interacciones que con los objetos que realice. (Ferreyra, 2007, pág. 46)

En términos piagetianos, las estructuras cognitivas son el resultado de procesos genéticos. Las estructuras son cada vez más complejas y dependen de las interacciones cognitivas que el individuo realice con

objetos del conocimiento (Coll, C. y otros, 2002); también influyen las interacciones socio cognitivas, en las que el aprendizaje es el resultado del intercambio que se establece con otra persona.

Cuando se habla de génesis en el terreno psicológico y sin duda también en otros terrenos, es preciso descartar primero cualquier definición a partir de comienzos absolutos. En Psicología no conocemos un comienzo absoluto y la génesis siempre se produce a partir de un estado inicial que comporta a su vez, eventualmente, una estructura.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

“La educación, como la salud, es de las cuestiones que más ampliamente preocupan a los seres humanos, tanto por lo que afecta a la perspectiva personal como social. La importancia de la educación tiene una explicación profunda: gracias a ella se llega a la meta de la humanización o, dicho en forma negativa, sin educación no hay posibilidad de llegar a ser persona humana, en el sentido pleno de la palabra”. (Sarramona, 2008, pág. 14)

La educación es tan antigua como el hombre y consustancial al desarrollo del género humano. Los biólogos insisten en destacar que el ser humano nace prematuramente en comparación con otras especies, de ahí que precise de amplios y prolongados cuidados (educación) para sobrevivir primero y para desarrollarse plenamente después. Como señala Fullat (1997) no se nace hombre ni siquiera biológicamente, porque el concepto de hombre comprende tanto la parte biológica, lo que

la naturaleza ha hecho de él, como la parte cultural, es decir lo que la sociedad (educación) ha hecho de él.

La trascendencia de esta tarea que llamamos educación explican su complejidad, la multiplicidad de dimensiones que la integran y que pueden ser objeto de estudio. Se puede contemplar una perspectiva política, económica, religiosa, histórica, biológica, psicológica, técnica, etc, de ahí que las denominadas Ciencias de la Educación multipliquen su número constantemente y sus mutuas relaciones sean interminables. Pero la idea básica domina todas las perspectivas de estudio: la educación es un bien, vinculada a la idea de perfeccionamiento. (Sarramona, 2008, pág. 14)

Nadie puede pensar que un sujeto educado sea peor que si no se educa. Y ello aunque resulte que no todos logros de la educación sean congruentes con las ideas de perfección que se persiguen, porque la educación no es una acción determinista, inapelable en sus resultados, sino que implica una relación entre seres humanos donde siempre interviene la incertidumbre en los procesos, además de la libertad de elección en el sujeto que se educa.

2.1.4 Fundamentación Axiológica

Manifiesta que: la familia, la escuela y la sociedad se encuentran inmersos en un proceso de transformación que afecta no sólo a sus estructuras sino también a sus formas de funcionamiento". (Gonzales, 2004, pág. 19)

La educación en valores se presenta como una tarea compleja, pero al mismo tiempo necesaria para garantizar la manifestación de los mencionados procesos axiológicos. Por ello consideramos que no puede ser cualquier instancia dejada al azar o de manera improvisada, el lugar donde se desarrolle la educación en valores del ser humano. Esta labor debe ser asumida por una estructura lo suficientemente sólida, en sus funciones y en su constitución, para permitir la trasmisión y apropiación de unos valores sociales básicos y otros más personales, que constituyen al ser humano y le permitan integrarse en el contexto social próximo que le rodea, una institución como la familia.

La educación en valores en el ámbito familiar actual es una cuestión complicada principalmente por el cambio axiológico al que se encuentra sometida la sociedad en general y la familia en particular, de manera que nos encontramos con una situación donde los antiguos criterios han perdido su originaria capacidad orientativa y los nuevos aún no se han acreditado con fuerza suficiente como para proporcionar a los individuos y grupos sociales orientaciones y colocación en el entramado social. A pesar del profundo cambio axiológico al que se ve sometida la sociedad actual y sus instancias, la familia posee una capacidad crítica que le permite afrontar los cambios sociales y familiares, para continuar siendo un elemento clave en la trasmisión de valores sociales, personales en el desarrollo de habilidades y competencias que facilitan la posterior incorporación social del individuo. De esta manera la familia se convertirá en esa “piel común que nos envuelve y que requiere, a un mismo tiempo, la elasticidad suficiente para cobijarnos a todos con solidez necesaria. (Márquez, 2013, pág. 10)

La educación en valores obliga a las instituciones educativas y especialmente a plantearse un reto, proponer alternativas y ayudar a elegir adecuadamente. De ahí la necesidad de que nuestro sistema fortalezca su función social. Los valores se conciben como la representación de la acción humana. Vista esta acción, como la dinamizadora de la conducta que orienta la vida y define la personalidad.

Para afrontar los problemas y conflictos sociales nuestro sistema educativo ha establecido temas transversales al currículo académico, los mismos que generan los sistemas de valores no solo de orden moral y cívico sino también de carácter cognoscitivo, tecnológico, ecológico, estético, social, religioso y económico, como estrategias educativas para cultivarlos. Finalmente la educación en valores no es teórica sino práctica. Esto encierra una complejidad evidente para el maestro, pero el conocimiento de la realidad del rol, son insumos para presentar opciones al servicio formativo que prestamos a los niños/as. Mientras más conocimiento de la realidad mayor, riqueza de alternativas y mejor trabajo reflexivo.

2.1.5 Relación entre la actividad física y la salud cardiovascular

La mortalidad por enfermedad coronaria cardiaca está relacionada con parámetros de estilos de vida entre los cuales es fundamental el nivel de actividad física. Las enfermedades cardiovasculares y coronarias suponen, junto con el cáncer y los accidentes de carretera, una de las tres mayores causas de mortalidad en los países con altos niveles de renta, y su incidencia ha ido aumentando en la misma medida en que se rebajan las exigencias de la actividad física en la vida laboral y se mejoraban los medios de transporte. La falta de actividad física constituye un factor de riesgo

potencialmente modificable que debería recibir mayor énfasis en los actuales esfuerzos para reducir el impacto de la enfermedad coronaria cardiaca en la sociedad. (Márquez, 2013, pág. 5)

Diversos estudios tanto epidemiológicos como de carácter experimental han puesto de manifiesto que la actividad física puede ser hoy día la mejor inversión en salud pública en accidente y que existen claros beneficios de la misma sobre los riesgos de enfermedad coronaria cardiaca. Se ha demostrado la existencia de una asociación de la actividad física y de la condición física con factores de riesgo como la presión sanguínea, composición corporal y el hábito de fumar. Por otra parte, el estudio conjunto de la actividad física y condición física cardiovascular, expresada generalmente como VO_2 máxima, relaciona ambos aspectos con perfiles saludables de riesgo de enfermedad cardiovascular, aunque estas relaciones están altamente influenciadas por la grasa corporal.

2.1.6 Relación entre la actividad física y salud ósea y muscular

“La actividad física tiene la capacidad potencial de influir sobre los huesos en riesgo de fractura por osteoporosis, así como de mejorar diversas funciones motrices relacionadas con el riesgo de caídas”. (Márquez, 2013, pág. 10)

La actividad física durante la niñez y la adolescencia es esencial para mantener una masa ósea adecuada en la vida adulta. Esto es sumamente importante, pues la fragilidad ósea aumenta el riesgo de fractura y, como la desmineralización ósea es progresiva con la edad afecta más a los más ansianos. A su vez, en la mujer posmenopáusica

cuando disminuyen los niveles de estrógenos circulantes, aumenta aún más la desmineralización ósea. Muchos estudios demuestran que la actividad física regula, mejora la mineralización ósea en mujeres, ante la presencia de estrógenos.

Se puede concluir que la relación entre actividad física y salud ósea que la actividad física con carga de peso es esencial para el desarrollo en mantenimiento de un esqueleto sano. Las actividades que se centran en aumentar la fuerza muscular pueden también ser beneficiosas, particularmente para aquellos huesos que no soportan peso, y las mujeres sedentarias pueden aumentar ligeramente su masa muscular haciéndose más activas, pero el beneficio principal de dicho aumento de actividad puede estar en evitar las posteriores pérdidas de hueso que se dan con la inactividad. (Márquez, 2013, pág. 10)

2.1.7 Relación entre la actividad física y salud mental

“Aunque no se habían establecido aun relaciones causales, ya desde hace dos décadas se comenzó a relacionar la actividad física con el bienestar psicológico y con aspectos tales como la calidad de vida, la reducción del estrés, los cambios en los estados emocionales y los estados de ánimo, la mejora del auto concepto o los descensos en los niveles de ansiedad y depresión”. (Márquez, 2013, pág. 11)

La información existente apunta a que la práctica de la actividad física se traduce en una mejora del bienestar subjetivo, entendido como sentimientos de satisfacción con la vida, la familia y el trabajo. Pocas experiencias son tan visibles en la vida como los movimientos

físicos, es por ello que el realizar actividad física tiene un papel tan importante el desarrollo de la autoestima. La actividad física regular puede estar asociada con la reducción de los síntomas depresivos. Se han demostrado, por ejemplo como las personas de edad que reducían la intensidad del ejercicio físico durante un periodo de varios años tiene más síntomas depresivos al final del estudio que aquellos que habían permanecido activos o incrementaban su actividad física. (Márquez, 2013, pág. 11)

2.1.8 Actividad física, ejercicio físico y condición física

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir. Engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes como realizar una maratón. La actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención de los niños, ancianos, entre otros.). El ejercicio físico y el deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente. (Serra, 2006, pág. 2)

“El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Entendemos por condición física el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas, es decir, resistencia cardiovascular, fuerza muscular, equilibrio y coordinación, y composición corporal” (Serra, 2006, pág. 2)

2.1.8.1 Resistencia cardiovascular: “Es la capacidad de realizar actividades físicas que impliquen la participación de grandes masas musculares durante un periodo de tiempo prolongado. Se basa en la habilidad de los pulmones, del corazón y del sistema circulatorio para transportar oxígeno al musculo, y del musculo para aprovechar al máximo dicho oxígeno y eliminar eficazmente los productos de degradación del metabolismo”. (Serra, 2006, pág. 2)

2.1.8.2 Flexibilidad: “Es la capacidad de toda articulación de alcanzar su máximo arco de movimiento. Es específica de cada articulación y depende de la estructura anatómica de la misma”. (Serra, 2006, pág. 2)

2.1.8.3 Fuerza muscular: “Es la capacidad para generar tensión y vencer una resistencia”. (Serra, 2006, pág. 2)

2.1.8.4 Equilibrio: “Es la capacidad del sistema musculo para el mantenimiento de una posición determinada”. (Serra, 2006, pág. 2)

2.1.8.5 Coordinación: “Es la capacidad del sistema musculo esquelético para generar una acción combinada de sus componentes”. (Serra, 2006, pág. 2)

2.1.8.6 Composición corporal: “Es la composición química del cuerpo. Esquemáticamente, consiste en la determinación de la masa magra (o libre grasa) y la masa grasa del peso corporal total. La concepción de deporte no esta tan definida como las anteriores. En

principio, el deporte es una actividad con una reglamentación”. (Serra, 2006, pág. 2)

Cono todas estas definiciones, es evidente que la evaluación de la actividad física en la población puede referirse a diferentes ámbitos de la misma. Puede medirse la actividad física, en el tiempo libre, en el trabajo, entre otros, pero también puede medirse indirectamente a través de la condición física del individuo. En general, al realizar una evaluación de los niveles de actividad física de una población se han de tener en cuenta, al menos cuatro de sus atributos:

- Tipo o modo de actividad
- Frecuencia
- Duración
- Intensidad

2.1.9 Tipo o modo de actividad: “Se refiere a los distintos tipos de actividades físicas que pueden realizarse a lo largo del día. En los niños y jóvenes, la actividad física del día se reparten entre el juego espontáneo y el estructurado, la práctica de algún deporte, los desplazamientos y, en los jóvenes, también el realizado en el trabajo”. (Serra, 2006, pág. 3)

2.1.9.1 Frecuencia: debe registrarse el número de sesiones de actividad física que se realizan por unidad de tiempo (día, semana, mes, año). (Serra, 2006, pág. 3)

2.1.9.2 Duración: “El registro de la duración de la actividad física, junto con su frecuencia e intensidad, permitirá calcular el gasto energético

asociado diario. La duración y la frecuencia del esfuerzo son variables de difícil medición en la población infantil y juvenil”. (Serra, 2006, pág. 3)

2.1.9.3 Intensidad: “La intensidad puede expresarse en términos absolutos o relativos, o bien como el volumen total de la actividad física o el gasto energético asociado a la misma en un periodo de tiempo determinado. La intensidad suele definirse, categóricamente, como ligera, moderada o vigorosa”. (Serra, 2006, pág. 3)

2.1.10 Patrón de actividad física en el niño y adolescente joven

(Serra, 2006) Aclara que: “Los niños y los adolescentes jóvenes tienen un patrón de actividad física complejo y multidimensional. Según Rowland, el niño y el adolescente joven necesita una actividad física continua que le permita interactuar con el entorno y obtener la información necesaria para estimular su sistema nervioso”. (Serra, 2006, pág. 5)

Algunos estudios han registrado el patrón de movimiento espontáneo en la población infantil y adolescente a lo largo de varios días. Se demuestra que los niños y adolescentes jóvenes realizan periodos cortos e intermitentes de actividad física vigorosa (saltar, correr detrás de una pelota, perseguirse unos a otros, entre otras actividades) intercalados con periodos de descanso más largos. En un trabajo de Bailey en el que se registró la actividad física de un grupo de niños de 6 a 10 años, se constató que, durante 12 horas de observación los niños y adolescentes jóvenes realizaban actividades de baja o moderada intensidad durante el 77 % del tiempo de registro. En cambio, las actividades vigorosas solo ocupaban el 3 % del tiempo de registro. (Serra, 2006, pág. 5)

Cuando contabilizaron el tiempo dedicado a cada actividad, observaron que la duración media de la actividad moderada fue de 6 segundos, y la de la actividad vigorosa, de 3 segundos. Además, el 95 % de los registros de actividad física vigorosa duraron menos de 15 segundos, y el tiempo medio de descanso entre dichos registros fue de 18 segundos (intervalo entre 3 segundos y 21 minutos y 15 segundos), lo cual indica que los niños y jóvenes adolescentes no estaban mucho tiempo inactivos. (Serra, 2006, pág. 5)

2.1.11 Concepto y origen de la natación

Indica que: “la natación es la navegación de un ser que, obtenida la flotabilidad deseada, avanza gracias al impulso de los movimientos de sus miembros y de su cuerpo, o, dicho de otra forma, es el avance de un elemento líquido, normalmente el agua, a expensas de las propias energías”. (Camiña, 2011, pág. 11)

El peso, la posición de la cabeza y el miedo a ahogarse son las causas que le impiden al ser humano la flotabilidad, tan natural en otros animales. Pero esto no es más que una verdad a medias. Como se ve obligado a actuar en una posición horizontal, y tampoco natural en él, y que es una de las causas de su pánico al agua, ya que se trata de una actividad nueva e impuesta a su instinto, necesita realizar movimientos de su cuerpo adecuados pero artificiales con el fin de evitar su desequilibrio estático y el anatómico – mecánico; de esta manera se consigue primero su flotabilidad, que como se sabe se obtiene con cierto déficit y que compensa manteniendo su caja torácica con aire. Después, para impulsar el deslizamiento y obtener la traslación de su cuerpo, tiene

que realizar una serie de movimientos que difieren de otros terrestres. (Camiña, 2011, pág. 11)

En la historia de la natación es necesario también distinguir la natación instintiva, la natación natural y la natación a la que podemos denominar académica, técnico – deportiva o de competición.

2.1.11.1 Patada

Aclara que: “El objetivo es recorrer la piscina con tan pocas patadas como sea posible. Este ejercicio se efectúa más eficazmente bajo el agua. Si el nadador está dando una buena patada hacia arriba puede comprimir el agua contra el otro pie durante la patada hacia abajo. Se la llama comprensión del agua hacia atrás”. (Hanula, 2007, pág. 147)

2.1.11.2 Brazada

Aclara que: “El movimiento de brazos en el “crawl” es la fuente principal de propulsión y, en el caso de muchos nadadores, la única. El batido actúa en primer lugar como estabilizador, y ello se consigue manteniendo los pies altos en una posición aerodinámica. Como se ha dicho anteriormente, el impulso lateral del batido sirve para anular los efectos de la recuperación del brazo que altera la lineación del cuerpo (Hanula, 2007, pág. 38)

2.1.11.3 Respiración

Inspirar por ambos lados. Mira como ambas manos entran en el agua. Inspirar cuando la mano del lado por el que se inspira complete el empuje. Inspirar por la boca. Girar la cara lateralmente y respirar. Mientras se respira, tratar de mantener un ojo, una oreja y la mitad de la boca en el agua. Espirar cuando la boca está sumergida, por la boca y la nariz, en el caso precedente, sino que orientaran en función de la posición que adopten las caderas. (Rosental, 2004, pág. 104)

2.1.11.4 La coordinación del estilo completo

Dice que: “La coordinación base consiste en combinar seis patadas por cada ciclo completo de brazos, pero hay nadadores muy experimentados que utilizan la coordinación de dos patadas. Las variaciones en la patada dependen, frecuentemente, de la distancia que se nade y de la fuerza de los brazos del nadador”. (Camiña, 2011, pág. 69)

2.1.12 Fútbol concepto

Indica que: “El fútbol es un deporte físicamente exigente caracterizado por actividades intensas frecuentes, tales como carreras de alta intensidad, tacklings, giros y saltos. Se ha demostrado que un jugador de fútbol varón de primera categoría ejecuta aproximadamente 1.100 cambios en la intensidad del ejercicio y cubre una distancia de unos 11 km durante un partido”. (Benedek, 2001, pág. 109)

El entrenamiento de la condición física puede ayudar a un jugador a resistir las exigencias físicas del fútbol y a mantener sus habilidades técnicas a lo largo de un partido. Todos los jugadores de fútbol, con independencia de su nivel de juego, pueden beneficiarse de un programa de entrenamiento de la condición física.

2.1.12.1 La conducción del balón

Manifiesta que: “La conducción es la acción individual en plena posición-dominio del balón que nos permite, mediante una sucesión de golpes precisos al balón, progresar por el terreno de juego cuando las circunstancias del mismo lo aconsejan, en busca de posiciones ventajosas para el equipo”. (Pacheco, 2004, pág. 281)

En la conducción, si el poseedor no encuentra oposición directa, adquiere mayor velocidad, pero con oposición, le obligara a realizar cambios de dirección, sentido, ritmo de carrera, disminuyendo su velocidad en el terreno de juego y utilizando en ocasiones el regate como recurso para burlar la oposición de uno a más adversarios que impidan nuestra progresión con el balón

2.1.12.2 El pase

Aclara que: “Es el acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. Uno transmite el balón, el otro ejecuta el movimiento (control, amortiguado, etc.) para apropiárselo” (Regodón, 2010, pág. 7)

2.1.12.3 Tipos de pase

Los pases se pueden clasificar, según diferentes criterios:

Distancia: pases cortos, medios y largos.

Dirección: pases hacia delante, en diagonal, laterales y hacia atrás.

Altura: pases rasos, media altura y altos.

Fuerza: pases flojos, fuertes y templados.

El pase en el fútbol: elemento base de la creación colectiva.

2.1.12.4 La recepción y control del balón

En la enseñanza/aprendizaje del fútbol, deberemos enseñar a controlar y a recibir el balón, amortiguándolo y dominándolo para que el joven pueda jugar con mayor eficiencia. La continuidad de las acciones de juego dependen mucho de la forma de como el jugador controla y domina el balón, tanto en una trayectoria a ras de suelo como en una trayectoria aérea, debiendo, si es posible realizarse con un solo toque, para que el segundo toque pueda crear una nueva acción de juego. La recepción y control del balón podrá hacerse con cualquier parte del cuerpo (excepto con las manos y los brazos), siendo las más utilizadas los pies, los muslos, y el pecho. (Pacheco, 2004, pág. 82)

2.1.13 Básquetbol

Dice que: “La enseñanza del basquetbol, desde hace tiempo, dejó de ser la suma lineal de aplicación de reglas, practicando de técnicas y juego formal. La dificultad de los jugadores no radica en adaptarse a sistemas preestablecidos o en automatizar movimientos, el problema central de la enseñanza es descubrir cómo se construyen los distintos

saberes de manera tal que interactúen en el juego”. (Pecqueux, 2006, pág. 9)

Enseñar basquetbol hoy es generar condiciones para que cada jugador pueda operar conscientemente, valiéndose de los recursos con que cuenta e incorporado a su juego cada nuevo aprendizaje. El camino de la enseñanza de basquetbol debe ser rico en experiencias. Los profesores y entrenadores sabemos que los juegos ocupan un lugar central en ese camino, en los juegos vemos como se expresan los componentes perceptivos, de resolución táctica, de ejecución técnica y en particular los emocionales. (Pecqueux, 2006, pág. 9)

El basquetbol es un deporte colectivo. ¡Ayudar a ser ayudado y divertirse acatando las reglas es un aprendizaje importante! La cancha de basquetbol es la cancha de la vida, es una actividad deportiva y social emblemática. Las habilidades motrices adquiridas por el alumno, merced al dominio progresivo de una pelota que solamente las manos pueden hacer avanzar, se completan con destreza al servicio del equipo para aumentar el puntaje.

2.1.14 Atletismo

Contemplar el atletismo como un solo deporte es un error. El atletismo es una suma de especialidades que culturalmente se han agrupado bajo este nombre general. Las similitudes entre el maratón y el lanzamiento de martillo son muy pequeñas: ni la instalación, ni la forma de entrenamiento, ni el biotipo del atleta coinciden. Si bien constituyen un solo deporte, su historia, su técnica, sus formas de

entrenamiento y las características de cada especialidad son substancialmente diferentes. Su estudio técnico y su historia no pueden ser tratados en conjunto; cada especialidad lo será particularmente. (Rius, 2005, pág. 13)

En bibliografía de los años cincuenta aún se puede contemplar la denominación de atletismo ligero y la de atletismo pesado. Como atletismo ligero se consideraba lo que hoy es el atletismo moderno, y, dentro del atletismo pesado se incluía, entre otras especialidades, la halterofilia y algunas formas de lucha. Las especialidades del atletismo moderno son cinco: las carreras, los saltos, los lanzamientos, la marcha atlética y las pruebas combinadas. Cada una de estas especialidades consta de diferentes pruebas oficiales, otras oficiales y, finalmente, un sinnúmero de especialidades populares y tradicionales propias de países, etnias o poblaciones, cuyas carreras, saltos o lanzamiento no han podido integrarse dentro del atletismo moderno.

2.1.15 Aeróbicos

“Un persona que va corriendo lentamente está siendo un ejercicio aeróbico, pero si al final hace un sprint esa parte es un ejercicio anaeróbico esto mismo sucede en el tenis, fútbol baloncesto, entre otros, que son ejercicios aeróbicos, pero en algún momento los ejercicios aeróbicos. Estos efectos beneficiosos no se producen en los ejercicios físicos anaerobios puros”. (Madrid, 2005, pág. 123)

“Estos ejercicios mejoran la resistencia y la salud cardiovascular, al tiempo que mantienen fuertes los músculos y hacen más flexibles las articulaciones”. (Álvarez, 2005, pág. 123)

2.1.16 Capacidades condicionales

Manifiesta que: “De forma simplificada y esquemática, se las puede clasificar en capacidades condicionales y coordinativas. Las capacidades condicionales se basan sobre todo en procesos energéticos y las coordinativas, sobre todo en procesos de regulación y conducción del sistema nervioso central”. (Weineck, 2005, pág. 127)

No obstante, hemos de señalar desde un principio que semejante clasificación se plantea solo por razones de sencillez. Ninguna capacidad consiste exclusivamente en procesos energéticos o en procesos de regulación y condición del sistema nervioso central; en el mejor de los casos predomina uno de los términos de esta opción.

Las capacidades condicionales tienen un carácter de requisito, como ocurre en muchas modalidades y sobre todo en los juegos deportivos. So una condición previa para que los rendimiento técnicos, tácticos y psíquicos tengan una estabilidad durante la competición.

Es una definición más estricta – utilizada normalmente en la práctica deportiva. Y en el entrenamiento - las capacidades condicionales, como ya hemos mencionado, se limitan a la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad como factores físicos predominantes. En la práctica deportiva las características de la capacidad condicional no se presentan casi nunca como “formas puras”, como ocurre por ejemplo, en el levantador de pesas como representante de la fuerza (máxima) o en el corredor de maratón como representante de la resistencia (general aeróbica). Dichas características suelen aparecer como formas mixtas, basadas en

condiciones anatomía – fisiológicas que se van diferenciando gradualmente. (Weineck, 2005, pág. 127)

2.1.17 Resistencia

La resistencia es una capacidad condicional cuyos niveles alcanzables son relativos al entrenamiento y a la herencia genética/genotipo. Es una capacidad compleja que trabaja conjuntamente con la economía del movimiento, la capacidad de fuerza y la velocidad, así como la capacidad de resistir la fatiga. A través de la resistencia, se consiguen las condiciones orgánicas energéticas para soportar una carga permanente, una alta capacidad de resistir la fatiga durante el entrenamiento, resistencia al agotamiento y capacidad de regeneración, y se asegura que la pérdida de rendimiento en relación con el agotamiento en el rendimiento de fuerza, de duración y de velocidad y del mantenimiento del nivel técnico se prolongue un periodo concreto. (Dietrich, 2004, pág. 130)

2.1.18 Estructuración y formas de manifestación de la capacidad de resistencia

“Los diferentes planteamientos teóricos correspondientes a este tema ofrecen distintos criterios para estructurar teóricamente las formas de manifestación de la resistencia según parámetros concretos y correlaciones, es decir, según los siguientes aspectos”. (Dietrich, 2004, pág. 130)

- La reciprocidad entre el volumen de la carga y la intensidad de esta
- La duración del rendimiento competitivo

- El porcentaje de energía aeróbica y anaeróbica que se utilice
- La interacción de la resistencia con otras capacidades, como la capacidad de fuerza o la de velocidad
- La diferencia entre resistencia general y resistencia especial (fundamentos). (Dietrich, 2004, pág. 130)

2.1.18.1 Principios fundamentales

Sobre la capacidad de resistencia de niños /as y adolescentes debemos formular los siguientes principios:

Las investigaciones sobre la capacidad de resistencia de los niños/as y adolescentes indican que, desde un punto de vista fisiológico, debe atribuírseles, como resultado principal, una elevada capacidad de resistencia. Hay que aceptar que en todas las etapas de la edad escolar temprana, prepuberal y también en la puberal, se les atribuyen proceso de ajustes de las condiciones orgánico energéticas y de concreción de resistencia. Debido a los resultados de que se dispone no se puede calcular hasta qué punto pueden fallar los ajustes genéticamente favorecidos, especialmente en los niños/as que entrenan. (Dietrich, 2004, pág. 130)

La capacidad de entrenamiento de resistencia, principalmente de la fuente de energía aeróbica, no tiene restricciones en los niños/as y adolescentes. Estas restricciones pueden acontecer en la resistencia de corta y media duración con una gran proporción de la fuente de energía anaeróbica – láctica, puesto que la tolerancia al ácido, sobre todo en los niños, no están pronunciada como en los adultos.

Los expertos en educación física sobre el rendimiento atlético muestran un elevado incremento, sobre todo en la edad escolar temprana. Tras esta siguen periodos de estabilidad, principalmente en las chicas. A causa de este periodo de estabilidad y de regresión de la capacidad de resistencia, al final de la edad escolar temprana en las niñas /os y adolescentes, debe tener especial importancia el desarrollo de la resistencia a través de un entrenamiento general y variado.

Por este motivo, los niños tienen una relación más propicia de altura y masa corporal que los adultos, lo que conduce a una mayor capacidad de rendimiento y a un esfuerzo inferior del aparato locomotor y de soporte. Aparte de estas condiciones favorables, la musculatura de soporte tiene que estar especialmente bien formada en los niños y adolescentes no entrenados en la resistencia.

Los puntos más difíciles del entrenamiento aparecen en la infancia con las técnicas cíclicas de progresión. Esto es válido sobre todo para las disciplinas deportivas de resistencia con ciclos de movimientos difíciles. Hay que señalar críticamente que la mayoría de las pruebas científicas sobre el rendimiento de la resistencia de los principiantes analiza únicamente las condiciones de rendimiento orgánico energéticas, mientras que para el rendimiento progresivo total, en general se siguen sin tener en cuenta las importantes condiciones neuromusculares de rendimiento. Sin embargo su significado se evidencia precisamente cuando entre el rendimiento de resistencia y la velocidad de sprint se pueden observar coeficientes de correlación de la fuerza de salto. (Dietrich, 2004, pág. 143)

2.1.18.2 La resistencia aeróbica

“La resistencia aeróbica es la capacidad de ejecutar durante el mayor tiempo posible una actividad sin disminuir la cantidad del trabajo. Al realizarse una actividad física o deportiva de resistencia es cansancio como factor a vencer se presenta en distintas formas como: cansancio físico, mental, sensorial, motor y motivacional”. (Melo, 2007, pág. 104)

La capacidad de aguantar contra el cansancio durante esfuerzos deportivos; se encuentra determinada por el potencial energético del organismo y por la manera como se adecua a la exigencias de cada modalidad de actividad física concreta, por la eficacia de la técnica y la táctica en deportistas de rendimiento y por el desarrollo cognoscitivo y socio afectiva del individuo. (Melo, 2007, pág. 104)

2.1.18.3 Funciones de la resistencia aeróbica

- Mantener durante el máximo tiempo posible una intensidad optima de la carga a lo largo de la duración establecida de la carga (por ejemplo en muchos deportes cíclicos de resistencia). (Melo, 2007, pág. 105)

- Mantener al mínimo las pérdidas inevitables de intensidad cuando se trata de cargas prolongadas (por ejemplo en carreras de una hora y en la maratón). (Melo, 2007, pág. 105)

- Aumentar la capacidad de soportar las cargas cuando se afronta una cantidad voluminosa de carga durante el entrenamiento, y en competiciones durante una cantidad no concreta de acciones (por ejemplo, en las modalidades atléticas compuestas por varias pruebas, en

torneos de deportes colectivos, en los deportes de lucha). (Melo, 2007, pág. 105)

- Recuperación acelerada después de las cargas (en entrenamiento y en competición). (Melo, 2007, pág. 105)

- Estabilización de la técnica deportiva y de la capacidad de concentración en los deportes técnicamente más complicados (por ejemplo, salto de trampolín, patinaje artístico, o bien tiro olímpico, tiro con arco). (Melo, 2007, pág. 105)

2.1.18.4 Clasificación de la resistencia

Manifiesta que la clasificación de la resistencia es:

Resistencia general a la fatiga: capacidad humana de ejecutar de manera continua y eficiente una actividad física de moderada intensidad (actividad aeróbica) colocando en acción la mayor parte del aparato locomotor. (Melo, 2007, pág. 105)

Resistencia especial: capacidad de reducir la aparición de la fatiga en relación con una actividad determinada. (Melo, 2007, pág. 105)

2.1.19 Velocidad

“Llamamos velocidad aquella capacidad que nos permite realizar una acción determinada en el mínimo tiempo posible”. (Font, 2006, pág. 83)

Clases de velocidad

2.1.19.1 Velocidad de reacción simple: se da cuando el individuo responde en el menor tiempo posible a un estímulo conocido. Por ejemplo: el disparo para la salida de los 100 metros. (Font, 2006, pág. 83)

2.1.19.2 Velocidad de reacción compleja: se manifiesta cuando el individuo responde a un estímulo no conocido. Por ejemplo: el atacante en voleibol tiene que reaccionar ante un pase y rematar según el bloqueo.

2.1.19.3 Velocidad de acción simple: se proyecta cuando el individuo realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo, por ejemplo: el golpe del boxeador. (Font, 2006, pág. 83)

2.1.19.4 Velocidad de acción compleja: se manifiesta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados y coordinados en el menor tiempo. Por ejemplo: finta y tiro al aro en suspensión. (Font, 2006, pág. 83)

La velocidad o rapidez es un conjunto heterogéneo de componentes que son:

- El tiempo de reacción motora
- La rapidez de cada uno de los movimientos
- El ritmo de los movimientos

“Estos tres componentes son independientes, tal como lo demuestran los análisis estadísticos, pero nunca aparecen aislados claramente. De todas maneras el autor manifiesta que la velocidad se describe como capacidad motora compleja. En la praxis teórica y metodológica estos tres componentes quedan incluidos en estas capacidades condicionales, con las cuales están siempre integradas”. (Melo, 2007, pág. 84)

a) Factores que influyen sobre la velocidad en general

- El tipo de fibras musculares predominante. La fibra blanca tiene una mayor velocidad de contracción que la fibra roja. (Pérez, 2006, pág. 154)

- La viscosidad interfibrilar, la velocidad de contracción del musculo disminuye al aumentar la viscosidad interfibrilar.

- El grado de estiramiento inicial del musculo. La velocidad de contracción del musculo es máxima cuando al iniciar la contracción el musculo presenta una longitud igual al 88% de su elongación máxima.

- La velocidad de transmisión de los impulsos nerviosos y de la elaboración de respuestas.

b) Factores que influyen en la velocidad de desplazamiento

- La coordinación entre músculos agonistas y antagonistas.
- L
-
- a amplitud y la frecuencia de la zancada.

- La fuerza de los músculos extensores de las piernas y tronco.
- La edad y el sexo. La evolución de la velocidad con la edad. La relación de la velocidad con el sexo viene determinado por la diferencia en cuanto a la fuerza entre uno u otro sexo.

- La movilidad articular y la elasticidad muscular, ya que de estas capacidades depende la amplitud de zancada y braceo.

c) Factores que influyen en la velocidad de reacción

- La intensidad y duración del estímulo. Los estímulos más largos e intensos provocan velocidades de reacción más rápidas.

- El tipo de estímulo. Los estímulos auditivos y táctiles provocan velocidades de reacción más rápidas que los estímulos visuales.

- El número de receptores estimulados. Mientras mayor es el número de receptores estimulados mayor es la velocidad de reacción.

- La capacidad de concentración y el nivel de atención.

d) Factores que influyen en la velocidad gestual

- La extremidad utilizada. Las extremidades superiores realizan gestos más rápidos que las inferiores. En los diestros los miembros derechos (brazos y piernas) realizan gestos más rápidos que los miembros izquierdos.

- La dirección espacial del gesto. Los gestos realizados hacia adelante son más rápidos que los realizados hacia atrás.

- El nivel de aprendizaje del gesto. Mientras más automatizados este el gesto con mayor rapidez se efectúa. (Pérez, 2006, pág. 155)

2.1.19.5 Métodos para el entrenamiento de la velocidad

Son numerosos los métodos que existen para el entrenamiento de la velocidad como capacidad física básica. A continuación se presentan aquellos métodos que consideramos más adecuados, por su facilidad de realización, así como por no requerir medios ni recursos muy sofisticados, para la preparación de las diferentes pruebas de oposiciones relacionadas con esta capacidad. (Sánchez, 2005, pág. 119)

Para facilitar su comprensión, los diferentes medios y métodos de entrenamiento se presentan atendiendo a la manifestación de la velocidad que contribuye a desarrollar. Antes de pasar a ver los métodos de entrenamiento que existen, cabe destacar que la mayoría de expertos en el entrenamiento de la velocidad (Grosser, Platanov....) recomiendan la ejecución de ejercicios similares a los que se deberán realizar en la competición. (Sánchez, 2005, pág. 119)

“Para obtener los máximos resultados del entrenamiento de velocidad, encontramos numerosos factores que hay que tener en cuenta, más allá del simple potencial genético. Entre ellos están la amplitud de zancada, la fuerza, la potencia, la flexibilidad funcional, la aceleración y una técnica adecuada”. (Brown, 2007, pág. 150)

2.1.19.6 Velocidad de reacción

“Es la capacidad para responder en el menor tiempo posible a un estímulo determinado. Por ejemplo, la acción de un corredor de los cien metros lisos al oír el disparo”. (Ruis, 2005, pág. 144)

No hay que confundir el tiempo de reacción con la capacidad de puesta en acción. Entendemos por tiempo de reacción el transcurrido entre el disparo de salida y el inicio de la acción muscular. El tiempo de reacción frente a un estímulo no es siempre el mismo, y depende de diferentes factores:

- Del tipo de estímulo; el tiempo de reacción es más corto para los estímulos auditivos y táctiles que para los visuales.
- Del tipo de individuos; los velocistas tiene mayor tiempo de reacción que las personas sedentarias.
- De la intensidad del estímulo; no es igual un disparo que una vocecita que diga “vale”.
- De la parte del cuerpo; el brazo es más rápido que la pierna.
- De la edad; el tiempo de reacción disminuye con la edad, siendo menor (más rápidos) entre los 18 y 25 años.

La velocidad de reacción no es siempre igual. Si se somete a un sujeto a 100 test sencillos de tiempo de reacción, se observara una dispersión importante en los resultados; la diferencia entre el tiempo de las respuestas más rápidas y las más lentas es significativa. No obstante, el entrenador, aunque no mejora el menor tiempo de reacción, si acerca la mayoría de las respuestas al tiempo mínimo. (Ruis, 2005, pág. 144)

El atletismo el desarrollo de la velocidad de reacción solamente es necesario en especialidades como las carreras de velocidad. E los deportes colectivos, en los de raqueta, en las acrobacias, frente a un estímulo visual, acústico o propioceptivo, habrá que reaccionar lo más rápidamente posible.

Si bien existe tal acuerdo respecto a la entrenabilidad de la mejora del tiempo de reacción, si parece constatarse que los deportistas son más rápidos que los sujetos sedentarios. Trabajar la velocidad de reacción de formas diferentes desde la infancia es aconsejable y motivador, está exento de riesgos y va a asociado siempre al desarrollo de las capacidades coordinativas (Ruis, 2005, pág. 144).

2.1.20 Fuerza

El concepto de fuerza entendida como una cualidad funcional del ser humano, se refiere a la “capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contraindicaciones musculares. Nuestros músculos tienen la capacidad de contraerse generando una tensión. Cuando sea tensión muscular se aplica contra una resistencia (una masa), se ejerce una fuerza, y caben dos posibilidades que la supere (fuerza > resistencia) o que no pueda vencerla (fuerza<resistencia). (Pila, 2009, pág. 63)

2.1.20.1 Clases de fuerza

Para diferenciar las distintas clases de fuerza hay que tener en cuenta las formas de manifestarse la misma. Desde el punto de vista del entrenamiento, se pueden distinguir tres tipos: (Pila, 2009, pág. 66)

2.1.20.2 Fuerza máxima: también se la denomina fuerza lenta. Es la capacidad del musculo de desarrollar la máxima tensión posible, para ello, se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración, como, por ejemplo, en la heterofilia. La velocidad del movimiento es mínima y las repeticiones que se realiza son pocas. (Pila, 2009, pág. 66)

2.1.20.3 Fuerza – velocidad: también llamada fuerza explosiva, es la capacidad que tienen los músculos de dar una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de fuerza determina el rendimiento en deportes que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos: vóleibol (saltar, rematar), balonmano (lanzar a portería), atletismo (esprintar), futbol (golpear el balón). (Pila, 2009, pág. 66)

2.1.20.4 Fuerza - resistencia: es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas. En este caso, como ni la carga ni la aceleración son máximas, la velocidad de ejecución no es muy grande y se puede hacer un alto número de repeticiones. Es el tipo de fuerza necesario para deportes y actividades físicas que requieren un esfuerzo largo y continuado: carreras largas en atletismo, remo, natación, esquí de fondo. (Pila, 2009, pág. 66)

2.1.21 Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones con fluidez a través de la aptitud de movimiento completa. Está limitada por ciertos factores, como la estructura ósea de la articulación, y el tamaño y la fuerza de los músculos, los ligamentos y otros tejidos conectivos. El estiramiento diario puede aumentar la flexibilidad en forma significativa (Heyward, 2006, pág. 36)

2.1.21.1 Flexibilidad y fitness

“La movilidad ocupa, baja capacidades condicionales, una posición especial, ya que está más emparentada con las condiciones de rendimiento constitucional que con las energéticas o informativas. A continuación se presenta algunas indicaciones del entrenamiento de la flexibilidad”: (Hohmann, 2005, pág. 302)

Incremento de la amplitud del movimiento. Con un entrenamiento de flexibilidad regular e intensiva, estamos capacitados para aumentar de forma fehaciente la amplitud de las articulaciones.

Efectos preventivos. Los ejercicios de flexibilidad se cuentan con repertorio estándar de las medidas preventivas de los deportistas. Entre ellos hay que considerar un gran espectro de distintas medidas que se emplean según el campo de aplicación del deporte del fitness. (Hohmann, 2005, pág. 302)

Efectos psíquicos. Ya que en el entrenamiento del fitness se crea una exigencia en grabadora dirigida hacia la meta de la práctica del deporte, como es el caso de los deportes de rendimiento que maximizan primeramente el rendimiento, los efectos psíquicos que se pueden conseguir por medio de un entrenamiento de flexibilidad adquieren una gran importancia. (Hohmann, 2005, pág. 302)

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Dentro del plan de investigación se adoptado la teoría humanista. Esta teoría del conocimiento dentro del proceso Educativo estudiantil de la Unidad Educativa Pimampiro, considera que la vida moderna, en la actualidad, trajo consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, para explicar esta problemática, se menciona los siguientes factores como el sedentarismo, descomposición del núcleo familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente, agresividad, violencia.

Por todo lo considerado como antecedentes, actualmente en la sociedad actual, proponemos un programa de actividades físicas extraescolares damos gran importancia a la práctica de las actividades extraescolares y recreativas en las que el joven que se desenvuelven habitualmente, lo cual favorecerá el desarrollo de la creatividad, su iniciativa, su capacidad de expresión, responsabilidad y sentido de la cooperación al momento de enfrentarse a los problemas cotidianos.

Es necesario que el la Unidad Educativa Pimampiro habrá las puertas y extienda sus horarios a otros espacios de vital importancia en la formación integral de los estudiantes. Si se quiere que el señor estudiante

utilice bien su tiempo libre, se le tiene que inculcar desde el departamento de Educación Física, los padres de familia juegan un papel importantísimo, para que su hijo haga alguna actividad deportiva y estas actividades físicas contribuyan en la formación integral y a adquirir hábitos deportivos saludables, que le permitan vislumbrar y ayudar a un proyecto de vida saludable, que hoy por hoy necesitamos. Es decir con este tipo de actividades físicas extraescolares los jóvenes se formen desde una perspectiva formativa, creativa y lúdica, que le permitan crecer y desarrollarse y disminuir los factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en su edad adulta. La Institución donde se va a realizar el presente plan de investigación debe hacer constar en su planificación estratégica, este tipo de actividades y con esto se estaría cumpliendo con el objetivo de que la educación de esta al servicio de la comunidad.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Abducción: movimiento que se realiza con una o más extremidades corporales, en donde esta se separa del plano medio o parte media del cuerpo.

Actitud. Disposición de ánimo manifestada exteriormente por palabras o hechos. Disposición mental que ejerce una influencia determinante en las reacciones del individuo ante todos los objetos y situaciones con que se haya relacionado.

Actividad física. Es Cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal.

Agilidad: es la capacidad para responder a una nueva situación, con movimientos rápidos y cambiar con rapidez, de un movimiento que requiere una coordinación precisa, a otro. Esta cualidad se caracteriza por una coordinación rápida de los movimientos.

Aptitud. Capacidad natural para el desempeño de cualquier actividad. Potencialidad biológica en atención básica a la organización genética del individuo.

Aptitud física. Es la condición natural o innata que tiene un individuo para realizar actividades físicas en forma eficiente. Depende fundamentalmente de una organización genética, de una gran capacidad de trabajo físico, de un excelente estado de salud y de una buena actitud psicológica.

Articulación. Conjunto de partes blandas y duras que constituyen la unión entre dos o más huesos próximos. Según su movilidad se clasifican en: móviles, semi-móviles e inmóviles, llamadas también diartrosis, anfiartrosis y sinartrosis, respectivamente.

Capacidad aeróbica. Es la capacidad de realizar un trabajo físico de larga duración y mediana o baja intensidad utilizando para ello fuentes aeróbicas (proceso químico con utilización del oxígeno) de producción de energía. El caminar, trotar, montar bicicleta, patinar, son ejemplo de actividades físicas en condiciones aeróbicas.

Capacidad anaeróbica. Es la capacidad de realizar un trabajo físico de alta intensidad que por sus características tienen una corta duración y utilizan fuentes anaeróbicas (proceso químico sin oxígeno) en la producción de energía, retardando la aparición de la fatiga.

Cualidades físicas básicas. Características cualitativas innatas o adquiridas que distinguen a los movimientos.

Deporte escolar. Actividad física de carácter lúdico cuya reglamentación, instalación y equipos son adaptados a las características de los educandos.

Destreza. Habilidad, agilidad, arte, propiedad con que se hace una cosa.

Destreza motora. Adquisición de un cierto grado de eficiencia en la ejecución de un movimiento corporal.

Destrezas básicas. Son aquellas que constituyen la base para el aprendizaje de destrezas de movimientos complejos y especializados; están constituidas por movimientos de manejo y conducción de objetos, desplazamientos y giros corporales variados, equilibrios.

Elasticidad muscular. Es la capacidad que tiene el músculo de alargarse y volver a su forma original sin que se deforme.

Elongación muscular. Aumento de la longitud de un músculo producto de su estiramiento.

Equilibrio. Su función es mantener relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo. El equilibrio tiene relación con del sistema vestibular, el cerebelo y el tono muscular.

Flexibilidad. Es una capacidad física que influye notablemente en la realización eficiente y armoniosa de las diferentes destrezas deportivas y de la vida.

Fuerza muscular. Es la capacidad del sistema neuro-muscular para soportar y superar una tensión contraria manifestada en masa o peso.

Habilidad. Capacidad de dominar en el tiempo más breve posible la técnica de nuevas acciones motrices. Es la capacidad de pasar de la ejecución de unas acciones a otras.

Habilidades coordinativas. Son aquellas que permiten al sujeto realizar actividades que impliquen dos o más habilidades perceptuales y conductas motrices.

Habilidades kinestésicas. Movimientos de ubicación y control del cuerpo y sus partes; abarca las siguientes modalidades de la percepción motora del educando: esquema corporal, bilateralidad, dominancia, direccionalidad y equilibrio.

Habilidades perceptomotoras. Son las habilidades necesarias para reconocer, interpretar y responder a través de un movimiento a estímulos del medio.

Intensidad. La intensidad se refiere a la cantidad de trabajo que se está realizando o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar una actividad o ejercicio.

Intensidad relativa. Es el nivel de esfuerzo requerido por una persona al hacer una actividad. Cuando la intensidad del uso es relativa, la gente presta atención a cómo la actividad física afecta el ritmo cardíaco y la respiración.

Intensidad absoluta: Es la cantidad de **energía** utilizada por el organismo por minuto de actividad.

Lúdico. Relativo al juego: actividad lúdica.

Metabolismo. Conjunto de reacciones bioquímicas que efectúan las células de los seres vivos para descomponer, transformar, asimilar o expulsar sustancias del interior del organismo, para garantizar su funcionamiento.

Movimientos básicos. Este concepto está referido a movimientos locomotores que sirven de base para realizar desplazamientos y actividades físicas más complejas.

Percepción visual. Es la capacidad de conocer, interpretar y analizar e

Psicomotricidad. Puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad, con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea.

Ritmo. Es la capacidad para poder dividir las fases del moviendo en el tiempo y en el espacio, registrando y reproduciendo en la ejecución del movimiento.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Qué tipo de actividad física extracurricular practican los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014?
- ¿Con qué frecuencia realizan actividad física extraescolar los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014?

- ¿Cómo están desarrolladas las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014?

- ¿Cómo elaborar una Guía para mejorar las capacidades condicionales a través de actividades físicas extracurriculares para los estudiantes de los de 8vos, 9nos del cantón Pimampiro en el período 2013 - 2014?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Es Cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal.	CAPACIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR	TIPOS DE ACTIVIDAD	<p>Caminar Trotar Actividades laborales Nadar Basquetbol Fútbol Aeróbicos Ciclismo Ecuavóley</p>
		FRECUENCIA	<p>Una vez a la semana Tres veces a la semana Sólo el fin de semana De vez en cuando</p>
		TIEMPO	<p>Media hora Una hora Dos horas De vez en cuando</p>
Son todas aquellas cualidades del ser humano que se desarrollan por etapas de madurez " fases sensibles".	CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Test de 1000m
		VELOCIDAD	Test de 40 m
		FUERZA	<p>Abdominales Salto horizontal sin impulso Flexión de brazos en barra</p>
		FLEXIBILIDAD	Flexión profunda del cuerpo

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Investigación Bibliográfica

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet, correo electrónico entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar acerca de la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro.

3.1.2. Investigación de Campo

Se utilizó también la investigación de campo, en los sitios donde se recopiló los datos y aportes que ayudaron al trabajo investigativo acerca de la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro.

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación acerca de la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro.

3.1.4. Investigación Propositiva.

Sirvió para plantear una alternativa de solución luego de conocer los resultados, acerca de la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro.

3.2 MÉTODOS

Los métodos que se utilizó en la presente investigación fueron los siguientes:

3.2.1. Método Científico:

Este método sirvió para desarrollar cada una de las etapas del proceso de investigación desde el problema de investigación, hasta la propuesta que es la solución al problema planteado acerca de la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro.

3.2.2. Método Inductivo.-

Se utilizó este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos acerca de la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro.

3.2.3. Método Deductivo.-

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación, acerca de la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro.

3.2.4. Método Analítico

A través del análisis permitirá al investigador conocer la realidad que sirvió para estudiar la situación actual acerca de la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro.

3.2.5 Método Sintético.-

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro.

3.2.6 Método Estadístico:

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca de la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se utilizó varias técnicas e instrumentos de recopilación de datos de información, las mismas que son de suma importancia para proceder a la ejecución y desarrollo del problema en estudio. Se aplicó una encuesta y test físicos, cuyo propósito es conocer acerca del tipo de actividad física extracurricular que realizan los jóvenes estudiantes y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales.

3.4 POBLACIÓN

Cuadro de la población de los estudiantes de 8vo, 9nos.

Unidad educativas	Paralelos	Niños/as
Unidad Educativa Pimampiro	Octavo A	35
	Octavo B	37
	Noveno A	35
	Noveno B	37
Total		144

3.5 Muestra

Se trabajará con el 100% de la población para la obtención de los mejores resultados. Y no se aplicó la fórmula, ya que la población es inferior a 200 individuos.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Se aplicó una encuesta a los estudiantes “acerca de la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro.

. Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas con cuadros, gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes de la Institución motivo de la investigación se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1. Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta.

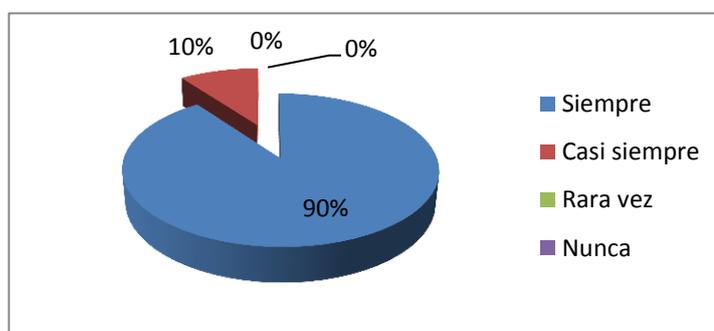
Pregunta N° 1

¿Según su criterio, considera que caminar es muy necesario dentro de las actividades físicas?

Cuadro N° 1

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	130	90,00%
Casi siempre	14	10,00%
Rara vez	0	00,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	144	100,00%

Gráfico N° 1



Fuente: Cuadro N° 1 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos, se evidencia que cerca la totalidad de los jóvenes investigados siempre consideran que caminar es muy necesario dentro de las actividades físicas y en menor porcentaje casi siempre. Al respecto se puede manifestar que caminar es una de las actividades importantes que todos los seres humanos lo practican cotidianamente, al momento de trasladarse de un lugar a otro.

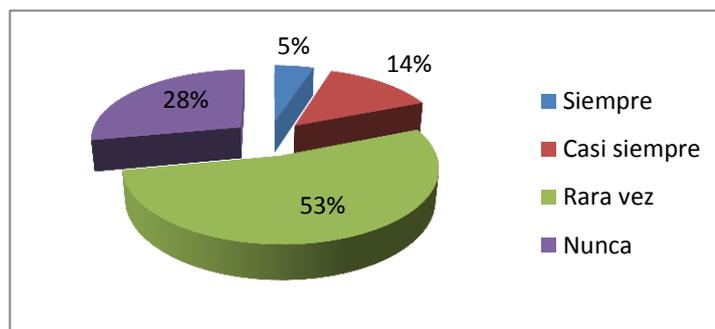
Pregunta N° 2

¿Según su opinión, realizas actividad física fuera del horario de clases?

Cuadro N° 2

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	07	05,00%
Casi siempre	20	14,00%
Rara vez	77	53,00%
Nunca	40	28,00%
TOTAL	144	100,00%

Gráfico N° 2



Fuente: Cuadro N° 2 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos, se evidencia que más de la mitad de los jóvenes investigados rara vez consideran que realizan actividad física fuera del horario de clases y en menor porcentaje siempre, casi siempre y nunca. Al respecto se puede manifestar que deben realizar actividad física porque es importante para la salud física y mental.

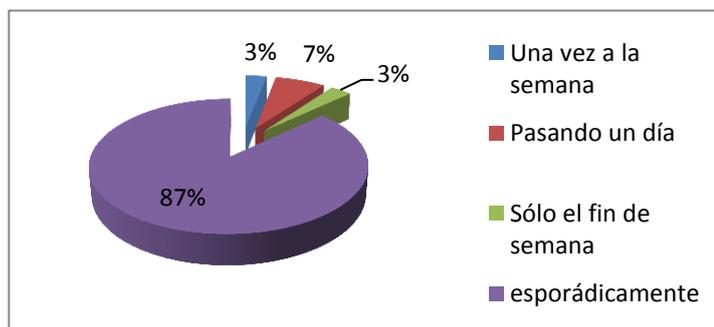
Pregunta N° 3

¿Según su consideración, con qué frecuencia realizas actividad física?

Cuadro N° 3

Alternativa	Frecuencia	%
Una vez a la semana	04	03,00%
Pasando un día	10	07,00%
Sólo el fin de semana	04	03,00%
esporádicamente	126	87,00%
TOTAL	144	100,00%

Gráfico N° 3



Fuente: Cuadro N° 3 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos, se evidencia que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que esporádicamente realizan actividad física en menor porcentaje una vez a la semana, pasando un día y sólo el fin de semana. Al respecto se puede manifestar que deben realizar actividad física para mejorar las capacidades condicionales y por el bienestar de la salud.

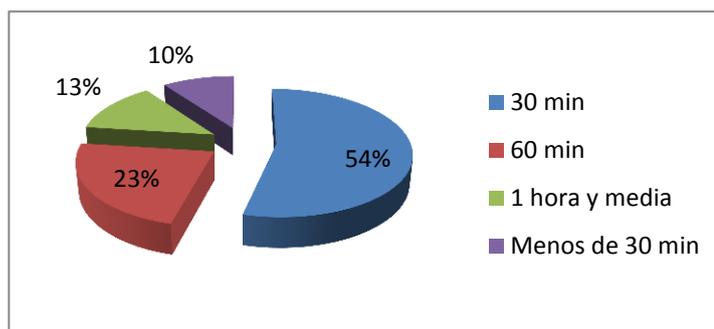
Pregunta N° 4

¿Según su criterio, cada que tiempo realizas actividad física?

Cuadro N° 4

Alternativa	Frecuencia	%
30 min	78	54,00%
60 min	33	23,00%
1 hora y media	19	13,00%
Menos de 30 min	14	10,00%
TOTAL	144	100,00%

Gráfico N° 4



Fuente: Cuadro N° 4 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos, se evidencia que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que el tiempo que realizan actividad física, es de 30 minutos en menor porcentaje, están las alternativas, 60 minutos, hora y media, y menos de 30 minutos. Al respecto se puede manifestar que deben realizar actividad física para mejorar la salud física y mental de los educandos.

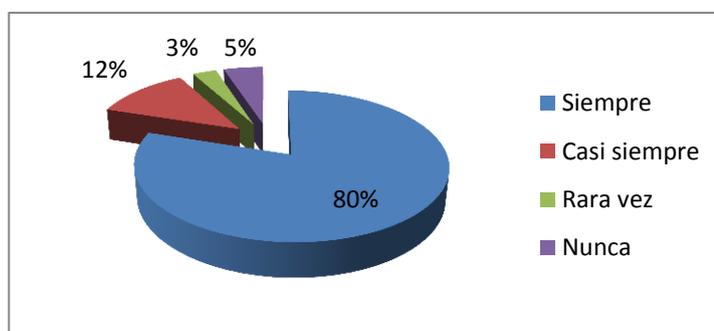
Pregunta N° 5

¿Según su consideración, la actividad física mejoría su condición física?

Cuadro N° 5

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	116	80,00%
Casi siempre	17	12,00%
Rara vez	4	03,00%
Nunca	7	05,00%
TOTAL	144	100,00%

Gráfico N° 5



Fuente: Cuadro N° 5 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos, se evidencia que cerca la totalidad de los jóvenes investigados manifiestan que siempre la actividad física mejoría su condición física en menor porcentaje, están las alternativas, casi siempre, rara vez, nunca. Al respecto se puede manifestar que la práctica de las actividades físicas extracurricular ayuda a mejorar las capacidades condicionales y la salud de los individuos.

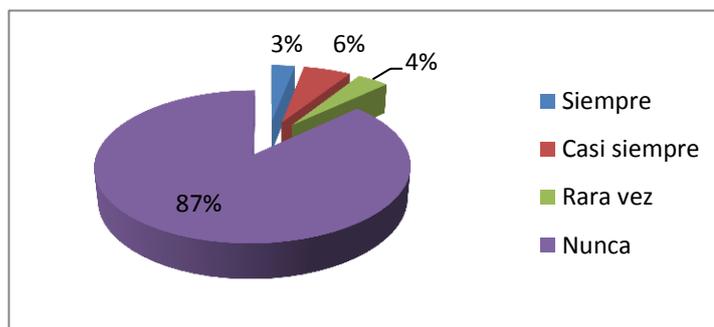
Pregunta N° 6

¿Según su opinión, tus profesores te incentivan a que realices actividad física fuera del horario de clases?

Cuadro N° 6

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	5	03,00%
Casi siempre	9	06,00%
Rara vez	6	04,00%
Nunca	124	87,00%
TOTAL	144	100,00%

Gráfico N° 6



Fuente: Cuadro N° 6 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos, se evidencia que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que nunca tus profesores te incentivan a que realizar actividades físicas fuera del horario de clases en menor porcentaje, están las alternativas, siempre, casi siempre, rara vez. Al respecto se puede manifestar que la práctica de las actividades físicas extracurricular ayuda a mejorar las capacidades condicionales y la salud de los individuos.

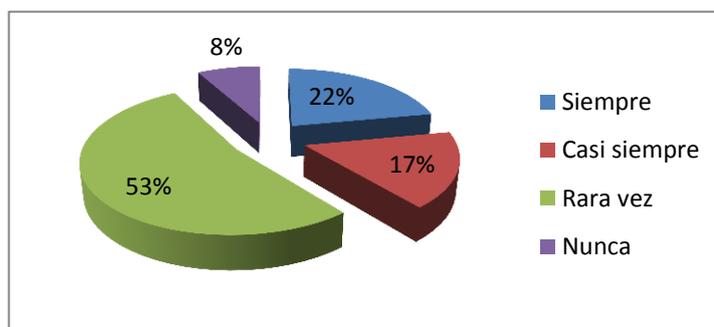
Pregunta N° 7

¿Según su opinión, tus padres te incentivan a que realices actividad física fuera del horario de clases?

Cuadro N° 7

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	32	22,00%
Casi siempre	23	17,00%
Rara vez	77	53,00%
Nunca	12	08,00%
TOTAL	144	100,00%

Gráfico N° 7



Fuente: Cuadro N° 7 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos, se evidencia que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que rara vez tus padres te incentivan a que realices actividad física fuera del horario de clases en menor porcentaje, están las alternativas, siempre, casi siempre, nunca. Al respecto se puede manifestar que la práctica de las actividades físicas extracurriculares ayuda a mejorar las capacidades condicionales y la salud de los individuos.

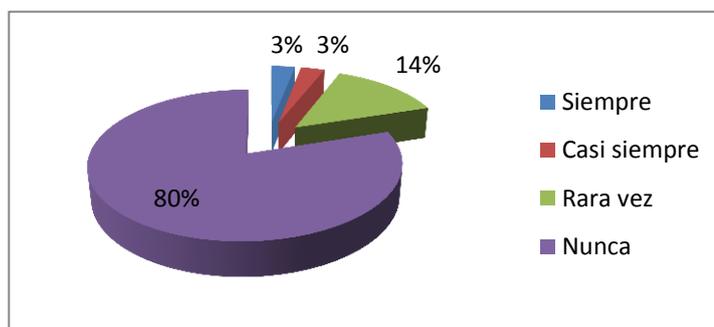
Pregunta N° 8

¿Según su opinión tus padres realizan alguna actividad física con usted?

Cuadro N° 8

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	4	03,00%
Casi siempre	5	03,00%
Rara vez	20	14,00%
Nunca	115	80,00%
TOTAL	144	100,00%

Gráfico N° 8



Fuente: Cuadro N° 8 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos, se evidencia que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que nunca los padres de familia, realizan alguna actividad física el fin de semana, en menor porcentaje, están las alternativas, siempre, casi siempre, rara vez. Al respecto se puede manifestar que la práctica de las actividades físicas extracurricular con los padres ayuda a la salud física y mental de los individuos.

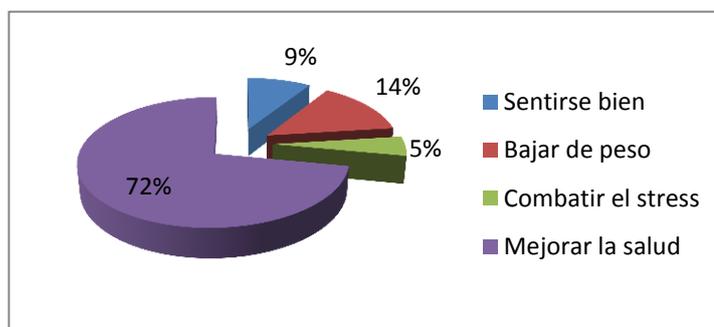
Pregunta N° 9

¿Según su consideración, cuáles son las motivaciones por las que usted realiza actividad física?

Cuadro N° 9

Alternativa	Frecuencia	%
Sentirse bien	13	09,00%
Bajar de peso	20	14,00%
Combatir el stress	7	05,00%
Mejorar la salud	104	72,00%
TOTAL	144	100,00%

Gráfico N° 9



Fuente: Cuadro N° 9 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos, se evidencia que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que las motivaciones por las que usted realiza actividad física, es por mejorar la salud mental, en menor porcentaje, están las alternativas, para combatir el stress, bajar de peso y sentirse bien. Al respecto se puede manifestar que la práctica de las actividades físicas extracurricular ayuda a sentirse bien.

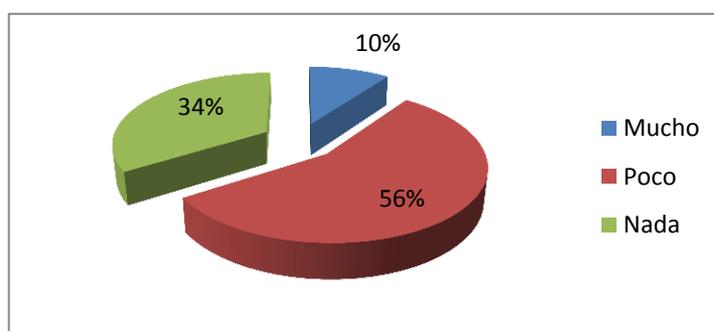
Pregunta N° 10

¿Según su consideración, qué importancia le das a la práctica de la actividad física en las tardes?

Cuadro N° 10

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho	14	10,00%
Poco	81	56,00%
Nada	49	34,00%
TOTAL	144	100,00%

Gráfico N° 10



Fuente: Cuadro N° 10 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos, se evidencia que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que poca importancia le da a la práctica de la actividad física en las tardes, en menor porcentaje, están las alternativas, mucho. Al respecto se puede manifestar que la práctica de las actividades físicas extracurricular ayuda a sentirse bien.

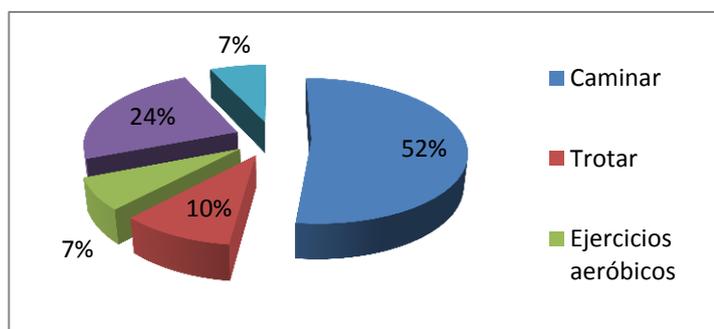
Pregunta N° 11

¿De las siguientes actividades, cual realizas con mayor frecuencia?

Cuadro N° 11

Alternativa	Frecuencia	%
Caminar	75	52,00%
Trotar	15	10,00%
Ejercicios aeróbicos	10	07,00%
Deportes colectivos	34	24,00%
Deportes individuales	10	07,00%
TOTAL	144	100,00%

Gráfico N° 11



Fuente: Cuadro N° 11 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos, se evidencia que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que la actividad que más realizan es caminar, en menor porcentaje, trotar, ejercicios aeróbicos, deportes colectivos e individuales. Al respecto se puede manifestar que las actividades físicas son importantes realizarlas dentro y fuera del horario.

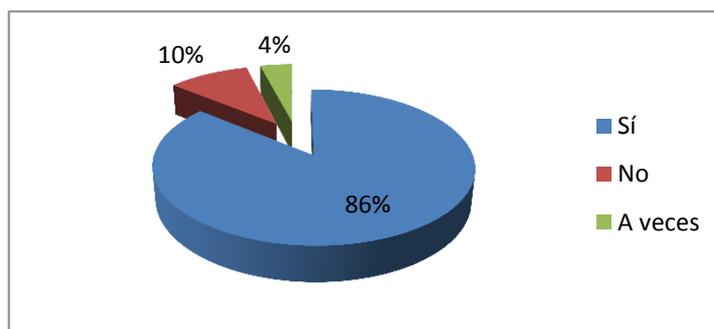
Pregunta N° 12

¿Según su criterio te gustaría participar en algún programa de actividad física extraescolar, organizado por los docentes de Educación Física de la Institución?

Cuadro N° 12

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	124	86,00%
No	14	10,00%
A veces	6	04,00%
TOTAL	144	100,00%

Gráfico N° 12



Fuente: Cuadro N° 12 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos, se evidencia que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que sí, les gustaría participar en algún programa de actividad física extracurricular, organizado por los docentes de Educación Física de la Institución, en menor porcentaje, tratar, ejercicios aeróbicos, deportes colectivos e individuales. Al respecto se puede manifestar que las actividades físicas son importantes realizarlas dentro y fuera del horario.

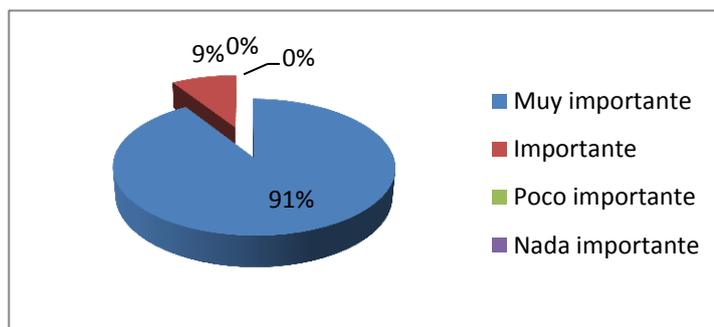
Pregunta N° 13

¿Considera importante que el investigador elabore un programa de actividades físicas para el Colegio?

Cuadro N° 13

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	131	91,00%
Importante	13	09,00%
Poco importante	0	00,00%
Nada importante	0	00,00%
TOTAL	144	100,00%

Gráfico N° 13



Fuente: Cuadro N° 13 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos, se evidencia que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que consideran muy importante que el investigador elabore un programa de actividades físicas para mejorar la actividad física y mental de los educandos.

4.2 Test Físicos aplicados a los estudiantes de octavos años “A y B”

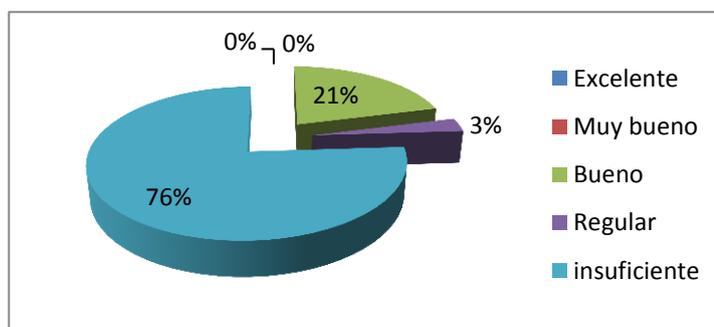
Test 1000m

6.12	6.01	6.21	6.55	6.34	5.43	7.01	7.4	6.12
6.57	6.03	5.20	5.23	5.01	7.03	6.45	7.36	5.22
6.01	4.56	5.32	8.04	5.55	5.30	6.01	7.45	6.01
6.45	5.45	6.43	5.34	6.34	5.01	5.43	6.25	6.01
6.13	5.35	6.01	6.12	6.01	6.21	6.55	6.34	5.43
7.01	6.57	6.03	5.20	5.23	5.01	7.03	6.45	6.01
4.56	5.32	8.04	5.55	5.30	6.01	6.45	5.45	6.43
5.34	6.34	5.01	5.43	7.4	7.36	7.45	6.25	6.12

Cuadro Nº 14

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy bueno	0	00,00%
Bueno	15	21,00%
Regular	2	03,00%
insuficiente	55	76,00%
TOTAL	72	100,00%

Gráfico Nº 14



Fuente: Cuadro Nº 14 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al test de 1000 m aplicados a los estudiantes del octavo año “A Y B” de la Unidad Educativa Pimampiro, se evidenció que más de la mitad de los estudiantes tienen una condición física insuficiente.

Test Físicos aplicados a los estudiantes de novenos años “A, B”.

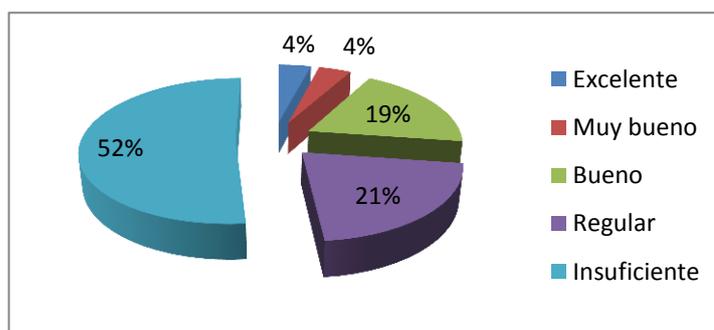
Test 1000m

4.90	6.01	5.32	6.25	6.32	4.10	6.21	6.43	5.42
5.11	5.49	6.55	6.48	6.52	7.01	6.01	5.40	5.55
4.12	4.32	4.56	5.32	6.01	6.48	6.50	4.90	6.01
5.32	5.22	6.48	6.52	7.01	6.01	5.40	5.55	6.60
6.48	6.50	4.90	6.01	5.32	5.22	6.48	4.90	6.01
5.32	6.25	6.32	4.10	6.21	6.43	5.42	5.11	5.49
6.55	6.48	6.52	7.01	6.01	5.40	5.55	4.12	4.32
4.56	5.32	6.01	6.48	6.50	4.90	6.01	5.32	5.22

Cuadro Nº 15

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	3	04,00%
Muy bueno	3	04,00%
Bueno	14	19,00%
Regular	15	21,00%
Insuficiente	37	52,00%
TOTAL	72	100,00%

Gráfico Nº 15



Fuente: Cuadro Nº 15 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al test de 1000 m aplicados a los estudiantes del noveno año “A, B” de la Unidad Educativa Pimampiro, se evidenció que cerca la totalidad de los estudiantes tienen una condición física insuficiente.

Test Físicos aplicados a los estudiantes de octavos años “A,B”.

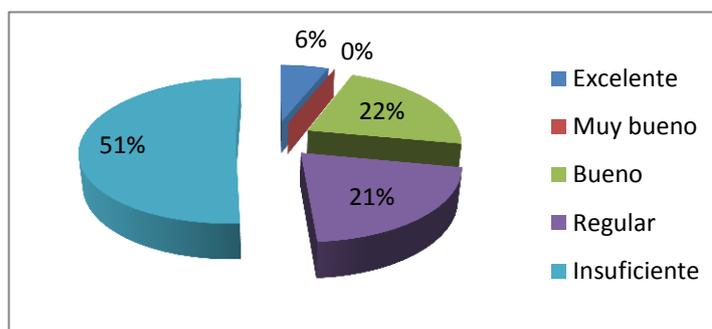
Test 50m

10.01	10.03	10.05	9.55	10 .18	9.39	9.33	9.01	12.01
9.32	10.11	10.01	10 .06	7.01	6.22	9.21	9.17	9.06
9.03	8.88	9.23	8.33	14.05	9.15	9.10	9.37	9.12
9.21	9.31	9.54	9.60	10.03	10.11	8.11	9.07	9.60
10.35	8.16	9.07	10.01	10.03	10.05	9.55	10 .1	9.39
9.33	9.32	10.11	10.01	10 .06	7.01	6.22	9.21	9.03
8.88	9.23	8.33	9.15	9.10	9.21	9.31	9.54	9.60
10.03	10.11	8.11	9.01	9.17	9.06	9.37	9.12	9.01

Cuadro Nº 16

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	4	06,00%
Muy bueno	0	00,00%
Bueno	16	22,00%
Regular	15	21,00%
insuficiente	37	51,00%
TOTAL	72	100,00%

Gráfico Nº 16



Fuente: Cuadro Nº 16 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al test de 50 m aplicados a los estudiantes del octavo año “A, B” de la Unidad Educativa Pimampiro, se evidencio que más de la mitad de los estudiantes tienen una condición física insuficiente.

Test Físicos aplicados a los estudiantes de noveno años.

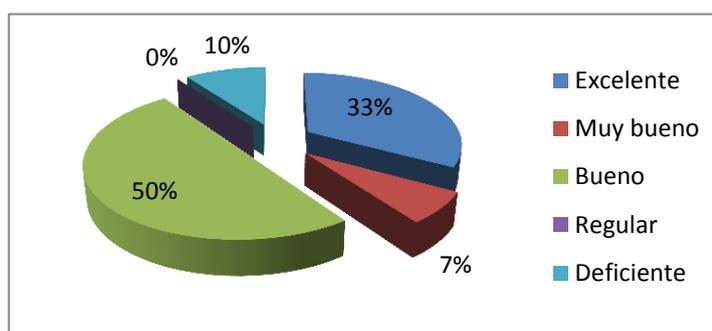
Test 50m

8.12	9.13	9.16	9.33	9.12	9.28	9.40	9.18	8.19
8.06	8.08	8.19	9.13	9.13	10.04	9.01	9.18	9.00
8.11	8.13	8.05	8.09	8.12	8.24	8.21	8.12	9.13
9.16	9.14	9.13	9.13	10.04	9.01	9.18	9.00	9.01
8.24	8.21	8.12	9.13	9.16	9.14	9.13	8.12	9.13
9.16	9.33	9.12	9.28	9.40	9.18	8.19	8.06	8.08
8.19	9.13	9.13	10.04	9.01	9.18	9.00	8.11	8.13
8.05	8.09	8.12	8.24	8.21	8.12	9.13	9.16	9.14

Cuadro Nº 17

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	24	33,00%
Muy bueno	5	07,00%
Bueno	36	50,00%
Regular	0	00,00%
Deficiente	7	10,00%
TOTAL	72	100,00%

Gráfico Nº 17



Fuente: Cuadro Nº 17 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al test de 50 m aplicados a los estudiantes de los novenos años "A, B" de la Unidad Educativa Pimampiro, se evidencio que más de la mitad de los estudiantes tienen una condición física buena.

Test Físicos aplicados a los estudiantes de octavos años.

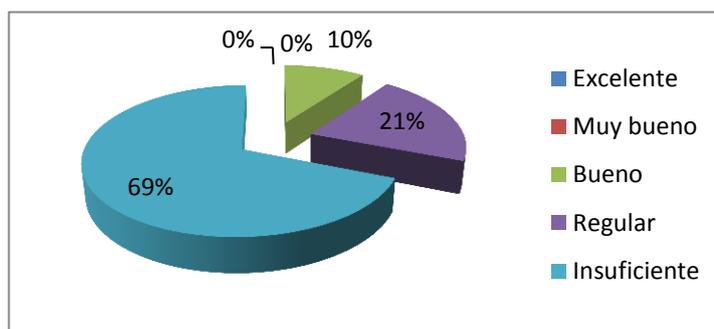
Long test

1.48	1.45	1.15	1.40	1.10	1.10	1.45	1.40	1.60
1.60	1.38	1.26	1.50	1.48	1.60	1.55	1.20	1.10
1.20	1.25	1.20	1.66	1.56	1.22	1.45	1.30	1.78
1.58	1.06	1.48	1.41	1.42	1.53	1.43	1.29	1.33
1.43	1.54	1.45	1.48	1.45	1.15	1.40	1.10	1.10
1.45	1.40	1.60	1.60	1.38	1.26	1.50	1.48	1.60
1.55	1.20	1.10	1.20	1.25	1.20	1.66	1.56	1.22
1.45	1.30	1.78	1.58	1.06	1.48	1.41	1.42	1.53

Cuadro Nº 18

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy bueno	0	00,00%
Bueno	7	10,00%
Regular	15	21,00%
Insuficiente	50	69,00%
TOTAL	72	100,00%

Gráfico Nº 18



Fuente: Cuadro Nº 18 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al Long test aplicados a los estudiantes de los octavos años “A, B” de la Unidad Educativa Pimampiro, se evidencio que más de la mitad de los estudiantes tienen una condición física insuficiente.

Test Físicos aplicados a los estudiantes de novenos años.

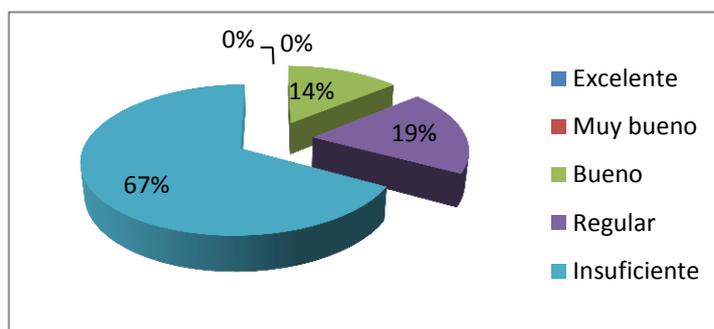
Long test

1.67	1.48	1.51	1.49	1.38	1.36	1.55	1.37	1.55
1.65	1.62	1.51	1.48	1.31	1.20	1.53	1.50	1.35
1.70	1.75	1.58	1.58	1.51	1.32	1.45	1.67	1.48
1.51	1.58	1.48	1.31	1.20	1.53	1.50	1.35	1.30
1.32	1.45	1.67	1.48	1.51	1.58	1.48	1.67	1.48
1.51	1.49	1.38	1.36	1.55	1.37	1.55	1.65	1.62
1.51	1.48	1.31	1.20	1.53	1.50	1.35	1.70	1.75
1.58	1.58	1.51	1.32	1.45	1.67	1.48	1.51	1.58

Cuadro Nº 19

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy bueno	0	00,00%
Bueno	10	14,00%
Regular	14	19,00%
Insuficiente	48	67,00%
TOTAL	72	100,00%

Gráfico Nº 19



Fuente: Cuadro Nº 19 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al Long test aplicados a los estudiantes de los novenos años “A, B” de la Unidad Educativa Pimampiro, se evidencio que más de la mitad de los estudiantes tienen una condición física insuficiente.

Test Físicos aplicados a los estudiantes de octavos años.

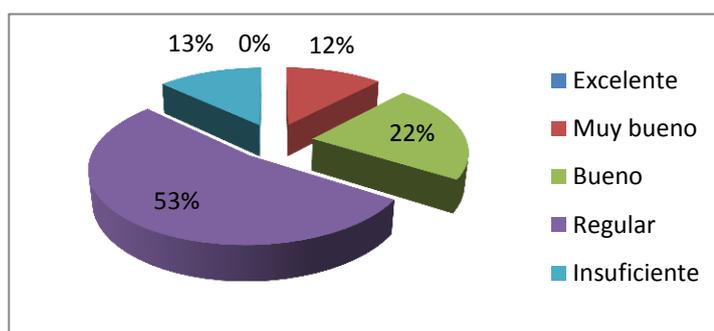
Test Abdominales

15	12	17	17	15	10	16	18	10
15	22	15	13	16	19	15	19	15
10	11	21	11	13	18	19	13	18
14	12	14	15	16	15	16	18	15
14	17	16	15	12	17	15	10	16
18	10	15	22	15	13	16	19	15
19	15	10	11	21	11	13	18	19
13	18	14	12	14	15	16	15	16

Cuadro N° 20

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy bueno	9	12,00%
Bueno	16	22,00%
Regular	38	53,00%
Insuficiente	9	13,00%
TOTAL	72	100,00%

Gráfico N° 20



Fuente: Cuadro N° 20 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al test de abdominales aplicados a los estudiantes de los octavos años “A, B” de la Unidad Educativa Pimampiro, se evidencio que más de la mitad de los estudiantes tienen una condición física regular.

Test Físicos aplicados a los estudiantes de novenos años.

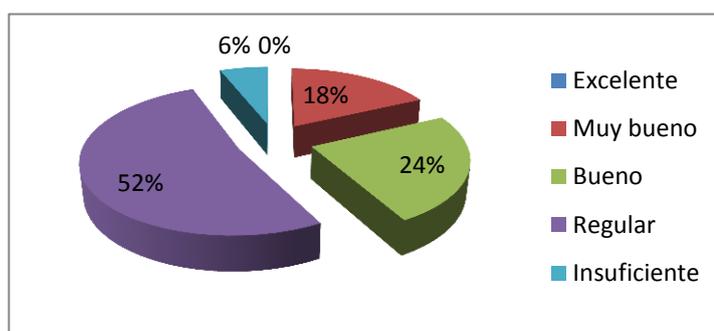
Test Abdominales

23	17	17	15	15	21	13	15	17
10	17	15	14	11	10	15	20	14
25	21	18	18	15	15	15	23	17
17	17	14	11	10	15	20	14	10
15	15	23	17	17	17	14	23	17
17	15	15	21	13	15	17	10	17
15	14	11	10	15	20	14	25	21
18	18	15	15	15	23	17	17	17

Cuadro Nº 21

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy bueno	13	18,00%
Bueno	17	24,00%
Regular	38	52,00%
Insuficiente	4	06,00%
TOTAL	72	100,00%

Gráfico Nº 21



Fuente: Cuadro Nº 21 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al test de abdominales aplicados a los estudiantes de los novenos años “A, B” de la Unidad Educativa Pimampiro, se evidencio que más de la mitad de los estudiantes tienen una condición física regular.

Test Físicos aplicados a los estudiantes de octavos años.

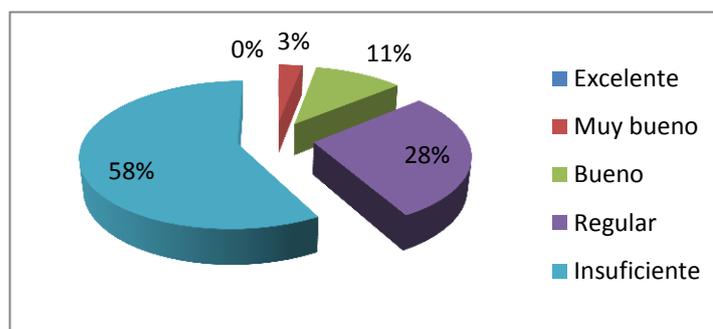
Test Flexión de brazos

1	1	1	3	1	5	7	1	1
3	2	1	3	4	4	2	2	1
1	3	3	2	2	1	1	1	2
3	3	4	4	2	2	1	1	1
2	4	2	1	1	1	1	3	3
5	7	1	1	1	3	3	2	2
1	1	1	3	3	4	4	2	2
1	1	1	2	2	3	3	1	1

Cuadro Nº 22

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy bueno	2	03,00%
Bueno	8	11,00%
Regular	20	28,00%
Insuficiente	42	58,00%
TOTAL	72	100,00%

Gráfico Nº 22



Fuente: Cuadro Nº 22 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al test flexión de brazos en la barra aplicados a los estudiantes de los octavos años “A, B” de la Unidad Educativa Pimampiro, se evidencio que más de la mitad de los estudiantes tienen una condición física insuficiente.

Test Físicos aplicados a los estudiantes de novenos años.

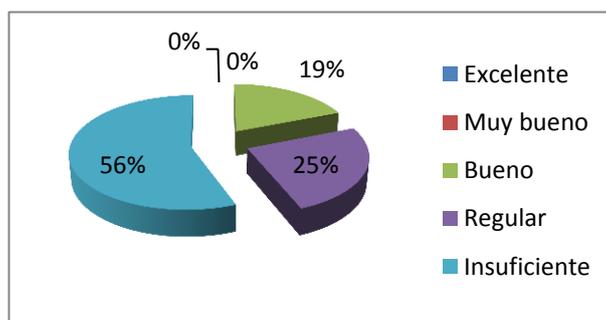
Test Flexión de brazos

3	2	1	1	1	3	2	1	3
2	2	2	1	1	1	2	1	7
5	3	3	1	2	2	3	2	1
1	1	1	1	1	2	1	1	1
2	2	2	1	1	1	3	2	1
1	1	3	3	2	2	2	2	1
1	1	2	7	5	3	3	1	2
2	3	2	1	1	1	1	3	3

Cuadro Nº 23

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy bueno	0	00,00%
Bueno	14	19,00%
Regular	18	25,00%
Insuficiente	40	56,00%
TOTAL	72	100,00%

Gráfico Nº 23



Fuente: Cuadro Nº 23 Elaborado por: José Carrera

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al test flexión de brazos en la barra aplicados a los estudiantes de los novenos años “A, B” de la Unidad Educativa Pimampiro, se evidencio que más de la mitad de los estudiantes tienen una condición física insuficiente

4.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.

PREGUNTA N°1

¿Qué tipo la actividad física extracurricular practican los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014?

De acuerdo a los datos se evidencio que más de la mitad de los investigados manifiestan que la actividad física extracurricular que practican es caminar, seguido de algunos deportes individuales y de conjunto, pero en menor porcentaje.

PREGUNTA N°2

¿Con qué frecuencia realizan actividad física extracurricular los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014?

De acuerdo a los datos se evidencio que más de la mitad de los investigados manifiestan que la frecuencia con la que realizan la actividad física extracurricular en forma esporádica y menos de treinta minutos.

PREGUNTA N°3

¿Cómo están desarrolladas las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014?

De acuerdo a los test físicos de 1000m,50m,long test, abdominales y flexión barra se evidencio que cerca la totalidad de los investigados, su condición física es deficiente, para lo cual se recomienda realizar actividad física dentro y fuera de clase, ya que la actividad física extracurricular ayuda a la salud física y mental.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se evidencia que más de la mitad de los jóvenes investigados rara vez consideran que realizan actividad física fuera del horario de clases.
- Se considera que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que esporádicamente realizan actividad física.
- Se revela que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que el tiempo que realizan actividad física, es de 30 minutos.
- Se detecta que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que nunca tus profesores te incentivan a que realizar actividades físicas fuera del horario de clases.
- Se evidencia que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que rara vez tus padres te incentivan a que realices actividad física fuera del horario de clases
- Se considera que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que consideran muy importante que el investigador

elabore una guía de actividades físicas para mejorar la actividad física y mental de los educandos.

5.2 Recomendaciones

- A los estudiantes se recomienda que realicen actividad física fuera del horario de clases.
- A los jóvenes investigados realicen actividad física dentro y fuera de clases, porque esto contribuye a la salud física y mental.
- A los jóvenes investigados que aumente el tiempo para realizar actividad física.
- A los profesores incentivar permanentemente para que los estudiantes realicen actividades físicas fuera del horario de clases.
- A los padres de familia incentivar a sus hijos realicen actividad física fuera del horario de clases.
- A los docentes utilizar la guía didáctica de actividades físicas para mejorar la actividad física y mental de los educandos.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO

Guía didáctica para mejorar las capacidades condicionales a través de actividades físicas extracurriculares para los estudiantes de los de 8vos, 9nos cantón Pimampiro en el período 2013 - 2014

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Luego de aplicar la encuesta a los docentes y Los test físicos a los señores estudiantes de la Unidad Educativa Pimampiro, se evidencio que rara vez hacen actividad fuera del horario de clase, por las múltiples ocupaciones que los jóvenes tienen, sea por las tareas académicas o porque tienen que ayudar en la casa, la actividad que realizan los jóvenes estudiantes es de treinta minutos y en forma esporádica, también manifiestan que tanto los docentes y padres de familia no les incentivan a que hagan actividad deportiva fuera del horario de clase. Los padres de familia y los maestros deben ser los primeros motivadores para que el hijo haga actividad física deportiva, por sus múltiples beneficios tanto para la parte física y la salud mental.

Hoy en la actualidad se ha hecho muchas investigaciones en otros países, donde se destaca la actividad física extracurricular y porque no se hace actividad física en forma permanente debido a muchos factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, así se puede destacar el sedentarismo, descomposición del núcleo familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia.

Por tales razones la realización de la actividad física extracurricular, se ha convertido en un problema para el análisis sociológico. La práctica de la actividad deportiva extraescolar adecuada, se muestra como una necesidad social en la cual ha de tomar parte los docentes, los padres de familia, el colegio o la misma liga Cantonal, es por ello dentro de una perspectiva constructivista, de educar para la vida, se debe fomentar hábitos de vida sanos.

Siendo la escuela una institución cultural y productora de cultura, le es pertinente proponer opciones culturales en torno a la actividad física y experiencias que fomenten la calidad de vida. Es necesario que la escuela abra las puertas y extienda sus horarios a otros espacios de vital importancia en la formación del niño y del individuo. Esto le permitirá a la escuela de proyectarse e incidir en la transformación de su entorno debido a que sus procesos de formación que se desencadenan son radicalmente distintos, sobre todo si están encaminados a desarrollar hábitos de vida saludables.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

Actividad física

La actividad física es considerada en la actualidad como un medio altamente eficaz para prevenir las enfermedades características de nuestra sociedad o degenerativas, entre las que se encuentran todas las derivadas del creciente y excesivo sedentarismo de la población, uno de los principales factores de riesgo, junto con la deficiente alimentación, de las dolencias cardiovasculares que afectan a una parte importante de la población.

Es por ello, que las diferentes administraciones públicas responsables del fomento y desarrollo de la salud de los ciudadanos, vienen estableciendo programas de actividad física que faciliten la adhesión de las personas a una práctica continuada. No obstante, si tenemos en cuenta que el comportamiento de los seres humanos es moldeable, debe ser el propio sistema educativo el que tienen la responsabilidad de ejercer como correa transmisora de valores que faciliten la adquisición en las primeras edades de hábitos de vida saludables, actitudes positivas ante la vida y los conocimientos necesarios para el cuidado de la propia salud. (Márquez, 2013, pág. 34)

Estilos de vida y actividad física

La práctica de la actividad física constituye uno de los principales triunfos de un estilo de vida saludable y de una verdadera protección y promoción de salud. Los resultados de numerosas investigaciones indican

que la actividad física regular asegura a las personas de todas las edades, tanto hombres como mujeres, unos beneficios evidentes para su salud física, social y mental, así como para su bienestar general. A partir de estudios realizados con población general, la actividad física ha sido vinculada de manera reiterativa y justificada a los hábitos saludables del individuo, es decir, que la práctica de una actividad física regular y establece ayuda a mejorar tanto la salud física como la psicológica, incrementando la calidad de vida. (Márquez, 2013, pág. 35)

En las últimas décadas, se ha hecho hincapié en la necesidad de estudiar las actividades físicas habituales y en los correspondientes requerimientos energéticos para llevar a cabo las mismas. Por otra parte estudios recientes han señalado que realizar actividad física de forma regular puede minimizar las condiciones adversas asociadas al proceso de envejecimiento, entre ellas el deterioro de la capacidad funcional, además de producir efectos beneficiosos físicos y psicológicos. El mantenimiento de un estilo de vida activo a estas edades, evitando el sedentarismo al que nuestra sociedad somete a la tercera edad evitaría en buena medida la dependencia, la inmovilidad, el abandono de sí mismo y la depresión tan frecuente, ayudando así a salir del aislamiento en el que se encuentran inmersos. (Márquez, 2013, págs. 35 - 36)

Asegurar la participación de niños y jóvenes en actividades físicas

Tanto por los beneficios físicos, como por los psicológicos y los sociales, la participación de niños y jóvenes en actividades físicas escolares, recreacionales o federadas debe de ser una cuestión que preocupe e incumba a cada uno de nosotros. Si la actividad física influye en la actividad física y mental, y en el comportamiento de los jóvenes (y

de los adultos en que se van a convertir), esa misma actividad física influye seriamente en la sociedad del mañana.

Por eso, lo más importante, lo que más nos debe preocupar es la participación de nuestros niños y jóvenes en actividades físicas saludables. ¿Cuántos chicos y chicas hacen actividad física o deportiva de manera regular? ¿Cuáles son las barreras que dificultan esa participación regular y como superarlas? ¿Cómo educarles en la actividad física y salud? ¿Cómo hacer que la adhesión a las actividades físicas se mantengan de por vida? (González, 2003, pág. 47)

Para aumentar la participación, se ha comprobado que los programas de actividad física más efectivos son los que:

- Enfatizan la participación divertida en actividades físicas fácilmente realizables.
- Ofrecen un rango diverso de actividades competitivas y no competitivas, apropiadas para diferentes edades y habilidades.
- Proporcionan al joven la destreza y confianza que necesitan para estar físicamente activo.
- Proporciona la actividad física dentro de un programa de salud coordinado, aunando los programas escolares y los extracurriculares. (González, 2003, pág. 48)

La condición física

La condición física es un componente del estado de rendimiento. Se basa en primer lugar en la interacción de los procesos energéticos del organismo y los músculos, y se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad y resistencia, y también como flexibilidad; está relacionada

asimismo con las características psíquicas que estas capacidades exigen. (Dietrich, 2007, pág. 101)

Un modelo de estructuración de la condición física

Las capacidades físicas son requisitos previos delimitables de la motricidad. Su modificación a lo largo de la evaluación del individuo tiene lugar a partir de un proceso natural de cambios, también sin influjo de entrenamiento. Conviene considerar las capacidades de fuerza, resistencia y flexibilidad de la motricidad humana como englobadas dentro de una función energética general, sin cuya procedencia no habría posibilidad de existencia entendida en términos de autorrealización. La vida humana tiene unas reservas de capacidades físicas determinadas por su madurez, y se desarrolla en función del crecimiento, a través de los estímulos del entorno, hasta alcanzar un nivel que permite al hombre adaptarse a la vida, con independencia de actitudes vitales e influencias conscientes. Para seguir desarrollando dichas capacidades más allá de este nivel, la única herramienta fiable son los elementos estimulantes de las actividades físicas. De aquí resulta que la evolución de las capacidades físicas se mantiene una relación recíproca con las sensaciones recibidas a través de los desgastes musculares.

Según las distintas formas de entrenamiento físico y según los métodos que en él se aplican, distinguimos en la metodología y en la praxis del entrenamiento cuatro ámbitos de la capacidad física. (De hecho dos de estos ámbitos, fuerza y resistencia, satisfacen los criterios que definen la noción de condición física por la que hemos optado). Ya hemos indicado con anterioridad que en las capacidades de velocidad y flexibilidad se produce una interacción compleja de componentes

coordinativos y energéticos. No obstante, incluimos ambas dentro de las capacidades físicas por motivos sistemáticos y metodológicos:

- **Capacidad de fuerza:** las aportan los esfuerzos musculares ante resistencias externas elevadas.
- **Capacidad de velocidad:** se basan en la mutua colaboración de los sistemas nervioso y muscular en los movimientos a alta velocidad.
- **Capacidades de resistencia:** surgen de una serie de procesos corporales que suministran oxígeno y energía.
- **Flexibilidad:** está condicionada por el radio de acción de las articulaciones y la capacidad de estiramiento de los músculos. (Dietrich, 2007, pág. 102)

6.4 OBJETIVOS.

6.4.1 Objetivo General

- Mejorar la práctica de las actividades físicas extracurricular, mediante actividades adecuados para garantizar la salud física y mental de los educandos.

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Proponer talleres de actividades físicas para los estudiantes de los octavos y novenos años para mejorar su salud física y mental.
- Socializar la propuesta a los docentes y estudiantes, para ofrecerles orientaciones acerca de los beneficios de la actividad física.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Ciudad: Pimampiro.

Cantón: Pimampiro

Beneficiarios: Autoridades, docentes, y estudiantes de los octavos y novenos años de la Unidad Educativa Pimampiro

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Taller N° 1

Nombre del taller: atletismo (velocidad)

Conceptualización

La velocidad es una cualidad inherente al sistema neuromuscular del individuo, mediante la cual una parte de su sistema músculo esquelético, o el conjunto de sus estructuras puede sufrir algún tipo de desplazamiento más o menos rápido

1. Objetivo

Lograr que el estudiante se desplace de un lugar a otro en el menor tiempo posible

2. Desarrollo

- Carrera de los números
- Carreras con cambios de direcciones
- En espacio limitado, tratar de tocar al compañero
- Carrera colocados a un metro de diferencia
- Colocados en una misma línea, salir corriendo cuando la pelota pasa por delante de cada uno (partida alta y en cuclillas)
- Sentados de espaldas al profesor: cuando la pelota pica se dan vuelta y salen corriendo
- Sentados de espaldas al profesor con piernas separadas, a una señal se dan vuelta y corren



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje de la velocidad estará en capacidad de: trasladarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

Taller N° 2

Nombre del taller: atletismo (resistencia)

Conceptualización

Todas las formas de entrenamiento, de trabajo, de actividad, son susceptibles de generar fatiga. Esta definición es, por lo tanto, demasiado general para designar lo que nosotros, en el medio deportivo, entendemos por «resistencia». Para nosotros la palabra «resistencia» evoca esfuerzos continuos de bastante duración, esfuerzos en los que se impone un fuerte consumo de oxígeno

1. Objetivo

Desarrollar en el estudiante una resistencia aeróbica. Para evitar la fatiga en pruebas de fondo o medio fondo.

2. Desarrollo

- Trote de calentamiento
- Carreras continuas
- Carreras de resistencia en largas distancias,
- Carreras interválicas a velocidad igual o superior a las de las distancias de competición.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje de la resistencia estará en capacidad de: trotar largas distancias como 2 y 6 km con ausencia de fatiga muscular.

Taller N° 3

Nombre del taller: atletismo (marcha)

Conceptualización

La marcha atlética es una modalidad del Atletismo que se diferencia del resto porque en su ejecución no existe fase de vuelo, es decir, el marchador en ningún momento pierde contacto con el suelo durante el transcurso de la prueba. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de carrera.

1. Objetivo

Desarrollar una técnica correcta de la marcha atlética que permita ejecutarla sin tensiones innecesarias y a diferentes velocidades de desplazamiento.

2. Desarrollo

- Caminar normal con la mirada al frente y hombros relajados. Caminar aumentando la frecuencia de paso.
- Caminar aumentado longitud de paso. Caminar aumentado longitud y frecuencia de paso.
- Caminar con movimiento exagerado de brazos extendidos. Caminar con brazos flexionados.
- Aumentar frecuencia de paso con flexión de brazos a nivel del codo.
- Aumentar frecuencia de paso, haciendo énfasis en el contacto del talón con el suelo.
- Caminar sobre una línea aumentando frecuencia y amplitud de paso, realizando contacto sobre el talón.
- Caminar en círculos aumentando frecuencia y amplitud de paso, realizando contacto sobre el talón.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje de la marcha estará en capacidad de: realizar la técnica correcta de la marcha a diferentes velocidades de desplazamiento

Taller N° 4

Nombre del taller: atletismo (Relevos)

Conceptualización

Los relevos resulta una de las pruebas más antiguas. La prueba consiste en el recorrido de una distancia en el menor tiempo posible que se realiza en equipos. De esta forma, cada grupo de atleta debe repartirse el circuito y relevarse. Por tanto, además de la resistencia y la velocidad, también entra en juego la atención y la estrategia.

1. Objetivo

Recorrer una distancia en el menor tiempo posible

2. Desarrollo

- Por grupos o parejas, con posiciones alternadas, uno hacia adentro y otro hacia afuera, pero con los hombros alineados, se realiza de forma sincronizada la simulación del braceo. El deportista que va de último porta el testimonio y ante una señal sonora le indica a su compañero el momento de recibirlo.
- Por grupos o parejas, con posiciones alternadas, uno hacia adentro y otro hacia afuera, pero con los hombros alineados, se realiza una carrera continua y se ejecutan entregas continuas. A medida que los deportistas sincronizan sus movimientos, la velocidad de la carrera debe ir en aumento.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje de relevos estará en capacidad de: recorrer una distancia de 100 m en el menor tiempo posible.

Taller N° 5

Nombre del taller: atletismo (carrera de obstáculos)

Conceptualización

La carrera de obstáculos consiste en recorrer una distancia variable, normalmente corta, con la dificultad añadida de tener que saltar vallas de poco menos de un metro de altura. Resulta importante la velocidad pero, al mismo tiempo, hay que ser habilidoso y atento a la hora de saltar por lo que el atleta debe tener claro cuando y como debe de realizar cada acción.

1. Objetivo

Recorrer una distancia corta saltando unas vallas de menos de un metro de altura.

2. Desarrollo

- Skipping
- Elevación de muslos y extensión de la pierna hacia adelante
- Elevar la rodilla en el momento previo al pasaje de la valla.
- Recuperación de pasaje de valla con apoyo.
- Pasos laterales con piernas extendidas.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje de la carrera de obstáculos estará en capacidad de: recorrer distancias cortas y saltar vallas de menos de un metro de altura.

Taller N° 6

Nombre del taller: fútbol (pase)

Conceptualización

Para mantener la posesión del balón es esencial tener capacidad para pasarlo en corto entre los jugadores cercanos de forma precisa y a tiempo. Los pases largos precisos permiten una mayor variedad de situaciones y un juego más directo.

1. Objetivo

Mantener la posesión del balón y pasarlo en corto entre los jugadores cercanos de forma precisa y a tiempo.

2. Desarrollo

- Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.
- Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza, después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: pasar el balón en forma precisa y a tiempo a sus compañeros.

Taller N° 7

Nombre del taller: fútbol (Tiro)

Conceptualización

Los jugadores deben tener un equilibrio a la hora de tirar a puerta: ni hacerlo en demasiadas ocasiones ni tampoco dejar de intentarlo cuando tienen ocasión. Los tiros deberían ser precisos y potentes, aunque generalmente no se logra esta precisión y potencia al mismo tiempo. Elegir precisión o potencia depende de la situación y de las características del jugador.

1. Objetivo

Desarrollar el equilibrio a la hora de tirar a puerta, los tiros deberán ser precisos y potentes.

2. Desarrollo

- Pases cortos entre dos jugadores avanzando hasta la portería, luego mira a los dos lados y tira.
- Cada jugador con su balón, corren rodean el cono y tiran.
- Tira a portería al palo más cercano, tira a portería al palo opuesto.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: de tirar a puerta, los tiros deberán ser precisos y potentes.

Taller N° 8

Nombre del taller: fútbol (dribling)

Conceptualización

El dribling en el fútbol es una de las maniobras preferidas por los fanáticos del fútbol y es una clara muestra de las condiciones que tiene el jugador. No sólo es una simple maniobra individual, sino que puede ayudar a abrir defensas y atraer marcas rivales para que un compañero se pueda desmarcar.

1. Objetivo

Ayudar a abrir defensas y atraer marcas rivales para que un compañero se pueda desmarcar.

2. Desarrollo

- Conducir el balón alrededor de los conos ubicados en el campo.
- Conducir el balón con diferentes ritmos de carrera.
- Juegos de enfrentamiento individuales en parejas.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: driblar con mucha facilidad a los oponentes en un encuentro deportivo de futbol escolar.

Taller N° 9

Nombre del taller: fútbol (cabeceo)

Conceptualización

Es muy importante saber utilizar la cabeza no solo para despejar si no para enviar un cabezazo al arco, es muy importante recalcar que para que sea un buen cabezazo debe de ser pegado con la frente y los ojos nunca deben de estar cerrado.

1. Objetivo

Lograr que el estudiante cabecee con la frente y lo ojos abiertos.

2. Desarrollo

- En parejas lanzar el balón al aire y cabecear frontalmente con los ojos abiertos.
- Con un rebote cabecear en pie firme.
- Con rebote cabecear con flexión de piernas.
- El profesor lanza el balón y el estudiante cabecea con carrera.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: cabecear el balón de futbol con los ojos abiertos.

Taller N° 10

Nombre del taller: fútbol (conducción)

Conceptualización

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo.

1. Objetivo

Desarrollar una buena conducción del balón por medio de los pies tanto borde interno como externo.

2. Desarrollo

- El estudiante corre con el balón dentro del slalom (3 conos)
- El estudiante corre con el balón y rodea el cono ubicado a 10m en el campo.
- Conducción del balón solo con el pie izquierdo.
- Conducción de balón solo con el pie derecho.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: conducir el balón con sus pies tanto borde interno como externo en distintas velocidades.

Taller N° 11

Nombre del taller: basquetbol (manejo del balón)

Conceptualización

Este es un aspecto básico en todas las categorías de baloncesto, igual de importante en pre-mini que en el máximo nivel, porque si no controlamos el balón y éste nos controla, no tendremos mucho que hacer como jugadores/as, ya que el manejo del balón es la base para todos los fundamentos

1. Objetivo

Logra que los estudiantes dominen el balón y que no se les escape de las manos.

2. Desarrollo

- Círculos por detrás de la cabeza, la cintura y entre los pies (primero lo podemos hacer por separado).
- Círculos en una pierna mientras la otra está levantada, trabajo de equilibrio.
- Círculos, botando con la mano derecha, alrededor de la pierna derecha
- En equilibrio sobre un solo pie, se realizan ceros a su alrededor.
- “8” sin botar entre las piernas.
- 10. “8” haciendo rodar el balón por el suelo, lo impulsamos con las yemas de los dedos.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: dominar el balón para que no se les escape de las manos en un encuentro deportivo escolar.

Taller N° 12

Nombre del taller: basquetbol (el pase)

Conceptualización

El pase es dar o entregar el balón al compañero en las mejores condiciones que el juego lo permita. Algunas características del pase es que debe ser rápido, preciso, oportuno, veloz, al compañero. El pase lo clasificaremos de acuerdo a la Trayectoria, a la distancia, etc.

1. Objetivo

Pasar el balón en las mejores condiciones, de forma rápido, preciso, oportuno y veloz.

2. Desarrollo

- En parejas uno frente del otro, a una distancia de 5 m de con su compañero, pasar el balón usando las dos manos.
- Igual al ejercicio anterior, pasar el balón usando las dos manos con pase de pique.
- Igual al ejercicio anterior, pasar el balón usando solo el brazo derecho con pase de pique, luego de 3 repeticiones cambiamos de brazo (izquierdo).
- En parejas a una distancia de 10m o más pasar el balón usando solo un brazo (derecho) (izquierdo).



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: pasar el balón de forma rápido, preciso, oportuno y veloz.

Taller N° 13

Nombre del taller: basquetbol (Lanzamiento o Tiro)

Conceptualización

Dado que el objetivo inmediato del equipo durante un partido de básquetbol es marcar tantos, el lanzamiento o tiro á cesto es la culminación una buena ofensiva, ya sea individual o colectiva. El lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un enceste.

1. Objetivo

Lograr encestar el mayor número de tantos que sean posibles en un partido.

2. Desarrollo

- Los estudiantes con el balón botar libremente y a la señal del entrenador posición básica y tiro.
- Los estudiantes con el balón cambio de mano entre las piernas delante del cono, un bote más y tiro.
- El primero de la fila pasa al apoyo que lanza el balón hacia tablero. Saltar y coger el rebote y tiro.
- Tiro por tríos con dos balones. El jugador que tira va a buscar su rebote y pasa al jugador sin balón.
- El primero de la fila pasa al jugador interior y se desplaza a la posición de alero, para recibir el balón y tirar.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: encestar el mayor número de tantos que sean posibles en encuentro deportivo.

Taller N° 14

Nombre del taller: basquetbol (bote o drible)

Conceptualización

El bote o drible es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, ya que, para poder desplazarnos por el campo con el balón, el jugador necesitará botarlo. Es primordial que todos los jugadores manejen con la mayor soltura posible el bote pero, y esto es muy importante, con ambas manos y por ambos lados.

1. Objetivo

Lograr que el estudiante maneje con la mayor soltura posible el bote, usando el brazo derecho e izquierdo.

2. Desarrollo

- Recorrer con el boteo en diagonal hacia las esquinas del tiro libre y cambios de mano.
- Bote desde medio campo, terminado en tiro en bandeja.
- Rueda de bote desde medio campo, con parada (en uno y dos tiempos) y tiro. Siempre se tirará, como muy cerca, por encima de la línea de tiros libres.
- Rueda de bote lateral, terminando en cambio de ritmo y/o cambios de mano, terminando en entrada a canasta o parada y tiro.
- Rueda de tiro tras bote, bloqueo y continuación. Se puede realizar con base – poste alto y alero – poste medio.
- Rueda de penetración en dribling, con entrada y tiro en semigancho



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: manejar con la mayor soltura posible el bote, usando el brazo derecho e izquierdo en un evento deportivo.

Taller N° 15

Nombre del taller: basquetbol (defensa)

Conceptualización

La defensa en baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival.

1. Objetivo

Lograr realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro a canasta.

2. Desarrollo

- El jugador que está bajo canasta da el pase a un lado y va a defender al otro. Cuando acaban de atacar las dos parejas, saldrán los otros. Se puede hacer también con las cuatro esquinas de medio campo.
- Sale el jugador con balón y cuando llega a la línea de tiros libres salen los otros dos. Intentarán recuperar el balón, y después jugaran 2x1 contra el que atacó.
- Sale botando uno de cada lado y dos le defienden. Restringir la zona del ejercicio.
- Se da el balón a un lado y se hace un corte. Después el pasador da el balón al otro lado y el atacante va a recibir al otro lado defendiendo el corte.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: manejar con la mayor soltura posible el bote, usando el brazo derecho e izquierdo en un evento deportivo.

Taller N° 16

Nombre del taller: natación estilo crawl (brazada)

Conceptualización

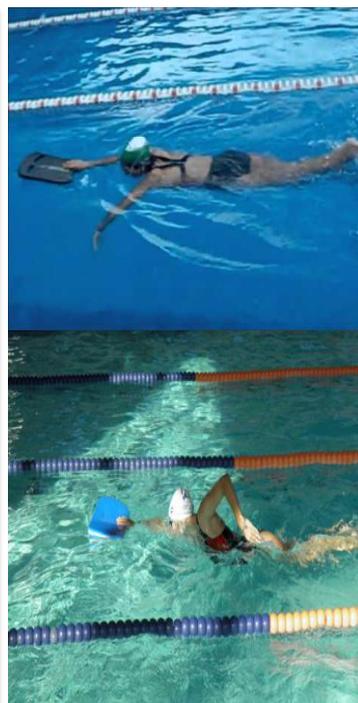
Para una mejor comprensión del estudio del movimiento, tanto de pies como de brazos, se dividen en diferentes fases. La brazada de crol consta de dos fases principales, la tracción y el recobro. Convencionalmente la tracción se a subdividido en cuatro sub fases: La entrada, el agarra, el tirón y el empuje

1. Objetivo

Ejecutar en una forma adecuada las cuatro fases de la brazada para un mayor desplazamiento y rapidez.

2. Desarrollo

- Movimientos circulares de los brazos fuera del agua.
- Movimiento de brazos dentro del agua.
- En la posición de pie, el agua a nivel de los hombros tomados del borde, realizar la brazada.
- De pie realizar la brazada tocando el borde de la piscina, secuencia del braceo.
- Tomar la tabla con las manos realice la brazada solo con el brazo derecho.
- Tomar la tabla con las manos realice la brazada solo con el brazo izquierdo.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: desplazarse con rapidez y recorrer mayores distancias con poco esfuerzo.

Taller N° 17

Nombre del taller: natación estilo crawl (patada)

Conceptualización

Una buena patada oscilante debe hacer «hervir» el agua, no chapotearla. Para conseguir eso, energice el movimiento de sus piernas principalmente con los músculos de la cadera y el muslo, no de la pantorrilla y el tobillo.

1. Objetivo

Desarrollar en el estudiante la correcta ejecución de la pata y sus ciclos con ejercicios distintos para que tenga una buena propulsión al ejecutar la patada del estilo crawl.

2. Desarrollo

- El alumno en posición de cubito ventral con los brazos extendidos al costado del cuerpo, ubicando la cabeza con la vista dirigida hacia delante y abajo realizara el batido de piernas, intentando darle amplitud al mismo
- De cubito ventral un brazo extendido adelante con el bíceps tomando contacto con la oreja, el otro brazo al costado del cuerpo, realizar el batido de crol y aplicar la respiración lateral.
- De cubito ventral ambos brazos extendidos al frente en posición hidrodinámica, realizar el batido de crol aplicando respiración por el frente.
- De cubito lateral un brazo al frente y el otro al costado del cuerpo, realizar el batido de crol.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: realizar desplazarse con rapidez y recorrer mayores distancias con poco esfuerzo.

Taller N° 18

Nombre del taller: natación estilo crawl (coordinación)

Conceptualización

Cuando hablamos de coordinación de un estilo natatorio nos estamos refiriendo a la forma de coordinar los movimientos del cuerpo para que, además de alcanzar la máxima velocidad con la menor resistencia, la fatiga aparezca lo más tarde posible, es decir, coordinar el movimiento de ambos brazos, coordinar el movimiento de los brazos con la respiración y coordinar el movimiento de brazos y pies

1. Objetivo

Alcanzar la máxima velocidad con la menor resistencia.

2. Desarrollo

- Tomándose del borde realizamos la patada con el movimiento de un solo brazo (primero derecho e izquierdo) realizando el giro para la respiración.
- Una pierna realiza el movimiento hacia arriba, la otra debe patear.
- Ejercicios de coordinación de la respiración con brazada cada 4, 6 y 8
- Coordinar la brazada, patada y la respiración lateral en un largo de 25 m libre.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: alcanzar la máxima velocidad con la menor resistencia y sin la ausencia de fatiga.

Taller N° 19

Nombre del taller: natación estilo crawl (respiración)

Conceptualización

Una de las cosas que primero se aprende en el mundo de la natación es a realizar correctamente la respiración. Sin hacer correctamente la respiración, obviamente, no podríamos nadar más que unos pocos metros sin ahogarnos, tragar agua y cansarnos. En principio la mecánica de la respiración es muy simple: coger aire por la boca y expulsarlo dentro del agua. Este ejercicio se complica cuando se tiene que coordinar con el movimiento de pies, brazos y cuerpo.

1. Objetivo

Logar que el estudiante tomar aire por la boca y expulsarlo dentro del agua.

2. Desarrollo

- Realizar ejercicios para el control de la respiración fuera del agua, Inhala el aire contando hasta 10, luego mantenlo por 10 segundos y, por último, exhala lentamente contando nuevamente hasta 10
- Expulsar todo el aire fuera de tus pulmones.
- Levanta tu cabeza solo hasta la altura necesaria.
- Practica juegos de hipoxia. El entrenamiento hipóxico significa hacer más ejercicio con menos oxígeno.
- Aprende técnicas de respiración bilateral. Si siempre respiras desde el mismo lado, corres el riesgo de tener una mala postura



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: tomar aire por la boca y expulsarlo dentro del agua en una forma continua y prolongada.

Taller N° 20

Nombre del taller: natación estilo crawl (estilo completo).

Conceptualización

En este estilo, uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es muy importante respirar de modo adecuado. Se puede tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando después bajo el agua cuando el brazo avanza de nuevo.

1. Objetivo

Logar que el estudiante nade con soltura coordinando la brazada, patada y la respiración, para obtener una buena técnica del estilo crawl.

2. Desarrollo

- Coordinar los movimientos de los brazos con la respiración y la patada.
- Una buena posición del cuerpo, alineación horizontal, la alineación lateral y el giro del cuerpo.
- Una mano espera a la otra con el brazo estirado delante de la cabeza, solo actúa un brazo a la vez, seguida de la respiración.



3. Evaluación:

El estudiante al finalizar esta etapa de enseñanza aprendizaje estará en capacidad de: nadar el estilo crawl si cometer errores al momento de realizar y combinar todas las fases del estilo crawl.

6.6 IMPACTOS.

IMPACTO EDUCATIVO

La actividad física deportiva fuera del contexto escolar en la Unidad Educativa Pimampiro, será de gran impacto educativo, debido a que los individuos realice actividad física ayuda a obtener una salud, física y mental, esta propuesta educativa se llevará a cabo fuera del horario de clase y se realiza en el tiempo libre. La actividad física puede ser considerada en sus tres aspectos: mantenimiento de la condición física, deporte para todos y deporte de competición. La guía didáctica de actividades deportivas., será de gran relevancia para la formación integral del educando. Los educadores siempre se les deben inculcar estos hábitos deportivos por cuanto es beneficio para la salud física, para gozar de buena condición tanto condicional, como coordinativa.

6.8. DIFUSIÓN

La difusión de la presente propuesta se lo hizo a base de talleres, dirigido a los docentes, padres de familia, y jóvenes, cuyo objetivo principal es resaltar la importancia y los beneficios de la actividad física extracurricular

6.9. BIBLIOGRAFÍA

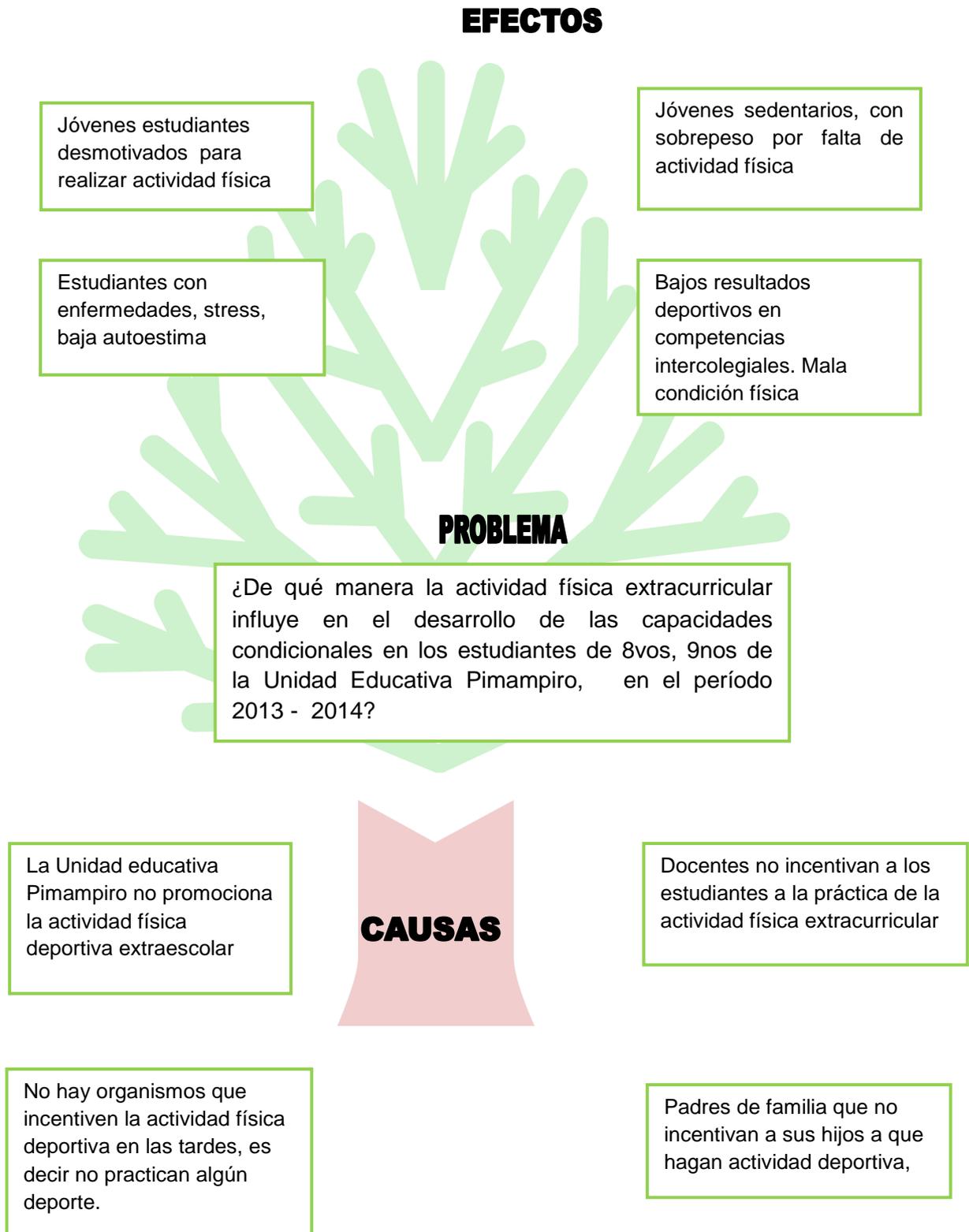
- Álvarez, B. (2005). *Todo lo que necesita saber*. España: Libros en Red.
- Brown, L. (2007). *Entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez*. España: Paidotribo.
- Camiña, F. (2011). *Tratado de natación*. Barcelona España : paidotribo.
- Counsilman, J. (2007). *La natación*. Barcelona España : Hispano Europea .
- Dietrich, M. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. España: Paidotribo.
- Font, R. (2006). *Educación Física*. España: Inde Publicaciones.
- Fraile, A. (2004). *El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea*. España: Graó .
- Ferreyra Horacio A. (2007) *Teorías y enfoques Psicoeducativos del aprendizaje* Editorial Noveduc Buenos Aires Argentina
- González J. (2004) *Trasmisión de valores religiosos en la familia* .Editorial Espigas. Murcia España.
- Hanula, D. (2007). *Entrenamiento optimo en natación*. Barcelona España : Hispano Europea.
- Heyward, V. (2006). *Evaluación de la aptitud física y prescripción de ejercicio*. Madrid - España: Médica Panamericana S.A.
- Hohmann, M. (2005). *Introducción a la ciencia del entrenamiento*. España: Paidotribo.
- Madrid, J. (2005). *Evita el infarto, tú puedes*. España : Áran.
- Márquez, S. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid: Diaz de Santos.
- Martínez, E. (2002). *Pruebas de aptitud física*. Paidotribo: España.
- Melo, L. (2007). *Evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes*. Colombia: Universidad de Caldas.
- Pacheco, R. (2004). *Fútbol*. Barcelona España : Paidotribo.

- Pecqueux, C. (2006). *Juegos de basquetbol en la escuela*. Argentina: Stadium.
- Pérez, M. (2006). *Educación Física "Cuerpo de maestros"*. España: Mad.
- Pila, M. (2009). *Fundamentos teóricos de la educación física*. España: Pila Teleña.
- Prieto Román (2008) *El constructivismo aplicado a la enseñanza*
De las lenguas Editorial Grin Verlang Alemania
- Regodón, P. (2010). El pase en el fútbol: elemento base de la creación colectiva . *Revista digital para profesores de la enseñanza* , 1 - 7.
- Rosental, J. (2004). *La natación infantil*. Argentina : Bonum.
- Ruis, J. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. España: Paidotribo.
- Sánchez, E. (2005). *Cómo superar las pruebas físicas de las oposiciones*. España: Mad.
- Sarramona Jaume (2008) *Teoría de la educación*, Editorial Ariel S.A
Barcelona España
- Serra, L. (2006). *Actividad física y salud*. España: Masson.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. España: Paidotribo.

ANENOS

ANEXO Nº 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



Anexo: 2 MATRIZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿De qué manera la actividad física extracurricular influye en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014?</p>	<p>Determinar la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014.” Propuesta alternativa.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Qué tipo la actividad física extracurricular practican los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014?</p> <p>¿Con qué frecuencia realizan actividad física extraescolar los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014?</p> <p>¿Cómo están desarrolladas las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014?</p> <p>¿Cómo elaborar una Guía para mejorar las capacidades condicionales a través de actividades físicas extracurriculares para los estudiantes de los de 8vos, 9nos cantón Pimampiro en el período 2013 - 2014?</p>	<p>Identificar el tipo la actividad física extracurricular en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014.” Propuesta alternativa.</p> <p>Diagnosticar con qué frecuencia realizan actividad física extraescolar los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014.” Propuesta alternativa.</p> <p>Evaluar las capacidades condicionales en los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014. Propuesta alternativa.</p> <p>Elaborar una Guía para mejorar las capacidades condicionales a través de actividades físicas extracurriculares para los estudiantes de los de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro del cantón Pimampiro en el período 2013 - 2014.</p>

MATRIZ N° 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Es Cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal.</p>	<p>CAPACIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR</p>	<p>TIPOS DE ACTIVIDAD</p>	<p>Caminar Trotar Actividades laborales Nadar Basquetbol Fútbol Aeróbicos Ciclismo Ecuavóley</p>
		<p>FRECUENCIA</p>	<p>Una vez a la semana Tres veces a la semana Sólo el fin de semana De vez en cuando</p>
<p>Son todas aquellas cualidades del ser humano que se desarrollan por etapas de madurez "fases sensibles".</p>	<p>CAPACIDADES CONDICIONALES</p>	<p>TIEMPO</p>	<p>Media hora Una hora Dos horas De vez en cuando</p>
		<p>RESISTENCIA</p>	<p>Test de 1000m</p>
		<p>VELOCIDAD</p>	<p>Test de 40 m</p>
		<p>FUERZA</p>	<p>Abdominales Salto horizontal sin impulso Flexión de brazos en barra</p>
		<p>FLEXIBILIDAD</p>	<p>Flexión profunda del cuerpo</p>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE 8VOS, 9NOS

Estimada Estudiantes:

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro, en el período 2013 - 2014.”, le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestro sincero agradecimiento.

1.- ¿Según su criterio, considera que caminar es muy necesario dentro de las actividades físicas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2.- ¿Según su opinión, realizas actividad física fuera del horario de clases?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

3.- ¿Según su consideración, con qué frecuencia realizas actividad física?

Una vez a la semana	Pasando un día	Sólo el fin de semana	De vez en cuando

4.- ¿Según su criterio, cada que tiempo realizas actividad física?

30 min	60 min	1 hora y media	Menos de 30 min

5.- ¿Según su consideración, la actividad física mejoría su condición física?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

6.- ¿Según su opinión, tus profesores te incentivan a que realices actividad física fuera del horario de clases?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7.- ¿Según su opinión, tus padres te incentivan a que realices actividad física fuera del horario de clases?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8.- ¿Según su opinión tus padres realizan alguna actividad física con usted?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9.- ¿Según su consideración, cuales son las motivaciones por las que usted realiza actividad física?

Sentirse bien	Bajar de peso	Combatir el stress	Mejorar la salud

10.- ¿Según su consideración, qué importancia le das a la práctica de la actividad física en las tardes?

Mucho	Poco	Nada

11.- ¿De las siguientes actividades, cual realizas con mayor frecuencia?

Caminar ()

Trotar ()

Ejercicios aeróbicos ()

Deportes colectivos ()

Deportes individuales ()

12.- ¿Según su criterio te gustaría participar en algún programa de actividad física extraescolar, organizado por los docentes de Educación Física de la Institución?

Si	No	A veces

13.- ¿Considera importante que el investigador elabore un programa de actividades físicas para el Colegio?

Muy importante

Importante

Poco importante

Nada importante

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Batería de test físicos para Octavos Años

Cuantif	Cualif	1000m	50 m	Long test	Abdominales 30s	Flexión brazos
Exc.	10-9.5	3.59- 4.15	8.0- 8.2	200.0- 183.0	29-24	10-8
M Bueno	9 - 8	4.33- 4.46	8.4- 8.7	175.0- 169.0	22-21	7- 6
Bueno	7.5 -7	5.14- 5.35	8.9- 9.3	159.0 151.0	20.18	5 - 4
Regular	6,5 - 6	6.06- 6.44	9.7- 10.3	145.0- 138.0	16-15	3 - 2
Deficiente	5.5 - 1	8.50- 10.48	11.2- 16.1	128.0- 95.0	12-10	1

Fuente: Boletín Técnico metodológico CDP

Batería de test físicos para Novenos Años

Cuantif	Cualif	1000m	50 m	Long test	Abdominales	Flexión brazos
Exc.	10-9.5	3.58- 4.10	7.5- 7.9	221.0- 198.0	31-28	10-8
M Bueno	9 - 8	4.30- 4.41	8.1- 8.3	186.0- 180.0	26-25	7- 6
Bueno	7.5 -7	4.56- 5.11	8.5- 8.6	173.0 165.0	23.21	5 - 4
Regular	6,5 - 6	5.32- 6.13	8.9- 9.3	158.0- 150.0	19-18	3 - 2
Deficiente	5.5 - 1	6.50- 10.42	9.8- 12.8	140.0- 129.0	15-12	1

Fuente: Boletín Técnico metodológico CDP

TEST FÍSICO DE 1000M Y 50M



LONG DE TEST



ABDOMINALES



FLEXIONES DE BRAZOS







Colegio Nacional "Pimampiro"

RUC: 1060009560001

PIMAMPIRO - IMBABURA - ECUADOR

LA RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIMAMPIRO

CERTIFICA:

QUE: El Sr. CARRERA CHICAIZA JOSE FERNANDO con C.I. 100298345-8 - realizó la Socialización de la propuesta alternativa sobre la Actividad Física y Extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de los Octavos y Novenos años de Educación Básica de la Unidad Educativa Pimampiro en el presente año lectivo 2013 – 2014.

Es lo que certifico en honor a la verdad.

Pimampiro, 19-02-2013



Dra. Cristina Silva
RECTORA

Dir.: Calle Paquisha 2-139 y García Moreno
Telefax: 06 2937 119 / 06 2937613 email: colnapi@yahoo.es



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1002983458		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Carrera Chicaiza José Fernando		
DIRECCIÓN:	Pimampiro		
EMAIL:	josecarrera_88@hotmail.es		
TELÉFONO FIJO:	062937786	TELÉFONO MÓVIL:	0980269272

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DE 8VOS, 9NOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIMAMPIRO, CANTÓN PIMAMPIRO EN EL PERÍODO 2013 - 2014.” PROPUESTA ALTERNATIVA.
AUTOR (ES):	Carrera Chicaiza José Fernando
FECHA: AAAAMMDD	2014-03-27
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en la especialidad de Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Carrera Chicaiza José Fernando, con cédula de identidad Nro. 1002983458, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 27 días del mes de Marzo del 2014

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Carrera Chicaiza José Fernando

C.C.: 1002983458



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Carrera Chicaiza José Fernando., con cédula de identidad Nro 1002983458, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DE 8VOS, 9NOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIMAMPIRO, CANTÓN PIMAMPIRO EN EL PERÍODO 2013 - 2014.” PROPUESTA ALTERNATIVA.** que ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado en la especialidad de Educación Física.**, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 27 días del mes de Marzo del 2014

(Firma)

Nombre: Carrera Chicaiza José Fernando

Cédula: 1002983458