



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y SU INCIDENCIA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS “MODESTO AURELIO PEÑAHERRERA” Y “SEIS DE JULIO” DEL CANTÓN COTACACHI DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015

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

AUTOR:

Viracocha Maldonado Tito Geovanny

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Y. Msc.

Ibarra, 2015

ACEPTACION DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado: LAS ACTIVIDADES FISICAS Y SU INCIDENCIA EN LA CONDICION FISICA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS "MODESTO AURELIO PENAHERRERA" Y "SEIS DE JULIO" DEL CANTON COTACACHI DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015. Trabajo realizado por el señor egresado, Viracocha Maldonado Tito Geovanny previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante un Tribunal que sea designado oportunamente. Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, 18 de Mayo del 2015



Dr. Vicente Yandún Y. Msc
DIRECTOR

DEDICATORIA

A mis padres quien a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y progreso siendo mi apoyo en todo momento, para obtener una educación de calidad al servicio de la niñez. También este trabajo de grado dedico a Dios y a la Santísima Virgen de El Quinche por iluminarme y cumplir con cada reto en mi vida.

Tito

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme permanente.

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

Un agradecimiento especial al Dr. Vicente Yandún Y. Msc. Director de Trabajo de Grado quien ha guiado permanentemente.

Agradezco a las Autoridades de las Unidades Educativas, “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi, al Personal docente, niñas/os quienes me abrieron sus puertas para realizar este trabajo investigación

Tito

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.3 Formulación del problema.....	4
1.4 Delimitación del problema.....	5
1.4.1 Unidades de observación.....	5
1.4.2 Delimitación espacial.....	5
1.4.3 Delimitación temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo general.....	5
1.5.2 Objetivos específicos.....	6
1.6 Justificación.....	6
1.7 Factibilidad.....	7
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Fundamentación teórica.....	8
2.1.1 Fundamentación filosófica.....	8
2.1.2 Fundamentación psicológica.....	9
2.1.3 Fundamentación pedagógica.....	10

2.1.4	Fundamentación sociológica.....	11
2.1.5	Fundamentación legal.....	12
2.1.6	Actividad física.....	13
2.1.7	¿Por qué es importante la actividad física?	13
2.1.8	Entre los ejemplos de actividad física.....	14
2.1.9	¿Cuánta actividad física es necesario realizar?	15
2.1.10	Los atributos de la actividad física son.....	16
2.1.11	Actividad física como promoción de la salud.....	18
2.1.12	Tipo de actividad.....	19
2.1.13	Actividades aeróbicas o cardiovasculares.....	19
2.1.14	Ejercicios de fuerza.....	19
2.1.15	Ejercicios de flexibilidad.....	19
2.1.16	Caminata.....	20
2.1.17	Trote.....	20
2.1.18	Excursiones.....	20
2.1.19	Capacidad anaeróbica.....	21
2.1.20	Actividad física: medicina fantástica.....	21
2.1.21	¿La actividad física (AF) tiene beneficios	22
2.1.22	Actividad física y prevención.....	22
2.1.23	Actividad física al alcance de todos.....	22
2.1.24	Actividad física no estructurada	23
2.1.25	La actividad física estructurada	23
2.1.26	Deporte.....	23
2.1.27	La condición física.....	24
2.1.28	Condición física saludable.....	24
2.1.29	La resistencia.....	25
2.1.30	Clases de resistencia.....	26
2.1.31	Fuerza.....	27
2.1.32	Velocidad.....	28
2.1.33	El test de 800 metros.....	29
2.1.34	Test de Velocidad (40 metros).....	30
2.1.35	Test de abdominales en 30 segundos.....	31
2.1.36	Test de salto horizontal a pies juntos.....	32

2.2	Posicionamiento teórico personal.....	33
2.3	Glosario de términos.....	34
2.4	Interrogantes de Investigación.....	35
2.5	Matriz categorial.....	37
CAPÍTULO III.....		38
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	38
3.1	Tipo de Investigación.....	38
3.2	Métodos.....	39
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	40
3.4	Población.....	41
3.5	Muestra.....	41
CAPÍTULO IV.....		43
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	43
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los docentes.....	44
4.1.2	Test evaluados a los estudiantes.....	54
CAPÍTULO V.....		103
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	103
5.1	Conclusiones.....	103
5.2	Recomendaciones.....	104
5.3	Contestación a las preguntas de investigación.....	104
CAPÍTULO VI.....		106
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	106
6.1	Título de la propuesta.....	106
6.2	Justificación.....	106
6.3	Fundamentación.....	107
6.4	Objetivos.....	116
6.4.1	Objetivo general.....	116
6.4.2	Objetivos específicos.....	116
6.5	Ubicación sectorial y física.....	117

6.6	Desarrollo de la propuesta.....	117
6.7	Impacto.....	146
6.8	Difusión.....	146
6.9	Bibliografía.....	147
	Anexos.....	149
	Árbol de problemas.....	150
	Matriz de coherencia.....	151
	Matriz categorial.....	152
	Encuesta aplicada a los docentes.....	153
	Test evaluados a los estudiantes.....	155
	Fotografía.....	157
	Certificaciones.....	158

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	41
Cuadro N° 2	Fracción muestral hombres.....	42
Cuadro N° 3	Fracción muestral damas.....	42
Cuadro N° 4	Actividad física extra escolarmente.....	44
Cuadro N° 5	Con que frecuencia realiza actividad física.....	45
Cuadro N° 6	Con que frecuencia realiza actividad física.....	46
Cuadro N° 7	Qué tipo de actividades realizas	47
Cuadro N° 8	Incentiva a que realice actividad física.....	48
Cuadro N° 9	Evalúa la resistencia, velocidad, fuerza.....	49
Cuadro N° 10	Resultados de la evaluación.....	50
Cuadro N° 11	Evalúa la condición física	51
Cuadro N° 12	Programa de actividades	52
Cuadro N° 13	Elabore un programa.....	53
Cuadro N° 14	Test de 800 m damas.....	54
Cuadro N° 15	Test de 800 m varones.....	57
Cuadro N° 16	Test velocidad 40 m. damas.....	60
Cuadro N° 17	Test velocidad 40 m. varones.....	63
Cuadro N° 18	Test de salto largo sin impulso damas.....	66
Cuadro N° 19	Test de salto largo sin impulso varones.....	69
Cuadro N° 20	Test abdominales en 30 segundos damas.....	72
Cuadro N° 21	Test abdominales en 30 segundos Varones.....	75
Cuadro N° 22	Test de 800 m damas.....	79
Cuadro N° 23	Test de 800 m varones.....	82
Cuadro N° 24	Test velocidad 40 m. damas.....	85
Cuadro N° 25	Test velocidad 40 m. varones.....	88
Cuadro N° 26	Test de salto largo sin impulso damas.....	91
Cuadro N° 27	Test de salto largo sin impulso varones.....	94
Cuadro N° 28	Test abdominales en 30 segundos damas.....	97
Cuadro N° 29	Test abdominales en 30 segundos varones.....	100

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Actividad física extra escolarmente.....	44
Gráfico N° 2	Con que frecuencia realiza actividad física.....	45
Gráfico N° 3	Con que frecuencia realiza actividad física.....	46
Gráfico N° 4	Qué tipo de actividades realizas	47
Gráfico N° 5	Incentiva a que realice actividad física.....	48
Gráfico N° 6	Evalúa la resistencia, velocidad, fuerza.....	49
Gráfico N° 7	Resultados de la evaluación.....	50
Gráfico N° 8	Evalúa la condición física	51
Gráfico N° 9	Programa de actividades	52
Gráfico N° 10	Elabore un programa.....	53
Gráfico N° 11	Test de 1000 m damas.....	54
Gráfico N° 12	Test de 1000 m varones.....	57
Gráfico N° 13	Test velocidad 50 m. damas.....	60
Gráfico N° 14	Test velocidad 50 m. varones.....	63
Gráfico N° 15	Test de salto largo sin impulso damas.....	66
Gráfico N° 16	Test de salto largo sin impulso varones.....	69
Gráfico N° 17	Test abdominales en 30 segundos damas.....	72
Gráfico N° 18	Test abdominales en 30 segundos varones.....	75
Gráfico N° 19	Test de 1000 m damas.....	79
Gráfico N° 20	Test de 1000 m varones.....	82
Gráfico N° 21	Test velocidad 50 m. damas.....	85
Gráfico N° 22	Test velocidad 50 m. varones.....	88
Gráfico N° 23	Test de salto largo sin impulso damas.....	91
Gráfico N° 24	Test de salto largo sin impulso varones.....	94
Gráfico N° 25	Test abdominales en 30 segundos damas.....	97
Gráfico N° 26	Test abdominales en 30 segundos varones.....	100

RESUMEN

La presente investigación se refirió a Las actividades físicas y su incidencia en la condición física de los estudiantes de Octavo, Noveno Año de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi durante el año lectivo 2014 – 2015. Este trabajo de grado tuvo como propósito esencial diagnosticar el tipo de actividades físicas que realizan los estudiantes, se justifica porque ayudará a que las autoridades, docentes y padres de familia motiven a la juventud a realizar actividad física y esto traerá como beneficios una buena salud y una adecuada condición física. Para la elaboración del marco teórico se obtuvo la información de acuerdo a las categorías formuladas, la información se recabo a través de libros, revistas y páginas electrónicas. Luego se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos de investigación, bibliográfica, de campo, descriptiva, propositiva, las mismas que guiaron el proceso de investigación, también se utilizó los métodos inductivo, deductivo, analítico, sintético y matemático. La técnicas que se aplicaron fue la encuesta y test físicos a los estudiantes, posteriormente se procedió a representar gráficamente, cada una de las preguntas formuladas, y test, luego se redactó las conclusiones y recomendaciones, siendo estos resultados los que direccionen la elaboración de un programa de actividades físicas que fortalezcan la salud y su condición física de los educandos. Al respecto se manifiesta que la actividad física desde el punto educativo, será beneficioso dependiendo del tipo de actividad física elegida, de la forma en que se realice y de las características individuales. Por lo tanto es imprescindible llevar a cabo una programación extraescolar, para mejorar la condición en los jóvenes que se están educando en esta importante institución, para ello los estudiantes deben realizar actividades adecuadas para mejorar los distintos sistemas del organismo y favorecer la salud física.

ABSTRACT

The present investigation related to the physical activities and their impact on the physical condition of students in Eighth, Ninth Year of Basic General Education of the "Modesto Aurelio Peñaherrera" and "Six July" educational units of Cotacachi Canton during the school year 2014 - 2015. This degree work had as essential purpose to diagnose the type of physical activities that the students realize, this degree work justify because it will help the authorities, teachers and parents encourage youngsters to realize physical activity and as benefits this will bring good health and adequate physical condition. To make the theoretical framework the information was obtained according to categories formulated, the information was collected through books, magazines and websites. Then proceeded to develop the methodological part, which refers to the types of research, literature, field, descriptive, purposeful, the same that guided the research process, inductive, deductive, analytical, synthetic and mathematical methods are also used. The techniques applied were the survey and physical test to the students of institutions then proceeded to represent graphically each of the formulated questions, and test, then the conclusions and recommendations were drafted, and these results that routed the development of a program of physical activities that strengthen the health and fitness of students. In this regard appears that physical activity from the educational point will be beneficial depending on the type of physical activity chosen, the way it is done and individual characteristics. Therefore it is essential to conduct a formal program to improve the fundamental basic skills in young people who are being educated in this important institution the young should make it suitable for improving the various systems of the body and promote parallel activities health promotion.

INTRODUCCIÓN

La actividad física desde el punto pedagógico, será beneficiosa dependiendo del tipo de actividad física que realice y de las características individuales de los practicantes. Por lo tanto es imprescindible llevar a cabo una programación extraescolar, para mejorar las capacidades básicas fundamentales como el desarrollo de la resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, para incrementar su condición física el estudiante.

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.

La adquisición de unos hábitos tempranos en la práctica de la actividad física pueden mantenerse a lo largo de la vida, de modo que la participación regular en alguna forma de actividad física o deporte durante la infancia o adolescencia puede ayudar en la prevención de enfermedades, también la actividad física ayuda a mejorar las cualidades físicas, que es el objetivo de este estudio. El desarrollo de la actividad física normal, ha sido preocupación de muchos organismos a nivel mundial, es por ello que recomienda que se realice con cierta cantidad, tipo, frecuencia, intensidad y duración, estos parámetros ayudan a mejorar la condición física y salud de los adolescentes. El trabajo de investigación estuvo estructura de seis capítulos:

Capítulo I, el problema de investigación, comprende los antecedentes es decir los trabajos anteriores sobre la presente investigación, el planteamiento, formulación del problema, la delimitación comprendida por unidades de observación, delimitación espacial y temporal, objetivo general y específicos que puntualizan las actividades que guiaron el

desarrollo de la investigación y finalmente la justificación es aquella que determina y explica los aportes y la solución que se va a dar al problema.

Capítulo II, marco teórico, comprendió la fundamentación teórica, basándose en explicaciones psicológicas, pedagógicas y legales del tema, además se desarrollaron contenidos sobre las variables determinadas en la presente investigación, posicionamiento teórico personal, glosario de términos, interrogantes de investigación. Matriz categorial.

Capítulo III, metodología de la investigación, en este capítulo se describió la metodología dentro de lo cual se mencionó los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos que permiten recolectar información y a la vez cumplir los objetivos propuestos en la investigación.

Capítulo IV, análisis e interpretación de resultados, comprendió la descripción de los resultados de la encuesta y test aplicadas a los estudiantes; acerca de la actividad física y su incidencia en la condición física de los estudiantes.

Capítulo V, comprende las **conclusiones y recomendaciones** en base de los objetivos específicos y soluciones a los problemas encontrados.

Capítulo VI, propuesta alternativa, Se concluye con bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

La estructura del Sistema Educativo Ecuatoriano conforme la Ley de Educación, está compuesta por dos subsistemas: escolarizado y no escolarizado.

La Educación General Básica tiene como fin desarrollar las capacidades, habilidades, destrezas y competencias de los niños/as y adolescentes desde los 5 años de edad en adelante hasta continuar los estudios de Bachillerato. Está compuesta por diez años de atención obligatoria en los que se quiere reforzar, ampliar y profundizar las capacidades y competencias adquiridas en la etapa anterior, y se introducen las disciplinas básicas.

La evaluación por su parte pretende ser permanente, sistemática y científica y tiene como finalidades el diagnosticar la situación de aprendizaje del estudiante y lograr mejoras en su formación a través del estímulo, de acuerdo con el desarrollo del aprendizaje y la capacidad individual de cada estudiante.

¿Porque algunos niños, niñas y adolescentes son más activos físicamente que otros? Se trata de una cuestión importante que analizar, pero no existe una respuesta sencilla en la medida en que están implicadas varias influencias. Algunas de estas influencias no son modificables, pero la mayoría se puede modificar de cierta medida.

Cada niño o niña y cada adolescente posee unas características físicas, psicológicas y de desarrollo únicas. Por ello es importante que cada persona seleccione los tipos de actividad física que son compatibles con estas características personales más esenciales son la edad y el género de la persona. Algunas de las características personales más esenciales son la edad y del género de la persona. La influencia de la edad y del género sobre los niveles de actividad física de los niños y adolescencias de ambos sexos. Algunas actividades resultan mucho más adecuadas para niños y niñas que para adolescentes (y viceversa). Además algunos adolescentes estarán motivados para realizar deportes organizados, mientras que a otros les resultan más atractivos los juegos libres no estructurados.

El entorno familiar inmediato (padre, madre, hermanos y hermanas) constituye una fuerte influencia sobre los niveles de actividad de los hijos, y sobre otras conductas relacionadas con la salud. Si los padres y madres tienen una actitud positiva hacia la actividad física, presenta más probabilidades de proporcionar un respaldo y una motivación a sus hijos o hijas, los cuales a la vez tendrán más probabilidades de ser físicamente activos.

El entorno físico, existe un gran número de resultados de investigaciones científicas que demuestran que el entorno físico en que vivimos puede ejercer una influencia importante sobre los niveles de actividad. Para niños y niñas y adolescente, algunos de los factores medioambientales más relevantes asociadas a la participación en actividades físicas son el acceso a las instalaciones y a los equipamientos.

El entorno social, además de la influencia de la familia, otras influencias sociales sobre la conducta de actividad física en niños, niñas y adolescentes incluyen la presión de los compañeros y compañeros (a

saber, la influencia de las amistades), la influencia de otras personas adultas.

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 la 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 la salud física, así como para su bienestar general.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El perfil general de la Educación Física debe responder al desarrollo de actividades físicas que le permita al educando una concreción de la formación integral y a la consecución de la actividad física y el deporte como parte de su vida cotidiana, es así que constituye un conjunto de competencias que deberá describir respecto de su saber conocer, saber ser, saber hacer, saber compartir y saber emprender.

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir. Desde el ámbito de la funcionalidad, depende de la etapa de la vida en que se encuentre el individuo; por ejemplo, en sus inicios es el juego, en la juventud el deporte, mientras que en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental. La actividad física tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios

positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades.

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un incremento substancial del gasto energético en reposo. Es importante hacer hincapié en que todo movimiento que sea capaz de incrementar el gasto energético en reposo debe ser considerado actividad física y no solo determinados tipos de actividades tales las que se realizan de forma recreativa en el tiempo de ocio o los esfuerzos físicos o trabajos pesados. Luego de conocer estos antecedentes se identifican las siguientes causas que configuran el problema de investigación: Deficiente optimización del tiempo dedicado a la actividad durante las clases de educación física y en otros momentos libres, todos estos aspectos ha conllevado a una deficiente condición física de los educandos.

Los padres de familia no supervisan la actividad física de los hijos y no les dan un buen ejemplo porque ni ellos hacen actividad física ya sea por el trabajo o les hace falta tiempo, todos estos aspectos ha causado los siguientes efectos desmotivación para hacer actividad física, sedentarismo. Las instituciones educativas no tienen programas de actividad física extraescolar. Es por ello que los adolescentes no han desarrollado sus capacidades condicionales y coordinativas. El entorno familiar inmediato (padre, madre, hermanos y hermanas) constituye una fuerte influencia sobre los niveles de actividad física de los adolescentes, esto quiere decir si la familia practica alguna actividad física los hijos también práctica o si no lo hacen actividad también no practican los hijos.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Influirá la inadecuada práctica de las actividades físicas en la condición física de los estudiantes de Octavos, Novenos Años de

Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi durante el año lectivo 2014 – 2015?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de observación

Se trabajó con los estudiantes de Octavos, Novenos Años de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi

1.4.2 Delimitación espacial

Se realizó en las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” de la ciudad de Cotacachi.

1.4.3 Delimitación temporal

El Trabajo de Grado se realizó en el año lectivo 2014 - 2015

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general

Determinar cómo influye las actividades físicas, en la condición física de los estudiantes de Octavos, Novenos años de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi durante el año lectivo 2014 – 2015

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el tipo de actividades físicas que realizan los estudiantes de Octavos, Novenos Años de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi
- Evaluar la condición física a través de una batería de test físicos para los estudiantes de Octavos, Novenos Años de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi
- Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas para mejorar la condición física de los estudiantes de los Octavos, Novenos Años de Educación Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi

1.6 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones:

Por valor educativo y pedagógico proporcionará un diagnóstico realista acerca del tipo de actividades físicas que practican dentro y fuera de la institución, a partir de este estudio se pretende conocer con qué frecuencia realizan actividades físicas en sus momentos libres los estudiantes de estas importantes Instituciones investigaciones.

El valor científico estará dado por la rigurosidad con que serán aplicadas las encuestas y test de condición física a los estudiantes de los Octavos y Novenos Años. Por la utilidad se divide en tres dimensiones; en primer lugar se refiere la utilidad teórica, puesto que existe suficiente

información para la elaboración del marco teórico, con el desarrollo de las variables independiente y dependiente las mismas que servirán para construir la parte teórica del trabajo de grado y la propuesta. Por la utilidad práctica se pretende elaborar un programa de actividades físicas, con el propósito de que los estudiantes mejoren la condición física. Y por último la utilidad metodológica, esta investigación servirá para que se realice otros estudios de esta naturaleza. Además se justifica porque es un requisito académico, dado por el reglamento de la Universidad Técnica del Norte, para la obtención del título profesional. Los principales beneficiarios de la presente investigación serán las autoridades, docentes y principalmente los estudiantes de las instituciones investigadas.

A nivel científico, existe evidencia de que la actividad física moderada realizada con regularidad es fundamental para mejorar la calidad de vida. Es por ello que los estudiantes deben realizar actividades físicas permanentes, para evitar dificultades posteriores.

1.7 FACTIBILIDAD

El trabajo de investigación fue factible realizarle por cuanto se tiene la colaboración de las autoridades, docentes, estudiantes para que se lleve a cabo esta importante investigación, además se tiene suficiente bibliografía de textos y ayuda de expertos en la materia. El investigador está dispuesto a dedicar tiempo y recursos económicos necesarios que demanda el trabajo de grado.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La actividad física reduce el riesgo de numerosas enfermedades crónicas y la mortalidad por el conjunto de todas las causas. Este efecto favorable se produce incluso en los ancianos que realizan una actividad física moderada, la actividad física aumenta la habilidad para realizar actividades de la vida diaria, retrasa la aparición de la discapacidad y disminuye la dependencia. Así mismo, parece que la actividad física regular ayuda en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, del sobrepeso y obesidad.

2.1.1. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

Se entiende como tal el proceso por el cual a una persona se le recomienda un programa, diseñado de manera sistemática e individualizada, con el fin de contribuir a mejorar su condición física de manera eficaz y con los menores riesgos posibles. Dicho programa debe realizarlo, o supervisarlos, un experto en la materia, que tendrá en cuenta entre otros: los intereses y necesidades de la persona, su estado físico y de salud, así como su disponibilidad horaria. Al diseñar un programa de actividad física para la salud debemos de tener claro que el objetivo no es otro que el de conseguir un estilo de vida activo que permanezca en el

tiempo. “Esto es, un estilo de vida activa de carácter crónico caracterizado por la presencia permanente de actividad física y la observancia de hábitos saludables”. (Ros, 2004, pág. 48)

Por sencillo que sea, no deja de ser un programa de entrenamiento y como tal es preciso que respete una serie de pautas o normas, denominados Principios del Entrenamiento. Al tenerlos en cuenta no pondremos en peligro nuestro organismo y conseguiremos las adaptaciones biológicas que conducen a mejorar día a día nuestra condición física. (Ros, 2004, pág. 48)

Los datos procedentes de numerosos estudios han demostrado que la disminución más significativa de la actividad física durante el ciclo vital tiende a producirse entre los 13 y 18 años de edad. Algunos datos han indicado que la edad a la que la actividad física empieza a estancarse o a disminuir puede ser más temprana, en torno a los 11 años de edad,. La adolescencia es un periodo de la vida en el que se observa un rápido declive en la participación en actividades físicas en el espacial en el caso de las chicas. Generalmente, los y las adolescentes tienen más barreras hacia la actividad y ejercicios físicos, tales como las limitaciones de tiempo, falta de interés, deseo, energía o motivación, condiciones climatológicas inadecuadas.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

La investigación sobre los efectos de la actividad física sobre la salud tiene larga tradición. Sin embargo, la investigación sobre el papel que juega la actividad física en los procesos psicológicos y en la salud mental solamente ha suscitado mayor interés en los últimos años, a partir de la aportación de las primeras evidencias de que la actividad física puede tener efectos beneficiosos también sobre los trastornos mentales,

reduciendo la ansiedad, mejorando el estado de ánimo y el bienestar, aumentando la sensación de eficacia en el manejo de situaciones cotidianas.

Motivación intrínseca: “Bajo este grupo figurarían aquellos motivos que argumentan los individuos para participar en la actividad física por el carácter propio de ésta. Entre otras razones se encuentran el simple hecho del disfrute y satisfacción que les aporta la práctica realizada.

Motivación extrínseca: “Se refiere a aquellas razones que justifican la práctica de motivación de actividad física y que no están relacionadas directamente con ésta. Telema y Yang han mostrado como las motivaciones de tipo social y competitiva disminuyen con la edad, orientándose a la práctica hacia aspectos de la actividad física de tipo recreativo”.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir.

La actividad física se interrelaciona con otras actividades (arte cultura, cine, teatro, música entre otras) que buscan mejorar la calidad de vida en una sociedad predominantemente urbana.

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades. En esta perspectiva y para abordar esta primera categoría de análisis se hace relevante retomar algunos elementos concernientes a salud. Abordar la salud implica reconocer la relación entre el proceso vital del hombre y el colectivo con los componentes objetivos y subjetivos que se manifiestan en diversas prácticas actuadas en distintos contextos espacio-temporales. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 207)

La falta de actividad física, agravada por otros hábitos nocivos del estilo de vida contemporáneo (sobrealimentación, estrés, uso inadecuado del tiempo libre, drogadicción, entre otros), ha desatado la segunda revolución epidemiológica, marcada por el predominio de las enfermedades crónicas degenerativas sobre las enfermedades infecciosas agudas.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

Esta generalmente aceptado que la práctica de la actividad física y deportiva es muy recomendable, sobre todo por el componente saludable que conlleva.

Sin embargo, también es cierto que la realización de la actividad física deportiva no programada está condenada al fracaso, sobre todo si está configurada con el ánimo de que el grupo.

Lógicamente, el enfoque debe ser el de la actividad física y deportiva como salud o, dicho de otra forma, nuestra propuesta se ha de fundamentar en el hecho de procurar en las personas (jóvenes o adultos)

estilos de vida saludables, entre los que se la realización de actividad física.

Programas de actividad física para el mantenimiento de la salud. Son muchas las personas que practican actividad física y deportiva, donde el objetivo prioritario es el mantenimiento y promoción de la salud física. Sin embargo podemos comprobar que cada vez más dicha búsqueda de salud se centra fundamentalmente en la parcela psicológica (sin menospreciar la importancia del componente físico en ningún momento). Así mantener un determinado aspecto físico suele estar íntimamente relacionado con los factores psicológicos tales como la autoestima, el auto concepto e incluso, la sensación de calidad en relaciones sociales (Garces, 2012, pág. 209)2

2.1.5 Fundamentación legal

Según el código de la niñez y la adolescencia (2013) Manifiesta que:

Art. 37.- Derecho a la educación.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:

Art. 64.- Deberes.- Los niños, niñas y adolescentes tienen los deberes generales que la Constitución Política Impone a los ciudadanos, en cuanto sean compatibles con su condición y etapa evolutiva. Están obligados de manera especial a:

- Respetar a la Patria y sus símbolos.
- Conocer la realidad del país, cultivar la identidad nacional y respetar su pluriculturalidad; ejercer y defender efectivamente sus derechos y garantías.
- Respetar los derechos y garantías individuales y colectivas de los demás.

- Actuar con honestidad y responsabilidad en el hogar y en todas las etapas del proceso educativo. (p.30)

2.1.6 .Actividad 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. La actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realiza: en el trabajo, en el tiempo libre en los desplazamientos y en casa.

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

Con todas estas definiciones, es evidente que la evaluación de la actividad física en la población puede definirse a diferentes ámbitos de la misma. Pude medirse la actividad física en el tiempo libre, en el trabajo, pero 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, la frecuencia, duración, intensidad.

2.1.7 ¿Por qué es importante la actividad física?

Estar físicamente activo es un elemento esencial para vivir una vida más prolongada, saludable y feliz.

Puede ayudarlo a aliviar la tensión y darle una sensación completa de bienestar. La actividad física también puede ayudarlo a lograr y mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas. Entre los beneficios que brinda la actividad física podemos incluir:

- Mejora la autoestima y la sensación de bienestar
- Aumenta el nivel de estado físico
- Ayuda a formar y mantener los huesos, los músculos y las articulaciones
- Fortalece los músculos y la resistencia
- Mejora la flexibilidad y la postura
- Ayuda a controlar el peso
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, el cáncer de colon y la diabetes tipo 2
- Ayuda a controlar la presión arterial
- Reduce la sensación de depresión y ansiedad

La actividad física y la nutrición van de la mano para una mejor salud. La actividad aumenta la cantidad de calorías quemadas. A medida que uno envejece, se reduce el ritmo del metabolismo, entonces mantener un equilibrio de energía hace que sea necesario moverse más y comer menos. (Cubero, 2012).

2.1.8 Entre los ejemplos de actividad física que son especialmente beneficiosos encontramos:

- **Actividades aeróbicas:** aceleran el ritmo cardíaco y la respiración, y mejoran el estado del corazón y los pulmones. Entre ellas se encuentran las caminatas rápidas, el trote y la natación.
- **Actividades de resistencia, de fuerza y de peso:** ayudan a formar y a mantener los huesos y los músculos al trabajar contra la gravedad.

Entre ellas se encuentran alzar a un niño, levantar peso y caminar. Ayudan a formar y mantener los músculos y los huesos.

- **Actividades de equilibrio y estiramiento:** mejoran la flexibilidad y la estabilidad física, lo que reduce el riesgo de lesiones. Entre ellas se incluye el estiramiento suave, la danza, el yoga, las artes marciales y el tai chi. (Cubero, 2012).

2.1.9 ¿Cuánta actividad física es necesario realizar?

Por lo menos, realice actividad física moderada 30 minutos por día la mayoría de los días, o preferentemente todos los días, además de sus actividades diarias habituales. El aumento de la intensidad o de la cantidad de tiempo de actividad puede generarle beneficios adicionales para su salud y puede resultar necesario para controlar el peso corporal. (Cubero, 2012).

Es posible que necesite alrededor de 60 minutos por día de actividad física moderada para evitar ganar peso. Aquellos que deben perder peso es posible que necesiten, por lo menos, entre 60 y 90 minutos de actividad física por día para perder peso.

Al mismo tiempo no deben excederse las necesidades calóricas. Los niños y adolescentes deberían estar físicamente activos por lo menos 60 minutos todos los días o la mayoría de los días.

Si bien 30 minutos por día de actividad física de intensidad moderada brindan beneficios para la salud, estar activo durante más tiempo o realizar actividades físicas más fuertes puede brindarle aún mayores beneficios. También quema más calorías por hora. “No importa qué actividad elija, puede realizarse toda junta o en dos o tres partes durante el día. Incluso franjas de 10 minutos de actividad suman hasta alcanzar su total”. (Cubero, 2012).

La mayoría de los adultos no necesitan consultar a su profesional de atención médica para empezar a realizar ejercicios a un ritmo moderado. Sin embargo, los hombres de más de 40 años y las mujeres de más de 50 años que planeen empezar a realizar actividad física fuerte deben consultar a un profesional de atención médica. Las personas que tengan alguna de las condiciones que se detallan a continuación también deberán consultar a un profesional de atención médica para que los ayude a diseñar un programa seguro de actividad física.

- Problemas por enfermedades crónicas, como por ejemplo enfermedades cardíacas, presión arterial elevada, diabetes, osteoporosis, asma u obesidad.
- Elevado riesgo de enfermedades cardíacas, como por ejemplo antecedentes familiares de enfermedades cardíacas o derrame cerebral, llevar una dieta con alto contenido de grasas saturadas, grasas, colesterol, fumadores o quienes lleven un estilo de vida sedentario. (Cubero, 2012).

2.1.10 Los atributos de la actividad física son

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

2.1.10.1 Tipo o modo

Se refiere a los distintos tipos de actividad física que pueden realizarse a lo largo del día. Antes de la industrialización de la sociedad, la actividad física se resumía al gasto energético debido al trabajo puesto que

el individuo realizaba largas jornadas. La actividad física en el tiempo libre supone, o debería suponer, el gasto energético más importante del día. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

2.1.10.2 Frecuencia

Debe registrarse el número de sesiones de actividad física que se realizan por unidad de tiempo (día, semana, mes o año). “Tal como se ha comentado, la espontaneidad del juego y del esfuerzo en los niños dificulta su registro, por lo que requiere una medida específica”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

2.1.10.3 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 & Blanca, 2006, pág. 3)

2.1.10.4 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.

Según los autores, se utilizan diferentes conceptos para explicar la intensidad de esfuerzo. En general, la actividad física moderada se define como la que “hace respirar algo más fuerte de lo normal” o que supone “empezar a sudar”. “La actividad vigorosa es la que supone “respirar mucho más fuerte de lo normal” o “que

aumenta la respiración dificultando el mantener un conversación”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

Los atributos de la actividad física son:

- Tipo o modo de actividad física
- Frecuencia
- Duración
- Intensidad (Serra & Blanca, Actividad física y salud, 2006, pág. 2)

2.1.11 Actividad física como promoción de la salud

La Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas.

Y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”.

También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente.

La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico,

psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 205).

2.1.12 Tipo de actividad

“Realizaremos actividades que potencien los distintos componentes del programa, si bien las actividades aeróbicas tendrán, normalmente, un mayor peso específico”. (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.13 Actividades aeróbicas o cardiovasculares

“Implican grandes grupos musculares durante un periodo de tiempo prolongado: andar, correr, nadar, pedalear, patinar, aeróbic”. (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.14 Ejercicios de fuerza

Ejercicios que impliquen, sobre todo, a los grandes grupos musculares. Se realizarán:

- Sin cargas
- Con auto cargas
- Con sobrecargas ligeras o medias
- Con máquinas de musculación (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.15 Ejercicios de flexibilidad

“Movilidad de las articulaciones y estiramientos, preferentemente estáticos de los grandes grupos musculares”. (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.16 Caminata

La caminata por su parte es una alternativa moderada de ejercicio físico y la más aconsejable para la población arriba mencionada, ya que la poca carga que implica sobre las articulaciones, tendones y ligamentos representa un riesgo mínimo de sobrecarga y lesión. (Henaó, 2010).

La caminata aeróbica implica desplazarse en forma dinámica y consciente, con una técnica, ritmo postura y velocidad específicas, acompañando el movimiento con un balance.

2.1.17 Trote

El trote tiene desde el punto de vista preventivo, un gran valor para la salud ya que conduce a una serie de adaptaciones fisiológicas importantes como el incremento del aporte de oxígeno al corazón y los músculos y la disminución de la frecuencia cardíaca tanto en reposo como durante el ejercicio, lo que representa mayor economía para cada sistema.

El trote se ha convertido en una actividad muy popular debido a los efectos positivos que produce sobre la salud, sin embargo, antes de empezar a practicarlo hay que tener en cuenta algunos aspectos importantes con el fin de prevenir lesiones y sobrecarga, los cuales originan desmotivación, pues en el trote como en cualquier actividad de carácter deportivo, una adecuada orientación es de gran importancia, sobre todo con personas desentrenadas, sedentarias, de edad avanzada o quienes tienen alguna limitación orgánica, puesto que el trote compromete los sistemas cardiorrespiratorios, endocrino, metabólico y locomotor. (Henaó, 2010).

2.1.18 Excursiones

Las excursiones o giras de observación son actividades educativas extracurriculares, parte de la planificación anual de la institución

educativa, que se desarrollarán con el propósito de complementar los conocimientos históricos, culturales y artísticos de los alumnos, y sobre el patrimonio cultural, natural y del medio ambiente, además de poder incluir actividades de integración e intercambio en los campos científico, tecnológico y deportivo.

2.1.19 Capacidad anaeróbicas

El ejercicio anaeróbico consiste en realizar actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas, carreras cortas a gran velocidad, hacer abdominales, o cualquier ejercicio que precise mucho esfuerzo durante poco tiempo.

Los músculos entrenados con el ejercicio anaeróbico ofrecen mayor rendimiento al realizar actividades de corta duración y gran intensidad, por lo que este tipo de ejercicio se utiliza para adquirir potencia y masa muscular, y sirve para fortalecer el sistema musculoesquelético. (Ros, 2004, pág. 33).

2.1.20 Actividad física: Medicina fantástica

Al ir aumentando progresivamente los estímulos a que sometemos al organismo al realizarla actividad física elegida, (andar cada vez más tiempo y más rápido, correr, nadar...), se van produciendo adaptaciones que conllevan una mejora morfológica y funcional. Estas adaptaciones se producen a nivel físico, psíquico y también como consecuencia en el ámbito social de la persona. Son los denominados beneficios directos. Igualmente tenemos los beneficios indirectos propios de un estilo de vida más saludable. “Las personas que realizan actividad física de manera regular, en la mayoría de los casos, suelen tener un mayor “cuidado en la alimentación”, tienden a no consumir tabaco y a moderar o eliminar el consumo de alcohol” (Ros, 2004, pág. 33).

2.1.21 ¿La actividad física tiene beneficios para la salud o solo es una moda?

Hoy en día no hay duda de que la disminución del sedentarismo y la actividad regular es buena para la salud.

El estilo de vida físicamente activo en la niñez es una buena forma de prevención para ciertas enfermedades crónicas muy frecuentes en la edad adulta, como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, obesidad, problemas musculo esqueléticos y problemas de salud mental.

“Por otro lado, también se sabe que el sedentarismo es un factor de riesgo para estas mismas enfermedades. Hay total unanimidad en recomendar la actividad física regular en el niño como hábito o estilo de vida y disminuir el sedentarismo”. (Sánchez Ruiz, 2012).

2.1.22 Actividad física y prevención de enfermedades

A nivel científico, existe evidencia de que la actividad física moderada realizada con regularidad es fundamental para mejorar la calidad de vida, prevenir el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas y retrasar los efectos del envejecimiento. (Ros, 2004, pág. 35).

2.1.23 Actividad física al alcance de todos

Cualquiera puede realizar un programa de actividad física, sin límites de edad y sexo. En actividades ligeras y moderadas, es recomendable, pero no imprescindible, someterse a una exploración básica a juicio de su médico. Incluso las personas con determinadas discapacidades o que padecen alguna enfermedad, siempre bajo supervisión médica, pueden beneficiarse

de los efectos que produce en el organismo el mantener un estilo de vida activo. (Ros, 2004, pág. 50)

2.1.24 Actividad física no estructurada

“Influye muchas de las actividades normales de la vida diaria, entre ellas caminar, subir escaleras, ir en bicicleta, bailar, los trabajos de la casa y el jardín, diversas ocupaciones domésticas y laborales, además de los juegos y otros cuidados de los niños”. (Williams, 2002, pág. 3)

2.1.25 La actividad física estructurada

“Como su nombre indica, es un programa planificado de actividades físicas diseñado para mejorar la condición física, incluida la condición física relacionada con la salud”. (Williams, 2002, pág. 3).

2.1.26 Deporte

No es de extrañar que las opiniones acerca de la importancia del deporte para la salud sean contrapuestas. Afirmaciones tales como: ¡El deporte es sano! o ¡Práctica deporte para estar sano!, por otra parte solo pueden encontrarse porque la palabra deporte tienen múltiples significados. Tanto en el lenguaje corriente como al realizar un análisis científico del deporte no existe una definición general única.

El deporte se practica siempre con finalidades muy diversas. Por un lado, existe el deporte de competición, donde el rendimiento tiene mucha importancia, organizado por las asociaciones deportivas y que podría clasificarse de la siguiente forma: deporte por aficionados, deporte para rendimiento, deporte de elite, deporte profesional.

Por otra parte, también existe el deporte para la salud, con el cual se pretende alcanzar un equilibrio, una recuperación o un buen estado físico, y que puede estar organizado de muy diversas formas, tanto como deporte popular, de ocio. También se distingue el deporte de determinadas instituciones, como el que se practica en el mundo de la empresa, universitario o militar, así como el deporte típico de determinados grupos de la población, como el deporte para mujeres, minusválidos o tercera edad. (Weineck, 2001, pág. 7).

2.1.27 La Condición Física

De acuerdo con el uso cotidiano del idioma castellano, condición (del latín *condiciō*, *condiciōnis*) es la índole o naturaleza de algo; el estado, la situación especial en que se halla algo o alguien; la situación o circunstancia indispensable para la existencia de otra, la aptitud o disposición; la circunstancia que afecta a un proceso o al estado de una persona o cosa.

En esta investigación se refiere generalmente a la condición física del ser humano, como objeto de estudio y de trabajo en la rama de la educación física para adultos mayores, a quienes se identificará como beneficiario, practicante sistemático, o simplemente alumno. La condición de cada individuo se medirá mediante test cuidadosamente adaptados para esa edad, los cuales medirán las distintas capacidades físicas como son: la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la coordinación y la rapidez. (Escalante Candeaux, 2012)

2.1.28 Condición física saludable

Condición física saludable quiere centrar su objetivo en el bienestar del propio sujeto, en la consecución de un beneficio propio.

Esta nueva concepción de condición física saludable como “estado dinámico de energía y vitalidad que

permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar al máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir” implica tres grandes dimensiones: (Fernández Abuín, 2009, pág. 10).

- **Dimensión orgánica:**

Ligada a las características físicas del individuo, y se refiere a los procesos de producción de energía y al rendimiento físico; es la dimensión más relacionada con la salud.

- **Dimensión motriz:**

Se refiere al desarrollo de las cualidades psicomotrices, es decir al control del movimiento y al desarrollo de las cualidades musculares que permiten la realización de ciertas tareas generales o específicas de las actividades físicas y deportivas.

- **Dimensión cultural:**

Refleja elementos ambientales, tales como la situación de la educación física escolar o el acceso a las entidades, instituciones o equipamientos deportivos. El sistema de valores, las actitudes y los comportamientos en un medio social, determinan en gran medida, el estilo de vida y los hábitos de actividad física del individuo. (Fernández Abuín, 2009, pág. 10).

2.1.29 La resistencia

La resistencia expresa, en gran medida, el nivel o grado de condición física de un individuo por esta razón, de entre las cualidades físicas de carácter básico, susceptibles de evaluación, haremos una mención

especial a esta cualidad. Creemos que será necesario realizar un breve repaso a los aspectos más importantes relacionados con la resistencia, ya que de una manera u otra, van a intervenir en los procesos de evaluación. Para Zintl la resistencia es “la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante un largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio (= pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma”. (Martínez, 2002, pág. 83).

Son múltiples las clasificaciones que se han realizado de la resistencia, y los criterios utilizados han sido numerosos (volumen de musculatura implicada, duración del esfuerzo, relación con otras capacidades físicas, entre otras.); sin embargo, la agrupación más extendida viene expresada por la vía energética utilizada durante el esfuerzo, desprendiéndose, a partir de aquí, la resistencia aeróbica y anaeróbica. (Martínez, 2002, pág. 83).

2.1.30 Clases de resistencia

2.1.30.1 Resistencia aeróbica: es la que permite esfuerzos largos de baja intensidad como pasear en bicicleta, andar, nadar, correr despacio, jugar a moderada intensidad a deportes colectivos o de raqueta. “En este tipo de esfuerzo toda la energía viene producida por la acción del oxígeno que respiramos sobre los hidratos de carbono y la grasa a la vez que se eliminan todos los residuos metabólicos fruto del esfuerzo” (Jardi, 2004, pág. 16).

2.1.30.2 Resistencia anaeróbica: es la que permite prolongar esfuerzos intensos a pesar de no existir oxígeno suficiente en el músculo. Para degradar totalmente todos los hidratos de carbono. “Esta falta de oxígeno provoca la acumulación de ácido láctico en el músculo, lo que impide continuar con el esfuerzo, y hace aparecer la sensación de agarrotamiento” (Jardi, 2004, pág. 16).

2.1.31 Fuerza

Una definición precisa de “fuerza”, que abarque sus aspectos tanto físicos como psíquicos, presenta, al contrario que su determinación física (mecánica), dificultades considerables debido a la extraordinaria variedad existente en cuanto a los tipos de fuerza, de trabajo y de contracción muscular, y a los múltiples factores que influyen en este complejo. (Weineck, 2005, pág. 215)

“La fuerza nunca aparece en las diferentes modalidades bajo una “forma pura” abstracta, sino que siempre aparece en una combinación o forma mixta, más o menos matizada, de los factores de rendimiento de la condición física”. (Weineck, 2005, pág. 216)

2.1.31.1 Fuerza máxima

“La fuerza máxima es la máxima fuerza posible que el sistema neuromuscular es capaz de ejercer en contracción máxima voluntaria”. (Weineck, 2005, pág. 216)

Mayor aunque la fuerza máxima es la fuerza absoluta: la suma de la fuerza máxima y las reservas de fuerza que se pueden movilizar aun en condiciones especiales

En cuanto a la fuerza máxima, distinguimos entre fuerza máxima estática y dinámica. La fuerza máxima estática es, la fuerza máxima que el sistema neuromuscular es capaz de ejercer con contracción voluntaria contra una resistencia insuperable: la fuerza máxima dinámica es la fuerza máxima que el sistema neuromuscular es capaz de realizar con contracción voluntaria dentro de una secuencia motora. La fuerza máxima estática es siempre mayor que la dinámica, pues una fuerza solo es máxima si se mantienen un equilibrio entre la carga (carga limite)

y la fuerza de contracción del músculo. (Weineck, 2005, pág. 216).

2.1.31.2 Fuerza rápida

“La fuerza rápida tiene que ver con la capacidad del sistema neuromuscular para mover el cuerpo, partes del cuerpo (brazos, piernas) u objetos (balones, pesos, jabalinas, discos, entre otros) con velocidad máxima”. (Weineck, 2005, pág. 217)

2.1.31.3 Resistencia de fuerza

La resistencia de fuerza es, la capacidad del organismo para soportar la fatiga con rendimiento de fuerza prolongada. Los criterios de resistencia de fuerza son la intensidad del estímulo (en porcentaje de la fuerza de concentración máxima) y el volumen del estímulo (suma de las repeticiones). (Weineck, 2005, pág. 220).

El tipo de suministro energético es el resultado de la intensidad de la fuerza, del volumen y de la duración del estímulo

2.1.32 Velocidad

Definición

La velocidad es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve que no suponga fatiga.

- Tipos de velocidad
- Velocidad de desplazamiento

- Es la capacidad que tiene un individuo para recorrer una distancia lo más rápidamente posible.
- Ejemplos: una carrera de 100m lisos (Perez Castro, 2010).

2.1.32.1 Velocidad de reacción

- Es la capacidad que tiene el sistema nervioso para recibir un estímulo visual, auditivo o táctil y producir una orden motora.
- Ejemplos: Salida de un nadador, (Perez Castro, 2010).

2.1.32.2 Velocidad gestual

- Capacidad de efectuar un gesto o movimiento global o
- segmentario en el menor tiempo posible.
- Ejemplos: al nadar, correr. (Perez Castro, 2010).

2.1.33 El test de 800 metros

Propósito.- Medir la resistencia aeróbica.

Material.-Pista atlética y cronómetro.

En el ámbito del entrenamiento de la resistencia, el test de 800 metros son, sin duda, los más nombrados, conocidos y practicados. Desafortunadamente, y tal como suele pasar a la hora de evaluar a los deportistas, muchos entrenadores desconocen “qué es” lo que están midiendo.

Ejecución.- El test de 800 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de

cubrir 800m en el menor tiempo posible. Al apreciar la distancia y teniendo en cuenta que la misma suele cubrirse antes de los cinco minutos, está claro cuáles su objetivo. Para los defensores del test, se trata de una prueba económica, fácil, sencilla y aplicable a un gran número de personas. Por otro lado, suele preferirse al test de Cooper debido a que la velocidad de carrera es más constante, y por lo tanto más confiable.



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

2.1.34 Test de Velocidad (40 metros)

Propósito.- Medir la velocidad de desplazamiento.

Material.- Terreno liso, con la medida exacta, y cronómetro.

Ejecución.- Tras la línea de salida, a la voz de “listos” (el brazo del profesor/a estará en alto) el alumno/a adoptará una posición de alerta. A la voz de “ya” (el brazo del profesor/a descende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro.

El alumno/a debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada que es cuando se detiene el cronómetro.

Anotación.-El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados. (Diez García, 2013).



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

2.1.35 Test de abdominales en 30 segundos

Objetivo: Medir la fuerza dinámica local de los músculos anteriores del tronco.

Materiales: Un cronómetro digital con 1/10 segundos (décimas de segundo) y una superficie plana y lisa. (Enriquez, 2011)

Protocolo: El ejecutante se colocará en decúbito supino con las piernas flexionadas 90° los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante le sujeta los pies y los fija en tierra

A la señal del profesor “preparados... ya” debe intentar realizar el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera; tocando con los codos las rodillas en la flexión y con la espalda en el suelo en la extensión. El ayudante contará el número de repeticiones en voz alta. Cuando se cumplan los 30 segundos, el profesor le avisará la finalización de la prueba. Anota el resultado en el cuadro de evaluación de la condición física, en la casilla de resistencia abdominal.



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

2.1.36 Test de salto horizontal a pies juntos.

Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo. Los metros y centímetros desde la línea de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo. Se anota el mejor de los dos intentos realizados. (Diaz Garcia, 2013).



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Esta investigación tiene como objetivo proponer un conjunto de actividades físicas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, propiciando estilos de vida saludables, aptos de manifestar en todos los aspectos un progreso de la calidad de vida y provocando cambios en los hábitos

La presente investigación está fundamentada en la teoría humanista ya que la práctica de actividades físicas está encaminada a mejorar la calidad de vida de los estudiantes. En la actualidad los adolescentes ya no realizan actividad recreativa constantemente, por lo que ha ocasionado sedentarismo, incrementado, así enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, estrés y otras. Las actividades recreativas como (juegos tradicionales, juegos populares, caminatas, ascensiones, ciclo paseos y la vida al aire libre entre otras) han sido reemplazadas actualmente por las tecnologías como los video juegos, la computadora los celulares y el internet con las famosas redes sociales, también vale mencionar otras actividades como: ir a las discotecas, consumo de alcohol y drogas que simplemente ha cambiado la forma de pensar de los jóvenes en todo sentido.

Las actividades físicas se les deben hacer con mucho más frecuencia, porque estas actividades en el colegio se le hacen una manera esporádica. Estas actividades se las debe efectuar con los jóvenes a menudo, porque brindan muchos beneficios para la salud física y mental y para el buen vivir de los adolescentes para que cultiven muchos valores como la solidaridad, amor, paz, colaboración, gusto, alegría, satisfacción.

Los docentes de cultura física y padres de familia deben incentivar a los educandos a que realicen actividad física regular, porque esto ayuda a mejorar su calidad de vida y la condición física, la adolescencia es una etapa donde suceden muchos cambios, donde los adolescentes se

dedican a realizar otras actividades ajenas a las propuestas en la investigación. Toda actividad física por mínima que sea ayuda a mejorar las capacidades condicionales y coordinativas, es por ello que las autoridades de estos planteles deben tomar cartas en el asunto, creando un programa de ejercicios que lo pueden llevar a cabo dentro y fuera del plantel.

Los docentes y padres de familia deben ser los primeros incentivadores para que los adolescentes realicen actividad física, por los múltiples beneficios que estos tienen como evita los malos vicios, alivia el stress y ayuda principalmente a integrarse con sus compañeros y amigos de diversas edades.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actividad física aeróbica: actividad en la que se mueven grandes músculos del cuerpo de manera rítmica, también llamada actividad de resistencia, mejora la capacidad cardiorrespiratoria. Algunos ejemplos son caminar, correr y nadar y andar en bicicleta.

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

Aptitud física: es la capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y el estado de alerta, sin fatiga excesiva y con energía suficiente para disfrutar de las actividades de tiempo libre y responder a las emergencias.

Aptitud: Es el grado de inclinación hacia un objeto social determinado, dado por los sentimientos, pensamientos y comportamientos hacia el mismo.

Duración: es la longitud del tiempo en que una actividad o ejercicio se realiza. La duración es generalmente expresada en minutos.

Estilo de vida y actividades: se utiliza con frecuencia para incluir las actividades que una persona lleva a cabo en el curso de la vida cotidiana y que puedan contribuir al gasto de energía considerable.

Frecuencia: es el número de veces que un ejercicio o la actividad se lleva a cabo. La frecuencia se expresa generalmente en las sesiones, los episodios o ataques por semana.

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 absoluta: es la cantidad de energía utilizada por el organismo por minuto de actividad.

Progresión: es el proceso de aumentar la intensidad, duración, frecuencia, o la cantidad de actividad o ejercicio para que el cuerpo se adapte a un patrón de actividad determinado.

Salud: es una condición humana con las dimensiones físicas, sociales y psicológicas, cada una caracterizada por un continuo con polos positivos y negativos.

2.3 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Qué tipo de actividades físicas que realizan los estudiantes de Octavos, Novenos Años de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi ?

- ¿Cuál es la condición física a través de una batería de test físicos para los estudiantes de Octavos, Novenos Años de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi?
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas para mejorar la condición física de los estudiantes de los Octavos, Novenos Años de Educación Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.</p>	ACTIVIDAD FÍSICA	Tipo	<p>Caminatas Trotos Excursiones Básquet Fútbol Baloncesto Ciclismo Natación</p>
		Duración	<p>20 min 30 min 45 min 60 min</p>
<p>La condición física es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona o animal en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar compensada con la otra</p>	CONDICIÓN FÍSICA	Frecuencia	<p>Cada día dos días tres días Cuatro días cinco días</p>
		Resistencia	Test de 800 metros
		Velocidad	Test de 50 metros
		Fuerza	<p>Abdominales Salto largo sin impulso</p>

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Investigación Bibliográfica

Se utilizó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, entre otros; los mismos que ayudaron fundamentar teóricamente acerca de las actividades físicas y su incidencia en la condición física de los estudiantes de octavo, noveno año de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” .

3.1.2. Investigación de Campo

Se realizó en los sitios donde se recopiló los datos acerca las actividades físicas y su incidencia en la condición física de los estudiantes de octavos, novenos años de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi.

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para destacar las características o rasgos de la situación, fenómeno u objeto de estudio acerca las

actividades físicas y su incidencia en la condición física de los estudiantes.

3.1.4. Investigación Propositiva

Sirvió para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados del problema planteado acerca las actividades físicas y su incidencia en la condición física de los estudiantes de octavos, novenos años de Educación General Básica de las Unidades Educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio”.

3.2 MÉTODOS.- Los métodos que se utilizó en la investigación fueron los siguientes:

3.2.1. Método Inductivo

Se utilizó este método para construir por medio de la hechos particulares, para llegar a comprender ese todo acerca las actividades físicas y su incidencia en la condición física de los estudiantes de octavos, novenos años de Educación General Básica de las Unidades Educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio”

3.2.2. Método Deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el tema de investigación, y posteriormente ir abordando temas relacionados con las actividades físicas y su incidencia en la condición física de los estudiantes de las Unidades Educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi.

3.2.3. Método Analítico

Es una operación intelectual para llegar al conocimiento de detallado acerca las actividades físicas y su incidencia en la condición física de los estudiantes de octavos, novenos años de Educación General Básica de las Unidades Educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi.

3.2.4. Método Sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca las actividades físicas y su incidencia en la condición física de los estudiantes de octavos, novenos años de Educación General Básica de las Unidades Educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi.

3.2.5. 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 las actividades físicas y su incidencia en la condición física de los estudiantes de octavos, novenos años de Educación General Básica de las Unidades Educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi.

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 de condición física cuyo propósito es conocer acerca las actividades físicas y su incidencia en la condición física de los estudiantes de octavos, novenos años de Educación General Básica de las Unidades Educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi

3.4 POBLACIÓN

Cuadro N° 1 Población

INSTITUCIÓN	PARALELOS	H	M
MODESTO AURELIO PEÑAHERRERA	8VO “A”	24	16
	8VO “B”	24	13
	9VO “A”	15	11
	9VO “B”	15	11
6 DE JULIO	8VO “A”	18	19
	8VO “B”	20	13
	8VO “C”	17	17
	9VO “A”	14	14
	9VO “B”	12	17
	9VO “C”	12	18
TOTAL		320	

Fuente: “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “6 de Julio”

3.5 MUESTRA

Para realizar el cálculo de la muestra se aplicó la siguiente formula, que a continuación se desarrolla.

$$n = \frac{320 * 0,5 * 0,5}{(320 - 1) \frac{(0,05)^2}{(2)^2} + 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{320 * 0,25}{(319) \frac{0,0025}{4} + 0,25}$$

$$n = \frac{80}{0,449375}$$

n=178

178

320 = 0,55625

Cuadro N° 2 Fracción muestral

INSTITUCIÓN	PARALELOS	H		
MODESTO AURELIO PEÑAHERRERA	8VO "A"	24	0,55625	13
	8VO "B"	24	0,55625	13
	9VO "A"	15	0,55625	8
	9VO "B"	15	0,55625	8
6 DE JULIO	8VO "A"	18	0,55625	10
	8VO "B"	20	0,55625	11
	8VO "C"	17	0,55625	10
	9VO "A"	14	0,55625	8
	9VO "B"	12	0,55625	7
	9VO "C"	12	0,55625	7
TOTAL				95

Fuente: Instituciones investigadas

Cuadro N° 3 Fracción muestral

INSTITUCIÓN	PARALELOS	M		
MODESTO AURELIO PEÑAHERRERA	8VO "A"	16	0,55625	9
	8VO "B"	13	0,55625	7
	9VO "A"	11	0,55625	6
	9VO "B"	11	0,55625	6
6 DE JULIO	8VO "A"	19	0,55625	11
	8VO "B"	13	0,55625	7
	8VO "C"	17	0,55625	10
	9VO "A"	14	0,55625	8
	9VO "B"	17	0,55625	9
	9VO "C"	18	0,55625	10
TOTAL				83

Fuente: Instituciones investigadas

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta y Test de condición física cuyo propósito es conocer acerca las actividades físicas y su incidencia en la condición física de los estudiantes de octavos, novenos años de Educación General Básica de las Unidades Educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi.

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

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer qué actividades físicas realizan para mejorar la condición física de los estudiantes que estudian en estas importantes instituciones.

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes de las Instituciones motivo de la investigación y test físicos 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.

4.1.1 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta aplicada a los estudiantes

Pregunta N° 1

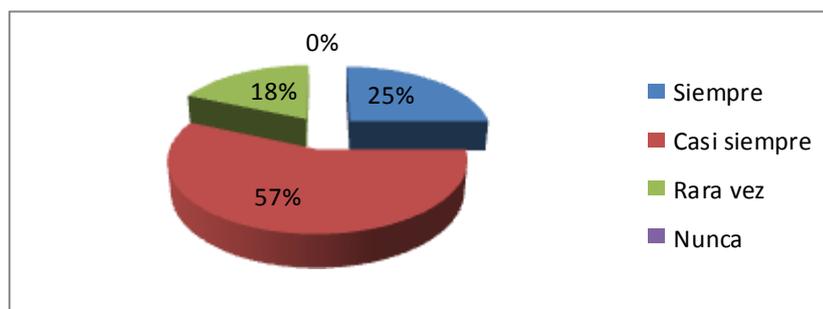
¿Según su consideración sus padres le apoyan a que realice actividad física extra escolarmente?

Cuadro N° 4 Actividad física extra escolarmente

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	40	23,%
Casi siempre	93	52,%
Rara vez	30	17,%
Nunca	15	8 ,%
TOTAL	178	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la instituciones investigadas

Gráfico N° 1 Actividad física extra escolarmente



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestadas indican que casi siempre sus padres le apoyan a que realice actividad física extra escolarmente, otro grupo en cambio manifiesta siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que los padres de familia deben ser los primeros motivadores, para que sus hijos realicen actividad física.

Pregunta N° 2

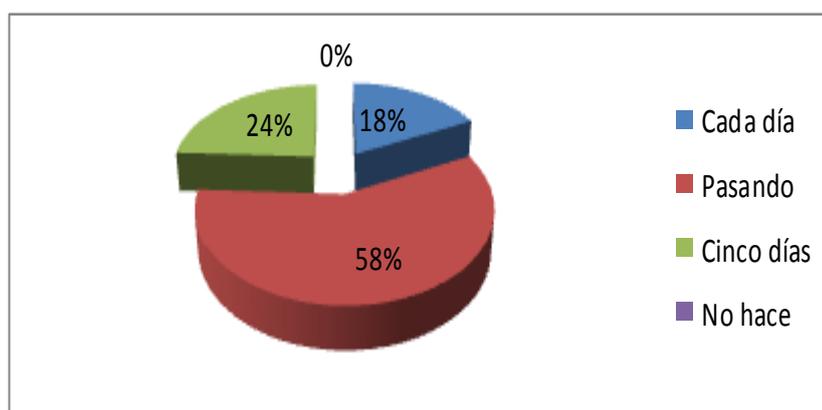
¿Con que frecuencia realiza actividad física?

Cuadro N° 5 Con que frecuencia realiza actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Cada día	30	17,%
Pasando	98	55,%
Cinco días	42	23,%
No hace	8	5 ,%
TOTAL	178	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico N° 2 Con que frecuencia realiza actividad física



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que la frecuencia para realizar actividad física es pasando un día, otro grupo en menor porcentaje manifiesta cada día, cinco días, no hace. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben incrementar la frecuencia de la práctica de las actividades físicas.

Pregunta N° 3

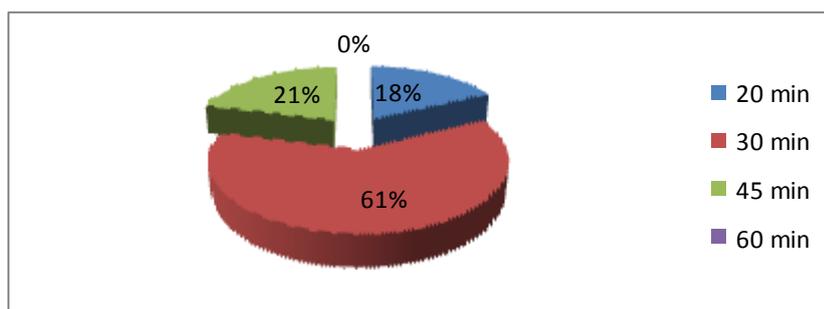
¿Si selecciono algunas de las opciones de arriba, cual es la duración?

Cuadro N° 6 Cuál es la duración

Alternativa	Frecuencia	%
20 min	30	16, %
30 min	98	55, %
45 min	34	19, %
60 min	18	10, %
TOTAL	178	100, %

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico N° 3 Cuál es la duración



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que la duración de practicar actividad física es de 30 minutos, otro grupo en cambio en menor porcentaje manifiesta en veinte minutos, cuarenta y cinco minutos y una hora. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben incrementar la duración de la práctica deportiva, porque hace bien para la salud.

Pregunta N° 4

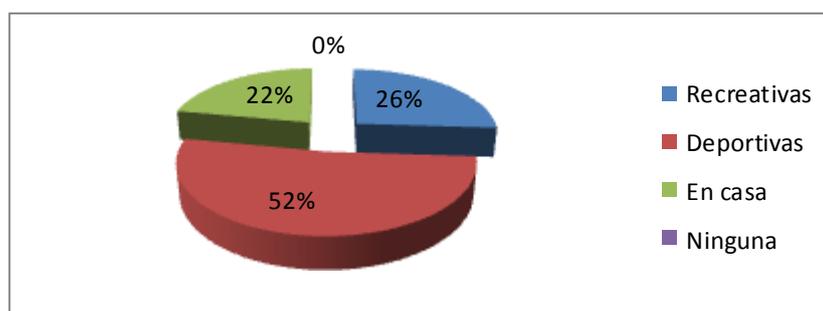
¿Qué tipo de actividades realizas?

Cuadro N° 7 Qué tipo de actividades realizas

Alternativa	Frecuencia	%
Recreativas	46	26, %
Deportivas	93	52, %
En casa	39	22, %
Ninguna	0	0, %
TOTAL	178	100, %

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico N° 4 Qué tipo de actividades realizas



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que el tipo de actividades que más práctica es las deportivas en menor porcentaje esta las alternativas recreativas y en casa. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben incrementar la práctica de las otras actividades físicas, porque ayudan a mejorar la salud física

Pregunta N° 5

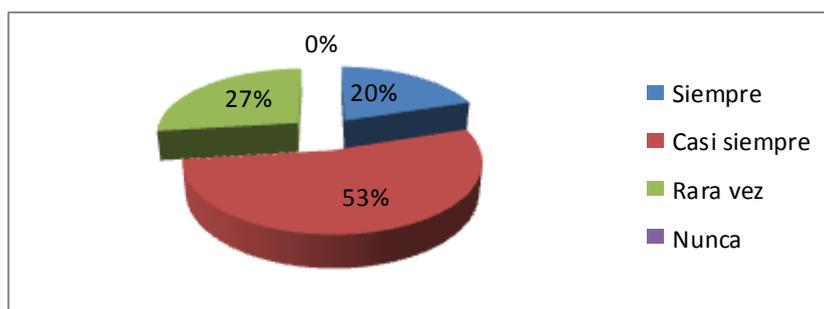
¿Su profesor de educación física le incentiva a que realice actividad física?

Cuadro N° 8 Incentiva a que realice actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	35	20,%
Casi siempre	95	53,%
Rara vez	48	27,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	178	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico N° 5 Incentiva a que realice actividad física



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que casi siempre su profesor de educación física le incentiva a que realice actividad física. En menor porcentaje se manifiestan las alternativas siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben incrementar la práctica de las otras actividades físicas, porque ayudan a mejorar la salud física.

Pregunta N° 6

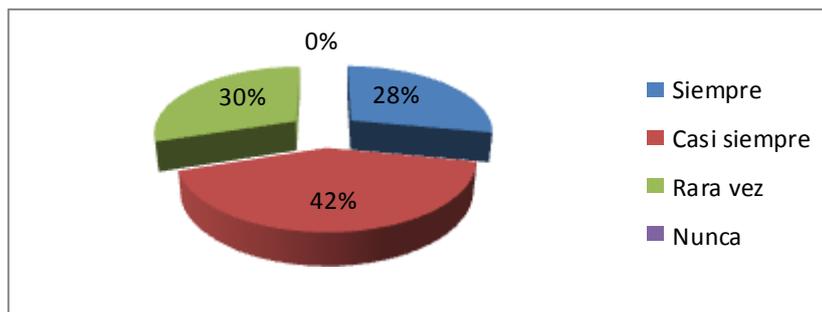
¿Su profesor le evalúa la resistencia, velocidad, fuerza?

Cuadro N° 9 Evalúa la resistencia, velocidad, fuerza

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	50	28,%
Casi siempre	75	42,%
Rara vez	53	30,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	178	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico N° 6 Evalúa la resistencia, velocidad, fuerza



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que casi siempre su profesor le evalúa la resistencia, velocidad, fuerza en menor porcentaje esta las alternativas siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que los docentes de educación física, siempre debe evaluar la condición física, sea al inicio, continuo y final.

Pregunta N° 7

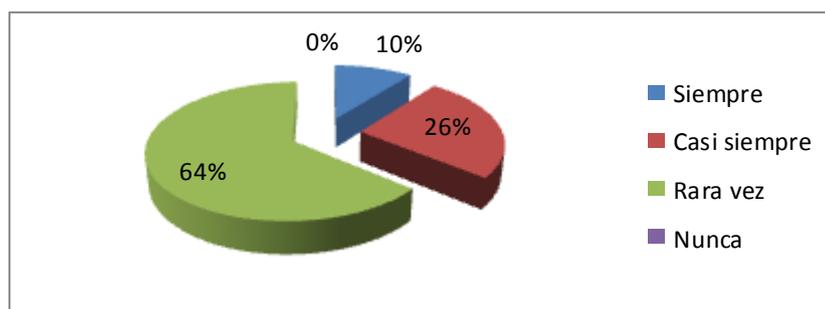
¿Su profesor le hace conocer los resultados de la evaluación de la velocidad, fuerza, resistencia?

Cuadro N° 10 Resultados de la evaluación

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	16	9, %
Casi siempre	40	22, %
Rara vez	98	55, %
Nunca	24	14, %
TOTAL	178	100, %

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico N° 7 Resultados de la evaluación



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que rara vez su profesor le hace conocer los resultados de la evaluación de la velocidad, fuerza, resistencia en menor porcentaje esta las alternativas siempre, casi siempre Al respecto se manifiesta que los docentes de educación física, deben hacer conocer los resultados de las evaluación a través de una batería de test.

Pregunta N° 8

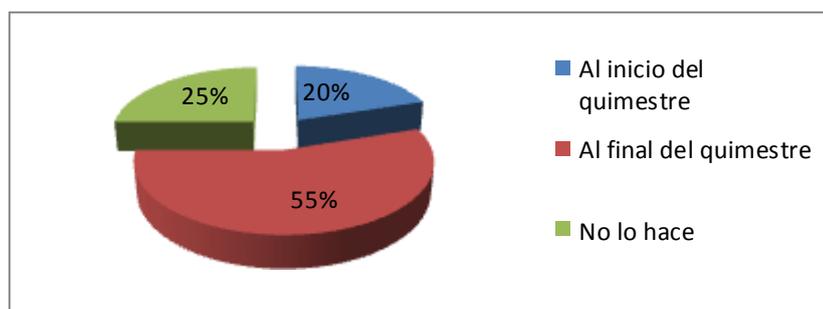
¿Su profesor cada que tiempo le evalúa la condición física?

Cuadro N° 11 Evalúa la condición física

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio del quimestre	36	20,%
Al final del quimestre	98	55,%
No lo hace	44	25,%
TOTAL	178	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la instituciones investigadas

Gráfico N° 8 Evalúa la condición física



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que su profesor le evalúa la condición física al final del semestre en menor porcentaje al inicio del semestre, otro grupo en cambio no lo hace. Al respecto se manifiesta que los docentes deben convertirse permanentemente hasta mejorar sus marcas.

Pregunta N° 9

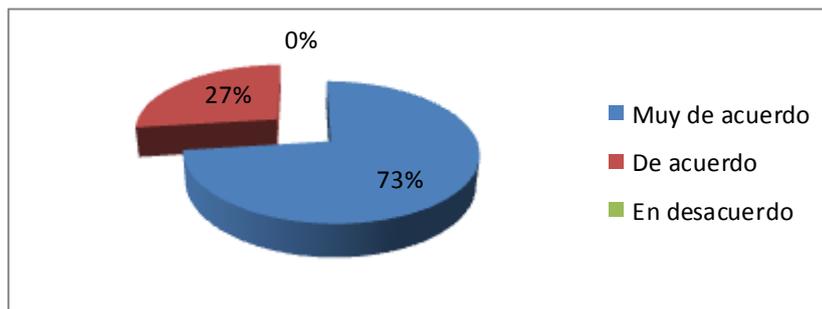
¿Te gustaría que las autoridades de tu Institución, elaboren un programa de actividades físicas en las tardes?

Cuadro N° 12 Programa de actividades

Alternativa	Frecuencia	%
Muy de acuerdo	129	73,%
De acuerdo	49	27,%
En desacuerdo	0	0,%
TOTAL	178	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico N° 9 Programa de actividades físicas



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que están muy de acuerdo que las autoridades de tu Institución, elabore un programa de actividades físicas en las tardes, en menor porcentaje al de acuerdo. Al respecto se manifiesta que las actividades son los encargados de ayudar a fortalecer las actividades físicas.

Pregunta N° 10

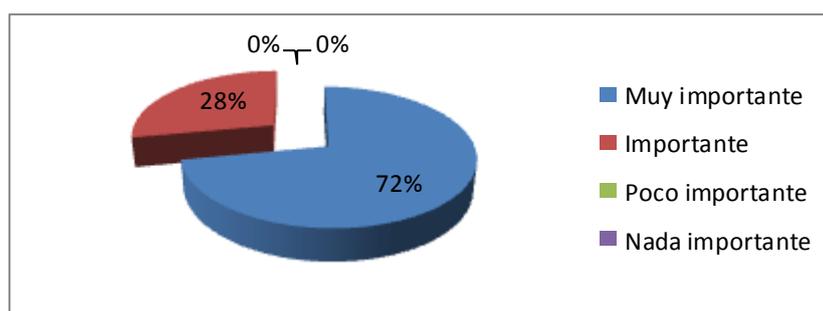
¿Considera importante que el investigador elabore un programa de actividades físicas para mejorar su condición física?

Cuadro N° 13 Elabore un programa

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	128	72,%
Importante	50	28,%
Poco importante	0	0,%
Nada importante	0	0 ,%
TOTAL	178	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico N° 10 Elabore un programa



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de los estudiantes encuestados indican que es muy importante que el investigador elabore un programa de actividades físicas para mejorar su condición física, otro grupo en cambio manifiesta importante. Al respecto se manifiesta que este programa de actividades físicas ayudará a mejorar las principales cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia.

4.1.2 Test evaluado a las estudiantes de los octavos años (13 años)

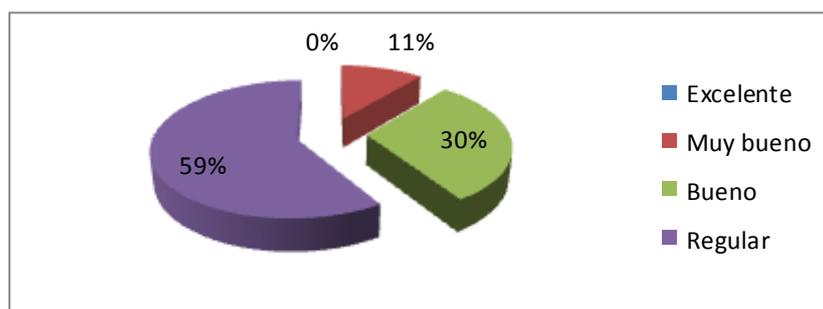
Test de 800 m Damas

Cuadro N° 14 Test de 800 m Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	5	11,%
Media o normal	13	30,%
Debajo de media	26	59,%
Mala	0	
TOTAL	44	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico N° 11 Test de 800 m Damas



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 800 metros damas, presentan los siguientes resultados de las 44 estudiantes, 5 equivalente al 11%, tienen una condición física de buena; 13 estudiantes equivalentes al 30% tienen una condición de media o normal y finalmente 26 estudiantes equivalente al 59% tienen una condición debajo de media. Al respecto se considera que se debe trabajar esta importante cualidad, a través de actividades deportivas.

N° Caso	Tiempo	800 metros Damas	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	3,30	Debajo de media	4
2	3,32	Debajo de media	4
3	3,09	Buena	6
4	3,15	Media o normal	5
5	3,19	Media o normal	5
6	3,33	Debajo de media	4
7	2,55	Buena	8
8	3,17	Media o normal	5
9	3,36	Debajo de media	3
10	3,20	Media o normal	4
11	3,35	Debajo de media	3
12	3,24	Media o normal	4
13	2,58	Buena	8
14	3,30	Debajo de media	4
15	3,34	Debajo de media	4
16	3,35	Debajo de media	4
17	3,38	Debajo de media	3
18	3,00	Buena	8
19	3,40	Debajo de media	3
20	3,40	Debajo de media	3
21	3,15	Media o normal	5
22	3,17	Media o normal	5
23	3,40	Debajo de media	3
24	3,33	Debajo de media	4
26	3,18	Media o normal	5
27	3,30	Debajo de media	4
28	3,21	Media o normal	4
29	3,32	Debajo de media	4
30	3,18	Media o normal	5

31	3,39	Debajo de media	3
32	3,15	Media o normal	5
33	3,30	Debajo de media	4
34	3,32	Debajo de media	4
35	2,59	Buena	8
36	3,33	Debajo de media	4
37	3,16	Media o normal	5
38	3,33	Debajo de media	4
39	3,18	Media o normal	5
40	3,39	Debajo de media	3
41	3,40	Debajo de media	3
42	3,32	Debajo de media	4
43	3,23	Media o normal	5
44	3,23	Media o normal	5
Total	138,56	Media o normal	4,38

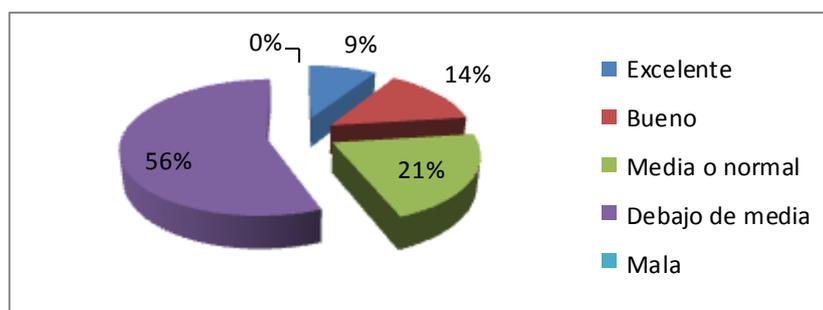
Test de 800 m Varones

Cuadro N° 15 Test de 800 m Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	9,%
Bueno	8	14,%
Media o normal	12	21,%
Debajo de media	32	56 ,%
Mala	0	0, %
TOTAL	57	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la instituciones investigadas

Gráfico N° 12 Test de 800 m Varones



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 800 metros varones, presentan los siguientes resultados de las 57 estudiantes, 5 equivalente al 9%, tienen una condición física excelente; 8 estudiantes equivalentes al 14% tienen una condición buena; 12 estudiantes equivalente a 21% tiene una condición media o normal y finalmente 32 estudiantes equivalente al 56% tienen una condición debajo de media. Al respecto se considera que se debe trabajar esta importante cualidad ya que es base de la resistencia y practicar otras actividades físicas.

N° Caso	Tiempo	800 metros Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	3,30	Debajo de media	4
2	2,50	Buena	8
3	3,30	Debajo de media	4
4	2,35	Excelente	10
5	3,32	Debajo de media	4
6	2,53	Buena	8
7	3,34	Debajo de media	4
8	3,40	Debajo de media	3
9	2,37	Excelente	10
10	3,30	Debajo de media	4
11	3,34	Debajo de media	4
12	3,30	Debajo de media	3
13	3,40	Debajo de media	3
14	3,36	Debajo de media	3
15	3,30	Debajo de media	4
16	2,51	Buena	8
17	3,34	Debajo de media	4
18	3,30	Debajo de media	4
19	3,36	Debajo de media	3
20	2,39	Excelente	9
21	3,34	Debajo de media	4
22	3,40	Debajo de media	3
23	2,54	Buena	8
24	3,36	Debajo de media	3
25	3,30	Debajo de media	4
26	3,36	Debajo de media	3
27	3,34	Debajo de media	4
28	3,40	Debajo de media	3
29	2,41	Excelente	9

30	3,30	Debajo de media	4
31	3,36	Debajo de media	3
32	3,40	Debajo de media	3
33	2,58	Buena	8
34	3,34	Debajo de media	4
35	3,40	Debajo de media	3
36	3,40	Debajo de media	3
37	3,15	Media o normal	5,5
38	3,17	Media o normal	5,5
39	2,58	Buena	8
40	3,19	Media o normal	5
41	3,40	Debajo de media	3
42	3,21	Media o normal	4,5
43	3,23	Media o normal	4,5
44	3,40	Debajo de media	3
45	3,15	Media o normal	5,5
46	2,44	Excelente	8
47	3,40	Debajo de media	3
48	3,15	Media o normal	5,5
49	3,02	Buena	6
50	3,40	Debajo de media	3
51	3,17	Media o normal	5,5
52	3,02	Buena	6
53	3,19	Media o normal	5
54	3,40	Debajo de media	3
55	3,17	Media o normal	5,5
56	3,17	Media o normal	5,5
57	3,19	Media o normal	5
Total	175,57	Media o normal	4,7

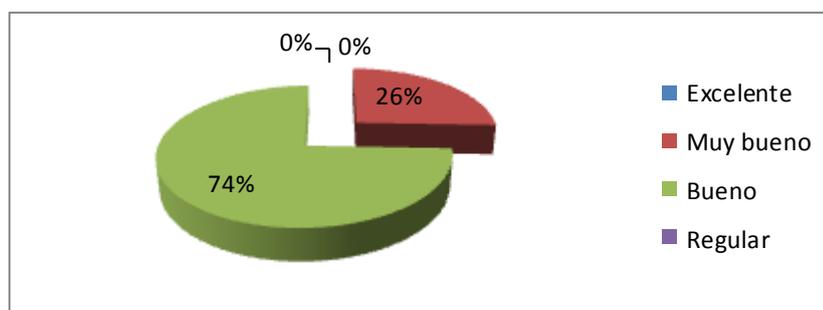
Test Velocidad 40 m. Damas

Cuadro N° 16 Test Velocidad 40 m. Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	5	11,%
Media o normal	14	32,%
Debajo de media	25	57 ,%
Mala		
TOTAL	44	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la instituciones investigadas

Gráfico N° 13 Test Velocidad 40 m. Damas



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 40 metros velocidad damas, presentan los siguientes resultados de las 44 estudiantes, 5 equivalente al 11%, tienen una condición física buena; 14 estudiantes equivalentes al 32% tienen una condición de media o normal y finalmente 25 estudiantes equivalente al 57% tienen una condición debajo de media. Al respecto se considera que los docentes en sus clases de educación física deben hacer ejercicios de velocidad, para mejorar esta importante cualidad física.

N° Caso	Tiempo	Test Velocidad 40 m. Damas	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	6,2	Media o normal	5,5
2	6,5	Debajo de media	3
3	5,3	Excelente	10
4	6,6	Debajo de media	3
5	6,6	Debajo de media	3
6	5.9	Buena	7
7	6,5	Debajo de media	3
8	6,6	Debajo de media	3
9	6,2	Media o normal	5,5
10	5,5	Excelente	9
11	6,6	Debajo de media	3
12	6,5	Debajo de media	3
13	6,6	Debajo de media	3
14	6,5	Media o normal	4,5
15	6,5	Buena	3
16	6,2	Media o normal	5,5
17	5,5	Excelente	10
18	6,6	Debajo de media	3
19	6,2	Media o normal	5,5
20	5,9	Buena	7
21	6,6	Debajo de media	3
22	6,4	Media o normal	4,5
23	6,5	Debajo de media	3
24	5,6	Excelente	8,5
25	6,5	Debajo de media	3
26	6,3	Media o normal	5
27	6,5	Debajo de media	3
28	6,3	Media o normal	5
29	6,6	Debajo de media	3

30	5,8	Buena	8
31	6,4	Media o normal	4,5
32	6,5	Debajo de media	3
33	6,4	Media o normal	4,5
34	5,6	Excelente	8,5
35	6,5	Debajo de media	3
36	6,3	Media o normal	5
37	6,5	Debajo de media	3
38	6,3	Media o normal	5
39	5,7	Buena	8
40	6,4	Media o normal	4,5
41	6,4	Media o normal	4,5
42	6,2	Media o normal	5,5
43	6,1	Buena	6
44	6,1	Buena	6
Total	269,4	Media o normal	4,89

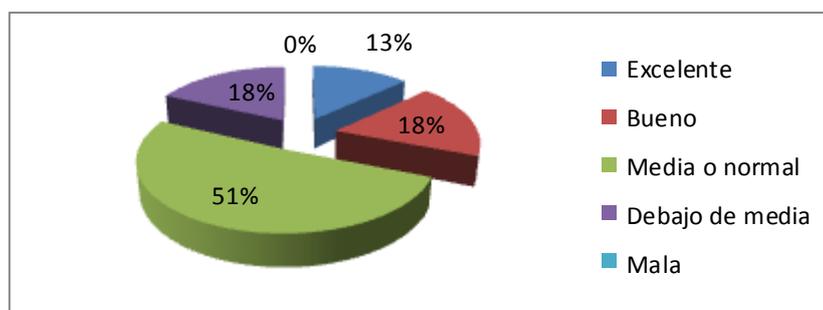
Test Velocidad 40 m. Varones

Cuadro N° 17 Test Velocidad 40 m. Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	13,%
Bueno	10	18,%
Media o normal	29	51,%
Debajo de media	10	18,%
Mala	0	0,%
TOTAL	57	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico N° 14 Test Velocidad 40 m. Varones



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 40 metros varones, presentan los siguientes resultados de las 57 estudiantes, 8 equivalente al 13%, tienen una condición física excelente; 10 estudiantes equivalentes al 18% tienen una condición buena; 29 estudiantes equivalente al 51% tienen una condición media o normal y 10 equivalente al 18% equivalente a debajo de media. Al respecto se considera que se debe trabajar mucho en esta cualidad, porque en estas edades todavía se puede mejorar a través de la actividad física.

N° Caso	Tiempo	Test Velocidad 40 m. Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	5,7	Bueno	8
2	6,2	Media o normal	5,5
3	5,3	Excelente	10
4	6,3	Media o normal	5
5	5,7	Bueno	8
6	6,3	Media o normal	5
7	6,4	Media o normal	4,5
8	5,3	Excelente	10
9	5,8	Bueno	8
10	6,2	Media o normal	5,5
11	6,2	Media o normal	5,5
12	5,7	Bueno	8
13	6,3	Media o normal	5
14	5,4	Excelente	9,5
15	6,2	Media o normal	5,5
16	6,4	Media o normal	4,5
17	5,8	Bueno	8
18	6,2	Media o normal	5,5
19	5,4	Excelente	9,5
20	6,2	Media o normal	5,5
21	6,3	Media o normal	5
22	5,8	Bueno	8
23	5,5	Excelente	9
24	6,5	Debajo de media	5,5
25	6,2	Media o normal	5,5
26	5,8	Bueno	8
27	5,6	Excelente	8,5
28	6,2	Media o normal	5,5
29	6,4	Media o normal	4,5
30	5,8	Bueno	8

31	6,5	Debajo de media	3
32	5,6	Excelente	9
33	6,4	Media o normal	4,5
34	6,4	Media o normal	4,5
35	6,5	Debajo de media	3
36	5,6	Excelente	9
37	6,4	Media o normal	4,5
38	6,3	Media o normal	5
39	6,2	Media o normal	5,5
40	6,6	Debajo de media	3
41	5,8	Bueno	8
42	6,4	Media o normal	4,5
43	6,4	Media o normal	4,5
44	6,3	Media o normal	5
45	6,2	Media o normal	5,5
46	6,0	Bueno	6
47	6,4	Media o normal	4,5
48	6,6	Debajo de media	3
49	6,3	Media o normal	5
50	6,5	Debajo de media	3
51	6,2	Media o normal	5,5
52	6,7	Debajo de media	4
53	6,3	Media o normal	5
54	6,7	Debajo de media	4
55	6,4	Media o normal	4,5
56	6,7	Debajo de media	4
57	6,7	Debajo de media	4
Total	343,5	Buena	5,79

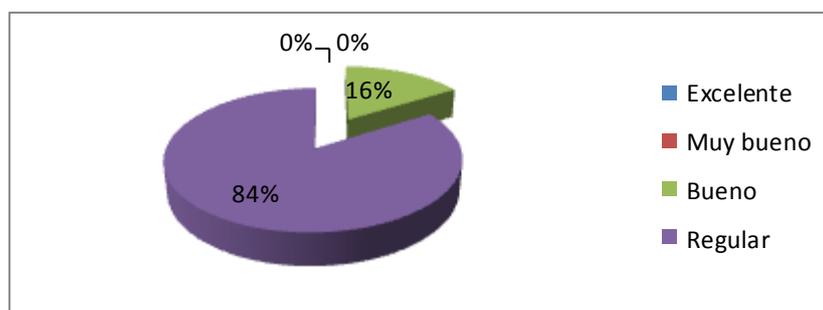
Test de Salto Largo sin impulso Damas

Cuadro N° 18 Test de Salto Largo sin impulso Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	0	0,%
Media o normal	7	16,%
Debajo de media	37	84,%
Mala	0	0,%
TOTAL	44	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico N° 15 Test de Salto Largo sin impulso Damas



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de salto de longitud sin impulso damas, presentan los siguientes resultados de las 44 estudiantes, 7 equivalentes al 16%, tienen una condición física buena; 37 estudiantes equivalentes al 84% tienen una condición debajo de media. Al respecto se considera que los docentes en sus clases de educación física deben desarrollar la fuerza de piernas a través de ejercicios de gradas, multisaltos, cuerda, cuestas.

N° Caso	Distancia	Test de Salto Largo sin impulso Damas	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	1,11	Debajo de media	4
2	1,10	Debajo de media	4
3	1,30	Media o normal	8
4	1,09	Debajo de media	3
5	1,10	Debajo de media	4
6	1,11	Debajo de media	4
7	1,29	Media o normal	8
8	1,10	Debajo de media	4
9	1,11	Debajo de media	4
10	1,10	Debajo de media	4
11	1,11	Debajo de media	4
12	1,10	Debajo de media	4
13	1,23	Media o normal	7
14	1,11	Debajo de media	4
15	1,09	Debajo de media	3
16	1,10	Debajo de media	4
17	1,11	Debajo de media	4
18	1,10	Debajo de media	4
19	1,09	Debajo de media	3
20	1,18	Media o normal	6
21	1,10	Debajo de media	4
22	1,11	Debajo de media	4
23	1,09	Debajo de media	3
24	1,18	Media o normal	6
25	1,09	Debajo de media	3
26	1,11	Debajo de media	4
27	1,11	Debajo de media	4
28	1,09	Debajo de media	3

29	1,23	Media o normal	7
30	1,09	Debajo de media	3
31	1,11	Debajo de media	4
32	1,09	Debajo de media	3
33	1,11	Debajo de media	4
34	1,09	Debajo de media	3
35	1,09	Debajo de media	3
36	1,30	Media o normal	8
37	1,11	Debajo de media	4
38	1,11	Debajo de media	4
39	1,09	Debajo de media	3
40	1,09	Debajo de media	3
41	1,11	Debajo de media	4
42	1,09	Debajo de media	3
43	1,10	Debajo de media	4
44	1,10	Debajo de media	4
Total	48,32	Debajo de media	4,11

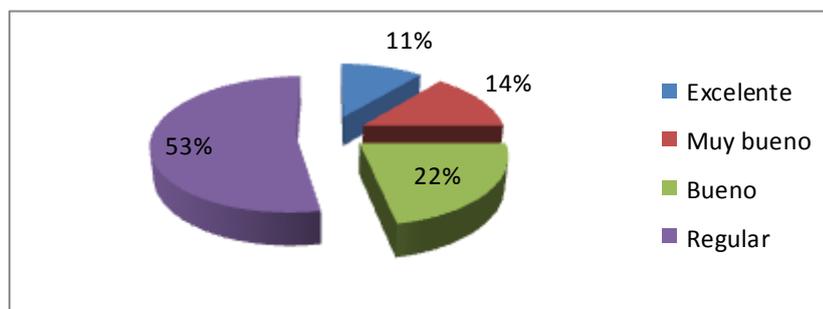
Test de Salto Largo sin impulso Varones

Cuadro N° 19 Test de Salto Largo sin impulso Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	11,%
Bueno	8	14,%
Media o normal	13	22,%
Debajo de media	30	53,%
Malo	0	0,%
TOTAL	57	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la instituciones investigadas

Gráfico N° 16 Test de Salto Largo sin impulso Varones



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test salto largo sin impulso varones, presentan los siguientes resultados de las 57 estudiantes, 6 estudiantes equivalente al 11%, tienen una condición física excelente; 8 estudiantes equivalentes al 14% tienen una condición buena; 13 estudiantes equivalente al 22% tiene una condición media o normal y finalmente 30 estudiantes equivalente al 53% tienen una condición de debajo de media. Al respecto se considera que los docentes deben desarrollar este importante grupo de músculos a través de multisaltos, subidas, gradas.

N° Caso	Distancia	Test de Salto Largo sin impulso Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	1,18	Media o normal	3
2	1,11	Debajo de media	2,5
3	1,10	Debajo de media	2,5
4	1,10	Debajo de media	2,5
5	1,30	Media o normal	4
6	1,11	Debajo de media	2,5
7	1,73	Excelente	10
8	1,08	Debajo de media	2
9	1,24	Media o normal	4
10	1,08	Debajo de media	2
11	1,65	Excelente	10
12	1,08	Debajo de media	2
13	1,30	Media o normal	4
14	1,18	Media o normal	3
15	1,10	Debajo de media	2,5
16	1,60	Excelente	8,5
17	1,11	Debajo de media	2,5
18	1,18	Media o normal	3
19	1,37	Bueno	7,5
20	1,09	Debajo de media	2
21	1,08	Debajo de media	2
22	1,35	Bueno	7,5
23	1,59	Excelente	9
24	1,07	Debajo de media	1,5
25	1,09	Debajo de media	2
26	1,10	Debajo de media	2
27	1,57	Excelente	8,5
28	1,18	Media o normal	3
29	1,11	Debajo de media	2,5

30	1,37	Bueno	7
31	1,42	Excelente	8,5
32	1,10	Debajo de media	2
33	1,10	Debajo de media	2
34	1,30	Media o normal	4
35	1,09	Debajo de media	2
36	1,31	Bueno	6
37	1,09	Debajo de media	2
38	1,09	Debajo de media	2
39	1,24	Media o normal	4
40	1,10	Debajo de media	2
41	1,35	Bueno	7
42	1,10	Debajo de media	2
43	1,24	Media o normal	4
44	1,09	Debajo de media	2
45	1,24	Media o normal	4
46	1,31	Bueno	6
47	1,08	Debajo de media	2
48	1,09	Debajo de media	2
49	1,35	Bueno	7
50	1,10	Debajo de media	2
51	1,24	Media o normal	4
52	1,11	Debajo de media	2,5
53	1,29	Media o normal	4
54	1,10	Debajo de media	2
55	1,34	Bueno	7
56	1,09	Debajo de media	2
57	1,09	Debajo de media	2
Total	68,16	Debajo de media	3,84

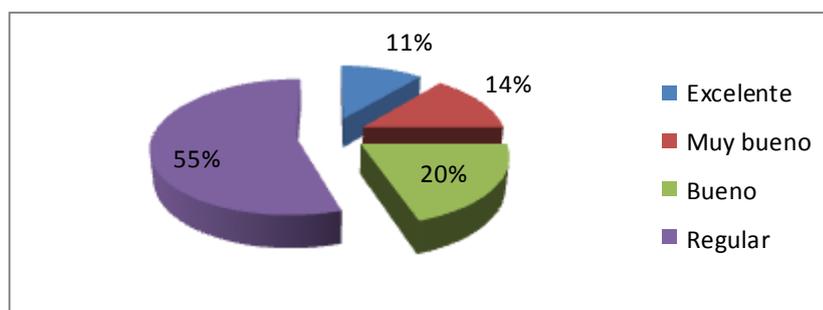
Test Abdominales en 30 segundos Damas

Cuadro N° 20 Test Abdominales en 30 segundos Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	11,%
Bueno	6	14,%
Media o normal	9	20,%
Debajo de media	24	55,%
Mala	0	0,%
TOTAL	44	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la instituciones investigadas

Gráfico N° 17 Test Abdominales en 30 segundos Damas



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de abdominales en 30 segundos damas, presentan los siguientes resultados de las 44 estudiantes, 5 equivalente al 11%, tienen una condición física Excelente; 6 estudiantes equivalentes al 14% tienen una condición buena, 9 estudiantes equivalente a 20%, tienen una condición media o normal y finalmente 24 estudiantes equivalente a 55% tienen una condición debajo de media. Al respecto se considera que los docentes trabajar esta región del cuerpo, porque es muy importante para el fortalecimiento del cuerpo

N° Caso	Número de repeticiones	Test Abdominales en 30 segundos Damas	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	30	Bueno	8
2	25	Media o normal	5,5
3	34	Excelente	10
4	20	Debajo de media	4
5	20	Debajo de media	4
6	20	Debajo de media	4
7	29	Bueno	7
8	25	Media o normal	5,5
9	22	Debajo de media	4
10	33	Excelente	9
11	20	Debajo de media	3
12	20	Debajo de media	3
13	21	Debajo de media	3
14	25	Media o normal	5,5
15	21	Debajo de media	3
16	28	Bueno	7
17	21	Debajo de media	3
18	24	Media o normal	4,5
19	21	Debajo de media	3
20	20	Debajo de media	3
21	27	Bueno	7
22	24	Media o normal	4
23	32	Excelente	9
24	22	Debajo de media	4
25	21	Debajo de media	4
26	20	Debajo de media	3
27	23	Media o normal	4,5
28	22	Debajo de media	4

29	22	Debajo de media	4
30	23	Media o normal	4,5
31	20	Debajo de media	3
32	31	Excelente	8,5
33	20	Debajo de media	3
34	30	Bueno	8
35	21	Debajo de media	3
36	23	Media o normal	4
37	22	Debajo de media	4
38	31	Excelente	8,5
39	20	Debajo de media	3
40	23	Media o normal	4
41	21	Debajo de media	3
42	27	Bueno	7
43	20	Debajo de media	3
44	20	Debajo de media	3
Total	102,4	Media o normal	4,75

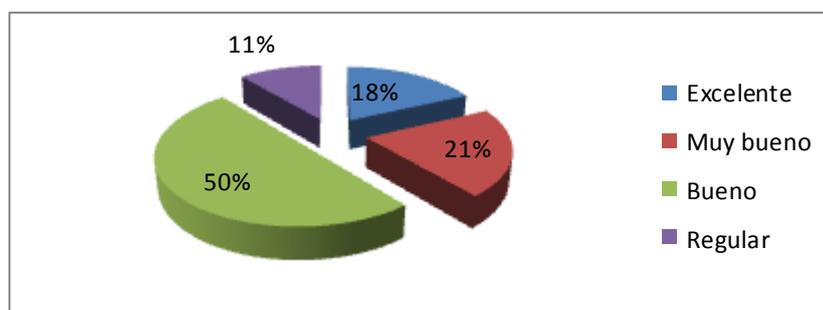
Test Abdominales en 30 segundos Varones

Cuadro N° 21 Test Abdominales en 30 segundos Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	18,%
Bueno	12	21,%
Media o normal	29	50,%
Debajo de media	6	11,%
Mala	0	0,%
TOTAL	57	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la instituciones investigadas

Gráfico N° 18 Test Abdominales en 30 segundos Varones



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de abdominales en 30 segundos varones, presentan los siguientes resultados de los 57 estudiantes, 10 equivalente al 18%, tienen una condición física excelente; 12 estudiantes equivalentes al 21% tienen una condición buena, 29 estudiantes equivalente a 50%, tienen una condición media o normal y finalmente 6 estudiantes equivalente a 11% tienen una condición debajo de media. Al respecto se considera que los docentes trabajar esta región del cuerpo, porque es muy importante para el fortalecimiento del cuerpo

N° Caso	Número de repeticiones	Test Abdominales en 30 segundos Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	25	Media o normal	5,5
2	30	Bueno	8,5
3	24	Media o normal	4,5
4	23	Media o normal	4,5
5	30	Bueno	8,5
6	25	Media o normal	5,5
7	24	Media o normal	4,5
8	34	Excelente	10
9	23	Media o normal	4,5
10	30	Bueno	8,5
11	24	Media o normal	4,5
12	25	Media o normal	5,5
13	29	Bueno	8
14	23	Media o normal	4,5
15	34	Excelente	10
16	24	Media o normal	4,5
17	25	Media o normal	5,5
18	29	Bueno	8
19	23	Media o normal	4,5
20	25	Media o normal	5,5
21	29	Bueno	8
22	25	Media o normal	5,5
23	33	Excelente	9
24	22	Debajo de media	4
25	31	Excelente	8,5
26	24	Media o normal	4,5
27	28	Bueno	7
28	20	Debajo de media	3
29	33	Excelente	9

30	23	Media o normal	4,5
31	28	Bueno	7
32	20	Debajo de media	3
33	32	Excelente	9
34	25	Media o normal	5,5
35	23	Media o normal	4,5
36	28	Bueno	7
37	24	Media o normal	4,5
38	23	Media o normal	4,5
39	33	Excelente	9
40	24	Media o normal	4,5
41	23	Media o normal	4,5
42	27	Bueno	7
43	24	Media o normal	4,5
44	24	Media o normal	4,5
45	23	Media o normal	4,5
46	27	Bueno	7
47	24	Media o normal	4,5
48	33	Excelente	9
49	22	Debajo de media	4
50	23	Media o normal	4,5
51	26	Bueno	6
52	22	Debajo de media	4
53	32	Excelente	9
54	23	Media o normal	4,5
55	22	Debajo de media	4
56	32	Excelente	9
57	32	Excelente	9
Total	146,4	Buena	5,91

TEST OCTAVOS AÑOS	CONDICIÓN FÍSICA GENERAL	
	Cualitativa	Cuantitativa
Test 800 metros damas	Debajo de media	4,38
Test 800 metros varones	Media o normal	4,7
Test 40 metros damas	Media o normal	4,89
Test 40 metros varones	Buena	5,79
Test salto largo sin imp (d)	Debajo de media	4,11
Test salto largo sin imp (v)	Debajo de media	3,84
Test abdominales damas	Debajo de media	4,75
Test abdominales damas	Media o normal	5,11
TOTAL	Media o normal	4,69

ANALISIS COMPARATIVO DE LA CONDICIÓN FÍSICA GENERAL

TEST OCTAVOS Y NOVENOS AÑOS	CONDICIÓN FÍSICA GENERAL	
	Cualitativa	Cuantitativa
Test Octavos	Media o normal	4,69
Test Novenos	Debajo de media	4,23
TOTAL	Media o normal	4,46

Luego de aplicar los test de condición física a los estudiantes de los octavos y novenos años se evidencio que tienen una condición física cuantitativa de 4,46 lo que equivale a una condición cualitativa de media o normal, también se observa que no existe una diferencia significativa entre los dos grupos evaluados.

Test evaluados a los estudiantes de los novenos años (14 años)

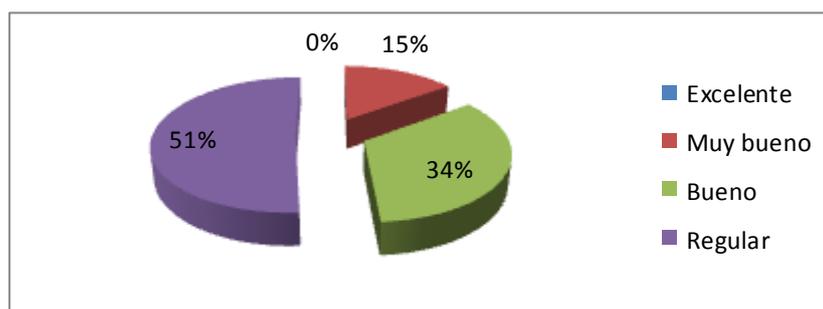
Test de 800 m Damas

Cuadro N° 22 Test de 800 m Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	6	15,%
Media o normal	13	34,%
Debajo de media	20	51,%
Mala	0	0,%
TOTAL	39	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la instituciones investigadas

Gráfico N° 19 Test de 800 m Damas



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 800 metros damas, presentan los siguientes resultados de las 39 estudiantes, 6 equivalente al 15%, tienen una condición física de buena; 13 estudiantes equivalentes al 34% tienen una condición media o normal y finalmente 20 estudiantes equivalente al 51% tienen una condición debajo de media. Al respecto se considera que se debe trabajar la resistencia porque sirve de base para practicar las demás actividades.

N° Caso	Tiempo	800 metros Damas	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	3,19	Media o normal	5
2	2,50	Buena	8
3	3,30	Debajo de media	4
4	3,15	Media o normal	5,5
5	3,32	Debajo de media	4
6	3,30	Debajo de media	4
7	2,50	Buena	8
8	3,19	Media o normal	5
9	3,32	Debajo de media	4
10	3,15	Media o normal	5,5
11	3,32	Debajo de media	4
12	3,21	Media o normal	4,5
13	3,30	Debajo de media	4
14	3,15	Media o normal	5,5
15	3,32	Debajo de media	4
16	2,58	Buena	7
17	3,34	Debajo de media	4
18	3,19	Media o normal	5
19	3,30	Debajo de media	4
20	3,15	Media o normal	5,5
21	2,58	Buena	7
22	3,30	Debajo de media	4
23	3,32	Debajo de media	4
24	3,02	Buena	6
25	3,19	Media o normal	5
26	3,34	Debajo de media	4
27	3,21	Media o normal	4,5
28	3,34	Debajo de media	4
29	3,02	Buena	6

30	3,34	Debajo de media	4
31	3,40	Debajo de media	3
32	3,40	Debajo de media	3
33	3,19	Media o normal	5
34	3,40	Debajo de media	3
35	3,34	Debajo de media	
36	3,21	Media o normal	4,5
37	3,40	Debajo de media	3
38	3,21	Media o normal	4,5
39	3,21	Media o normal	4,5
Total	120,99	Media o normal	4,58

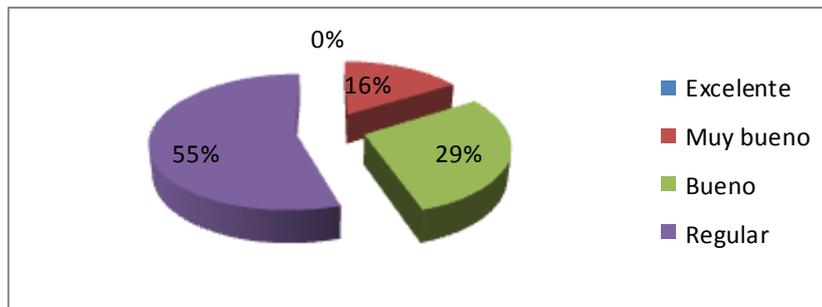
Test de 800 m Varones

Cuadro N° 23 Test de 800 m Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	7	16,%
Media o normal	11	29,%
Debajo de media	21	55,%
Mala	0	0,%
TOTAL	39	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la instituciones investigadas

Gráfico N° 20 Test de 800 m Varones



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 800 metros varones, presentan los siguientes resultados de las 38 estudiantes, 6 equivalente al 16%, tienen una condición física de buena; 11 estudiantes equivalentes al 29% tienen una condición media o normal y finalmente 21 estudiantes equivalente al 55% tienen una condición debajo de media. Al respecto se considera que se debe trabajar la resistencia porque sirve de base para practicar las demás actividades.

N° Caso	Tiempo	800 metros Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	3,36	Debajo de media	3
2	3,34	Debajo de media	3
3	2,50	Buena	8
4	3,15	Media o normal	5,5
5	3,30	Debajo de media	4
6	2,32	Debajo de media	4
7	3,30	Debajo de media	4
8	2,50	Buena	8
9	3,30	Debajo de media	4
10	3,21	Media o normal	4,5
11	2,36	Debajo de media	3
12	3,32	Debajo de media	4
13	3,32	Debajo de media	4
14	2,36	Debajo de media	3
15	3,19	Media o normal	5
16	2,58	Buena	7
17	3,21	Media o normal	4,5
18	3,18	Media o normal	5,5
19	3,19	Media o normal	5,5
20	3,23	Media o normal	4,5
21	3,19	Media o normal	5
22	2,58	Buena	7
23	2,36	Debajo de media	3
24	3,32	Debajo de media	4
25	3,36	Debajo de media	3
26	3,34	Debajo de media	4
27	3,19	Media o normal	5
28	3,23	Media o normal	4,5
29	3,21	Media o normal	4,5

30	2,58	Buena	7
31	3,32	Debajo de media	4
32	2,34	Debajo de media	4
33	3,32	Debajo de media	4
34	3,39	Debajo de media	3
35	3.02	Buena	6
36	3,31	Debajo de media	3
37	3,35	Debajo de media	3
38	3,21	Media o normal	4,5
39	3,21	Media o normal	4,5
Total	112,63	Media o normal	4,42

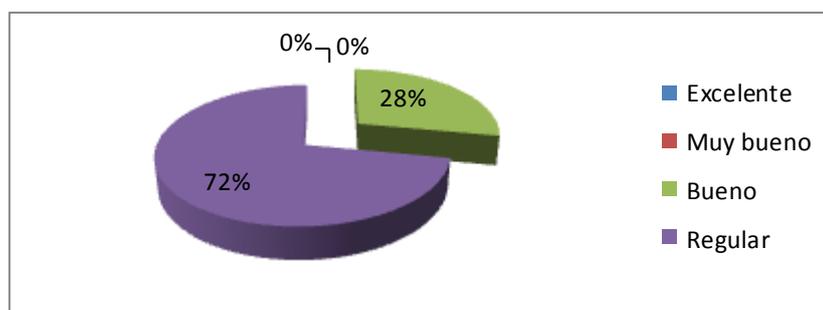
Test Velocidad 40 m. Damas

Cuadro N° 24 Test Velocidad 40 m. Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	0	0,%
Media o normal	11	28,%
Debajo de media	28	72,%
Mala	0	0.%
TOTAL	39	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la instituciones investigadas

Gráfico N° 21 Test Velocidad 40 m. Damas



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 40 metros velocidad damas, presentan los siguientes resultados de las 39 estudiantes, 11 equivalente al 28%, tienen una condición física media o normal y finalmente 28 estudiantes equivalente al 72% tienen una condición debajo de media. Al respecto se considera que los docentes deben mejorar esta cualidad, ya que estas edades son propicias para desarrollar a través de ejercicios.

N° Caso	Tiempo	Test Velocidad 40 m. Damas	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	6,5	Debajo de media	4
2	6,6	Debajo de media	3
3	5,7	Bueno	8
4	6,7	Debajo de media	3
5	5,8	Bueno	8
6	6,5	Debajo de media	4
7	5,8	Bueno	8
8	6,0	Bueno	6
9	6,7	Debajo de media	3
10	5,9	Bueno	7
11	6,5	Debajo de media	4
12	6,6	Debajo de media	3
13	6,7	Debajo de media	3
14	6,0	Bueno	6
15	6,5	Debajo de media	4
16	6,6	Debajo de media	3
17	6,1	Bueno	6
18	5,7	Bueno	8
19	6,5	Debajo de media	4
20	5,7	Bueno	8
21	6,6	Debajo de media	3
22	5,8	Bueno	8
23	5,9	Bueno	7
24	6,7	Debajo de media	3
25	6,5	Debajo de media	4
26	6,5	Debajo de media	4
27	6,6	Debajo de media	3
28	6,7	Debajo de media	3
29	6,5	Debajo de media	4

30	6,6	Debajo de media	3
31	6,7	Debajo de media	3
32	6,5	Debajo de media	4
33	6,6	Debajo de media	3
34	6,7	Debajo de media	3
35	6,5	Debajo de media	4
36	6,5	Debajo de media	4
37	6,6	Debajo de media	3
38	6,7	Debajo de media	3
39	3,21	Media o normal	4,5
Total	242,3	Media o normal	4,41

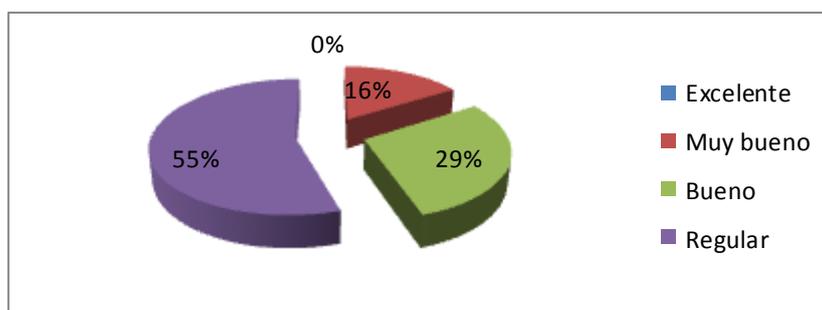
Test Velocidad 40 m. Varones

Cuadro N° 25 Test Velocidad 40 m. Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	7	16,%
Media o normal	11	29,%
Debajo de media	21	55,%
Mala	0	0,%
TOTAL	39	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico N° 22 Test Velocidad 40 m. Varones



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 40 metros velocidad varones, presentan los siguientes resultados de las 38 estudiantes, 6 equivalente al 16%, tienen una condición física buena, 11 estudiantes equivalente a 29%, tienen una condición media o normal, y finalmente 21 estudiantes equivalente al 55% tienen una condición debajo de media. Al respecto se considera que los docentes deben mejorar esta cualidad, ya que estas edades son propicias para desarrollar a través de ejercicios.

N° Caso	Tiempo	Test Velocidad 40 m. Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	6,2	Media o normal	5,5
2	6,7	Debajo de media	3
3	6,5	Debajo de media	4
4	6,2	Media o normal	5,5
5	6,6	Debajo de media	3
6	6,6	Debajo de media	3
7	6,6	Debajo de media	3
8	6,2	Media o normal	5,5
9	5,9	Bueno	7
10	6,3	Media o normal	5
11	6,0	Bueno	6
12	6,7	Debajo de media	3
13	6,6	Debajo de media	3
14	6,6	Debajo de media	3
15	6,5	Debajo de media	4
16	6,2	Media o normal	5,5
17	5,7	Bueno	8
18	6,7	Debajo de media	3
19	5,9	Bueno	7
20	6,4	Media o normal	4,5
21	6,7	Debajo de media	3
22	5,7	Bueno	8
23	6,6	Debajo de media	3
24	6,5	Debajo de media	4
25	6,7	Debajo de media	3
26	6,2	Media o normal	5,5
27	6,2	Media o normal	5,5
28	6,5	Debajo de media	4
29	6,0	Bueno	6

30	6,6	Debajo de media	3
31	6,7	Debajo de media	3
32	6,5	Debajo de media	4
33	6,6	Debajo de media	3
34	6,2	Media o normal	5,5
35	6,3	Media o normal	5
36	6,5	Debajo de media	4
37	6,4	Media o normal	4,5
38	3,21	Media o normal	4,5
39	3,21	Media o normal	4,5
Total	236	Media o normal	4,35

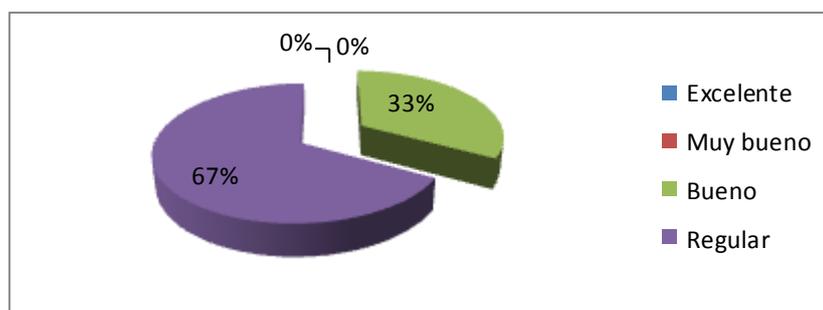
Test de Salto Largo sin impulso Damas

Cuadro N° 26 Test de Salto Largo sin impulso Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	0	0,%
Media o normal	13	33,%
Debajo de media	26	67,%
Mala	0	0,%
TOTAL	39	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la instituciones investigadas

Gráfico N° 23 Test de Salto Largo sin impulso Damas



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de salto largo sin impulso damas, presentan los siguientes resultados de las 39 estudiantes, 13 equivalente al 33%, tienen una condición física media o normal y finalmente 26 estudiantes equivalente al 67% tienen una condición debajo de media. Al respecto se considera que los docentes deben realizar trabajos para el fortalecimiento de las piernas, a través de variedad de ejercicios de multisaltos

N° Caso	Distancia	Test de Salto Largo sin impulso Damas	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	1,11	Debajo de media	2,5
2	1,08	Debajo de media	2,5
3	1,30	Media o normal	5,5
4	1,09	Debajo de media	2
5	1,07	Debajo de media	2
6	1,07	Debajo de media	2
7	1,29	Media o normal	5,5
8	1,11	Debajo de media	2,5
9	1,10	Debajo de media	2,5
10	1,06	Debajo de media	2
11	1,06	Debajo de media	2
12	1,07	Debajo de media	2
13	1,17	Media o normal	5
14	1,10	Debajo de media	2,5
15	1,11	Debajo de media	2,5
16	1,28	Media o normal	5,5
17	1,09	Debajo de media	2,5
18	1,10	Debajo de media	2,5
19	1,28	Media o normal	5,5
20	1,11	Debajo de media	2,5
21	1,10	Debajo de media	2,5
22	1,09	Debajo de media	2,5
23	1,25	Media o normal	5,5
24	1,08	Debajo de media	2,5
25	1,11	Debajo de media	2,5
26	1,17	Media o normal	5
27	1,09	Debajo de media	2,5
28	1,10	Debajo de media	2,5

29	1,24	Media o normal	5
30	1,08	Debajo de media	2,5
31	1,06	Debajo de media	2
32	1,23	Media o normal	5
33	1,11	Debajo de media	2,5
34	1,09	Debajo de media	2,5
35	1,17	Media o normal	4,5
36	1,08	Debajo de media	2,5
37	1,30	Media o normal	5,5
38	1,07	Debajo de media	2,5
39	3,21	Media o normal	4,5
Total	43,07	Debajo de media	3,11

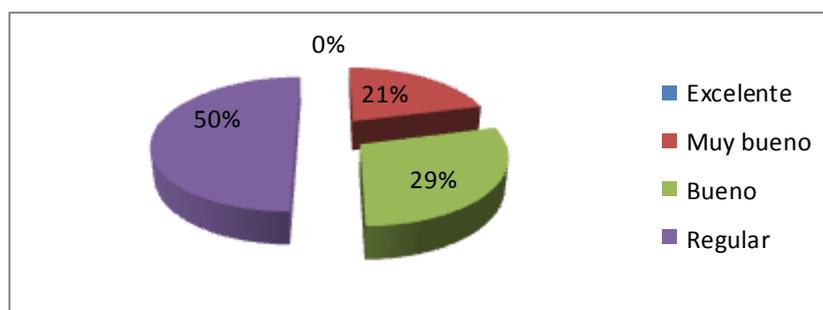
Test de Salto Largo sin impulso Varones

Cuadro N° 27 Test de Salto Largo sin impulso Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	9	21,%
Media o normal	11	29,%
Debajo de media	19	50,%
Mala	0	0,%
TOTAL	39	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la instituciones investigadas

Gráfico N° 24 Test de Salto Largo sin impulso Varones



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de salto largo sin impulso varones, presentan los siguientes resultados de las 38 estudiantes, 8 equivalente al 21%, tienen una condición física buena, 11 estudiantes equivalente al 29% tienen una condición media o normal y finalmente 19 estudiantes equivalente al 50% tienen una condición debajo de media. Al respecto se considera que los docentes deben realizar trabajos para el fortalecimiento de las piernas, a través de variedad de ejercicios de multisaltos

N° Caso	Distancia	Test de Salto Largo sin impulso Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	1,30	Media o normal	5,5
2	1,11	Debajo de media	2,5
3	1,43	Bueno	8
4	1,10	Debajo de media	2,5
5	1,30	Media o normal	5,5
6	1,42	Bueno	7
7	1,09	Debajo de media	2
8	1,30	Media o normal	5,5
9	1,40	Bueno	6
10	1,08	Debajo de media	2
11	1,24	Media o normal	4,5
12	1,09	Debajo de media	2
13	1,43	Bueno	8
14	1,30	Media o normal	5,5
15	1,10	Debajo de media	2
16	1,42	Bueno	7
17	1,10	Debajo de media	2
18	1,42	Bueno	7
19	1,30	Media o normal	5,5
20	1,43	Bueno	8
21	1,24	Media o normal	4,5
22	1,08	Debajo de media	2
23	1,43	Bueno	8
24	1,08	Debajo de media	2
25	1,30	Media o normal	5,5
26	1,24	Media o normal	4,5
27	1,09	Debajo de media	2
28	1,30	Media o normal	5,5

29	1,09	Debajo de media	2
30	1,07	Debajo de media	1,5
31	1,08	Debajo de media	2
32	1,30	Media o normal	5,5
33	1,11	Debajo de media	2,5
34	1,10	Debajo de media	2,5
35	1,10	Debajo de media	2,5
36	1,09	Debajo de media	2
37	1,08	Debajo de media	2
38	1,08	Debajo de media	2
39	1,08	Debajo de media	2
Total	45,14	Debajo de media	3,94

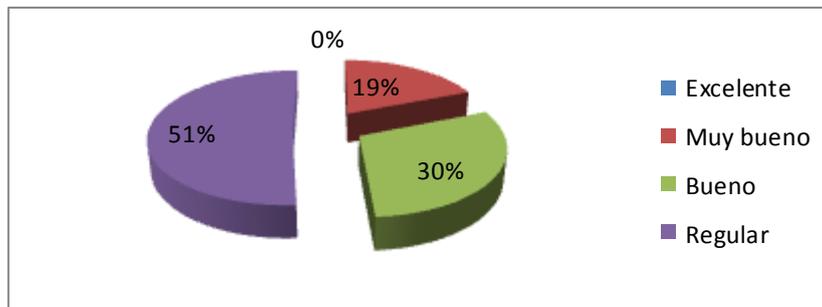
Test Abdominales en 30 segundos Damas

Cuadro N° 28 Test Abdominales en 30 segundos Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	7	19,%
Media o normal	12	30,%
Debajo de media	20	51,%
Mala	0	0,%
TOTAL	39	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la instituciones investigadas

Gráfico N° 25 Test Abdominales en 30 segundos Damas



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test abdominales en 30 segundos damas, presentan los siguientes resultados de las 39 estudiantes, 7 equivalente al 19%, tienen una condición física buena, 12 estudiantes equivalente al 30% tienen una condición media o normal y finalmente 20 estudiantes equivalente al 51% tienen una condición debajo de media. Al respecto se considera que los docentes deben realizar trabajos para el fortalecimiento de esta región.

N° Caso	Numero de repeticiones	Test Abdominales en 30 segundos Damas	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	22	Debajo de media	4
2	25	Media o normal	5,5
3	21	Debajo de media	3
4	30	Bueno	8
5	20	Debajo de media	3
6	24	Media o normal	5
7	29	Bueno	7
8	22	Debajo de media	4
9	25	Media o normal	5,5
10	28	Bueno	7
11	21	Debajo de media	3
12	23	Media o normal	4,5
13	27	Bueno	6
14	20	Debajo de media	3
15	22	Debajo de media	4
16	26	Bueno	6
17	25	Media o normal	5,5
18	21	Debajo de media	3
19	28	Bueno	7
20	20	Debajo de media	3
21	22	Debajo de media	4
22	24	Media o normal	5
23	21	Debajo de media	4
24	20	Debajo de media	3
25	24	Media o normal	5
26	22	Debajo de media	4
27	22	Debajo de media	4
28	23	Media o normal	4,5

29	25	Media o normal	5,5
30	21	Debajo de media	3
31	28	Bueno	7
32	21	Debajo de media	3
33	24	Media o normal	5
34	20	Debajo de media	3
35	25	Debajo de media	4
36	24	Media o normal	5
37	20	Debajo de media	3
38	23	Media o normal	4,5
39	1,08	Debajo de media	2
Total	888	Debajo de media	4,44

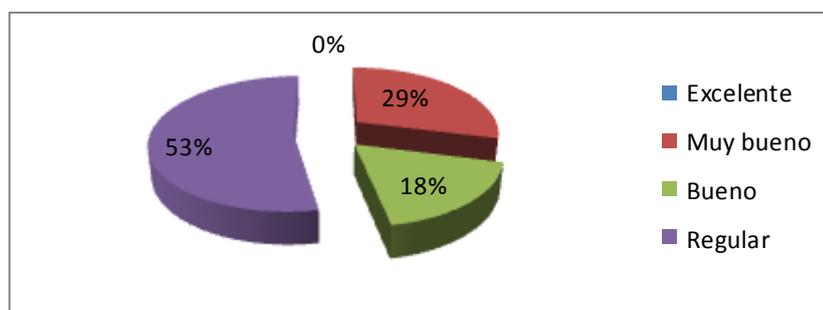
Test Abdominales en 30 segundos Varones

Cuadro N° 29 Test Abdominales en 30 segundos Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	11	29,%
Media o normal	8	18,%
Debajo de media	20	53,%
Mala	0	0,%
TOTAL	39	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico N° 26 Test Abdominales en 30 segundos Varones



Autor: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test abdominal en 30 segundos varones, presentan los siguientes resultados de las 38 estudiantes, 11 equivalente al 29%, tienen una condición física buena, 7 estudiantes equivalente al 18% tienen una condición media o normal y finalmente 20 estudiantes equivalente al 53% tienen una condición debajo de media. Al respecto se considera que los docentes deben realizar trabajos para el fortalecimiento de esta región.

N° Caso	Numero de repeticiones	Test Abdominales en 30 segundos Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	25	Media o normal	5,5
2	22	Debajo de media	4
3	30	Bueno	8
4	24	Media o normal	4,5
5	21	Debajo de media	3
6	29	Bueno	7
7	22	Debajo de media	4
8	20	Debajo de media	3
9	28	Bueno	6
10	22	Debajo de media	4
11	25	Media o normal	5,5
12	20	Debajo de media	3
13	27	Bueno	7
14	22	Debajo de media	4
15	20	Debajo de media	3
16	25	Media o normal	5,5
17	20	Debajo de media	3
18	26	Bueno	6
19	25	Media o normal	5,5
20	28	Bueno	7
21	22	Debajo de media	4
22	30	Bueno	8
23	24	Media o normal	5
24	29	Bueno	8
25	24	Media o normal	5
26	22	Debajo de media	4
27	28	Bueno	7
28	22	Debajo de media	4

29	21	Debajo de media	3
30	27	Bueno	7
31	21	Debajo de media	3
32	21	Debajo de media	3
33	21	Debajo de media	3
34	26	Bueno	6
35	20	Debajo de media	3
36	21	Debajo de media	3
37	22	Debajo de media	4
38	21	Debajo de media	3
39	21	Debajo de media	3
Total	879	Media o normal	4,64

TEST NOVENOS AÑOS	CONDICIÓN FÍSICA GENERAL	
	Cualitativa	Cuantitativa
Test 800 metros damas	Media o normal	4,58
Test 800 metros varones	Debajo de media	4,42
Test 40 metros damas	Debajo de media	4,41
Test 40 metros varones	Debajo de media	4,35
Test salto largo sin imp (d)	Debajo de media	3,11
Test salto largo sin imp (v)	Debajo de media	3,94
Test abdominales damas	Media o normal	4,44
Test abdominales varones	Media o normal	4,64
TOTAL	Debajo de media	4,23

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que la frecuencia para realizar actividad física es pasando un día, otro grupo en menor porcentaje manifiesta cada día, cinco días, no hace.
- Se detecta que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que la duración de practicar actividad física es de 30 minutos, otro grupo en cambio en menor porcentaje manifiesta en veinte minutos, cuarenta y cinco minutos y una horas.
- Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que el tipo de actividades que más práctica es las deportivas en menor porcentaje esta las alternativas recreativas y en casa.
- Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que están muy de acuerdo que las autoridades de la Institución, elabore un programa de actividades físicas en las tardes, en menor porcentaje al de acuerdo.
- Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados tanto damas como varones tienen una condición física media o normal con respecto al test de condición física.

5.2 Recomendaciones

- A los estudiantes incrementar la frecuencia para realizar actividad física deportivo, porque esto contribuye a la salud física, psicológica.
- Se recomienda incrementar la duración de ejecución de los ejercicios, ya que pasado los 45 minutos se da un efecto en la zona aeróbica.
- Se exhorta a los estudiantes realizar variedad de actividades físicas con el objetivo de incrementar y mejorar la condición física.
- A las autoridades de tu Institución, elaboren a través de los docentes de cultura Física un programa de actividades físicas.
- A los estudiantes mejorar su condición física en lo referente a la resistencia, velocidad, fuerza, realizando más actividades físicas en sus tiempos libres, ya que es insuficiente lo que realizan en frecuencia y duración.

5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA N° 1

¿Qué tipo de actividades físicas realizan los estudiantes de Octavo, Noveno año de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi?

Se evidencio que las actividades que realizan con mayor frecuencia los estudiantes es las actividades deportivas, seguido de las recreativas y las que realizan en casa, así lo manifestaron respectivamente.

PREGUNTA N° 2

¿Cuál es la condición física a través de una batería de test físicos para los estudiantes de Octavos, Novenos Años de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi?

Luego de haber aplicado el test de condición física a los estudiantes de los octavos, novenos se llega a concluir que tienen una condición media o normal, lo que se sugiere a los docentes de cultura física y padres de familia incentivar a la práctica de la actividad física, porque esto ayudará a mejorar el desarrollo de las cualidades condicionales.

PREGUNTA N° 3

¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas mejorará la condición física de los estudiantes?

Desde luego la aplicación de un programa de actividades físicas mejoraría la condición física de los educandos que asisten a los diversos planteles motivo de la investigación.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA.

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Luego de conocer los resultados de la investigación, se pretende dar solución a las dificultades presentadas, para que los estudiantes mejoren su condición física. Para las autoridades y docentes de Cultura Física deben implementar un programa de actividades físicas dentro y fuera de los planteles investigados.

De acuerdo con los resultados presentados manifiestan que las actividades físicas las realizan pasando un día con una duración de 30 minutos y que tanto padres de familia y docentes casi siempre les motivan a que practiquen actividades físicas extra escolares. Pero con la aplicación de los test de condición física tanto a los estudiantes de Octavos y Novenos se evidencio lo contrario, los estudiantes no están en buenas condiciones por lo que se reflejó en la mayoría de test una condición física regular en el test de 1000m, test de velocidad, test salto largo sin impulso, excepto en el test de abdominales en 30 segundos tienen una valoración de bueno.

Conocidos los resultados se pretende implementar un programa de actividades físicas para los estudiantes con dicho programa se mejorara la condición física de los estudiantes. El programa contendrá actividades físicas, juegos, los mismos que coadyuvaran al mejoramiento de la condición física.

6.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Actividad Física como promoción de la salud

La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la auto percepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas.

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir.

Desde el ámbito de la funcionalidad, depende de la etapa de la vida en que se encuentre el individuo; por ejemplo, en sus inicios es el juego, en la juventud el deporte, mientras que en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental. La actividad física tiene la

habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 206)

La actividad física se interrelaciona con otras actividades (arte cultura, cine, teatro, música entre otras) que buscan mejorar la calidad de vida en una sociedad predominantemente urbana. La falta de actividad física, agravada por otros hábitos nocivos del estilo de vida contemporáneo (sobrealimentación, tabaquismo, estrés, uso inadecuado del tiempo libre, drogadicción, entre otros), ha desatado la segunda revolución epidemiológica, marcada por el predominio de las enfermedades crónicas degenerativas sobre las enfermedades infecciosas agudas.

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades. En esta perspectiva y para abordar esta primera categoría de análisis se hace relevante retomar algunos elementos concernientes a salud y salud pública. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 207)

El juego cumple diversas funciones, pero todas ellas tienen algo en común: “servirse de una actividad que, por su estructura, facilita la adquisición de valores y contribuye a la formación del individuo”. Siguiendo a este mismo autor, el juego se presenta como el motor que proporciona el acceso al conocimiento propio de nuestro cuerpo y del mundo que nos rodea.

En cuanto a las actividades en la naturaleza, podemos justificar de una manera global su presencia en los centros educativos por las siguientes razones:

a) Su efecto socializador. Estas actividades son un complemento imprescindible, tanto a nivel general de la educación como a nivel

específico del área de educación física, son definidas por este calificativo por la diversidad y variedad de posibilidades motrices, así como de actividades.

- b) El enfoque recreativo que se les da a la hora de llevarlas a la práctica, pueden dar salida a las ganas de hacer algo diferente, divertido y fuera del ambiente habitual donde nos desenvolvemos, mientras mejoramos nuestra condición física general y como consecuencia inmediata nuestra calidad de vida. Permite la participación de todos los grupos de edades sin excepción.
- c) Su vertiente competitiva, en la actualidad tan desarrollada como el resto de posibilidades, aunque en sus inicios esta variante de la práctica de actividades en el medio natural no contaba con muchos adeptos. Puede servir como aliciente para aquellas personas que una vez iniciadas necesiten un estímulo para seguir practicando.
- d) Considerarse una alternativa para concienciar a la sociedad, desde la base, sobre la necesidad de proteger y preservar la naturaleza. La importancia que pueden tener para estimular el desarrollo en zonas deprimidas con proyectos relacionados con el turismo activo y rural.

“Expuestas las finalidades educativas y el sentido que deben presentar las actividades físicas y los deportes en la naturaleza con nuestros alumnos, queremos profundizar sobre los objetivos generales a conseguir en el ámbito educativo a través del trabajo de las Actividades en el medio natural”. (Tejada & Saéz, 2009, pág. 128)

El medio natural en la Educación Física

“Cuando se hace mención al papel que adquieren en el currículo de Educación Física como un posible contenido, las opiniones coinciden en destacar al medio natural como el protagonista de dicho proceso

educativo, centrándose en su labor de conocimiento, respeto, cuidado y conservación del mismo”. (Contreras, 2000, pág. 477).

Buen vivir

En esta propuesta está la necesidad de superación de todos los fronteras y barreras físicas y simbólicas para que alimento, abrigo, ocupación, afecto, compartir, cuidado y espiritualidad, con dignidad, sean de hecho, una realidad para todos los humanos.

En la perspectiva de buen vivir la tierra y el agua son vivas y sagradas debiendo ser presentadas y distribuidas con responsabilidad para que no se contaminen. En la perspectiva del buen vivir todos los seres vivos, así como todos los componentes de la biosfera, deben ser protegidos y valorizados por un estatuto que debe ser denominado “derechos de naturaleza”. De esta forma el buen vivir, acoge a todas las personas y todos los integrantes de la biosfera con especial atención para la infancia y ancianos del planeta, así como los ambientes en estado de degradación y las especies vivas en proceso de extinción, los cuales deberán ser protegidos por un solo estatuto, y ser respetados y valorizados para que la vida tenga cada vez más sentido y significado colectivo. “El buen vivir van más allá de lo que la sociedad de mercado llama calidad de vida y de bienestar”. (Aristizábal, 2013).

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.

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)

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).
- 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).
- 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).
- Recuperación acelerada después de las cargas (en entrenamiento y en competición).

“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)

Clasificación de la resistencia

- **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.

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

Velocidad

La velocidad no es una capacidad puro, sino que es bastante compleja e inherente al sistema neuromuscular del hombre, mediante la cual se realiza algún tipo de desplazamiento de una parte o de todo el cuerpo en el menor tiempo posible. La rapidez con la que se realiza dicho desplazamiento depende de:

- La velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento.
- La celeridad en la transmisión del impulso nervioso.
- Diversos factores físicos: amplitud de zancada, estatura.
- La mayoría de estos aspectos dependen, en gran medida, de la herencia y son escasamente modificables mediante el entrenamiento. Pese a ello, la velocidad es una cualidad que se puede mejorar, aunque dentro de unos márgenes estrechos. (Delgado, 2009, pág. 90)

Clases de velocidad

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.

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.

Velocidad de acción simple: se proyecta cuando el individuo realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo, por ejemplo: el golpe del boxeador.

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.

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)

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. 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 tienen 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 (Ruis, 2005, pág. 144).

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).

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)

Calidad de vida

Para algunos autores, el concepto de calidad de vida se origina a fin de distinguir resultados relevantes para la investigación en salud, derivado de las investigaciones tempranas en bienestar subjetivo y satisfacción con la vida. El hecho que desde sus inicios haya estado vinculado a otras variables psicológicas que involucran en sí mismas el concepto de bienestar, ha posibilitado que, a la fecha, aún muchos investigadores no diferencien claramente en sus estudios cada concepto o lo utilicen de manera indistinta (Urzúa, 2012).

Calidad de vida relacionada con la Salud es, pues, el aspecto de la calidad de vida que se refiere específicamente a la salud de la persona y se usa para designar los resultados concretos de la evaluación clínica y la toma de decisiones terapéuticas. Como seres sociales nuestra salud

depende sustancialmente de un intercambio interpersonal favorable en términos de recompensas materiales o emocionales y de aprobación cognoscitiva. Por eso, la perspectiva sociológica de la calidad de vida nos recuerda que la persona individual no es el objetivo exclusivo de la medicina.

La salud de las poblaciones es también un objetivo. Sabemos, por la teoría de los sistemas que ciertas características se hacen sólo visibles cuando miramos el sistema al completo más que a sus elementos aisladamente. Esto también es verdad para el estudio de la salud. No podemos entender plenamente los determinantes de la salud de las poblaciones por inferencia simple de la información obtenida de individuos y esto desafía la limitada perspectiva individual que parece dominar la actual investigación de la calidad de vida. (Fernández J. , 2010).

La evaluación subjetiva de la influencia del estado de salud, los cuidados sanitarios y la promoción de la salud, sobre la capacidad del individuo para mantener un nivel de funcionamiento que le permite realizar las actividades que le son importantes y que afectan a su estado general de bienestar". Al hilo de la propuesta de otros autores, podemos afirmar que el concepto de bienestar es intercambiable con el de calidad de vida

Todos relacionan el concepto de «calidad de vida» con la conservación de la salud, coincidiendo de esta manera con las evidencias obtenidas en la parte cuantitativa de la investigación y en la parte de las entrevistas grupales realizadas entre población joven y mayor.

La «calidad de vida» es para todos un concepto más amplio que el de «salud», al englobar la posibilidad de realización personal en todas las dimensiones vitales, siendo la salud una condición básica entre éstas. En efecto, la ausencia de salud, o sea, la enfermedad, o bien niega la posibilidad de disfrutar de una calidad de vida, o bien disminuye el nivel de calidad de vida (Moscoso & Moyano, 2009, pág. 155).

La calidad de vida es una aspiración vital que no sólo depende del factor salud. Se hace referencia a todas las dimensiones de la salud, en la que todos se basan de alguna forma: la salud se presupone que debe existir para que haya calidad de vida, porque la calidad de vida es la plena capacidad funcional del ser humano en todas sus dimensiones, sin menoscabo de sus posibilidades de realización; supone la capacidad de hacer lo que se quiere, porque el cuerpo es capaz de responder a los deseos de la mente y ésta se adapta a las posibilidades normales de su cuerpo; la calidad de vida permite gozar del entorno físico y de la red de relaciones sociales; es tener la independencia vital derivada de la buena salud

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

Elaborar una programa de actividades físicas para mejorar la condición física de los estudiantes de Octavo, Noveno de las instituciones investigadas.

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Seleccionar actividades físicas que contribuyan a mejorar la condición física (velocidad, fuerza, resistencia)
- Proponer una programa de actividades físicas a las autoridades docentes, para que pongan en práctica, este contendrá ejercicios, relacionados para el desarrollo de la condición física de los educandos.

- Socializar la propuesta a las Autoridades, docentes, con el objetivo de ofrecer orientaciones metodológicas para mejorar la condición de los estudiantes que estudian en estos importantes planteles.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Ciudad: Cotacachi

Cantón: Cotacachi

Beneficiarios: Autoridades, educadores, jóvenes estudiantes de las diferentes instituciones investigadas.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

INTRODUCCIÓN

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. Tal como la define Caspersen, 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 a los niños, ancianos, entre otros).

Taller N° 1

Tema: Desarrollo de la fuerza

Objetivo: Practicar actividades al aire libre para mejorar las capacidades físicas

Desarrollo: La clase se divide en dos grupos, que se colocan enfrentados por parejas detrás de una línea. A la señal, empujan con el hombro a un componente del otro equipo con la intención de llevarlo a su campo. Cuando uno de los dos cruza la línea, dejan de empujar. Al final se cuentan cuantos de cada equipo han logrado desplazar a su oponente. El equipo que más desplazamientos haya conseguido obtiene un punto. Acabada la actividad cuando un grupo llega a un número determinado de puntos.



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Materiales: Ninguno.

Evaluación: Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su fuerza.

Taller N° 2

Tema: Fuerza explosiva

Objetivo: Realizar multisaltos, para mejorar la fuerza de piernas

Desarrollo:

Realizar tres saltos con la pierna derecha seguidos de un salto con la pierna izquierda y dos saltos con la pierna derecha terminando con un solo salto con la pierna izquierda.



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Materiales: Ninguno

Evaluación: Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su fuerza explosiva.

Taller N° 3

Tema: Fuerza explosiva

Objetivo: Mejorar la fuerza de piernas mediante saltos con cuerda

Desarrollo:

Iniciar el ejercicio con base en el salto sobre la pierna derecha realizando tres con la izquierda y variando la dirección. Al tercer apoyo aumentar la distancia de salto para un apoyo en la pierna derecha seguido de tres saltos con dicha pierna. De nuevo el tercer apoyo de la pierna derecha aumentar la distancia de salto para un apoyo en esta ocasión con la pierna izquierda realizando de nuevo tres saltos con la misma.



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Materiales: Ninguno

Evaluación: Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su fuerza explosiva.

Taller N° 4

Tema: Fuerza explosiva

Objetivo: Realizar saltos sobre los aros, para mejorar la fuerza en piernas

Desarrollo:

En este circuito el alumno inicia el ejercicio en carrera. Sigue con una serie de saltos a pie juntillas sobre obstáculos con diferentes niveles de dificultad (altura y anchura), vuelve una fase de carrera; luego de una serie de saltos sobre aros colocados sobre el suelo, alternando los apoyos entre pie izquierdo y pie derecho, continuando con un fase de saltos sobre una pierna (izquierda-derecha) y terminando el circuito con una carrera.



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Materiales: bloques de diferente anchura, aros.

Evaluación: Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su fuerza explosiva.

Taller N° 5

Tema: balones medicinales

Objetivo: Mejorar la fuerza de los brazos mediante la utilización de balones medicinales

Desarrollo:

- El balón medicinal agarrado con las dos manos frente al cuerpo. Llevar el balón detrás del cuerpo con el brazo extendido y lanzarlo hacia delante. El brazo sube hasta la línea del hombro. Hacer el mismo ejercicio con el brazo derecho y con el brazo izquierdo.
- Después sentarse con las piernas separadas. Balón medicinal agarrado con las dos manos sobre el lado derecho o el izquierdo. Lanzar el balón por encima y hacia delante con el brazo derecho o izquierdo intentando que llegue lo más lejos posible.



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Materiales: balón medicinal.

Evaluación: Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su fuerza explosiva en los brazos.

Taller N° 6

Tema: La pelota

Objetivo: Desarrollar la coordinación de brazos, mediante el voleo

Desarrollo:

Los jugadores se colocaran en fila uno detrás del otro. El primer jugador de la fila le pasa el balón al siguiente por encima de la cabeza hasta que la pelota llega al último jugador que la llevará, lo más rápido posible, corriendo al punto de salida y vuelve a comenzar el juego. El juego se desarrolla en forma de competición de relevos entre dos equipos.

La pelota es un balón medicinal de peso diferente en función de la edad.



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Materiales: balón medicinal.

Evaluación: Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su fuerza velocidad.

Taller N° 7

Tema: Entrenando la Velocidad

Objetivo: Mejorar la velocidad, mediante piques cortos y medios

Desarrollo:

Entre 6 y 8 jugadores forman un círculo cogiéndose de la mano y otro compañero corriendo por fuera del círculo intenta tocar al compañero que diga el entrenador, los jugadores que están en el círculo correrán también para que no logre conseguir su objetivo.

Reglas: No prolongar mucho la persecución más de 1 minuto, si el entrenador ve que no va a llegar, puede cambiar el nombre del jugador que esté en el círculo para ayudar al de fuera y ver la reacción de los del círculo. Si un jugador no consigue el objetivo se cambia por un compañero del círculo y se le da un punto negativo, si consigue el objetivo consigue un punto positivo. El jugador o jugadores que peores puntuaciones consigan tendrán un pequeño castigo.



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Materiales: Ninguno

Evaluación: Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su velocidad.

Taller N° 8

Tema: La estatua

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción.

Desarrollo:

Por parejas, un jugador trata de atrapar a un compañero en carrera. Reglas: Si el jugador perseguido se para, el perseguidor tiene que detenerse y no vale si lo ha tocado cuando se está parando. A partir de este momento el primero decide cuando salir corriendo. Cuando el perseguido es atrapado se cambian los papeles.



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Materiales: Ninguno.

Evaluación: Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su velocidad de reacción.

Taller N° 9

Tema: Las cuatro esquinas

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción.

Desarrollo:

Cuatro jugadores se colocan en las esquinas que forman un cuadrado y otro compañero en el centro (marcar las posiciones con conos o setas). A la orden del entrenador cambian las posiciones y el del centro trata de robar un puesto en la esquina.

Reglas: Si el jugador del centro no consigue una esquina tiene que hacer algún pequeño castigo (fondos, abdominales, sentadillas...) Si un jugador de la esquina no consigue llegar a su próxima posición tiene que pasar al centro. Dependiendo del número de jugadores se pueden formar otros grupos y círculos con más jugadores en vez de cuadrados. Si tenemos varios grupos también se puede ordenar hacer cambios entre diferentes grupos.



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Materiales: Ninguno.

Evaluación: Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su velocidad de reacción.

Taller N° 10

Tema: El pañuelo

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción.

Desarrollo:

Se divide el grupo en dos y se ponen en dos filas a unos 30 o 40 metros y justo en medio se coloca el entrenador con un pañuelo grande. Cada jugador de cada lado tiene asignado un número, el entrenador dirá un número y los dos que lo tengan de cada lado saldrán a por el pañuelo y volverán con él a su campo.

Reglas: El jugador que llegue más tarde a por el pañuelo y no logre cogerlo intentará coger a su compañero antes de que llegue este a su campo, si logra cogerlo gana, si no, gana el que ha llegado a su campo con el pañuelo. No podrá pasarse de su campo al contrario hasta que el otro jugador no haya cogido el pañuelo, si pisa el campo contrario y el pañuelo no lo ha cogido su compañero será desclasificado y ganará el que se ha mantenido en su campo.



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Materiales: Pañuelos.

Evaluación: Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su velocidad de reacción.

Taller N° 11

Tema: Pasillo de balones

Objetivo: Desarrollar la coordinación dinámica general, mediante el dribling

Desarrollo:



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Se forman 2 equipos proporcionales según la cantidad de alumnos. Se marca un pasillo de conos. Uno de los equipos debe ubicarse con balones por fuera del pasillo, a ambos lados. Mientras el otro equipo se ubica al comienzo del pasillo para tratar de pasar al otro extremo sin ser quemado. El juego comienza al dar una señal y poner el cronómetro en marcha y acabará cuando hayan pasado todos los integrantes del equipo al otro lado, parando el cronómetro. A la siguiente vez se invierten los papeles y si quieren ganar, deben rebajar el tiempo que hizo el equipo anterior. Si un alumno es quemado debe volver al principio, para intentarlo nuevamente.

Materiales: balones, conos.

Evaluación: Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su velocidad, salto y agilidad.

Taller N° 12

Tema: A entrenar la agilidad

Objetivo: Desarrollar las habilidades para mejorar la agilidad al realizar multisaltos

Desarrollo:



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Se formarán dos equipos compuestos de dos jugadores. Un jugador empezará en el cono verde y su compañero en el cono amarillo, mirando uno hacia el otro. El otro equipo se situará en los conos azules y rojos, del mismo modo que el primer equipo. Las pelotas de tenis estarán situadas en los conos de cada equipo (verde para el equipo 1 y azul para el equipo 2). A la señal del entrenador, el jugador que lleva la pelota de cada equipo la lanzará a su compañero, que la colocará en su cono y se moverá al cono de delante para realizar el mismo proceso. El primer equipo en poner todas las pelotas en los conos conseguirá un punto, y el que alcance 5 o 10 puntos (dependiendo del número de jugadores), ganará el juego.

Materiales: conos, pelotas pequeñas.

Evaluación: Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su velocidad y agilidad.

Taller N° 13

Tema: El balón que rueda

Objetivo: Desarrollar las habilidades de conducción para mejorar la condición física general

Desarrollo:



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

La clase se divide en dos equipos colocados en los extremos del gimnasio, en el centro se sitúa el balón. Cada uno de los alumnos tendrá un número que se corresponderá con los del equipo contrario. El profesor dirá un número saliendo los dos jugadores correspondientes, el primero que llegue al balón tratará de conducirlo a su zona.

Materiales: conos, pelotas, chalecos

Evaluación: al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en la capacidad de controlar el balón por más tiempo.

Taller N° 14

Tema: Suma de bolos

Objetivo: Desarrollar la coordinación dinámica general, mediante la utilización de los bolos

Desarrollo:



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Se colocan 10 bolos tumbados en el suelo, se establece un turno y a cierta distancia respecto a los bolos, se coloca el lanzador con un balón. El primer jugador lanza, golpeando con el pie, y se levantan los bolos que consigue tocar. El segundo realiza el lanzamiento desde donde ha quedado el balón (si el balón sale de los límites el balón se coloca en la línea de lanzamiento) e intenta golpear los bolos que todavía han quedado tumbados.

Aclaraciones Finaliza el juego cuando todos los bolos están en pie.

Materiales: conos, pelotas, chalecos, bolos

Evaluación: al finalizar esta fase de entrenamiento el estudiante estará en la capacidad de tirar el balón con mayor exactitud.

Taller N° 15

Tema: Carreras de relevos

Objetivo: Desarrollar la coordinación y agilidad

Desarrollo:



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Se divide la clase en varios grupos, cada uno con un balón. Situados detrás de una línea, se realiza un circuito de conducción de ida y vuelta, entregando el balón al compañero para que vuelva a realizarlo. Gana el equipo cuyo último jugador llegue antes a la línea.

Aclaraciones.- Habrá que realizar conducciones de distintos tipos y con diferentes partes del pie: Pie derecho, pie izquierdo, interior, exterior, etc.

Materiales: conos, pelotas, chalecos

Evaluación: al finalizar esta etapa de entrenamiento el estudiante estará en la capacidad de conducir el balón con mayor velocidad y control.

Taller N° 16

Tema: resistencia

Objetivo: desarrollar la resistencia aeróbica

Desarrollo:



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

3x2.000 metros (carrera) – Puede ser en pista o en recorrido calculado

1x100 Sentadillas

1x50 Sentadillas con salto

1x25 Burpees

2x30 Crunch (abdominales)

2x30 Crunch oblicuos

Materiales: zapatillas adecuadas

Beneficios:

- Salud cardiovascular.
- prevenir enfermedades cardiovasculares
- controlar la presión alta
- disminuir el riesgo de muerte por un ataque cardíaco
- quemar grasa
- ejercicios de musculación

Taller N° 17

Tema: resistencia

Objetivo: desarrollar la resistencia aeróbica

Desarrollo:



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Carreras de no más de 5''

La intensidad de estas carreras es máxima (100%). Por ejemplo, haz carreras de 10 metros, abárcalas a través de cuestas cortas en distintos desniveles para que el esfuerzo sea todavía más exigente.

Materiales: zapatillas adecuadas

Beneficios:

- perder peso
- prevenir la diabetes
- controlar la ansiedad
- reducir el estrés de una manera natural

Taller N° 18

Tema: resistencia

Objetivo: desarrollar la velocidad de reacción

Desarrollo:



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Carreras de 5'' – 20''

En este apartado podemos incluir carreras lanzadas, de 50 y hasta 100 metros. La intensidad en este tipo de carreras no es del 100%, pero se acerca. En estas series, va sobre el 95%, siendo las principales fuentes de energía consumidas el ATP y el PC (fosfocreatina), vías energéticas de muy rápida obtención.

Materiales: zapatillas adecuadas

Beneficios:

- Salud cardiovascular.
- prevenir enfermedades cardiovasculares
- controlar la presión alta
- Desarrolla masa muscular y fortalece los músculos.
- Mejora la capacidad para combatir la fatiga.
- Eleva el consumo máximo de oxígeno

Taller N° 19

Tema: resistencia

Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y el buen funcionamiento cardiovascular

Desarrollo:



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Materiales: zapatillas adecuadas

Beneficios:

- Fortalece el corazón
- Disminuye el número de pulsaciones por minuto
- Mantiene la presión sanguínea en un valor adecuado
- Aumenta el número de capilares sanguíneos y su grosor
- Aumenta el colesterol HDL (el colesterol bueno)
- Eleva el consumo máximo de oxígeno
- Se establece una relación óptima entre la grasa y la masa corporal

Taller N° 20

Tema: resistencia

Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y el buen funcionamiento cardiovascular

Desarrollo:



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Sistema continuo - Se hacen carreras continuas en las que el ritmo se va aumentando progresivamente, manteniendo siempre las pulsaciones entre 150 y 170. Las actividades más comunes son carreras por el bosque, carreras con obstáculos, de orientación o de ciclismo y patinaje.

Materiales: zapatillas adecuadas

Beneficios:

- Desarrolla masa muscular y fortalece los músculos.
- Mejora la capacidad para combatir la fatiga.
- Hace trabajar al corazón y al sistema circulatorio e incrementa la cantidad de oxígeno que se puede consumir durante el ejercicio y, por lo tanto, mejora el estado cardiorrespiratorios.
- Ayuda a evitar el exceso de grasa y a controlar el peso.

Taller N° 21

Tema: coordinación motriz

Objetivo: Proponer un conjunto de ejercicios para el desarrollo de la coordinación y equilibrio en los niños

Desarrollo:



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

1.- Parados con pies unidos, a la voz del profesor caminan al frente con pasos seguros y normales por una línea imaginaria, realizando elevación de brazos, a la voz del profesor llevan el brazo derecho al frente y el izquierdo lateral, alternando el movimiento.

2.-Parados con pies unidos, a la voz del profesor realizar

1- semi cuchilla con los brazos laterales, 2 posición inicial, 3 coordinar el boteo del balón con las dos manos al mismo tiempo.

Materiales: zapatillas, espacio físico disponible

Beneficios:

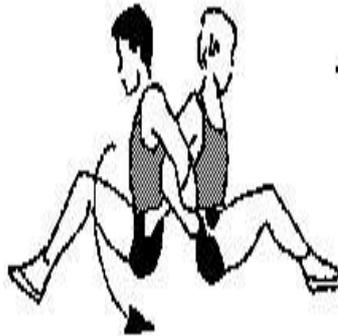
- Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

Taller N° 22

Tema: coordinación motriz

Objetivo: Proponer ejercicios para el desarrollo de la coordinación y equilibrio en los niños

Desarrollo:



teleformacion.edu.aytolacoruna.es

1- En dúos uno de espalda al otro, con una separación de 50cm uno de otro, el de atrás toca una parte del cuerpo del de adelante y este a su vez tratara de tocar la mano de este. Y así sucesivamente tocara tres o cuatro parte del cuerpo.

2- En dúos uno frente al otro uno coloca las manos al frente palmas arriba y el otro coloca las manos sobre las de este haciendo coincidir las palmas de las manos, a la señal del profesor ellos comienzan a tratar de golpear la mano del otro sin ser tocados.

3- coordinar el boteo del balón con las dos manos al mismo tiempo.

Materiales: zapatillas, espacio físico disponible

Beneficios:

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

Taller N° 23

Tema: coordinación motriz coordinación y equilibrio

Objetivo: Proponer ejercicios para el desarrollo de la coordinación y equilibrio en los niños

Desarrollo:



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

- Introducción de posiciones iniciales inusuales.
- Realización del ejercicio por el lado no habitual.
- Cambio de velocidad o ritmo de los movimientos.
- Cambio en la forma de realizar la acción.
- Complicando las acciones (agregando movimientos, acciones inusitadas, etc.).
- Introducción de objetos y sujetos complementarios de acción.
- Modificación de los límites donde se realiza la actividad.
- Variar las cargas externas.
- Diferentes condiciones ambientales, materiales, etc.

Materiales: zapatillas, espacio físico disponible

Beneficios:

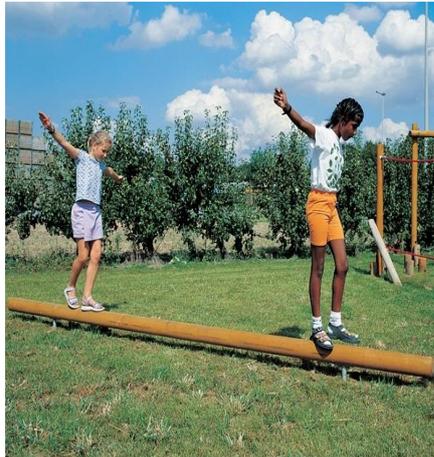
- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacitación física o psíquica.

Taller N° 24

Tema: coordinación motriz El equilibrio corporal

Objetivo: Proponer de ejercicios para el desarrollo de la coordinación y equilibrio en los niños

Desarrollo:



teleformacion.edu.aytolacoruna.es

- Control y ajuste postural: Decúbito ventral: flexionar piernas en ángulo recto, manos a la nuca, rotar piernas; movimientos de cuello; presionar la mano con el cuello, etc.
- Equilibrios estáticos: sobre una pierna, mantener libro en la cabeza, un globo en la mano; de puntillas sobre un bloque; ídem de rodillas, etc.
- Equilibrios en movimiento: desplazamientos en equilibrio entre bloques, con un objeto (pelota, taco, globo), saltos entre bloques, etc.
- Educación de la respiración
- Control de la espiración bucal: decúbito dorsal, manos en el abdomen, sentir la entrada del aire.
- Control de la espiración nasal: Ídem del anterior con manos en el abdomen, sentir los movimientos de éste.

Materiales: zapatillas, espacio físico disponible

Beneficios:

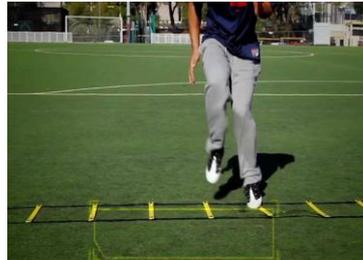
- Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Taller N° 25

Tema: coordinación motriz

Objetivo: Mejorar la orientación espacial y la coordinación de los movimientos

Desarrollo:



teleformacion.edu.aytolacoruna.es

Desplazamientos: marcha libre, gateando, en posición bípeda, de lado, circuitos de obstáculos, caminar, correr, carreras sencillas, etc. variaciones en función de la trayectoria (adelante, hacia atrás, derecha, izquierda, de lado,...), del material (con globos, pelotas, aros, picas, neumáticos, etc.). Saltos: a la pata coja, saltos múltiples, con los pies juntos, desde diferentes alturas, hacia dentro-fuera del aro, sobre una cuerda que oscila, etc. aumentar la dificultad coordinándolos con movimientos de brazos, botes de pelotas, salto de comba, etc. Suspensiones: Trepas sobre cuerda libre-con nudos, subir al cuarto peldaño de la espaldera y dejarse suspendido, sobre la escalera horizontal, etc. Ejercicios de agilidad en el suelo: posición decúbito ventral, rodear para ponerse sobre el dorso, sobre costado, etc. Cuidado con las volteretas, las cuales entrañan un grado de dificultad añadido para los sujetos deficientes mentales.

Materiales: zapatillas, espacio físico disponible

Beneficios:

- Conciencia del propio cuerpo parado o en movimiento.
- Dominio del equilibrio.
- Control de las diversas coordinaciones motoras.
- Control de la respiración.
- Orientación del espacio corporal.

Taller N° 26

Tema: coordinación motriz

Objetivo: Mejorar la orientación espacial y la coordinación de los movimientos

Desarrollo:



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Los ejercicios de lanzar, recoger, conducir y golpear se constituyen en la base de la coordinación visomotriz. Su dificultad, de cara a la deficiencia, se halla en la relación con las posibles combinaciones entre ellas (conducir/lanzar, botar/caminar; conducir/golpear, carrera/golpeo) y con el movimiento de la lateralidad. Dentro de ella distinguimos:

- Actividades de coordinación óculo-manual: pases, botes, conducciones, recepciones, pases y recepciones, golpeo de objetos, etc. Materiales diversos: pelotas, balones, pelotas de papel, globos, aros, etc.
- Actividades de coordinación ojo-pie: ejercicios de conducciones de balones, pelotas, globos, etc., con los pies. Golpeos, pases, dribling, etc.

Materiales: zapatillas, espacio físico disponible

Beneficios:

- Mejora de la creatividad y la expresión de una forma general.
- Desarrollo del ritmo.
- Mejora de la memoria.
- Dominio de los planos horizontal y vertical.
- Nociones de intensidad, tamaño y situación.

Taller N° 27

Tema: coordinación motriz

Objetivo: Mejorar la orientación espacial y la coordinación de los movimientos

Desarrollo:



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

“Vamos a jugar a los pasos”.

- Caminar en el lugar (marcar el paso).
- Caminar hacia el costado (2 pasos hacia cada lado).
- Caminar hacia delante.
- Caminar hacia atrás.
- Repetir durante 30 a 40 segundos, **cada una**.

“Pasos grandes”. PI. Realizar asaltos al frente, realizando movimientos amplios con los brazos al frente y atrás alternando el movimiento con el de las piernas. Ejecutar a ritmo medio durante 30 a 40 segundos.

“Marcha con banderitas”. PI. Con una banderita en cada mano. Caminar apoyando la parte anterior del pie, llevando las banderitas con los brazos arriba, caminar sobre el borde externo del pie con los brazos laterales, caminar apoyando los talones con los brazos arriba. Repetir durante 30 a 40 segundos, cada uno.

Materiales: zapatillas, espacio físico disponible

Beneficios: Permite el dominio y conciencia de su propio cuerpo, Se integra a nivel social con sus compañeros.

Taller N° 28

Tema: coordinación motriz

Objetivo: Mejorar el equilibrio dinámico y la coordinación de los movimientos

Desarrollo:



teleformacion.edu.aytolacoruna.es

“Marcha por la vara”. PI. De pie, brazos a los lados del cuerpo, delante de una vara colocada en el suelo. Caminar con las piernas separadas apoyando los pies en la vara, tomado de la mano por el profesor. Hacer el movimiento durante 15 a 20 segundos. “Marcha por el aro”. PI. De pie, brazos a los lados del cuerpo, delante un aro colocado en el suelo. Caminar con las piernas separadas apoyando el borde externo del pie con el aro en el medio, brazos flexionados con las manos a la cintura, hombros hacia atrás. Hacer el movimiento durante 10 a 15 segundos. “Mantén el equilibrio”. PI. Frente a una escalera colocada en el suelo. Caminar apoyando los pies sobre las vigas laterales de la escalera, tomado de la mano del profesor, esforzándose por mantener el equilibrio, dando siempre las pisadas sobre las vigas. Realizar el movimiento durante 15 a 30 segundos.

Materiales: zapatillas, espacio físico disponible

Beneficios:

- Le permite afirmar su lateralidad, control postural, equilibrio, coordinación, ubicación en tiempo y espacio.
- La percepción y discriminación de las cualidades de los objetos y sus distintas utilidades.
- Reafirma su autoconcepto y autoestima, al sentirse más seguro emocionalmente, como consecuencia de conocer sus propios

6.7 IMPACTO

6.7.1 impacto Educativo.- La actividad física es un aspecto imprescindible dentro de la educación de los niños/as que están estudiando en estas importantes instituciones. Las Autoridades deben tomar cartas en el asunto para mejorar este aspecto a través de ejercicios con baja intensidad y con variedad de actividades que ayuden a mejorar la salud y la condición física. El docente debe organizar estas actividades dentro y fuera de la institución para evitar que siga ganado espacio el sedentarismo.

6.7.2 impacto en la salud.- El cuerpo humano ha evolucionado a lo largo de la historia para ser físicamente sano y activo. Dicho de otro modo, el cuerpo necesita la actividad física para mantenerse fuerte y vigoroso. A lo largo de la historia, la supervivencia de los humanos ha dependido de la caza o de la recolección de alimentos. Hoy en la actualidad con el apareamiento de la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas, han hecho que los humano sea menos activo físicamente que en cualquier otro momento de su pasado y está afectando a la salud de los individuos.. Es por ello que las autoridades de las diversas entidades educativas deben promocionar la actividad física y elaborar un programa de actividades que ayuden a mejorar su salud y su condición física.

6.8 DIFUSIÓN

La socialización de la presente propuesta se la realizó a las Autoridades, docentes del plantel con el objetivo de que los estudiantes tomen conciencia de que la actividad física es beneficiosa para la salud y el desarrollo de la condición física.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

- Cubero, A. (2012). *Actividad Física. Infinito Centro Ontologico.*
- De la Torre, A. (2013). *Test de Salto Vertical. Prezi.*
- Delgado, M. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física.* España: INDE.
- Diaz Garcia, M. (2013). *TEST DE VELOCIDAD 50 M. psicopedagogía deportiva .*
- Diez Torices, A. (2013). *Tipos de resistencia. SG Educacion Física.*
- Enriquez, V. (2011). *Test de abdominales en 30segundos. Movimiento y Deporte.*
- Escalante Candeaux, L. (2012). *La Condición Física. efdeportes.com.*
- Fernández Abuín, J. M. (2009). *VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA DEL ALUMNADO DEL CEIP O GRUPO DE RIBEIRA.* London : LULU ENTERPRISE INC.
- Henao, M. (2010). *CAMINATA Y TROTE. Actividad Fisica.*
- Herrero Núñez, D. (2013). *Velocidad: Concepto y clasificación. SG Educacion Física .*
- Jardi, C. (2004). *Mil ejercicios y juegos con material alternativo.* España: Paidotribo.
- Levine, S. (2012). *Beneficios de la actividad fisica. NIH National Heart, Lung, and Blood Institute.*
- Martínez, E. (2002). *Pruebas de aptitud física.* España: Paidotribo.
- Perez Castro, S. (2010). *la velocodad . slideshare.*
- Remor, E., & Pérez, M. C. (2007). *La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. Scielo , 313-322.*
- Ros, J. A. (2004). *Actividad Física + Salud.* España: Quinomarin.
- Sánchez Ruiz, F. J. (2012). *Prevención y deporte en el niño. La actividad física y los beneficios para la salud en la infancia. Familia y Salud .*
- Serra, L., & Blanca, R. (2006). *Actividad física y salud.* España: MASSON
- Vallodoro, E. (2010). *entrenamiento deportivo. Entrenamiento Deportivo y la Preparacion Fisica.*

Vidarte, J., & Vélez, C. (2011). Actividad Física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 202-218.

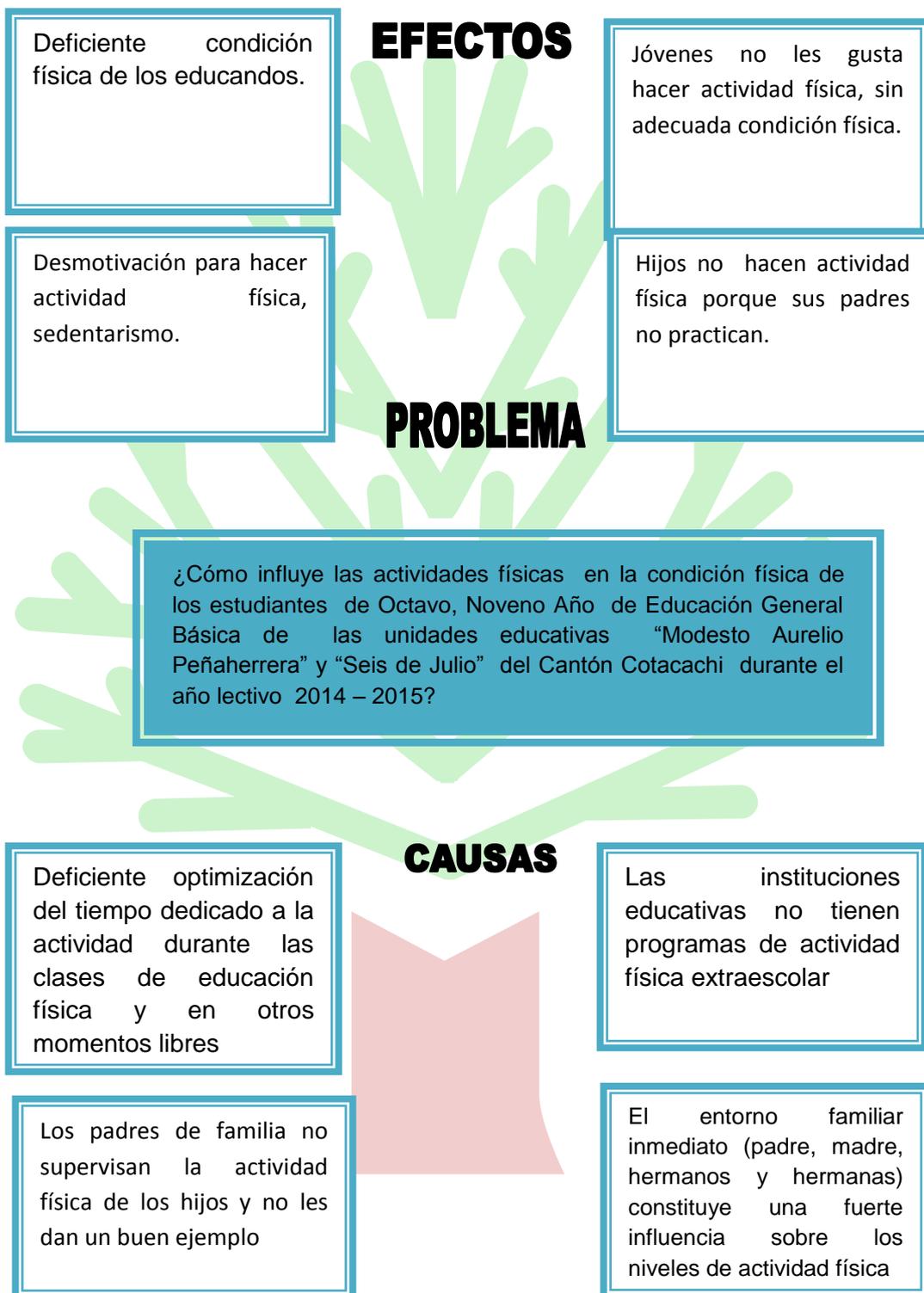
Weineck, J. (2001). *Salud, Ejercicio y Deporte* . España: Paidotribo .

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

Williams, M. (2002). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte* España: Paidotribo .

ANENOS

ANEXO Nº 1
ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO Nº 2 MATRÍZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cómo influyen las actividades físicas en la condición física de los estudiantes de Octavo, Noveno Año de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi durante el año lectivo 2014 – 2015?</p>	<p>Determinar cómo influye las actividades físicas, en la condición física de los estudiantes de Octavo, Noveno año de Educación General básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi durante el año lectivo 2014 - 2015</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de actividades físicas que realizan los estudiantes de Octavo, Noveno año de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi? • ¿Cuál es la condición física a través de una batería de test físicos para los estudiantes de Octavos, Novenos Años de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi? • ¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas mejorará la condición física de los estudiantes? 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar el tipo de actividades físicas que realizan los estudiantes de Octavo, Noveno año de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi • Evaluar la condición física a través de una batería de test físicos para los estudiantes de Octavos, Novenos Años de Educación General Básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi? • Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas para mejorar la condición física.

ANEXO N° 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.</p>	ACTIVIDAD FÍSICA	Tipo	<p>Caminatas Trotos Excursiones Básquet Fútbol Baloncesto Ciclismo Natación</p>
		Duración	<p>20 min 30 min 45 min 60 min</p>
<p>La condición física es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona o animal en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar compensada con la otra</p>	CONDICION FÍSICA	Frecuencia	<p>Cada día dos días tres días Cuatro días cinco días</p>
		Resistencia	Test de 1000 metros
		Velocidad	Test de 50 metros
		Fuerza	<p>Abdominales Salto largo sin impulso</p>

ANEXO N° 4 ENCUESTA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Estimado estudiante

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer acerca de **cómo influye las actividades físicas, en la condición física de los estudiantes de Octavo, Noveno año de Educación General básica de las unidades educativas “Modesto Aurelio Peñaherrera” y “Seis de Julio” del Cantón Cotacachi durante el año lectivo 2014 – 2015.** 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 consideración sus padres le apoyan a que realice actividad física extraescolarmente?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2.- ¿Con que frecuencia realiza actividad física?

Cada día	Pasando un día	cinco días	No hace

3.- ¿Si selecciono algunas de las opciones de arriba, cual es la duración?

20 min	30 min	45 min	60 min

4.- ¿Qué tipo de actividades realizas?

Recreativas	Deportivas	En casa	Ninguna

5.-¿Su profesor de educación física le incentiva a que realice actividad física?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

6.-¿Su profesor le evalúa la resistencia, velocidad , fuerza?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7.-¿Su profesor le hace conocer los resultados de la evaluación de la velocidad, fuerza, resistencia?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8.-¿Su profesor cada que tiempo le evalúa la condición física?

Al inicio del quimestre	Al final del quimestre	No lo hace

9.-¿Te gustaría que las autoridades de tu Institución, elabore un programa de actividades físicas en las tardes?

Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo

10- ¿Considera importante que el investigador elabore un programa de actividades físicas una para mejorar su condición física

Muy importante	<input type="checkbox"/>
Importante	<input type="checkbox"/>
Poco importante	<input type="checkbox"/>
Nada importante	<input type="checkbox"/>

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 5 TEST

TEST EVALUADOS A LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS (13 AÑOS)

Test de 800 m

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	3,58 4,10	10 – 9
Buena	4,30 4,41	8,5 – 8
Media o normal	4,56 5,11	7,5 – 7
Debajo de media	5,32 6,13	6,5 – 6
Mala	6,50 10,42	5,5 – 1

Velocidad 40 m.

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	7,5 7,9	10 – 9
Buena	8,1 8,3	8,5 – 8
Media o normal	8,5 8,6	7,5 – 7
Debajo de media	8,9 9,3	6,5 – 6
Mala	9,8 12,8	5,5 – 1

Test de Salto Largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación cuantitativa
Excelente	1,98 2,21	10 – 9
Buena	1,80 1,86	8,5 – 8
Media o normal	1,65 1,73	7,5 – 7
Debajo de media	1,50 1,58	6,5 – 6
Mala	1,29 1,40	5,5 – 1

Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	29 31	10 – 9
Buena	24 26	8,5 – 8
Media o normal	20 22	7,5 – 7
Debajo de media	16 18	6,5 – 6
Mala	12 15	5,5 – 1

Test evaluados a los estudiantes de los Novenos Años (14 años)

Test de 800 m

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	3,59 4,15	10 – 9
Buena	4,33 4,46	8,5 – 8
Media o normal	5,14 5,53	7,5 – 7
Debajo de media	6,06 6,44	6,5 – 6
Mala	8,50 10,48	5,5 – 1

Velocidad 40 m.

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	8,0 8,2	10 – 9
Buena	8,4 8,7	8,5 – 8
Media o normal	8,9 9,3	7,5 – 7
Debajo de media	9,7 10,3	6,5 – 6
Mala	11,2 13,2	5,5 – 1

Test de Salto Largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación cuantitativa
Excelente	1,83 200,0	10 – 9
Buena	1,69 1,75	8,5 – 8
Media o normal	1,51 1,59	7,5 – 7
Debajo de media	1,38 1,45	6,5 – 6
Mala	95 1,28	5,5 – 1

Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	24 29	10 – 9
Buena	21 22	8,5 – 8
Media o normal	18 20	7,5 – 7
Debajo de media	15 16	6,5 – 6
Mala	10 12	5,5 – 1

ANEXO N° 6 FOTOGRAFÍAS



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny



Fuente: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

ANEXO N° 7 CERTIFICACIONES

ESCUELA DE EDUCACION BASICA
"SEIS DE JULIO"

Dirección: Calle González Suárez

Cotacachi - Ecuador

Telef: 2915-133



Yo, Jaime Cazar Núñez, Director de la Escuela de Educación Básica "Seis de Julio"

C E R T I F I C O:

Que el Sr. TITO GEOVANNY VIRACOCCHA MALDONADO, C.I.1003159942, realizó las encuestas, test físicos y socialización sobre LAS ACTIVIDADES FISICAS Y SU INSIDENCIA EN LA CONCICION FISICA a los estudiantes de 8° y 9° de nuestra institución.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad. El portador de este documento, puede hacer uso del mismo como a bien tuviere.

Cotacachi, 13 de Abril del 2015



Lic. Jaime Cazar Núñez
DIRECTOR



Escuela de Educación Básica
“MODESTO A. PEÑAHERRERA”
Cotacachi: Juan Montalvo N° 11-85 y González Suárez. Teléfono: 2915-136
Zona: 1 Distrito: 3 Circuito: 8
Email: sc.benalcazar@hotmail.com

CERTIFICADO

Yo Camilo Benalcázar Director de la Escuela de Educación Básica “Modesto A. Peñaherrera” de la ciudad de Cotacachi, parroquia San Francisco,

CERTIFICO

Que:

El Señor Tito Geovanny Viracocha Maldonado con Cédula de identidad Nro. 100315994-2, egresado de la Universidad Técnica del Norte; realizó la encuesta y tests físicos a los señores estudiantes de octavos y novenos años de educación general básica de nuestra institución.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, la interesada puede hacer uso del presente certificado en lo que creyere conveniente.

Cotacachi, 16 de Marzo del 2015


Lic. Camilo Benalcázar
DIRECTOR





Escuela de Educación Básica
“MODESTO A. PEÑAHERRERA”
Cotacachi: Juan Montalvo N° 11-85 y González Suárez. Teléfono: 2915-136
Zona: 1 Distrito: 3 Circuito: 8
Email: sc.benalcazar@hotmail.com

CERTIFICADO

Yo Camilo Benalcázar Director de la Escuela de Educación Básica “Modesto A. Peñaherrera” de la ciudad de Cotacachi, parroquia San Francisco,

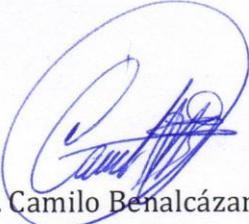
CERTIFICO

Que:

El Señor Tito Geovanny Viracocha Maldonado con Cédula de identidad Nro. 100315994-2, egresado de la Universidad Técnica del Norte; luego de haber realizado su trabajo de investigación, socializó las propuestas alternativas sobre la actividad física y su influencia en la condición física de los señores estudiantes de octavos y novenos años de educación general básica de nuestra institución.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, la interesada puede hacer uso del presente certificado en lo que creyere conveniente.

Cotacachi, 1 de Abril del 2015


Lic. Camilo Benalcázar
DIRECTOR





**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:	100315994-2	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Viracocha Maldonado Tito Geovanny	
DIRECCIÓN:	Cotacachi- Calle Sucre y Juan Montalvo Barrio El Coco	
EMAIL:	tito_geov@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:	2914-143	TELÉFONO MÓVIL 0980640109

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y SU INCIDENCIA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS “MODESTO AURELIO PEÑAHERRERA” Y “SEIS DE JULIO” DEL CANTÓN COTACACHI DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014-2015”
AUTOR (ES):	Viracocha Maldonado Tito Geovanny
FECHA: AAAAMMDD	2015/05/18
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún MSc.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Viracocha Maldonado Tito Geovanny, con cédula de identidad Nro. 100315994-2, 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 18 días del mes mayo de 2015

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Viracocha Maldonado Tito Geovanny
C.C. 100315994-2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Viracocha Maldonado Tito Geovanny, con cédula de identidad Nro. 100315994-2 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y SU INCIDENCIA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS “MODESTO AURELIO PEÑAHERRERA” Y “SEIS DE JULIO” DEL CANTÓN COTACACHI DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014-2015”** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 18 días del mes de mayo de 2015

(Firma)

Nombre: Viracocha Maldonado Tito Geovanny

Cédula: 100315994-2