



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA**

**“LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL “ALFREDO ALBORNOZ SÁNCHEZ” DE LA CIUDAD DE BOLÍVAR, PROVINCIA DEL CARCHI, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015**

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

### **AUTOR:**

Erazo Jurado Franklin Daniel

### **DIRECTOR:**

Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc.

Ibarra, 2015

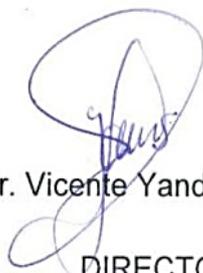
## ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado: "La actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de los Octavos Años de la unidad Educativa Temporal "Alfredo Albornoz Sánchez" de la ciudad de Bolívar, provincia del Carchi, durante el año lectivo 2014 – 2015. Trabajo realizado por el señor egresado Erazo Jurado Franklin Daniel 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, 20 de Marzo del 2015



Dr. Vicente Yandún Y. Msc

DIRECTOR

## **DEDICATORIA**

A mis Padres quienes 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 juventud. También este trabajo de Grado dedico a Dios por iluminarme y cumplir con cada reto en mi vida, de igual manera a mis hermanos que son la razón de mí vida y que me motivaron a seguir adelante

**Franklin**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme permanente, que garantizan mí éxito personal y profesional.

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

Un agradecimiento especial al Magister Vicente Yandún Y. Director de Trabajo de Grado quien ha guiado permanentemente de manera científica.

Agradezco a los estudiantes de los Octavos Años de la unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”, al Personal docente, quienes me abrieron sus puertas para realizar este trabajo investigación.

**Franklin**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	xv
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>1</b>
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	6
1.3 Formulación del Problema.....	8
1.4 Delimitación del Problema.....	9
1.4.1 Unidades de Observación.....	9
1.4.2 Delimitación Espacial.....	9
1.4.3 Delimitación Temporal.....	9
1.5 Objetivos.....	9
1.5.1 Objetivo General.....	9
1.5.2 Objetivos Específicos.....	9
1.6 Justificación.....	10
1.7 Factibilidad.....	11
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>12</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>12</b>
2.1 Fundamentación Teórica.....	12

2.1.1	Fundamentación Filosófica.....	13
2.1.2	Fundamentación Psicológico .....	13
2.1.3	Fundamentación Pedagógica.....	14
2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	15
2.1.5	Fundamentación Axiológica.....	16
2.1.6	Fundamentación legal.....	17
2.1.7	Actividades física extracurricular.....	18
2.1.8	Puros beneficios de la actividad física.....	23
2.1.9	Ventajas de la actividad física en la infancia.....	23
2.1.10	¿La actividad física tiene beneficios para la salud? .....	24
2.1.11	¿Qué tipo de ejercicio es el que se recomienda? .....	24
2.1.12	¿Qué alimentación es la correcta?.....	25
2.1.13	Determinantes de la actividad física.....	25
2.1.14	Actividad física, ejercicio físico, deporte.....	26
2.1.15	Los atributos de la actividad física.....	27
2.1.16	Actividad Física como promoción de la salud.....	28
2.1.17	Actividad física: Medicina fantástica .....	33
2.1.18	Actividad física y prevención.....	33
2.1.19	Prescripción de actividad física para la salud.....	33
2.1.20	Actividad Física al alcance de todos.....	34
2.1.21	Tipo de actividad .....	35
2.1.22	Actividad física no estructurada .....	36
2.1.23	La actividad física estructurada.....	36
2.1.24	La motivación hacia la práctica de actividad física.....	37
2.1.25	Motivación intrínseca.....	37

2.1.26	Beneficios de la actividad física.....	37
2.1.27	Capacidades condicionales.....	38
2.1.28	El test de 1000 metros.....	42
2.1.29	Test de Velocidad (50 metros).....	43
2.1.30	Test de abdominales en 30segundos.....	44
2.1.31	Test de salto horizontal a pies juntos.....	45
2.1.32	Las capacidades coordinativas.....	45
2.1.33	Importancia de las capacidades coordinativas.....	47
2.1.34	Ficha de Observación de las capacidades coordinativas.....	48
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	54
2.3	Glosario de Términos.....	56
2.4	Interrogantes de Investigación.....	58
2.5	Matriz Categorical.....	60
<b>CAPÍTULO III.....</b>		<b>61</b>
3.	<b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>61</b>
3.1	Tipo de Investigación.....	61
3.2	Métodos.....	62
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	63
3.4	Población.....	63
3.5	Muestra.....	63
<b>CAPÍTULO IV.....</b>		<b>64</b>
<b>4</b>	<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>64</b>
4.1.1	Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	65

<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>87</b>
<b>5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>87</b>
5.1 Conclusiones.....	87
5.2 Recomendaciones.....	88
5.3 Contestación a las interrogantes de investigación.....	89
<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>91</b>
<b>6 PROPUESTA ALTERNATIVA.....</b>	<b>91</b>
6.1 Título de la Propuesta.....	91
6.2 Justificación.....	91
6.3 Fundamentación.....	92
6.4 Objetivos.....	100
6.4.1 Objetivo General.....	100
6.4.2 Objetivos Específicos.....	100
6.5 Ubicación Sectorial y Física.....	101
6.6 Desarrollo de la Propuesta.....	103
6.7 Impacto.....	132
6.8 Difusión.....	134
6.9 Bibliografía.....	134
Anexos.....	136
Árbol de Problemas.....	137
Matriz de Coherencia.....	138
Matriz Categorial.....	139
Encuesta.....	140
Ficha de Observación de las capacidades coordinativas.....	145

## INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	63
Cuadro N° 2	Actividad física extracurricular.....	65
Cuadro N° 3	Cuántas veces a la semana.....	66
Cuadro N° 4	Actividades físicas extracurriculares.....	67
Cuadro N° 5	Mejorar su condición física.....	68
Cuadro N° 6	A qué se dedica usted fuera del horario.....	69
Cuadro N° 7	Actividades físico mayor frecuencia.....	70
Cuadro N° 8	Mejorar las capacidades coordinativas.....	71
Cuadro N° 9	Dónde realiza actividad física o deporte.....	72
Cuadro N° 10	Tipo de actividad física o ejercicio.....	73
Cuadro N° 11	Incentiva para que realice actividad física.....	74
Cuadro N° 12	Programa de actividades físicas.....	75
Cuadro N° 13	Participar en un programa de actividades físicas.....	76
Cuadro N° 14	Resistencia 1000m.....	77
Cuadro N° 15	Salto Horizontal.....	78
Cuadro N° 16	50 metros velocidad.....	79
Cuadro N° 17	Test Abdominales 30 segundos.....	80
Cuadro N° 18	Test de equilibrio flamenco.....	81
Cuadro N° 19	Test de caminar sobre una barra de equilibrio.....	82
Cuadro N° 20	Test capacidad de reacción.....	83
Cuadro N° 21	Test conducción del fútbol.....	84
Cuadro N° 22	Test de dribling en un zigzag baloncesto.....	85
Cuadro N° 23	Test de coordinación dinámica general.....	86

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Actividad física extracurricular.....	65
Gráfico N° 2	Cuántas veces a la semana.....	66
Gráfico N° 3	Actividades físicas extracurriculares.....	67
Gráfico N° 4	Mejorar su condición física.....	68 69
Gráfico N° 5	A qué se dedica usted fuera del horario.....	70
Gráfico N° 6	Actividades físico mayor frecuencia.....	71
Gráfico N° 7	Mejorar las capacidades coordinativas.....	72
Gráfico N° 8	Dónde realiza actividad física o deporte.....	73
Gráfico N° 9	Tipo de actividad física o ejercicio.....	74
Gráfico N° 10	Incentiva para que realice actividad física.....	75
Gráfico N° 11	Programa de actividades físicas.....	76
Gráfico N° 12	Participar en un programa de actividades físicas.....	77
Gráfico N° 13	Resistencia 1000m.....	78
Gráfico N° 14	Salto Horizontal.....	79
Gráfico N° 15	50 metros velocidad.....	80
Gráfico N° 16	Test Abdominales 30 segundos.....	81
Gráfico N° 17	Test de equilibrio flamenco.....	82
Gráfico N° 18	Test de caminar sobre una barra de equilibrio.....	

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación se refirió a “La actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de los Octavos Años de la unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez” de la ciudad de Bolívar, provincia del Carchi, durante el año lectivo 2014 – 2015. Este trabajo de grado tuvo como propósito esencial diagnosticar con qué frecuencia realizan Actividad física extracurricular los estudiantes y que tipo de actividades realizan fuera del horario de clases, posteriormente se redactó la justificación, donde se explicó las razones porque se realizó esta investigación. Su originalidad, utilidad y quienes se beneficiaran de los resultados. Para la elaboración y construcción del marco teórico se recopiló la información de acuerdo a las categorías independiente y dependiente, las mismas que se basaron en libros, revistas, internet y otros documentos de apoyo. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, donde se habla de los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos población y muestra, Las técnica que se utilizó durante el proceso de investigación fue la encuesta, test físicos para evaluar las capacidades condicionales y una ficha de observación para evaluar las capacidades coordinativas, luego de obtener los resultados se procedió a representar gráficamente y posteriormente se interpreto cada una de las preguntas formuladas en la encuesta, test físicos y ficha de observación.. Después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que sirvieron de apoyo importante para elaboración de la Guía didáctica que contiene aspectos relacionados con la actividad física extraescolar, para desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas. Los sesiones de clase contendrán aspectos relacionados con el tema de investigación es decir habrá actividades para el desarrollo de la velocidad, fuerza, resistencia, otras actividades se referirá al desarrollo de las capacidades coordinativas como la reacción, orientación, ritmo. diferenciación, coordinación dinámica general y específicas, estas cualidades son importantes debido a que ayudan en los procesos de formación de los estudiantes de los Octavos Anos de esta importante Unidad Educativa del Norte del País.

## ABSTRACT

The present investigation referred to "The extracurricular physical activity and its influence on the development of conditional and coordinative abilities in students of the Eight Years of Educational Unit Temporal" Alfredo Sánchez Albornoz "City of Bolivar province Carchi, during the academic year 2014 - 2015. This paper grade essential purpose was to diagnose how often do physical activity extracurricular students and what kind of activities done outside of class time, then the justification was drafted, where he explained the reasons for this research was conducted. Its originality, usefulness, and who will benefit from the results. For the development and construction of the theoretical framework information according to the independent and dependent categories, the same that were based on books, magazines, internet and other supporting documents are collected. Then he proceeded to develop the methodological framework, which speaks of the types of research methods, techniques and population and sample, instruments The technique that was used during the research process was a survey, test physical to evaluate the conditional capacities and observation sheet to assess coordination capacities, after obtaining the results we proceeded to graph and then interpret each of the questions in the survey, physical test and observation sheet. After the conclusions and recommendations were drafted, the same that served as important support for developing the teaching guide containing aspects of extracurricular physical activity, to develop the conditional and coordinative abilities. The class sessions will contain aspects related to the research topic ie it will be activities for the development of speed, strength, endurance, other activities will address the development of coordination capacities as reaction, orientation, rhythm. Differentiation, general and specific dynamic coordination, these qualities are important because they help in the process of training students in Years Round of this important educational unit of the North Country.

## INTRODUCCIÓN

La actividad física son situaciones que se les practica en el diario vivir, unas con baja, mediana y alta intensidad, en conclusión todos realizamos actividad física de una u otra manera a veces sin percatarnos de los que la estamos realizando. Las actividades físicas a veces se les confunde con los ejercicios físicos o las actividades deportivas, es por ello que es difícil de definir, porque engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más difíciles, como realizar una como correr largas distancias o subir una montaña de gran altitud, La actividad física implica todo movimiento corporal que se la practica en la vida cotidiana a veces sin darnos cuenta. 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.

Luego de conocer estos breves antecedentes y su importancia se puede manifestar que toda actividad física planificada y estructurada, que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno varios aspectos de la condición física es importante en la salud de los humanos e indirectamente esta actividad ayuda a mejorar las capacidades condicionales y coordinativas. Es por ello que la actividad física a nivel mundial es recomendada para los individuos de todas las edades, con el propósito de mejorar la calidad de vida , es por ello que la Organización mundial de salud, sugiere de que por lo menos se haga actividad extraescolar de por lo unos 30 minutos diarios y por lo menos tres veces a la semana e inclusive estas actividades físicas ayudaran a mejorar las cualidades condicionales y coordinativas, cualidades físicas que han sido motivo de la presente investigación.

En cuanto a su contenido está formulado por los siguientes capítulos:

Capítulo I: Contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: Contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos: fundamentación teórica, Posicionamiento teórico personal, Glosario de Términos, Interrogantes de investigación, Matriz Categorical.

Capítulo III: Se describe la metodología de la investigación, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: Se muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de las encuestas aplicados a los docentes, test de condiciones básicas y complementarias.

Capítulo V: Contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez terminado este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones.

Capítulo VI: Por último el capítulo seis, concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa y Anexos.

## **CAPÍTULO I**

### **1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 ANTECEDENTES**

La práctica de actividad física controlada y planificada produce beneficios sobre la salud y sin embargo, existen numerosos estudios que demuestran que hay un importante fenómeno de abandono de esta práctica durante la adolescencia. El propósito de este trabajo ha sido analizar, en estudiantes de los Octavos Años, que tipo de actividades realizan fuera de horario de clases y con qué frecuencia.

La actividad física fuera del contexto escolar es aquella que no corresponde a las horas de Educación Física curriculares y se realiza en el tiempo libre. Con este trabajo de grado lo que se pretende indagar si los adolescentes realizan actividad física regular fuera del horario de clases y como inciden en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, para ello se aplicó encuestas, test de condición física y una ficha de observación, para detectar el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas.

Por actividad física se entiende cualquier movimiento corporal producido por los músculos que conlleva un gasto energético, superior al estado de reposo. En la vida diaria la actividad física puede estar relacionada con la actividad que se realiza en la vida cotidiana, con la práctica de deportes, con las tareas de la casa, tareas agrícolas o cualquier otro tipo de actividad. Las actividades extraescolares han sido y son utilizadas por muchos de los padres de alumnos y alumnas para

ayudar a mejorar el rendimiento escolar de sus hijos, aunque también se utilizan para controlar y gestionar su tiempo de ocio.

Se definen las actividades extraescolares como aquellas que están encaminadas a potenciar sus capacidades condicionales y coordinativas. Estas actividades siempre se realizarán fuera del horario de clases, la práctica regular de actividad físico-deportiva debería ser una constante a lo largo de la vida de todas las personas por los numerosos beneficios que reporta. A nadie se le escapan los problemas actuales asociados al sedentarismo y a la falta de actividad física.

Durante los últimos años la Educación Física ha experimentado algunos cambios sustanciales debidos que las actividades físicas han sido reemplazadas por los avances de la tecnología como los celulares, computadoras, internet, televisión, juegos de azar. De hecho, habitualmente comprobamos que los estudiantes que realizan otro tipo de tareas físicas en otros tiempos pedagógicos, suelen ser los que muestran un desarrollo mayor en cuanto a su condición física, así como en el desarrollo de habilidades y destrezas motrices. Por el contrario, los estudiantes que suelen llevar una vida más sedentaria y suelen jugar menos "en la calle", son aquellos que presentan más dificultades tanto en la consecución de mejoras tanto en el plano físico como de habilidades y destrezas.

La UNESCO, en la Cuarta Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y el Deporte (Atenas, 6-8 de diciembre de 2004), ante la auditoría mundial sobre la situación alarmante de la educación física y el deporte, decide adoptar medidas concretas declarando «Año Internacional de la Educación Física y el Deporte» para el 2005 (Resolución A/RES/58/5). Esta resolución viene motivada por las preocupaciones constantes de que se aprovechen

los numerosos beneficios que la educación física y el deporte pueden proporcionar a los niños y jóvenes, en particular las aportaciones específicas a su desarrollo físico, social afectivo y cognitivo, sentando además las bases de una actividad física y una participación en los deportes a lo largo de toda la vida.

La unidad educativa temporal Alfredo albornoz Sánchez, de la ciudad de Bolívar es una institución joven dedicada al servicio de la juventud estudiosa del norte de la patria, ofertando educación técnica con Bachilleratos en Electromecánica Automotriz y Contabilidad y Administración, considerados para próximamente ofertar el Programa de Diploma del Bachillerato Internacional. La actualización del presente documento es fruto del consenso de directivos, docentes, personal administrativo y de servicio, padres de familia y estudiantes; en el que constan acciones estratégicas a mediano y largo plazo, dirigidas a asegurar la calidad de los aprendizajes y una vinculación con el entorno escolar.

### **Identidad Institucional**

La Identidad Institucional ha sido construida de forma colectiva, entre todos los actores que lograron identificar las características y cualidades que la diferencian de las demás. Entre estas características se cita su historia, contexto, cultura, lengua, población, visión, misión e ideario, aspectos definidos en función de los requerimientos institucionales y acorde a los lineamientos y políticas educativas.

### **Historia**

La Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez, es un establecimiento público que forma parte del Sistema Nacional de

Educación y cumple con los objetivos previstos en la Constitución de la República, la LOEI y su Reglamento y demás leyes, normas y disposiciones que se expidan. De acuerdo a la estructura del Sistema Nacional de Educación, pertenece al nivel de educación de bachillerato técnico, el mismo que además de las asignaturas del tronco común, ofrece una formación complementaria en áreas técnicas de Electromecánica Automotriz y Contabilidad y Administración permitiendo a los estudiantes la continuación de sus estudios superiores, ingreso al mercado laboral o iniciar actividades de emprendimiento social o económico.

Su historia se enmarca en el gran deseo de superación del pueblo Bolivarenses bajo la intención del Doctor Carlos Martínez Acosta quien impulsa la creación del colegio de segunda enseñanza con Acuerdo Ministerial N° 520 del 28 de septiembre de 1970.

El 1 de septiembre de 1974 empieza a funcionar el Primer Año de Ciclo Diversificado en Artes Industriales especialidad Mecánica General y Secretariado Español. En el año 1985, se resuelve legalizar el cambio de la especialidad de Secretariado por la especialidad en humanidades, especialización Químico-Biológicas.

Es en el año 2001 que mediante Resolución Ministerial 1415 del 12 de noviembre, se autoriza el cambio de especialidad de Comercio y Administración en Secretariado por la de Contabilidad y Administración.

Mediante acuerdo ministerial N° 3425 del 27 de agosto del 2004, el Ministerio de Educación y Cultura, ejecuta el Proyecto de Reforzamiento de la Educación Técnica (PRETEC), con nuevos currículos y programas para las especialidades técnicas basados en competencias laborales que respondan a los cambios y transformaciones sociales, económicas y productivas del país.

Esta disposición implica la aplicación la nueva estructura organizativa y académica del bachillerato técnico en el Marco del Plan de Fortalecimiento Institucional del Ministerio de Educación y cultura y aprueba el bachillerato Técnico en Mecánica Automotriz, especialidad Electromecánica Automotriz y Técnico en Comercio y Administración, especialidad Contabilidad, con el cambio de denominación Contador Bachiller en Ciencias de Comercio y Administración, mismas que en la actualidad se siguen ofertando de acuerdo a los nuevos lineamientos y reformas que se proponen para su ajuste y mejoramiento.

Por decisión de las autoridades ministeriales y tomando en cuenta el Acuerdo Ministerial 0224-13 del 16 de julio de 2013; expedido para el efecto; a partir de mayo del 2013, la institución ha sido seleccionada para ofertar el Bachillerato Internacional; habiendo iniciado el proceso con la capacitación a Directivos y Coordinadores institucionales con la finalidad de ser Colegio solicitante del Programa de Diploma. En la búsqueda de autorización hemos recibido la visita de Consulta del Asesor Internacional, estamos preparando los requisitos para la visita de verificación en la que participará otro equipo de Asesores Internacionales de la Organización del BI, con la que se conseguirá la autorización para ofertar el Programa de Diploma desde el año lectivo 2015-2016.

La Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez, es una institución de marcado prestigio en el cantón Bolívar, se encuentra ubicada en el Barrio Cuarantún, en las calles Olmedo s/n y Dávila, cuenta con infraestructura y equipamiento adecuados para brindar la formación a estudiantes que provienen de diversos sectores del cantón y la provincia. Su lengua, cultura, costumbres y tradiciones son características del pueblo mestizo. Al establecimiento asisten alrededor de 380 a 400 estudiantes por año lectivo cuya condición socio económica es baja, ya que sus familias se dedican en su mayoría a las actividades agrícolas.

## **Visión**

La Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez formará jóvenes solidarios e indagadores, ávidos de conocimientos, con mentalidad internacional, orientados al auto emprendimiento y cualificados para la actividad profesional, capaces de contribuir a crear un mundo mejor y pacífico, con el aporte decidido de docentes altamente preparados para asumir nuevos desafíos.

## **Misión**

La Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez, forma jóvenes emprendedores orientados al proceso educativo, científico y tecnológico, con programas, métodos y evaluaciones rigurosas. Valora la interculturalidad y promueve la inclusión como factores determinantes del desarrollo económico - social de la comunidad bolivarenses; fortalece la interrelación mundial del sistema educativo; con procesos eficientes, efectivos, de actualización e investigación para lograr la inserción en el mercado laboral y/o continuar estudios superiores.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La actividad física y el deporte en la edad estudiantil es uno de los fenómenos culturales más destacables. Es por ello que se ha realizado numerosos estudios e inclusive organismos internacionales vinculados con la salud y el desarrollo de la infancia y la juventud, certifican que la práctica regular del deporte o actividades físicas extracurriculares, contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social, pero lamentablemente este es un problema que se está presentando en el mundo entero.

En la actualidad los adolescentes ya no realizan actividad recreativa constantemente, por lo que ha ocasionado sedentarismo, se ha incrementado muchas enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, estrés y otras. Las actividades físicas 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 la pena 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.

Conocidos estos antecedentes se ha detectado las siguientes causas y efectos que configuran el problema de investigación.

No existe un programa de actividades físicas extracurriculares, organizado por las autoridades educativas del plantel, para que los jóvenes se dediquen a practicar alguna actividad o deporte, estos aspectos ha conllevado a que los individuos sean entes sedentarios, y no les guste hacer ningún tipo de actividad.

Los padres de familia, no incentivan a los hijos, para que practiquen alguna actividad física en particular en las tardes, para evitar el sedentarismo y mala condición física y coordinativa.

Los docentes de Cultura Física no incentivan a los estudiantes a que practiquen actividad física en las tardes, debido a que manifiestan que los jóvenes ayudan en las labores del hogar, se dedican al estudio y a otros aspectos que justifican la no práctica habitual, todas estas situaciones no

han permitido el desarrollo de las capacidades físicas y capacidades coordinativas.

Los estudiantes de estos niveles educativos practican parcialmente las actividades físicas, porque han sido invadidos por la aparición de la tecnología como celulares, internet y la televisión. Al respecto se puede manifestar que la inactividad física está cada vez más extendida en muchas ciudades y países del mundo, esto es un problema mundial, para ello organismos internacionales están luchando para superar esta problemática.

Como un breve comentario se manifiesta que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de enfermedades y depresión. Además la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso, para ello basta 30 minutos de actividad física, durante todos los días combatirá todo tipos de enfermedades e incrementará las capacidades condicionales y coordinativas.

Conocidas las causas se describen los siguientes efectos. La falta de actividad física regular, ocasiona múltiples efectos como no tonifica los músculos, ni incrementa su fuerza, existen otros efectos como, disminuye la sensación de bienestar y aumenta el estrés.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo influye la actividad física extracurricular en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez” de la ciudad de Bolívar?

## **1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.4.1 Unidades de observación**

Esta investigación se llevó a cabo con los 75 estudiantes del Octavo Año de Educación General Básica y los 2 docentes de Cultura Física

### **1.4.2 Delimitación espacial**

La investigación se realizó en los Octavos Años de la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez” de la ciudad de Bolívar.

### **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 la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”.

### **1.5.2 Objetivos específicos**

- Diagnosticar con qué frecuencia realizan actividad física extracurricular los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”.

- Identificar el tipo de actividades físicas que practican en los momentos extracurriculares los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”.
- Evaluar las capacidades condicionales y coordinativas de los estudiantes de los Octavos Años la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de los Octavos Años la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”.

## **1.6 JUSTIFICACIÓN**

En la sociedad actual, caracterizada por la necesidad de ir con los avances de la ciencia y la tecnología, se hace necesario investigar el problema de la falta de actividad física extracurricular de los estudiantes de los Octavos Años de esta importante Institución. La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones: Por el valor educativo, puesto que la investigación facilitará un diagnóstico realista acerca de la práctica de la actividad física extracurricular y el desarrollo de las capacidades coordinativas, estos aspectos se detectará respectivamente por medio de test de condición física y una ficha de observación acerca de las capacidades coordinativas.

La investigación nace de la necesidad de proponer nuevas alternativas de solución por intermedio de la educación física. Esta área con este diagnóstico implementará un programa de actividades físicas extracurriculares, con el objetivo de mejorar la práctica de la actividad física y por ende el mejoramiento de las principales cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, capacidades que en estas edades están en proceso de desarrollo. Sobre la base de los

resultados de la investigación se plantea diferentes propuestas que aparecen fuera del horario curricular y nos da más oportunidades para hacer posible unos estilos de vida activos y saludables en beneficio de la juventud.

El presente trabajo de investigación es importante considerando que la actividad física extracurricular ayudará a superar tantos aspectos de orden físico y salud, para ello es necesario proponer un programa de actividades físicas extracurriculares, para mejorar la salud física de los adolescentes. Conocida la importancia de este proceso de investigación, los estudiantes serán los principales beneficiarios y tomarán mucha conciencia con respecto de la práctica habitual de las actividades físicas.

## **1.7 FACTIBILIDAD**

Existe la predisposición de las autoridades, docentes y padres de familia para que se lleve a cabo este proceso de investigación de acuerdo a las necesidades del contexto, que es un problema a nivel de los países de todo el mundo, es por ello que se debe realizar las investigaciones pertinentes para superar esta problemática, los gastos financieros para la elaboración del proceso de investigación serán cubiertos de principio a fin por el autor de la investigación.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Actividad física, son movimientos voluntarios realizados por los músculos de todo el cuerpo, que produce un gasto de energía en el organismo, para ello necesita para mantener las funciones vitales (respiratorias, circulatorias, digestivas, metabólicas). El organismo está diseñado para moverse y poder realizar todo tipo de actividades. El cuerpo trabaja todo el tiempo, como una central sofisticada que produce energía y acumula información útil que permite que funcionen y que mejore el desarrollo personal y social. La actividad física se lleva a la realiza en la mayoría de las actividades de la vida cotidiana, las tareas en el hogar, trabajo, colegio, las de carácter lúdico y recreativo, los juegos, el baile etc. todas estas consumen energía así sea en un menor porcentaje. Una actividad física es andar, transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa, ir al colegio, subir escaleras.

**Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física y las capacidades y habilidades motrices, o llamamos ejercicio físico. La intención es mover y ejercitar los músculos del cuerpo que no se emplean en las actividades cotidianas y en la vida sedentaria, con el objetivo de mejorar el rendimiento de los grupos musculares y corregir afecciones del sistema músculo esquelético. (Vazquez.Sofía, 2013, pág. 287)**

El cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo, en otras palabras, el cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano. A lo largo de la historia, la supervivencia de la especie humana ha dependido de la caza o de la recolección de

alimentos, ocupaciones que exigían una actividad física prolongada e intensa.

### **2.1.1. Fundamentación Filosófica**

#### **Teoría Humanista**

Se considera que la práctica de la actividad física, tiene gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto para el mantenimiento del estado de salud del mismo.

**En la actualidad, el trabajo se ha convertido en una actividad fundamentalmente sedentaria que implica un escaso gasto energético. La actividad física en el tiempo libre supone, o debería suponer, el gasto energético más importante del día. Engloba un abanico de actividades muy amplio, desde programas de ejercicios planificados hasta actividades no estructuradas como pasear, correr, etc. Es importante registrar el tipo de actividad realizada, por las distintas implicaciones en la salud. (Serra, 2006, pág. 2)**

En los jóvenes, la actividad física del día se reparte entre el juego espontáneo y el estructurado, la práctica de algún deporte, los desplazamientos y también el realizado en el trabajo. Con todas estas definiciones, es evidente que la evaluación de la condición física en la población puede referirse a diferentes ámbitos de la misma.

### **2.1.2 Fundamentación Psicológico**

#### **Teoría Cognitiva**

Cada vez existe más evidencia científica acerca de los efectos beneficiosos de la actividad física y el ejercicio, tanto desde el punto de

vista físico, como psicológico, considerando a la actividad física como una parte importante de un estilo de vida saludable.

**Revisando la literatura existente en los últimos años, psicólogos procedentes de distintos países han examinado ciertos aspectos que relacionan la actividad física con el bienestar psicológico, como por ejemplo, su impacto sobre la salud mental, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y de los estados de ánimo, la mejora del auto concepto o el incremento de la propia autoeficacia, así como los descensos en los niveles de ansiedad, depresión y equilibrio entre lo positivo y lo negativo de su existencia. Se podría añadir que los estudiosos del bienestar psicológico piensan que los indicadores sociales por sí solos no pueden definir la calidad de la vida. (Marquez, 2013, pág. 72)**

Diversos estudios han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce el aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora el funcionamiento cognitivo y de capacidades condicionales y coordinativas.

### **2.1.3 Fundamentación Pedagógica**

#### **Teoría Naturalista**

En el currículo educativo de la Educación, se contempla como objetivo general de la etapa “valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios que favorecen el desarrollo personal y social. La presencia de este objetivo manifiesta la relevancia de los objetivos relacionados con la salud en el proceso educativo, haciendo participe de su consecución no sólo al profesor de Educación Física sino al conjunto del profesorado y a la comunidad educativa en general. Bien es cierto que

el papel que debe desempeñar el profesora de Educación Física debe ser primordial.

De hecho el currículo del área de Educación Física recoge en la actualidad un bloque específico de contenidos sobre “la actividad física” que hace explícita la importancia de vincular el proceso educativo de esta área a la mejora de la salud y la calidad de vida, resaltando además la necesidad de que estos contenidos sean tratados transversalmente en el resto de bloques de contenido del área. Una parte importante de estos contenidos hacen específicamente referencia al desarrollo de conocimientos sobre los efectos de la actividad física sobre la salud y el bienestar, así como la adquisición de hábitos saludables de la actividad física y alimentación. “Por otra parte, los contenidos relativos a la salud aparecen recogidos en otras áreas con las que debería trabajar de manera transversal”. (Velga Oscar, 2007, pág. 48)

#### **2.1.4 Fundamentación Sociológica**

##### **Teoría Socio crítica**

La participación en la actividad física está relacionada con el desarrollo psicológico y social de los niños, estableciéndose una conexión entre la participación en juegos y deportes y el desarrollo de relaciones sociales y mejora de la autoestima. En la literatura especializada se afirma que las consecuencias positivas de la participación deportiva tienen que ver más con la calidad de las relaciones sociales que se producen en el contexto deportivo, que la competición en sí misma.

**Actualmente se sabe que mucho sobre la psicología de la actividad física en lo que respecta a los niños y jóvenes. Se conoce que los beneficios de la actividad física sobre la salud psicológica y social y sabemos que**

**mediante la práctica deportiva y las actividades físicas recreativas, pueden aprender habilidades psicológicas y sociales. Ahora nuestra más imperiosa necesidad es aplicar. (Escarti.A, 2005, pág. 14)**

Muchos niños rechazan el deporte y las actividades físicas extraescolares porque las ven adecuadas únicamente para privilegiados buenos deportistas con talento y capacidad. Tal vez esta imagen se haya desarrollado porque la actividad física en los colegios se ha basado tradicionalmente en la participación de los deportes competitivos.

El desarrollo psicológico para referirnos a la evolución de ciertas potencialidades del ser humano como la autoestima, el sentimiento de autoeficacia o de competencia percibida, y se analizará la relación de estas variables con la motivación de los niños y adolescentes por practicar deporte o actividad deportiva.

### **2.1.5 Fundamentación Axiológica**

#### **Teoría de Valores**

El aprendizaje de valores, actitudes y normas se adquiere como señala Solé en un contexto interpersonal en el que el proceso de construcción del alumno es inespereable de las ayudas que reciben, de los retos que se plantean, de las directivas que se le ofrecen, de las correcciones que se les facilitan. “La educación en valores se mueve, pues, en el difícil equilibrio entre dos necesidades, la de proporcionar patrones morales acordes con la inserción del individuo en la sociedad y la de promover la libertad de elección y la autonomía o independencia del juicio”. (Omeñaca, 2007, pág. 59)

**No podemos permitir que los alumnos sientan que pierden la identidad sumergidos en una dinámica que no comprenden ni controlan; bien al contrario, el grupo ha de estimular lo que de positivo hay en personas, quienes en situación grupal, podrán aprender a desempeñar diferentes roles, a descubrir al otro a comunicarse o a negociar, a decidir y resolver problemas, todo lo cual, evidentemente ha de causar un efecto positivo en su desarrollo intelectual y social. (Omeñaca R. , 2007, pág. 59)**

Tratar de educar y promocionar valores sociales y personales mediante la actividad física y el deporte, entendemos que este proceso debe realizarse a través de una intervención social general ,en la que se tenga en cuenta los valores de la persona como individuo y el entorno en el que se desarrolla, los valores de la política educativa general, los valores de la política deportiva y los valores que se transmiten en medios de comunicación social, aplicando un tratamiento interdisciplinario en el que además de considerar cada uno de los sectores individualmente, se mantengan suficientes lazos de unión entre ellos como para que el conjunto aporte un resultado superior al de la suma de las partes.

#### **2.1.6 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.
- Cultivar los valores de respeto, solidaridad, tolerancia, paz, justicia, equidad y democracia. (p.30),

### **2.1.7 Actividad física extracurricular**

La vida moderna trajo consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, sedentarismo, descomposición del núcleo familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia

La grave crisis de valores, de violencia, de aislamiento, de baja autoestima, que sufren gran parte de los jóvenes, no pueden seguir siendo tratados con acciones puntuales de carácter informativo, el problema es mucho más grave y, por lo tanto, requiere reflexiones e intervenciones profundas desde el campo de la formación y la educación del joven (Vaquero, 2007).

**Por tales razones el uso del tiempo libre se ha convertido en un problema para el análisis sociológico de una civilización en riesgo como la nuestra. La utilización adecuada del tiempo libre, se muestra como una necesidad social en la cual ha de tomar parte la escuela, por ello dentro de una perspectiva constructivista, de**

**educar para la vida, el fomentar hábitos de vida sanos a través de la buena utilización del tiempo libre favorece el proceso de socialización en la vida escolar (Vaquero, 2007).**

Por todo ello, en la sociedad actual damos gran importancia a la práctica de las actividades extraescolares y sus funciones educativas, socializadoras, asistenciales y recreativas en las que se desenvuelve el niño habitualmente, lo cual favorece el desarrollo de la creatividad, espíritu de iniciativa, capacidad de expresión, responsabilidad y sentido de la cooperación al momento de enfrentarse a los problemas cotidianos

**Siendo la escuela una institución cultural y productora de cultura, le es pertinente proponer opciones culturales en torno a la actividad física y experiencias que fomenten la calidad de vida. Es necesario que la escuela abra las puertas y extienda sus horarios a otros espacios de vital importancia en la formación del niño y del individuo. Esto le permitirá a la escuela de proyectarse e incidir en la transformación de su entorno debido a que sus procesos de formación que se desencadenan son radicalmente distintos, sobre todo si están encaminados a desarrollar hábitos de vida saludables (Vaquero, 2007).**

Si queremos que el joven utilice bien su tiempo libre, tenemos que educarlo y formarlo para que haga de este, un espacio que le proporcione elementos para su desarrollo integral, conduciéndolo a adquirir hábitos de vida saludables, que le permitan vislumbrar y construir un proyecto de vida. Es decir, formar a los niños para que utilicen este recurso, desde una perspectiva formativa, creativa y lúdica, que le permita crecer y desarrollarse, prevenir y disminuir los factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en su edad adulta, favorecer la creación de espacios de socialización, de integración, de autoafirmación. En resumidas cuentas, el buen uso del tiempo libre representa para el ser humano una necesidad básica, tan esencial como el sueño, la nutrición, el

trabajo, que permiten construir un estado de equilibrio psicológico de integración social y de salud física.

Una vez realizada la introducción aclararemos que es lo que entendemos por actividad física extracurricular. La actividad física fuera del contexto escolar es aquella que no corresponde a las horas de Educación Física curriculares obligatorias y se realiza en el tiempo libre. Sin embargo incluimos en esta categoría a aquellas actividades que, si bien se desarrollan en el ámbito escolar, su carácter es de participación voluntaria, lo cual implica cierto grado de motivación. La actividad física puede ser considerada en sus tres aspectos: mantenimiento de la condición física, deporte para todos y deporte de competición

A continuación, vamos a diferenciar los conceptos actividad física, juego y deporte, todos ellos incluidos en las actividades físicas extracurriculares. Por actividad física se entiende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético, superior al estado de reposo. En la vida diaria la actividad física puede estar relacionada con la actividad laboral, con la práctica de deportes, con las tareas de la casa, tareas agrícolas o cualquier otro tipo de actividad.

**Cualquier persona puede realizar actividad física, distinguiendo entre estas actividades que suponen un gasto energético para el organismo. Diferencia la actividad física laboral o profesional, de la actividad física como actividad de ocio o de tiempo libre. Por lo que, para nosotros, siguiendo la reflexión de y desde una visión restringida de este término, entendemos por actividad física aquella que supone un gasto energético superior al basal, que realizamos en el tiempo libre, en el tiempo formativo o el tiempo profesional, al tiempo que ejecutamos alguna práctica reconocida como lúdico-deportiva (Vaquero, 2007).**

El segundo concepto que debemos aclarar es el de juego. Se lo entiende como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según unas reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de tensión y alegría y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida corriente.

El juego es, un acto libre, ejecutado con tensión, de gran valor social, que permite descargar energía física y psíquica, expresar el inconsciente y afirmar la personalidad, que constituye una realidad aparte y un fin en sí mismo que implica compromiso. “El juego nos permite controlar las ansiedades individuales y colectivas, acceder a unas actitudes activas, poner en contacto la fantasía y la realidad y todo ello bajo una actividad física lúdica” (Vaquero, 2007).

El deporte es considerado un juego y, como tal, tiene un valor social y un fin en sí mismo. Principalmente es motriz, por lo que supone un gasto energético para el jugador. Posee, además, otras propiedades que lo diferencia del juego como la de ser institucionalizado, adoptar una tendencia limitativa muy acusada, incluso en edades tempranas y poseer un carácter universal.

**El deporte es una realidad social y cultural muy importante que cuenta con unas estructuras organizativas y disciplinarias que le hacen perder el carácter lúdico que en sus orígenes tenía. Esta desvinculación con su origen, es el motivo, por el cual algunos autores hablen de juegos deportivos institucionalizados y de juegos deportivos no institucionalizados o tradicionales. El deporte como una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada (Vaquero, 2007).**

La práctica físico deportiva es de una gran variedad debido a la diversidad de propósitos o fines que los practicantes tienen. No existe un solo tipo de práctica deportiva sino muchos tipos de prácticas deportivas relacionadas con los contextos. El deporte, en la actualidad, se concibe como un sistema abierto, ha dejado de ser una práctica basada en el reglamento, de carácter exclusivamente competitivo y desarrollado en un espacio creado para tal fin. “Por ello, en las prácticas físicas extracurriculares incluimos tanto la vertiente competitiva de la motricidad, el deporte, como todas aquellas otras manifestaciones lúdico-motrices que realizan los alumnos de Primaria” (Vaquero, 2007).

Son numerosos los estudios que indican un aumento de conductas sedentarias entre los adolescentes, ocupando su tiempo de ocio en ver la televisión, navegar por la red, jugar a las consolas o utilizar el móvil, llegando a existir numerosas patologías relacionadas con la adicción a las nuevas tecnologías.

**La actividad física y deportiva extracurricular, a partir de ahora no aparece entre las actividades de ocio más practicadas por los adolescentes, a pesar de que debería ser protagonista principal, dado los beneficios a nivel biopsicosocial que provoca. Sin embargo, la realidad es muy distinta, y son numerosas las investigaciones que confirman bajos niveles de actividad física y deportiva extracurricular en la adolescencia (González & Portolés, 2014, pág. 53).**

“La actividad física no sólo se relaciona beneficiosamente con el rendimiento académico, sino que también negativamente con conductas que afectan negativamente a la salud y están asociadas a problemas académicos, como son el tabaco, el alcohol y el consumo de drogas” (González & Portolés, 2014, pág. 54).

La práctica de actividad física es determinante para la motivación del individuo hacia la realización de una determinada tarea o actividad. Los sujetos activos muestran una motivación intrínseca mayor que los sedentarios. “Se pretende por tanto, la descripción y establecimiento de relaciones entre la práctica de actividad física y deportiva extracurricular con el rendimiento y motivación académica, así como con el consumo de sustancias saludablemente nocivas” (González & Portolés, 2014, pág. 54).

### **2.1.8 Puros beneficios de la actividad física.**

Los ejercicios aeróbicos previenen enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, hipertensión y cáncer, entre otras afecciones. (Alarcón, 2011).

**Para la doctora Ibáñez, la promoción de la actividad física es fundamental, pues está comprobado que ayuda a disminuir toda clase de patologías físicas y mentales. A su vez, desde el punto de vista emocional, quienes más deporte hacen, más quieren su cuerpo, tienen mejores relaciones interpersonales y mejor rendimiento académico. (Alarcón, 2011).**

El problema actual es que los niños no salen de las pantallas. Se quedan horas jugando frente a los computadores y dejan de lado las bondades del ejercicio. Ellos dicen que no tienen tiempo, no es así. El tema es que están utilizando ese tiempo en actividades que no los ayudan y es ahí donde los padres pueden actuar, incentivando el desarrollo de actividad física en sus hijos. (Alarcón, 2011).

### **2.1.9 Ventajas de la actividad física en la infancia**

Al acostumbrarse a practicar algún tipo de ejercicio, los jóvenes:

1. Aprenden a seguir reglas.
2. Se abren a sus pares y superan la timidez.
3. Frenan sus impulsos excesivos.
4. Aumentan sus habilidades motoras.
5. Favorecen el crecimiento de sus huesos y músculos.
6. Corrigen posibles defectos físicos. . (Alarcón, 2011).

“La actividad física hace que el cerebro libere endorfinas. Estas sustancias químicas son muy similares a la morfina y provocan una sensación de bienestar increíble. Se ha demostrado que los niños que practican deporte son más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico” (Alarcón, 2011).

#### **2.1.10 ¿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 física 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).

#### **2.1.11 ¿Qué “cantidad y qué tipo” de ejercicio es el que se recomienda en la infancia”?**

**La cantidad y tipo de actividad física idónea para que dé beneficios para la salud es una cuestión aún con**

**cambios. Además, hay dificultades para hacer recomendaciones adaptadas a los diferentes grupos de edad. A continuación vamos a referirnos a las recomendaciones en las que casi todos los expertos están de acuerdo. (Sánchez Ruiz, 2012).**

#### **2.1.12 ¿Qué alimentación es la correcta para los niños que hacen deporte habitualmente? ¿Es necesaria una dieta especial para los jóvenes deportistas?**

La dieta de un niño deportista no cambia de la de cualquier otro. Tan sólo se aumentan los aportes calóricos (comer un poco más) para compensar el gasto calórico extra.

**Se debe dar una información nutricional apropiada desde la niñez. Se debe evitar los menús estándar y alimentos rápidos y precocinados. En cambio el niño se debe tomar parte en la elección de sus alimentos. Para esto debe facilitarse la adquisición de hábitos de alimentación adecuados por la familia, escuela y entrenadores. Mejor si esto se hace desde mucho antes de la adolescencia, cuando la mejora de los hábitos en la alimentación es mucho más factible. (Sánchez Ruiz, 2012).**

Los profesionales de la salud, entrenadores y familia deben saber las necesidades y hábitos en la alimentación de los deportistas, para darle orientación adecuada.

#### **2.1.13 Determinantes de la actividad física en los niños**

“La identificación de los aspectos que influyen en la realización de actividad física en los niños permite fortalecer los programas para su promoción”. (Meléndez, 2008, pág. 58).

**2.1.13.1 Factores fisiológicos:** incluyen características biológicas del desarrollo no modificables, como la maduración la pubertad, el crecimiento y la capacidad aeróbica.

**Aunque los niños predominantemente realizan actividad física por periodos cortos, el ejercicio prolongado suele ser bien aceptado. La composición corporal y el peso son dos factores que contribuyen a un rendimiento físico óptimo. El peso corporal puede influir en la velocidad, resistencia y potencia mientras que la composición corporal puede afectar la fuerza, agilidad y apariencia. (Meléndez, 2008, pág. 58).**

“Los niños obesos les gusta menos participar en actividades que impliquen ejercicio moderado o vigoroso porque tienen menos capacidad aeróbica y agilidad, por lo que dedican menos tiempo a estas actividades”. (Meléndez, 2008, pág. 58).

#### **2.1.14 Actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física**

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir, engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear. Tal como la define Caspersen, la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo normal.

**El ejercicio físico y el deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente. El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Entendemos por condición física el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas, es decir, resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio y**

**coordinación, y composición corporal. (Serra & Blanca, 2006, pág. 2)**

#### **2.1.15 Los atributos de la actividad física son:**

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

##### **2.1.15.1 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)

##### **2.1.15.2 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)

##### **2.1.15.3 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)

#### **2.1.15.4 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.

**La intensidad suele definirse, categóricamente, como ligera, moderada o vigorosa. 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)**

#### **2.1.16 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 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. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 205)**

La Asociación de Medicina Deportiva conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental, conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 205)

**“Cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético. A este concepto enmarcado en el ámbito biológico habría que sumarle las características de experiencia personal y práctica sociocultural. De esta forma la actividad física tiene varias vertientes según la finalidad laboral o doméstica, de práctica de tiempo libre, como de carácter lúdico recreativo, desde el ámbito educativo; ninguna de las anteriores es excluyente de la formación de las personas”. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 205)**

Las conceptualizaciones planteadas sobre actividad física conllevan a asumir su abordaje desde las siguientes tendencias: primero, desde la salud y la terapéutica; segundo, desde el entrenamiento deportivo, y tercero, desde la educación.

**Desde la primera tendencia, la actividad física se aborda a través de programas y acciones para mejorar y mantener las condiciones de salud de la población; desde la segunda, se la tiene en cuenta como parte del desarrollo de capacidades motrices condicionales y coordinativas del deportista que le posibilitan alcanzar las metas, y desde la tercera, se aborda la actividad física como la posibilidad de adquisición de valores que posibiliten un adecuado desarrollo de la cultura física (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 207).**

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. “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 actividad física, desde el entrenamiento deportivo, se plantea como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. Su estudio permite conocer métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación

psicológica, así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo.

**La actividad física, desde la educación, es abordada a partir de un objeto de estudio que es muy similar a otras profesiones (el movimiento humano), lo que hace pensar que cada una, al compartir dicho objeto de estudio, requiere de una mutua colaboración en todos los procesos realizados desde sus campos de acción y áreas de intervención. Al mostrar la actividad física como una herramienta de intervención de los procesos desde diferentes profesiones, se deben privilegiar estrategias y programas acordes al grupo poblacional participante en cualquiera de los campos de acción, ya sea de forma individual o grupal. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 208)**

Es necesario conceptualizar la promoción de la salud, la cual es entendida como el proceso que permite que las personas incrementen en control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla ; además, este documento propone qué promoción de la salud representa un proceso integral social y político, que no solo abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también a acciones dirigidas a las cambiantes condiciones sociales, ambientales y económicas a fin de aliviar su impacto en la salud.

En este mismo sentido, para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente.

La promoción de la salud es complementaria con la prevención primaria, es decir, prepara y condiciona las intervenciones individuales y colectivas desde la actividad y el ejercicio físico. La promoción no es solo

la difusión y masificación de la información acerca de programas de actividad y ejercicio físico, sino que también se incluyen políticas para la reducción del sedentarismo, políticas de movilidad urbana, adecuación de espacios públicos y políticas de salud en enfermedades crónicas, esto en intervención de colectivos. Por su parte, las intervenciones individuales hacen referencia a la intervención del entorno que favorezca la realización de actividad y ejercicio físico con espacios y entornos adecuados que promuevan la decisión del individuo de cambiar sus estilos de vida hacia la actividad.

**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. Por lo cual se convierte en una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de la población. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 212)**

#### **2.1.16.1 Efectos de la actividad física sobre la salud**

La actividad física reduce el riesgo de numerosas enfermedades crónicas y la mortalidad por el conjunto de todas las causas. También en las personas que tienen alguna enfermedad, 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, y del diabetes; mejora la salud músculo-esquelética (densidad ósea, osteoporosis, artritis y dolor de espalda), reduce el riesgo al desarrollo de cáncer, y además puede tener un efecto terapéutico (paliativo) sobre muchas de estas condiciones. “Estudios epidemiológicos comparando personas físicamente activas con aquellas sedentarias han observado un aumento en el riesgo de

mortalidad de 1.2 a 2 veces más probabilidad de fallecimiento para aquellos individuos no activos físicamente”. (Remor & Pérez, 2007)

### **2.1.17 Actividad física: Medicina fantástica**

Al ir aumentando progresivamente los estímulos al realizar 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)**

### **2.1.18 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)

### **2.1.19 Prescripción de actividad física para la salud**

**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. (Ros, 2004, pág. 48)**

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.

**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 la condición física. Podemos resumirlos en los siguientes: (Ros, 2004, pág. 48)**

### **2.1.20 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)

### **2.1.21 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)

#### **2.1.21.1 Actividades aeróbicas o cardiovasculares**

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

#### **2.1.21.2 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)

#### **2.1.22.3 Ejercicios de flexibilidad**

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

#### **2.1.21.4 Ejercicios de equilibrio**

- Estáticos
- Dinámicos (Ros, 2004, pág. 51)

Para que la práctica de la actividad física sea satisfactoria es importante tener en cuenta una serie de hábitos y también algunos consejos. Entre otros:

“Es muy recomendable utilizar la música como elemento motivante. Ejercicios de fuerza que pueden parecer monótonos, con una música adecuada resultan muy entretenidos. Una buena música relajante no debe faltar mientras realizamos los ejercicios de flexibilidad”. (Ros, 2004, pág. 64)

#### **2.1.22 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)

#### **2.1.23 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)

#### **2.1.24 La motivación hacia la práctica de actividad física**

Motivación, es un ensayo mental preparatorio en una acción para animar o animarse a ejecutarla, con intereses y diligencia. Se expone dos tipos de motivaciones hacia la práctica de actividad física:

**2.1.25.1 Motivación intrínseca:** “bajo este grupo figurarían aquellos motivos que argumentan los individuos para participar en la actividad física por el carácter propio de esta. Entre otras razones se encuentran el simple hecho del disfrute y satisfacción que les aporta la práctica realizada”. (Delgado, 2002, pág. 65).

#### **2.1.25.2 Motivación extrínseca**

**Se refiere a aquellas razones que justifican la práctica de motivación de actividad física y que no están relacionadas directamente con esta. Motivos como la pérdida de peso o la mejora de la condición física representan claros ejemplos. 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. (Delgado, 2002, pág. 65).**

#### **2.1.26 Beneficios de la actividad física**

La actividad física reporta muchos beneficios a la salud. Estos beneficios se presentan por igual en personas de ambos sexos y de cualquier edad y raza.

**La actividad física le ayuda a mantenerse en un peso saludable y le facilita realizar sus tareas diarias, como subir escaleras e ir de compras. La actividad física también reduce el riesgo de sufrir muchas enfermedades, como la enfermedad coronaria, la diabetes y el cáncer. Muchos estudios han demostrado los beneficios claros que la actividad física reporta al corazón y los pulmones. (Levine, 2012).**

## **2.1.27 Capacidades condicionales**

### **2.1.27.1 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. “Por ello, la precisión del concepto fuerza solo resulta posible en relación con las siguientes formas de manifestaciones de la fuerza”. (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.

### **2.1.27.2 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)

#### **2.1.27.4 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. El tipo de suministro energético es el resultado de la intensidad de la fuerza, del volumen y de la duración del estímulo. (Weineck, 2005, pág. 220)**

#### **2.1.27.5 Resistencia**

Se considera la resistencia como aquella capacidad que permite soportar una carga determinada, durante un tiempo prolongado, si una baja esencial del rendimiento. Para una persona no entrenada, se trata de una carga mínima de 5 minutos, en la que se implica entre 1/6 y 1/7 de toda la musculatura corporal. “La finalidad del deporte de resistencia es sacar del cuerpo su rendimiento, o incluso, un rendimiento máximo. (Aschwer, 2006, pág. 14)

“El entrenamiento de la resistencia actúa en contra de los procesos de envejecimiento, manteniendo la capacidad del corazón, el circuito sanguíneo, del metabolismo, de la musculatura y del sistema muscular. El ser humano se mantiene más joven con respecto a su edad cronológica correspondiente”. (Aschwer, 2006, pág. 16)

#### **2.1.27.6 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. (Melo, 2007, pág. 104)**

#### **2.1.27.7 Funciones de la resistencia aeróbica**

- Mantener durante el máximo tiempo posible una intensidad óptima 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). (Melo, 2007, pág. 105)

#### **2.1.27.8 Velocidad**

La velocidad no es una capacidad pura, 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)

#### **2.1.27.9 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 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)**

#### **2.1.28 El test de 1000 metros**

En el ámbito del entrenamiento de la resistencia, el test de Cooper y el test de mil 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.

El test de 1000 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir un kilómetro 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. (Vallodoro, 2010).



Daniel Erazo.

### **2.1.29 Test de Velocidad (50 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 adoptara 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.

#### **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).



Daniel Erazo.

### 2.1.30 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. (Enriquez, 2011)



Daniel Erazo.

### 2.1.31 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).



Daniel Erazo.

### 2.1.32 Las capacidades coordinativas

**Las capacidades coordinativas básicas son los fundamentos para regular y organizar el movimiento coordinado. Están situadas dentro de las capacidades motoras – que son los elementos básicos que realizan conscientemente la acción motora, que al mismo tiempo incluyen las capacidades condicionales, que son las capacidades que utilizan la energía disponible en el organismo y a la vez determinan la capacidad física del individuo (Carrillo & Rodríguez, 2004, pág. 96) .**

Tomaremos la siguiente clasificación para ampliar este punto (teniendo en cuenta que estas capacidades tienen su acento en los aspectos neuromotrices.

1. Capacidad de acople de movimientos.
2. Capacidad de diferenciación motriz.
3. Capacidad de transformación del movimiento.
4. Capacidad de orientación espacio-temporal.
5. Capacidad de reacción. (Incarbone, 2005, pág. 27)

#### **2.1.32.1 La capacidad de acople de movimientos.**

“Significa la posibilidad de realizar secuencias de movimientos significativos y coherentes ante un objetivo determinado. Es importante considerar la cantidad de fases que pueden coordinar sucesivamente” (Incarbone, 2005, pág. 27).

#### **2.1.32.2 La Capacidad de diferenciación motriz.**

“El reconocimiento técnico (ajustado a cada edad) que los niños tienen durante la realización de un movimiento. En este caso, el aprendizaje influye de modo de que, cuando más se ejercita un movimiento, más ajustada será la precisión y fineza del mismo” (Incarbone, 2005, pág. 27).

#### **2.1.32.3 La Capacidad de transformación del movimiento.**

“Es la posibilidad de alterar la dirección, la fuerza y la velocidad de un movimiento, se da con mucho más acento en las habilidades de tipo abiertas” (Incarbone, 2005, pág. 28).

#### **2.1.32.4 La Capacidad de ritmización.**

“Está relacionada con el acople de movimientos y la dirección motriz, según sea la fluidez en la sucesión temporal de los movimientos” (Incarbone, 2005, pág. 28).

#### **2.1.32.5 La capacidad de orientación espacio-temporal.**

“Es la posibilidad de orientarse y ubicarse en espacio y en el tiempo, mediante estímulos estáticos o móviles. Esta capacidad es fundamental para la vida de relación, la acomodación al mundo externo y el deportivo” (Incarbone, 2005, pág. 28).

#### **2.1.32.6 La capacidad de reacción.**

“Le permite al niño reaccionar con movimientos adecuados a distintos tipos de estimulaciones, sean estas auditivas, táctiles, kinestésicas, rítmicas o rítmico-sonoras” (Incarbone, 2005, pág. 29).

#### **2.1.32.7 La capacidad de equilibrio.**

“Permite mantener al cuerpo en equilibrio ante las diferentes fuerzas que actúan sobre él especialmente gravedad y los empujes, significando el control sobre la postura en situaciones estáticas o dinámicas”. (Incarbone, 2005, pág. 29).

#### **2.1.33 Importancia de las capacidades coordinativas**

**De forma muy general, las capacidades coordinativas se necesitan para dominar situaciones que requieren una actuación rápida y orientada a un objetivo. La habilidad tiene también un gran valor en el sentido de una**

**profilaxis de los accidentes (permite evitar colisiones, caídas, entre otras) (Weineck, 2005, pág. 479).**

Las capacidades coordinativas son el fundamento de una buena capacidad de aprendizaje sensoriomotor, esto es, cuando mayor es su nivel, mayor es la velocidad y eficacia con que se aprenden movimientos nuevos o difíciles. “Un alto nivel de capacidades coordinativas permite adquirir de forma racional destrezas deportivas – técnicas procedentes de otras modalidades, que se puedan aprovechar, por ejemplo, para la condición física general y para el entrenamiento compensatorio” (Weineck, 2005, pág. 479).

#### **2.1.34 Ficha de Observación de las capacidades coordinativas**

##### **Test de equilibrio flamenco**

**Objetivo:** Valoración del equilibrio estático

##### **Material e instalaciones necesarias**

Barra metálica de 50 cm de longitud, 4 cm de altura y 3 cm de anchura, recubierta de moqueta (grosor máximo 5 mm)

Dos soportes de 15 cm de largo y 2 cm de ancho

##### **Descripción de la prueba**

**Posición inicial.** La persona responsable de la prueba ayuda a situarse al ejecutante en la posición de flamenco.

**De pie,** sobre el eje longitudinal de la barra

Se apoya sobre la pierna que elija el ejecutante, y flexiona la otra pierna llevando el pie atrás, para cogerse éste con la mano del mismo lado y quedarse en la posición de flamenco (similar a la pata coja)

**Procedimiento:** Una vez que el ejecutante se suelta del antebrazo de la persona responsable de la prueba, el cronómetro se pone en marcha y sólo se para cada vez que pierda el equilibrio y se toque el suelo o se suelte la mano del pie. En ese momento se vuelve a recuperar la posición inicial y se pone en marcha el cronómetro.

**Intentos: dos intentos**

Criterios de valoración de la prueba: Se valora el número de intentos que ha necesitado el ejecutante para lograr mantener el equilibrio durante un minuto.

**Se considera nulo cuando:**

Toca alguna parte del cuerpo al suelo

Suelta la mano del pie que tiene agarrado



Equilibrio estático	VALORACIÓN			
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular
Equilibrio estático con pie derecho				
Equilibrio estático con pie izquierdo				

### 2.1.34.2 Prueba de caminar sobre una barra de equilibrio

**Su objetivo:** es medir el equilibrio dinámico del sujeto

Para la realización de esta prueba, el ejecutante se mantendrá de pie sobre el extremo de una barra de equilibrio o un banco invertido. Hasta la señal de inicio, el ejecutante podrá apoyarse sobre un compañero y tendrá el pie delantero justo en el inicio longitudinal del banco.

Se realizará cuatro tentativas, de las cuales se eliminarán el mejor y el peor resultado, realizando el promedio de los restantes.

Si el ejecutante mantiene el equilibrio, la prueba se interrumpirá a los 60 segundos



Daniel Erazo.

Equilibrio dinámico	VALORACIÓN			
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular
Equilibrio dinámico brazos en cruz				
Equilibrio dinámico caminando con brazos normal				

### 2.1.34.3 Capacidad de reacción

**Test de velocidad. • Velocidad 20 metros.** Sirve para medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica del individuo.

**Terreno.** Superficie lisa y plana, con dos líneas que indiquen la salida y el final de 20 metros.

**Materiales.** Cronómetro

**Descripción de la prueba.**

**Posición inicial.** El sujeto se coloca atrás de la línea de salida en posición de salida alta.

**Desarrollo.** El ejecutante sale a la máxima velocidad debiendo recorrer 20 metros sobrepasando la línea de llegada.

**Finalización.** Se mide el tiempo empleado en recorrer la distancia de 20 metros entre la señal de salida y hasta que el sujeto traspasa la línea de llegada. Se anota el tiempo transcurrido en segundos desde que sale el deportista hasta que llega a la meta.

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	4,19 4,32	10 – 9
Muy Buena	4,33 4,78	8,5 – 8

<b>Buena</b>	4,80 5,20	7,5 – 7
<b>Regular</b>	5,22 5,30	6,5 – 6
<b>Deficiente</b>	5,32 6,20	5,5 – 1



Daniel Erazo.

#### **2.1.34.4 Prueba coordinación dinámica general**

Prueba de desplazamiento en un zig zag con balón en el fútbol y básquet

El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del alumno.

Inicialmente, el ejecutante estará en posición de salida alta tras la línea de partida y mirando hacia el frente. A 1m de distancia, existirá un circuito que consiste en cinco postes alineados de 1,70 cm de altura, separados de dos metros entre ellos y donde la distancia entre el último poste y el final del circuito será de 1 m.

A la señal del controlador, el ejecutante saldrá corriendo dejando el primer poste a su izquierda y realizará el recorrido botando el balón y desplazándose en zigzag sobre los cinco postes, hasta sobrepasar la última línea paralela a la salida. El ejercicio continuará realizando el camino de vuelta en zigzag, pero, en este caso, el candidato deberá controlar el balón con el pie hasta sobrepasar la línea inicial.



Conducción fútbol	VALORACIÓN			
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular
Conducción slalom pie derecho				
Conducción slalom pie izquierdo				



Daniel Erazo.

Dribling baloncesto	VALORACIÓN			
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular
Dribling slalom mano derecho				
Dribling slalom mano izquierdo				

### 2.1.34.5 Test de coordinación dinámica general

Su principal objetivo es medir la coordinación dinámica global del sujeto. Para su realización, inicialmente el sujeto se colocará en posición erguida con los pies juntos, los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y las manos sostienen, por los extremos, una cuerda de 60 cm de longitud

El sujeto deberá saltar verticalmente pasando los pies por encima de la cuerda, sin soltarla y guardando el equilibrio. Se realizarán cinco repeticiones, penalizándose toda tentativa en la que la cuerda se suelte al saltar



[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

Test coordinación dinámica general	VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
Excelente					
Muy bueno					
Bueno					
Regular					

## 2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Esta investigación se apoya en la teoría humanista ya que la adolescencia es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida. Los adolescentes muestran especial curiosidad y receptividad, y aún son relativamente inexpertos. En su transición hacia la

adulthood, are very open to the influence of environmental factors and the ways of living that society presents as models. If we want to promote that people acquire healthy, educational or ecological lifestyles, it is essential to understand how in adolescence certain lifestyles are consolidated and which are the factors that determine them and where to intervene in the environment to reduce the factors that hinder them and increase those that favor them.

Physical activity is any bodily movement produced by the skeletal muscles that requires a certain energy expenditure. Under any of these ideas lies movement as the main and necessary element in the execution of physical activity, physical exercise and sport, by the action of the human body. The term to be used in this study to refer to this manifestation will be that of physical activity and/or sports, referring to a physical-sports activity oriented towards health objectives far from the search for sports performance.

With this intention this research is carried out, to know the practice of physical activity existing in a population sample of secondary students specifically in the eighth grade of basic education. Various studies have analyzed lifestyle habits, physical activity and health of the population and all highlight the phenomenon of sedentary behavior as the main cause of concern for public health.

Physical inactivity is one of the risk factors with respect to cardiovascular diseases (and are, among others, the mechanization and automation of the means and the massive use of free time in

pasatiempos de carácter sedentario, los principales factores que contribuyen al crecimiento de una población sedentaria. Es por ello que los docentes y los padres deben ser los primeros motivadores, para que los estudiantes realicen actividad deportiva por los múltiples beneficios que ofrece la actividad física para la salud física y mental, también incrementa las capacidades condicionales y coordinativas que han sido motivo del desarrollo de la coordinación. La práctica habitual de la actividad física entonces ayudará a mejorar la velocidad, fuerza, resistencia entre las principales cualidades y también las capacidades coordinativas, que es la edad propio para desarrollarlas y no tener dificultades en el aprendizaje de otras técnicas de mayor complejidad, es por ello las autoridades educativas deben implementar un programa de actividades extracurriculares con el objetivo de mejorar estas capacidades, es por ello que autoridades, docentes, padres de familia y estudiantes deben ser los responsables para que se lleve a cabo esta importante programa fuera del horario del clases, para ello debe tomar mucha conciencia, ya que la actividad física es muy importante primeramente para la salud y posteriormente ayuda al desarrollo de las demás capacidades físicas y coordinativas.

### **2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS**

**Aprendizaje.-** El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

**Asimilación.-** La asimilación fonética es un proceso de cambio fonético típico por el cual la pronunciación de un segmento de lengua se acomoda a la de otro, en una misma palabra, así que se da lugar un cambio en su sonido.

**Cognitivo.-** La cognición es la facultad de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido y características subjetivas que permiten valorar la información.

**Deficiencia.-** Hacen referencia a las anormalidades de la estructura corporal y de la apariencia; representan trastornos a nivel de órganos y se caracterizan por pérdidas o anormalidades que pueden ser temporales o permanentes.

**Didáctica.-** La didáctica es la disciplina científico-pedagógica que tiene como objeto de estudio los procesos y elementos existentes en la enseñanza y el aprendizaje.

**Disciplina.-** A menudo, el término "disciplina" puede tener una connotación negativa. Esto se debe a que la ejecución forzosa de la orden es decir, la garantía de que las instrucciones se lleven a cabo— puede ser regulada a través de una sanción.

**Inteligencia.-** La inteligencia es la capacidad de entender, asimilar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas. .

**Lúdica.-** Es una actividad constante en la vida propia del ser humano desde que nace y durante todas sus etapas de desarrollo, hombre y mujeres sienten atracción hacia las actividades lúdicas como forma de actuación.

**Metodología.-** ciencia del método. Conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.

**Motivación.-** causa del comportamiento de un organismo, o razón por la que un organismo lleva a cabo una actividad determinada.

**Proceso Enseñanza - aprendizaje.-** es el conjunto de actividades mentales y emocionales que desarrolla el maestro junto con el estudiante, para adquirir nuevos conocimientos.

**Procedimientos.-** Es una parte del método, es el camino que seguimos en la aplicación del método.

**Recursos.-** Se refiere al volumen, calidad y oportunidad de las medias necesarias para la realización de las acciones propuestas en función de las metas programadas.

**Recreación:** Comprende las actividades de esparcimiento y recreación pasiva y activa abiertas al público.

**Salud:** El estado completo de bienestar físico, mental y social; no es solamente la ausencia de afecciones y/o de enfermedades.

## **2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN**

¿Con qué frecuencia realizan actividad física extracurricular los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”?

¿Cuál es el tipo de actividades físicas que practican en los momentos extracurriculares los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”?

¿Cuáles son las capacidades condicionales y coordinativas de los estudiantes de los Octavos Años la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”?

¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de los Octavos Años la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”.?

## 2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía</p>	<p><b>LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR</b></p>	<p>Frecuencia</p> <p>Duración</p> <p>Intensidad</p> <p>Tipo o modo de actividad física</p>	<p>¿Con que frecuencia realiza Actividad físico?</p> <p>¿Cuántas veces a la semana realiza actividades?</p> <p>¿Actividades físicas extra escolares o fuera de clase?</p> <p>¿La actividad física le ayudado a mejorar su condición física?</p> <p>¿A qué se dedica usted fuera del horario?</p> <p>¿Qué tipo de actividades físico deportivas?</p> <p>¿Las actividades a mejorar las capacidades coordinativas?</p> <p>¿Quién le incentiva para que realice actividad física?</p> <p>¿Estaría dispuesto a participar en un programa de actividades físicas?</p>
<p>Los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física</p>	<p><b>CAPACIDADES FÍSICAS</b></p>	<p>Condicionales</p> <p>Coordinativas</p>	<p>Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad</p> <p>La capacidad de acople de movimientos. Capacidad de diferenciación motriz. Capacidad de transformación del movimiento. Capacidad de ritmización. Capacidad de orientación La capacidad de reacción. La capacidad de equilibrio.</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, archivos, internet,; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar acerca “La Actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

##### **3.1.2. Investigación de Campo**

Se utilizó también la investigación de campo donde se recopiló los datos, en este caso en la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”

##### **3.1.3. Investigación descriptiva**

Este tipo de investigación se utilizó para describir cada uno de los pasos del problema de investigación acerca “La Actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

##### **3.1.4. Investigación Propositiva**

Sirvió para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados del problema planteado acerca “La Actividad física

extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

## **3.2 MÉTODOS**

### **3.2.1. Método Inductivo**

Se utilizó este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos acerca “La Actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

### **3.2.2. Método Deductivo**

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación, acerca “La Actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

### **3.2.3. Método Analítico**

A través del análisis permitió al investigador conocer la realidad que de la situación actual acerca “La Actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

### **3.2.4. Método Sintético**

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca “La Actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en los estudiantes.

### 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 “La Actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

### 3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se aplicó una encuesta, test y una ficha de Observación a los estudiantes de los Octavos Años, cuyo propósito es conocer acerca “La Actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

### 3.4 POBLACIÓN

**Cuadro N° 1 Población**

POBLACIÓN	Paralelos	Niños/as	Docentes
Octavos Años la Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez	<b>A</b>	25	2
	<b>B</b>	25	
	<b>C</b>	25	
	<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>2</b>

Fuente: Unidad educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez

### 3.5 MUESTRA

Se trabajó con el 100% para obtener los mejores resultados, y no se aplicó la fórmula ya que la población es menor a 200 individuos.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Se aplicó una encuesta, test de condición física y una ficha de observación para valorar las capacidades coordinativas, cuyo propósito es conocer acerca “La Actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en los estudiantes de los Octavos Años la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”

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

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

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

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

##### Pregunta N° 1

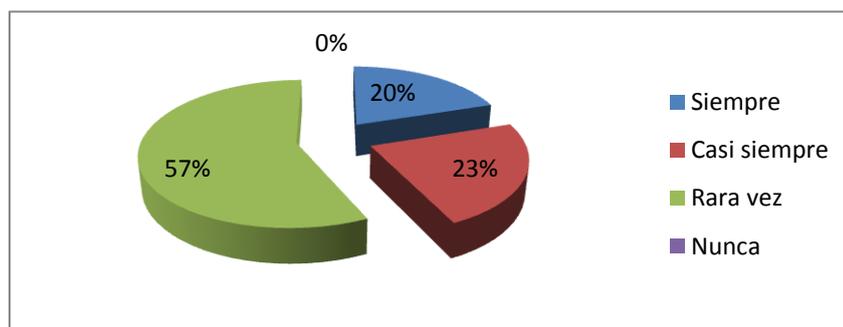
¿Con que frecuencia realiza Ud. Actividad físico extracurricular?

**Cuadro N° 2 Actividad física extracurricular**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	15	20,%
Casi siempre	17	23,%
Rara vez	43	57,%
Nunca	0	0 ,%
TOTAL	75	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez”

**Gráfico N° 1 Actividad física extracurricular**



Autor: Erazo Jurado Franklin Daniel

#### INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que rara vez realizan actividad físico extracurricular, otro grupo en cambio manifiesta siempre, casi siempre. Al respecto se manifiesta que tanto los docentes, como los padres de familia deben motivar, para que realicen actividad física fuera de clase, porque esto le ayuda a mejorar su condición física.

## Pregunta N° 2

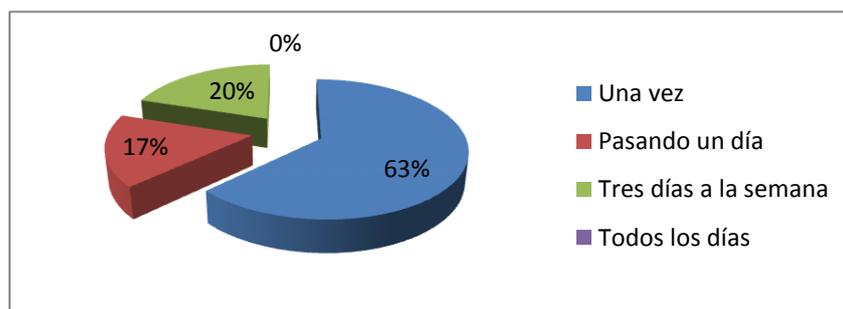
¿Señale cuantas veces a la semana Ud. Realiza actividades físico extracurricular?

**Cuadro N° 3 Cuantas veces a la semana**

Alternativa	Frecuencia	%
Una vez	47	63,%
Pasando un día	13	17,%
Tres días a la semana	15	20,%
Todos los días	0	0 ,%
TOTAL	75	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez”

**Gráfico N° 2 Cuantas veces a la semana**



Autor: Erazo Jurado Franklin Daniel

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que realizan actividades físico extracurricular una vez a la semana, otro grupo en menor porcentaje manifiestan pasando un día y tres veces a la semana. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben incrementar su actividad física extracurricular, porque ayudará a mejorar sus capacidades condicionales y coordinativas.

### Pregunta N° 3

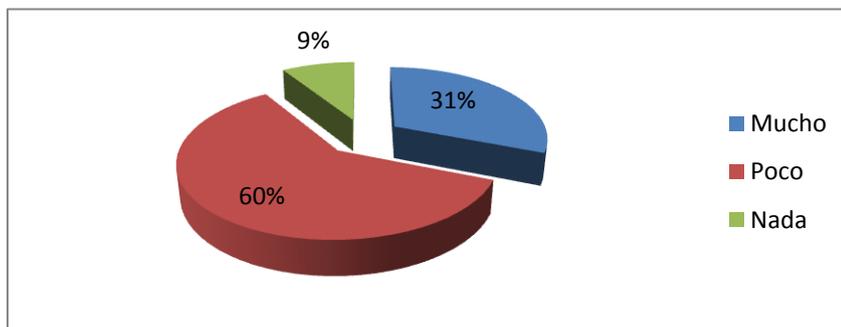
¿Ud. Realiza actividades físicas extracurriculares o fuera de clase?

**Cuadro N° 4 Actividades físicas extracurriculares**

Alternativa	Frecuencia	%
Mucho	23	31,%
Poco	45	60,%
Nada	7	9,%
TOTAL	75	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez”

**Gráfico N° 3 Actividades físicas extracurriculares**



Autor: Erazo Jurado Franklin Daniel

### INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que poco realizan actividades físicas extracurriculares o fuera de clase, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiestan mucho. Los estudiantes por dedicarse ayudar a sus padres se han descuidado de las actividades físicas, es por ello que en los test y ficha de observación se evidencia una conducción física regular para lo cual se sugiere incrementar su actividad física, porque ayuda a mejorar su salud física.

#### Pregunta N° 4

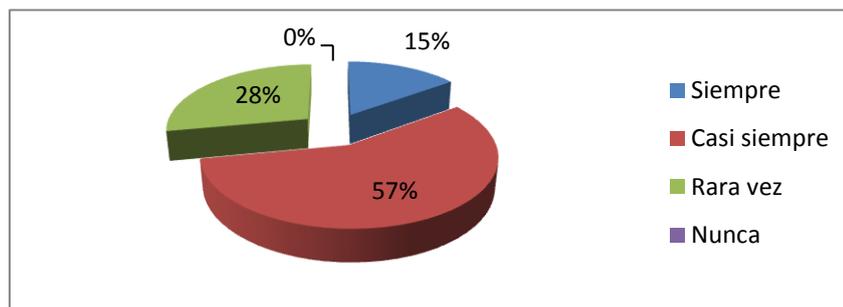
¿La actividad física extracurricular le ayudado a mejorar su condición física?

**Cuadro N° 5 Mejorar su condición física**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	11	15,%
Casi siempre	43	57,%
Rara vez	21	28,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	75	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez”

**Gráfico N° 4 Mejorar su condición física**



Autor: Erazo Jurado Franklin Daniel

#### INTERPRETACIÓN

Se concluye que la mitad de los estudiantes encuestados indican que casi siempre la actividad física extracurricular le ayudado a mejorar su condición física, otro grupo en cambio manifiesta siempre, rara vez. Pese a que realizan actividad física una vez por semana y otras actividades cotidianas, su condición física con respecto a las capacidades condicionales y coordinativas es regular

## Pregunta N° 5

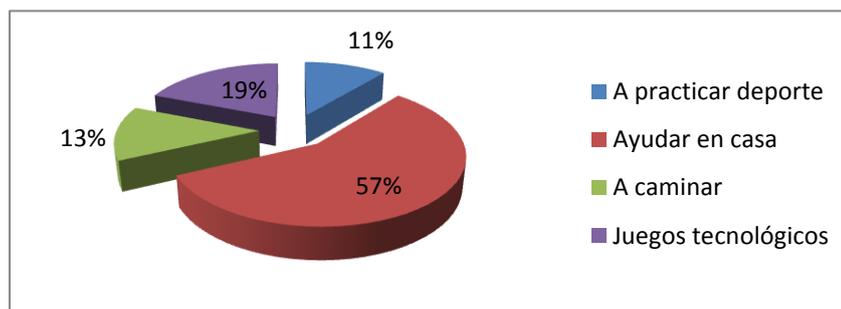
¿A qué se dedica usted fuera del horario de clases?

**Cuadro N° 6 A qué se dedica usted fuera del horario**

Alternativa	Frecuencia	%
A practicar deporte	8	11,%
Ayudar en casa	43	57,%
A caminar	10	13,%
Juegos tecnológicos	14	19,%
TOTAL	75	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez”

**Gráfico N° 5 A qué se dedica usted fuera del horario**



Autor: Erazo Jurado Franklin Daniel

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que la mitad de los estudiantes investigados indican que se dedica en el horario fuera de clases a ayudar en casa, otro grupo en menor porcentaje a practicar deporte, a caminar y los juegos tecnológicos. Es evidente con los aspectos señalados la mayoría de estudiantes no han mejorado su condición física.

## Pregunta N° 6

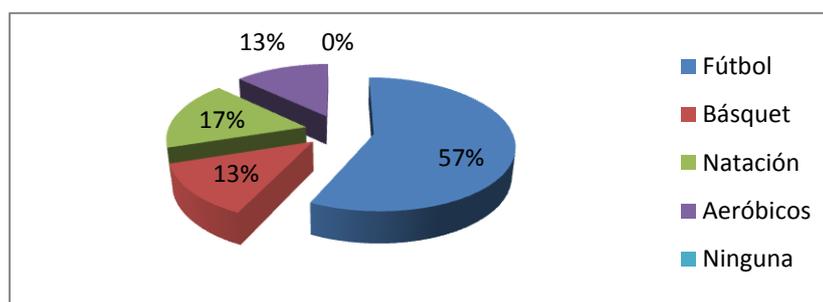
¿Qué tipo de actividades físico deportivas practica Ud. Con mayor frecuencia después de su jornada estudiantil?

**Cuadro N° 7 Actividades físico mayor frecuencia**

Alternativa	Frecuencia	%
Fútbol	43	57,%
Básquet	10	13,%
Natación	12	17,%
Aeróbicos	10	13,%
Ninguna	0	0,%
TOTAL	75	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez”

**Gráfico N° 6 Actividades físico mayor frecuencia**



Autor: Erazo Jurado Franklin Daniel

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que fuera del horario de clase se dedica a jugar fútbol, otro grupo en menor porcentaje manifiestan que practican básquet, natación, aeróbicos. Al respecto se puede manifestar que toda actividad física multilateral es importante, porque ayuda a fortalecer su cuerpo, su mente y le ayuda evitar muchas enfermedades.

## Pregunta N° 7

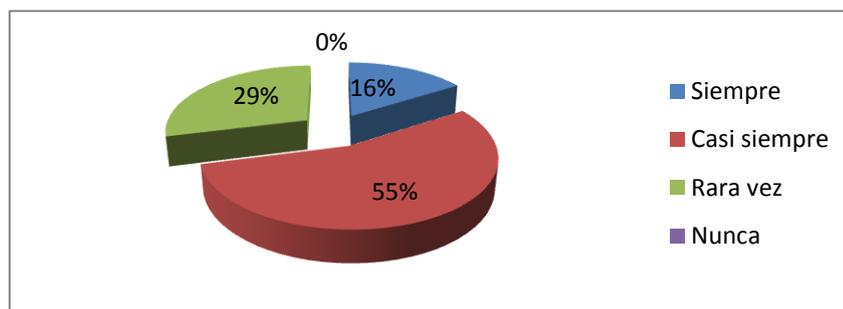
¿Las actividades extracurriculares le han ayudado a mejorar las capacidades coordinativas?

**Cuadro N° 8 Mejorar las capacidades coordinativas**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	12	16,%
Casi siempre	41	55,%
Rara vez	22	29,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	75	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez”

**Gráfico N° 7 Mejorar las capacidades coordinativas**



Autor: Erazo Jurado Franklin Daniel

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que casi siempre las actividades extracurriculares le han ayudado a mejorar las capacidades coordinativas, otro grupo en cambio manifiesta siempre, rara vez. Pese a que realizan actividad física una vez por semana se considera que estas actividades físicas no son suficientes y las capacidades coordinativas son las que menos se trabaja dentro de la formación del estudiantado.

## Pregunta N° 8

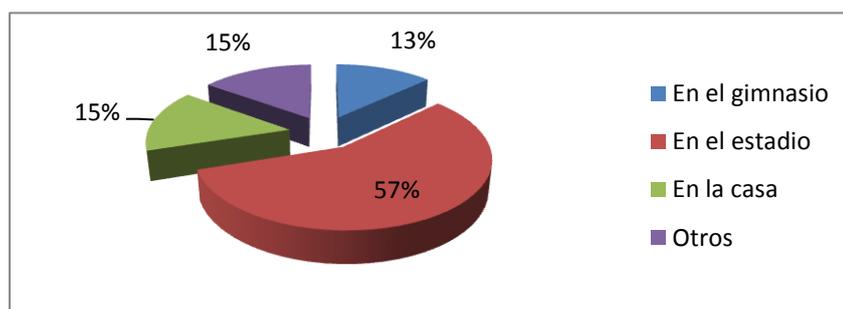
¿Dónde realiza actividad física o deporte?

**Cuadro N° 9 Dónde realiza actividad física o deporte**

Alternativa	Frecuencia	%
En el gimnasio	10	13, %
En el estadio	43	57, %
En la casa	11	15, %
Otros	11	15, %
TOTAL	75	100, %

Fuente: Encuesta aplicada Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez”

**Gráfico N° 8 Dónde realiza actividad física o deporte**



Autor: Erazo Jurado Franklin Daniel

## INTERPRETACIÓN

Se evidenció que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que realizan actividad física o deporte en el estadio, otro grupo en cambio realiza en el gimnasio, en casa y otros lugares. La actividad física se la puede realizar en diferentes lugares, y no hay que confundirlo con el ejercicio físico, porque las actividades físicas se las debe realizar en cualquier parte.

## Pregunta N° 9

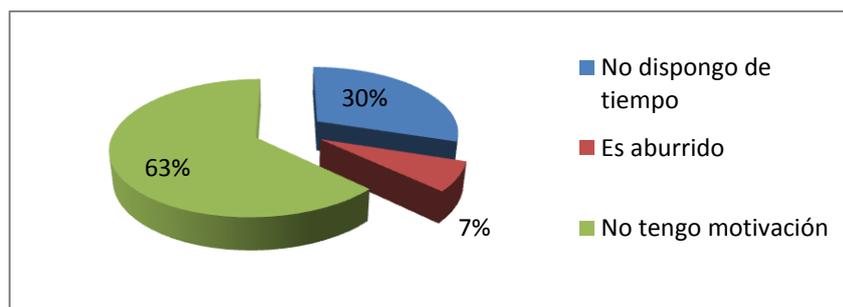
¿Si Usted no realiza ningún tipo de actividad física o ejercicio señale los principales motivos por los que no lo hace?

**Cuadro N° 10 Tipo de actividad física o ejercicio**

Alternativa	Frecuencia	%
No dispongo de tiempo	23	30,%
Es aburrido	5	7,%
No tengo motivación	47	63,%
TOTAL	75	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez”

**Gráfico N° 9 Tipo de actividad física o ejercicio**



Autor: Erazo Jurado Franklin Daniel

## INTERPRETACIÓN

Se consideró que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que los principales motivos por lo que no realiza actividad física es porque no están motivados, aquí juega un rol importante el de los docentes y los padres de familia porque ellos deben ser los primeros motivadores y dar un buen ejemplo para que los hijos hagan actividad física.

## Pregunta N° 10

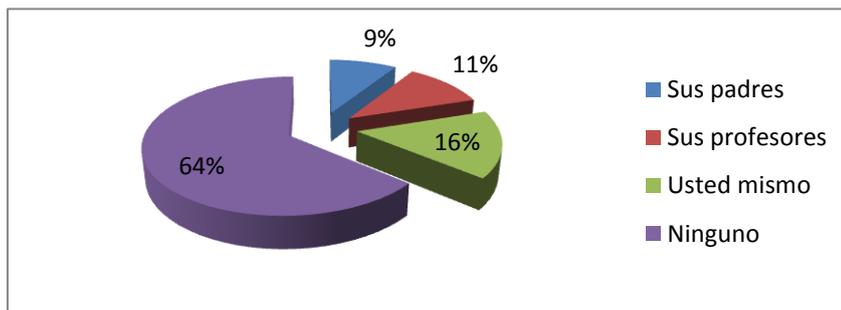
¿Quién le incentiva para que realice actividad física extraescolar?

**Cuadro N° 11 Incentiva para que realice actividad física**

Alternativa	Frecuencia	%
Sus padres	7	9,%
Sus profesores	8	11,%
Usted mismo	12	16,%
Ninguno	48	64,%
TOTAL	75	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez”

**Gráfico N° 10 Incentiva para que realice actividad física**



Autor: Erazo Jurado Franklin Daniel

## INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que, nadie les incentiva para que realicen actividad física extracurricular, Al respecto se puede manifestar que los docentes, los padres de familia y amigos deben ser los primeros motivadores para que realicen actividad física fuera del horario de clases, pero lamentablemente no lo es así, entonces se debe trabajar conjuntamente con los actores de la educación, para que persigan los mismos objetivos.

### Pregunta N° 11

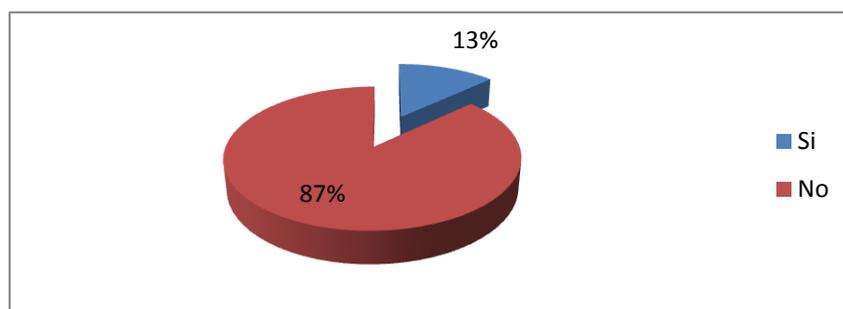
¿Existe en su colegio un programa de actividades físicas extracurriculares para mejorar sus capacidades condicionales y coordinativas?

**Cuadro N° 12 Programa de actividades físicas**

Alternativa	Frecuencia	%
Si	10	13, %
No	65	87, %
TOTAL	75	100, %

Fuente: Encuesta aplicada Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez”

**Gráfico N° 11 Programa de actividades físicas**



Autor: Erazo Jurado Franklin Daniel

### INTERPRETACIÓN

Se concluye que casi la totalidad de los estudiantes encuestados indican que, en el colegio no existe un programa de actividades físicas extraescolares para mejorar sus capacidades condicionales y coordinativas, Esta situación cambiará por cuanto se implementará un programa de actividades fuera de horario de clase, esto ayudará a la salud física de los estudiantes.

## Pregunta N° 12

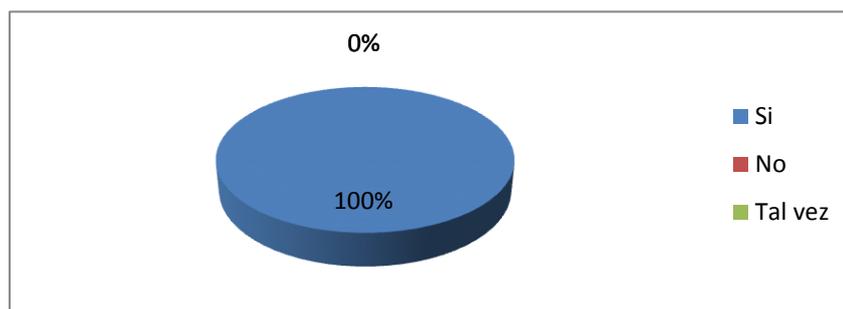
¿Estaría dispuesto a participar en un programa de actividades físicas extracurriculares para mejorar sus capacidades condicionales y coordinativas?

**Cuadro N° 13 Participar en un programa de actividades físicas**

Alternativa	Frecuencia	%
Si	75	100,%
No	0	0,%
Tal vez	0	0,%
TOTAL	75	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez”

**Gráfico N° 12 Participar en un programa de actividades físicas**



Autor: Erazo Jurado Franklin Daniel

## INTERPRETACIÓN

Se evidencio que la totalidad de los estudiantes encuestados indican que sí estarán dispuesto a participar en un programa de actividades físicas extracurriculares para mejorar sus capacidades condicionales y coordinativas. Este programa será muy importante porque a través de estas actividades los estudiantes mejorar la parte física.

#### 4.1.2 Análisis descriptivo e individual de cada test aplicado a los estudiantes de los Octavos Años.

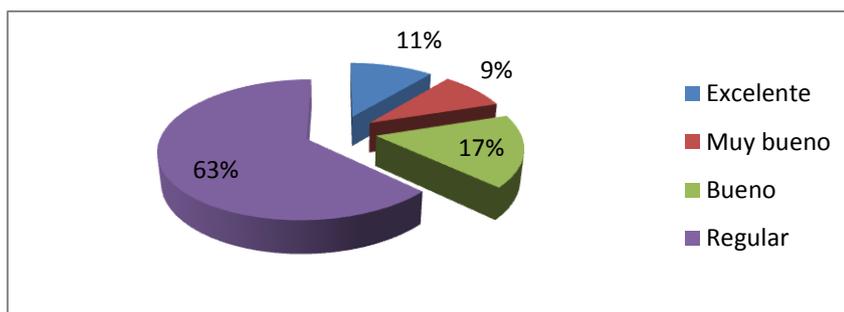
##### Test Resistencia 1000m

**Cuadro N° 14 Resistencia 1000m**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	11,%
Muy bueno	7	9,%
Bueno	13	17,%
Regular	47	63,%
TOTAL	75	100,%

Fuente: Test Físico aplicado a los estudiantes Albornoz Sánchez

**Gráfico N° 13 Resistencia 1000m**



Autora: Erazo Jurado Franklin Daniel

#### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de 1000 m resistencia, se evidenció que más de la mitad de los investigados tienen una condición regular, y en menor porcentaje están las condiciones excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que la resistencia aeróbica se le debe trabajar permanentemente, porque es la base para practicar otras actividades físicas.

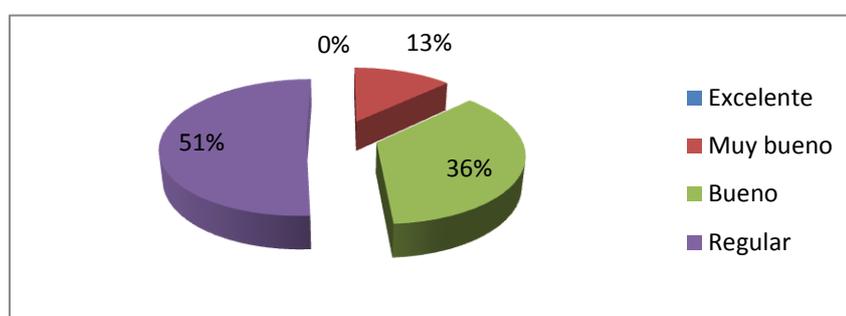
## Test Salto Horizontal

**Cuadro Nº 15 Salto Horizontal**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	10	13,%
Bueno	27	36,%
Regular	38	51,%
TOTAL	75	100,%

Fuente: Test Físico aplicado a los estudiantes Albornoz Sánchez

**Gráfico Nº 14 Salto Horizontal**



Autora: Erazo Jurado Franklin Daniel

## INTERPRETACIÓN

Se evidencio que más de la mitad de los investigados en el test de Salto largo horizontal tienen una condición regular, y en menor porcentaje están las condiciones muy bueno, bueno, La fuerza de piernas es de vital importancia, para la práctica de otros deportes, es por ello que los docentes de cultura física, en sus clases deben trabajar con multisaltos, subidas, gradas o con el peso del compañero.

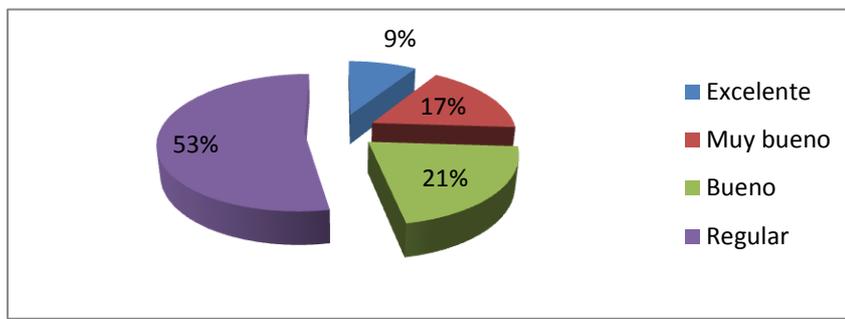
## Test 50 metros velocidad

**Cuadro Nº 16 50 metros velocidad**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	7	9,%
Muy bueno	12	17,%
Bueno	16	21,%
Regular	40	53,%
TOTAL	75	100,%

Fuente: Test Físico aplicado a los estudiantes Albornoz Sánchez

**Gráfico Nº 15 50 metros velocidad**



Autora: Erazo Jurado Franklin Daniel

## INTERPRETACIÓN

Se evidencio que más de la mitad de los investigados en el test de 50 metros velocidad tienen una condición regular, y en menor porcentaje están las condiciones muy bueno, bueno, La velocidad es la capacidad física, que se la debe entrenar y preparar a los niños desde tempranas edades, con el objetivo de mejorar la velocidad, para ello se les debe hacer variedad de ejercicios que contribuyan al mejoramiento de esta importante cualidad.

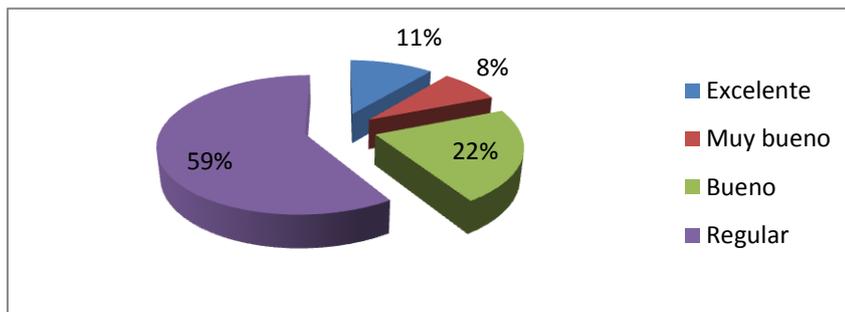
## Test Abdominales 30 segundos

**Cuadro N° 17 Test Abdominales 30 segundos**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	11,%
Muy bueno	6	8,%
Bueno	17	22,%
Regular	44	59,%
TOTAL	75	100,%

Fuente: Test Físico aplicado a los estudiantes Albornoz Sánchez

**Gráfico N° 16 Test Abdominales 30 segundos**



Autora: Erazo Jurado Franklin Daniel

## INTERPRETACIÓN

Al aplicar el test de abdominales en 30 segundos, se evidencio que más de la mitad de los investigados tienen una condición regular, y en menor porcentaje están las condiciones muy bueno, bueno, La fuerza en el abdomen ayuda a mejorar la posición postural y son segmentos corporales que deben ser fortalecidos para realizar movimientos rápidos y explosivos

### 4.1.3 Ficha de Observación capacidades coordinativas

#### Test de equilibrio flamenco

**Objetivo:** Valoración del equilibrio estático



[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

#### Cuadro Nº 18 Test de equilibrio flamenco

Alternativa	E	%	MB	%	B	%	R	%
Equilibrio estático								
Equilibrio estático con pie derecho	12	16	18	24	45	60	0	0
Equilibrio estático con pie izquierdo	0	0	15	20	11	15	49	65

Test Físico aplicado a los estudiantes Albornoz Sánchez

#### INTERPRETACIÓN

Con respecto a la evaluación de las capacidades coordinativas se evidencio, que luego de aplicar la ficha observación de equilibrio flamenco (estático) con el pie derecho más de la mitad de los investigados tienen una condición bueno, y en menor porcentaje están las condiciones excelente, muy buenas. En cambio al observar el equilibrio estático con el pie izquierdo, tienen una condición regular y en menor porcentaje esta las siguientes calificaciones muy bueno, bueno.

## Test de caminar sobre una barra de equilibrio

**Su objetivo:** es medir el equilibrio dinámico del sujeto



Daniel Erazo.

### Cuadro Nº 19 Test de caminar sobre una barra de equilibrio

Alternativa	E	%	MB	%	B	%	R	%
Equilibrio dinámico								
Equilibrio dinámico brazos en cruz	13	17	11	15	13	17	38	51
Equilibrio dinámico caminando con brazos normal	10	13	12	16	11	15	42	56

Test Físico aplicado a los estudiantes Albornoz Sánchez

## INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar la ficha de observación se evidencio que cuando caminan sobre una barra de equilibrio con el pie derecho más de la mitad de los investigados tienen una condición regular, y en menor porcentaje está las condiciones excelentes, muy buenas y buenas. En cambio al observar el equilibrio dinámico con el pie izquierdo, tienen una condición regular y en menor porcentaje esta las siguientes calificaciones excelentes, muy bueno, bueno.

## Test capacidad de reacción

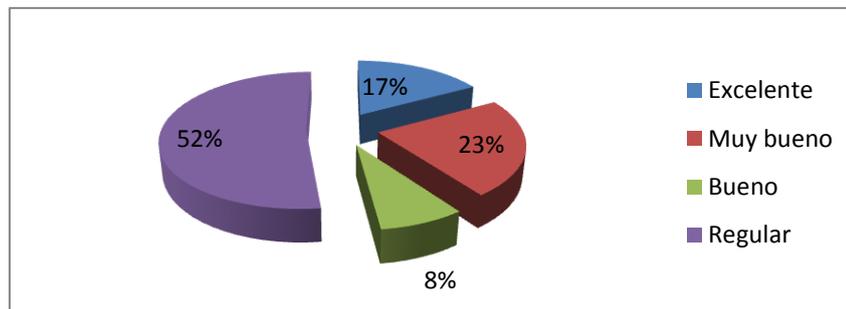
### Test de velocidad. • Velocidad 20 metros.

#### Cuadro N° 20 Test capacidad de reacción

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	13	17,0%
Muy bueno	17	23,0%
Bueno	6	8,0%
Regular	39	52,0%
TOTAL	75	100,0%

Test Físico aplicado a los estudiantes Albornoz Sánchez

#### Gráfico N° 19 Test capacidad de reacción



Autora: Erazo Jurado Franklin Daniel

## INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos luego de aplicar el test de velocidad de 20 metros, se evidenció que más de la mitad de los investigados tienen una condición regular, y en menor porcentaje están las condiciones, bueno, muy bueno y excelente. Al respecto se manifiesta que se debe trabajar la velocidad de reacción, para ganar al adversario en algunas contiendas deportivas.

## Test coordinación dinámica general

Prueba de desplazamiento en un zigzag con balón en el fútbol



**Cuadro N° 21 Test conducción del fútbol**

Alternativa	E	%	MB	%	B	%	R	%
Conducción del fútbol								
Conducción slalom pie derecho	14	19	16	21	39	52	6	8
Conducción slalom pie izquierdo	6	8	13	17	14	19	42	56

Test Físico aplicado a los estudiantes Albornoz Sánchez

## INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar la ficha de observación, se evidencio que en desplazamiento en un zigzag con balón en el fútbol con el pie derecho, más de la mitad de los investigadas tienen una condición bueno, y en menor porcentaje están las condiciones, regular, muy bueno y excelente, Con respecto a la conducción del balón con el pie izquierdo, tienen una condición regular. Sin embargo se puede manifestar que el docente de cultura física debe trabajar esta técnica de conducción con los pies alternados.

## Test de dribling en un zigzag con balón en el baloncesto



**Daniel Erazo**

### Cuadro Nº 22 Test de dribling en un zigzag baloncesto

Alternativa	E	%	MB	%	B	%	R	%
Dribling baloncesto								
Dribling slalom mano derecho	11	15	13	17	39	52	12	16
Dribling slalom mano izquierda	6	8	11	15	11	15	47	62

Test Físico aplicado a los estudiantes Albornoz Sánchez

## INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar la ficha de observación, se evidencio que el dribling en un zigzag en el baloncesto con mano derecha, más de la mitad de los investigadas tienen una condición buena, y en menor porcentaje están las condiciones, regular, muy bueno y excelente, Con respecto al dribling con la mano izquierda, tienen una condición regular. Sin embargo se puede manifestar que el docente de cultura física debe trabajar esta técnica de conducción con los pies alternados.

## Test de coordinación dinámica general



[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

### Cuadro N° 23 Test de coordinación dinámica general

Alternativa	E	%	MB	%	B	%	R	%
Coordinación dinámica general	4		3		2		1	
Saltar por encima de una cuerda	4	5	6	8	13	17	52	69

Test Físico aplicado a los estudiantes Albornoz Sánchez

### INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar la ficha de observación, se evidencio que en el Test de coordinación dinámica general, más de la mitad de los investigadas tienen una condición física regular, y en menor porcentaje están las condiciones, buena, muy bueno y excelente. Al respecto se puede manifestar que a los estudiantes se les debe realizar este tipo de ejercicios, con el propósito de mejorar su coordinación dinámica general

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que rara vez realizan actividad físico extracurricular.
- Más de la mitad de los estudiantes investigados indican que realizan actividades físico deportivas una vez a la semana.
- Los estudiantes investigados más de la mitad indican que se dedica a jugar fútbol, otro grupo en menor porcentaje manifiestan que practican básquet, natación, aeróbicos.
- De acuerdo con los datos casi la totalidad de los estudiantes encuestados indican que, en el colegio no existe un programa de actividades físicas extraescolares para mejorar sus capacidades condicionales y coordinativas.
- De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar los test de condición física, se evidencio que más de la mitad de los investigados tienen una condición física regular.
- Con respecto a la observación de las capacidades coordinativas que se realizó de los diferentes ejercicios, se evidenció los siguientes aspectos, que con la pierna derecha los estudiantes tienen una condición de buena, pero con el pie izquierdo tienen dificultades o problemas en realizar y su condición es regular

## 5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los estudiantes realizar actividades físicas fuera del horario de clases con mayor regularidad, porque esto ayuda a mejorar su salud y su condición física y coordinativa.
- Se exhorta a los estudiantes investigados realizar actividad física por lo menos unos cuarenta y cinco minutos lo que recomienda la organización mundial de la salud, con el objetivo de mejorar su salud y por ende su parte de física.
- A los padres de familia incentivar a que sus hijos realicen variedad de actividades físicas, no solamente el fútbol, sino la variedad que ejercicios que le ayuden a mejorar las cualidades condicionales y coordinativas.
- A las autoridades, docentes de cultura física implementar un programa de actividades físicas extracurriculares, con el objetivo de fortalecer la actividades físicas y los clubes deportivos por deporte.
- Se recomienda a los estudiantes investigados mejorar sus hábitos en las tardes, es decir realizar actividades físicas con el objetivo de incrementar su condición física en lo referente a la velocidad, fuerza, resistencia.
- Se exhorta a los docentes de Cultura física realizar variedad de ejercicios donde implique el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, ya que han sido descuidadas en sus horas de preparación, además se sugiere trabajar en forma alternada, ya sea con la pierna o mano derecha y viceversa.

### **5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

#### **PREGUNTA N° 1**

**¿Con qué frecuencia realiza actividad física extracurricular los estudiantes de los Octavos Años la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”?**

Luego de realizar las encuestas a los estudiantes se evidencio que más de la mitad de los investigados realizan actividad física, una vez por semana y los demás días de la semana se dedican en las tardes a otras actividades como hacer tareas, ayudar en la casa a sus padres y a jugar con los juegos tecnológicos que existen en el medio.

#### **PREGUNTA N° 2**

**¿Cuál es el tipo de actividades físicas que practican los estudiantes en los momentos extracurriculares los estudiantes de los Octavos Años la Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez?**

De acuerdo a los resultados presentados más de la mitad de los estudiantes investigados, se dedican al popular deporte del fútbol, por lo menos una vez por semana y en otros porcentajes a practicar otras actividades. En estas edades se les debe motivar a que practiquen variedad de actividades con el objetivo de incrementar en los niveles de resistencia, fuerza, velocidad y el desarrollo de las capacidades coordinativas que han sido descuidadas dentro de su periodo de preparación.

### **PREGUNTA N° 3**

**¿Cuál es las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de los Octavos Años la Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez?**

Según los datos obtenidos luego de aplicar los test físicos y la ficha de observación se evidencio los siguientes resultados, más de la mitad de los estudiantes tienen una condición física regular y con respecto a las capacidades coordinativas de acuerdo a lo que se observo, la mayoría tienen dificultad en la ejecución de los ejercicios con la pierna y mano izquierda, es por ello que se sugiere trabajar con la mano o pierna derecha o viceversa.

### **PREGUNTA N° 4**

**¿La aplicación de un programa de actividades físicas ayudaría mejorar las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de los Octavos Años de los Octavos Años la Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez?**

Las Autoridades, docentes de la institución deben implementar y aplicar un programa de actividades físicas para superar esta problemática, ya que con la realización de estas actividades físicas los estudiantes mejoran la condición física y la salud de los educandos. Al respecto se puede manifestar que la actividad física regular ayuda a evitar muchos problemas que aquejan en los actuales momentos.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. TÍTULO**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS EXTRACURRICULARES PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS.**

#### **6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Luego de conocer los resultados de la presente investigación se propone un programa de actividades físicas extracurriculares, las mismas que ayudaran a mejorar aspectos relacionados con la actividad física. Pero al realizar este programa de actividades físicas, Autoridades, docentes, padres de familia y estudiantes deben tomar mucha conciencia para que se lleve a cabo.. Estas actividades físicas se las realizaran fuera de horario de clases, por lo menos unos cuarenta y cinco minutos pasando un día, como recomienda la Organización Mundial de la Salud, este tiempo es suficiente para que haga efectos positivos en la salud física de los estudiantes. Al respecto se puede manifestar las bondades y beneficios de la actividad física regular que aporta a la salud y el bienestar son numerosos. Muchos de ellos rigurosamente demostrados, y otros apoyados en evidencias, han sido ampliamente detallados y comentados por gran número de autores y organizaciones. La idea principal de este programa es que los estudiantes realicen ejercicios físicos en forma regular y bien realizada. Este programa de actividades físicas ayudaran a mejorar la salud, forma física y estas actividades físicas generan un gran impacto en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares.

La actividad física, el ejercicio físico y el deporte vienen cargados de muchos beneficios, son muchos y variados, como gozar de buena salud o a la reducción de malos hábitos los generados en estas edades por el abuso de la tecnología informática. Por todos los antecedentes antes señalados, se justifica la realización del presente programa de actividades físicas.

## **6.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **6.3.1 Inactividad física**

La inactividad física es actualmente uno de los principales problemas de salud a escala mundial, el alto porcentaje de sedentarismo es congruente con las cifras de obesidad y sobrepeso siendo una variable condicionante de la salud, independientemente de factores sociales, económicos o genéticos.

**Por otra parte, existen trabajos que indican que el bajo nivel educativo de las familias está asociado a este tipo de problema de salud, puesto que personas de escasos recursos no tienen acceso a comida saludable, que generalmente tienen mayor costo económico (Díaz & Mena, 2013).**

### **6.3.2 Actividad física**

La actividad física es definida como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulte en gasto energético encima de los niveles de reposo<sup>1</sup> y puede ser representada por actividades domésticas, actividades en el trabajo, actividades en el tiempo libre y formas de desplazamiento. La actividad física en el tiempo libre es uno de los dominios de la actividad física y puede ser identificada como la

participación en prácticas corporales en los momentos de ocio (Gondim, 2010).

**Existen fuertes evidencias epidemiológicas de que la AF puede reducir las tasas de mortalidad cardiovascular aun después de ajuste para potenciales factores confundidores. La reducción de esas tasas es en parte atribuida a los efectos favorables de la AF sobre los factores de riesgo cardiovasculares (Gondim, 2010).**

### 6.3.3 Tiempo libre

La vida moderna trajo consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, sedentarismo, descomposición del medio familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia.

**Ocio es un espacio creativo, de expansión de la personalidad, de contenido lúdico, formativo, auto expresivo y de salud en sus acepciones de bienestar físico, psíquico y social. Hoy se concibe el ocio como un derecho humano básico, como la educación, el trabajo y la salud, y nadie debería ser privado de dicho derecho por razones de sexo, raza, edad, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica. Siendo el tiempo de ocio, o tiempo libre, un factor esencial en la vida humana como tiempo de distensión, es recomendable aprovecharlo en obras de ingenio o simplemente como un tiempo de cese de actividades o descanso (Lemp & Behn, 2008).**

La identificación del uso del tiempo libre como conducta saludable permite neutralizar situaciones de estrés, afección cada vez más frecuente en la vida estudiantil. Por lo mismo, el tiempo de libre no es un tiempo perdido cuando es utilizado en forma saludable y ayuda a mejorar el bienestar de las personas. Un estudio en seis dimensiones del estilo de

vida, muestra que los jóvenes que manejan el tiempo libre tienen un nivel mejor de conductas saludables. También se ha observado una gran diferencia de género en la importancia y utilización que hacen los estudiantes del tiempo libre.

El trabajo de la recreación física se encamina hacia objetivos superiores, a partir de las nuevas exigencias planteadas por la dirección de la Revolución para brindar adecuadas alternativas a la ocupación provechosa del tiempo libre de la población, para contribuir a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral.

**De ahí que el término recreación, se considera como el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad (Vilaú & Rodríguez, 2012).**

Otro aspecto a considerar a la hora de la planificación de las actividades es el ambiente que se crea, donde prime el clima grupal, de colaboración entre todos, para favorecer el reforzamiento de valores y se cultive la ética entre los participante.

La relación de la actividad física, la recreación con la calidad de vida, la salud de las personas son evidentes, y se ha demostrado durante todo el de cursar de la vida del hombre. La planificación, organización y control de las actividades recreativas han tenido un sentido tanto positivo como negativo. Esto se aprecia a través de hechos tales como personas que han logrado encontrar sentido a la vida, el amor, la amistad verdadera, e

incluso su verdadera vocación, en vínculos establecidos durante actividades recreativas.

**La recreación física en el ámbito de la circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativas físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar. Como forma organizativa puede reunir características que las asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios (Vilaú & Rodríguez, 2012).**

El uso del tiempo libre forma parte esencial de la vida de los adolescentes, en relación a la etapa de desarrollo en que se encuentran y al entorno en que viven: familia, barrio y escuela. El tiempo libre sería aquel tiempo disponible, que no es para estudiar y que incluye el dormir, comer y que puede ser destinado al ocio, el descanso, la recreación, el desarrollo personal o para realizar actividades que satisfagan necesidades esenciales, tales como la sociabilidad e identidad del adolescente.

**Las actividades que se realizan en el tiempo libre, con quienes y dónde se hacen son claves en la promoción y prevención de la salud de los adolescentes y deben formar parte de la evaluación integral de salud de un joven. El destino positivo que se dé a este tiempo libre, puede jugar un rol protector para un adolescente, pero por otro lado puede ser un factor de riesgo si existen condiciones negativas de estas actividades o con quienes se realizan (Henríquez, 2013).**

La sociedad está preocupada por la utilización que del tiempo libre hacen los más jóvenes. Se habla frecuentemente de la educación del, a través y mediante el ocio, pero la influencia de los agentes socializadores, especialmente a los padres y madres, no es todo lo consistente que debería. Los conceptos de tiempo libre y deporte para todos han

transformado el modelo deportivo, haciendo que la manifestación más habitual del deporte, la competitiva, pasa en estos momentos a un segundo plano y sea sobre todo el deporte salud, recreación, la práctica física deportiva en espacios no convencionales o en la misma naturaleza, los modelos de deporte más requeridos en la actualidad y más frecuentes en el tiempo libre de los adolescentes. “Sin embargo, los padres y madres siguen acercando casi exclusivamente a sus hijos/as a la iniciación deportiva y competición, por falta, seguramente, de cultura deportiva y la ausencia de otro tipo de oferta dirigida a una ocupación más racional del tiempo libre y el ocio” (Nuviola, 2003, pág. 13).

En la actualidad el tiempo libre, el tiempo que resta del tiempo de trabajo y del tiempo dedicado a las obligaciones, adquiere un enorme, significado vital para los individuos. Los cambios sociales provocan que el tiempo de trabajo se subordinar al tiempo libre, signo del progreso, del desarrollo, lo que sin duda pretende una mejora de la calidad de vida.

El concepto de tiempo libre es más amplio que el de ocio, implica el ocio como posibilidad que la incluye. El tiempo libre es aquel periodo de tiempo no sujeto a necesidad de una parte, ni obligaciones de otra. Resulta de la diferencia de restar al tiempo total, el tiempo dedicado a nuestras obligaciones familiares, laborales y escolares. El ocio no es solo tener tiempo libre o lleno de actividades; el ocio supone sentirse libre realizando diversas actividades.

El deporte, como actividad de tiempo libre, se ha convertido para una gran parte de la población adolescente en un pasatiempo muy apreciado, llegando a constituirse en un importante producto de consumo. Ocio y

deporte son dos realidades distintas que la sociedad ha convertido en hechos inseparables y se han constituido en motores del desarrollo personal a cualquier nivel.

El tiempo libre de los adolescentes va aumentando al mismo ritmo que el resto de la sociedad. Existe una tendencia a agrupar la jornada escolar o a crear una jornada intensiva, con el consiguiente aumento del tiempo libre. En este tiempo es donde la sociedad debe intervenir para facilitar la ocupación del niño, en actividades que favorezcan con su desarrollo integral.

**Lo importante del tiempo libre, referido a los escolares, es la manera de utilizarlo y la aportación que este haga en la mejora de la calidad de vida. En realidad no se trata de que el tiempo libre sea libre, sino que la persona la que debería vivir de forma libre y voluntaria ese periodo temporal (Nuviala, 2003, pág. 13).**

El tiempo libre está establecido en las siguientes categorías:

- Rutinas de tiempo libre: satisfacción de las necesidades biológicas y rutinas de orden familiar.
- Actividades intermedias de tiempo libre: dirigidas a la autorrealización, entre las que se encuentra el trabajo voluntario realizado para otros, trabajo privado con vistas a progresar o con una finalidad más lúdica (podríamos encasillar aquí las escuelas deportivas como progreso individual).
- Actividades recreativas o de ocio: actividades sociales, actividades de juego, actividades varias como viajar (Nuviala, 2003, pág. 14).

### **6.3.4 Que son las capacidades físicas**

Las capacidades físicas o motoras. Son capacidades necesarias para el buen desempeño físico, determinantes para el aprendizaje y la ejecución de los movimientos deportivos con sus ejercicios y se dividen en:

### **6.3.5 Las capacidades coordinativas**

El desarrollo optimizado de las capacidades coordinativas, permiten al individuo el refinar al máximo la exactitud de sus acciones. Para conseguir en una primera fase y verificar, en una segunda dicha exactitud, el individuo debe poner en funcionamiento los mecanismos de información que dispone. “Los centros que proporcionan dicha información se conocen como analizadores y se agrupan bajo las denominaciones de analizadores ópticos, vestibulares, acústicos, cenestésicos, táctiles y temporales” (Barta, 2002, pág. 19).

La información que se elabora a partir de los datos promocionados por los analizadores, permite el desarrollo de las capacidades coordinativas, que podemos agrupar en:

1. La capacidad de combinación y acoplamiento del movimiento: capacidad que permite al individuo unir varias habilidades motrices y automatizadas anteriormente por separado.
2. La capacidad de orientación espacio – temporal: capacidad que permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y el tiempo.
3. La capacidad de diferenciación cinestésica: capacidad que permite el control fino de los parámetros del movimiento.
4. La capacidad del equilibrio: capacidad que permite al cuerpo mantenerse o recuperar una posición de equilibrio.
5. La capacidad de reacción: capacidad que permite responder a un estímulo de forma adecuada.

6. La capacidad de ritmización: capacidad que permite organizar cronológicamente los impulsos musculares, en relación al espacio y tiempo (Barta, 2002, pág. 19).

### **6.3.6 Las capacidades condicionales**

“Definidas como las capacidades fundamentales en la eficiencia de los mecanismos energéticos, se implican fundamentalmente a nivel de fuerza, resistencia y velocidad” (Barta, 2002, pág. 20).

Capacidades físicas condicionales, son determinadas en primera instancia por el proceso energético; es decir, requieren para su realización de la energía, de lo contrario jamás habrá un movimiento correcto; estas son: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

#### **6.3.6.1 La fuerza**

La fuerza en el deporte se entiende como la capacidad del organismo humano para levantar un peso o masa por medio de la concentración voluntaria de un músculo o de un grupo de músculos, ya sea en pesas o con el propio peso corporal.

#### **6.3.6.2 Velocidad**

La velocidad es la capacidad del organismo para desplazarse (recorrer una distancia) en el mínimo tiempo y con la máxima velocidad de contracción muscular, como en los 100 metros planos, los 50 metros en natación (nado crawl), salida de aceleración, máxima velocidad, resistencia de la velocidad.

### **6.3.6.3 Resistencia**

La resistencia se reconoce como la capacidad del organismo para resistir al cansancio en cargas de duración.

### **6.3.6.4 Entrenamiento de la resistencia**

“El entrenamiento de la resistencia es diferente en las distintas pruebas y partes, y no solamente se desarrolla con los ejercicios de competencia. Por ejemplo, un nadador no sólo nadando desarrolla su resistencia, sino también con ejercicios de otros deportes y utilizando el método de duración”. (Guimaraes Toninho, 2002, pág. 78)

## **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 mejoramiento de la condición física (velocidad, fuerza, resistencia) y las coordinativas.
- 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 y coordinativa de los estudiantes.

- Socializar la propuesta a las Autoridades, docentes, con el objetivo de que los estudiantes mejoren su condición física y coordinativa y así superar las dificultades que se vienen presentando en los actuales momentos.

## **6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA**

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Ciudad: Bolívar

Cantón: Bolívar

Beneficiarios: Autoridades, docentes, jóvenes estudiantes de Unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez

## **6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

### **INTRODUCCIÓN**

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 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.

## Taller N° 1

**Tema:** La cadena desarrollo de la velocidad

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad

**Desarrollo:**



Daniel Erazo

Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado.

El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre.

**Reglas:** Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un jugador sale de los límites queda eliminado (se suma a la cadena)

**Evaluación:** al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en la capacidad de correr con mar rapidez.

## Taller N° 2

**Tema:** blanco y negro desarrollo de la velocidad

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad

**Desarrollo:**



Daniel Erazo

Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro!. Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.

**Reglas:** Se debe correr en línea recta y los jugadores atrapados adoptaran una posición de cuclillas sin poder moverse.

**Evaluación:** al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en la capacidad de correr con mar rapidez.

### Taller N° 3

**Tema:** las liebres, los perros y el cazador desarrollo de la velocidad

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad

**Desarrollo:**



Daniel Erazo

Se eligen 3 participantes (2 perros y 1 cazador) que se situaran en la zona central de campo. Todos los demás (liebres) se colocan a lo largo de la línea de salida A. Cuando el entrenador de la señal, las liebres trataran de alcanzar la línea de llegada Z, sin salir de los límites del terreno de juego y sin que el cazador llegue a tocarlos.

Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre.

**Reglas:** Está prohibido salir de la zona de juego y los perros no pueden atrapar a nadie ni soltarse de las manos.

El cazador y las liebres no pueden salir de la zona central.

**Evaluación:** al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en la capacidad de correr con mar rapidez.

## Taller N° 4

**Tema:** balón corredor desarrollo de la velocidad

**Objetivo:** Conocer y practicar actividades para el cuidado y mejora de nuestro cuerpo relacionados con la actividad física.

**Desarrollo:**



Daniel Erazo

Un jugador la liga (para, atrapa) y le denominaremos el gato, que lleva una pelota con las manos y debe atrapar al resto de jugadores tocándolos con ella, pero sin soltarla.

El jugador que es atrapado se convierte también en gato, a partir de ese momento, los dos gatos pueden pasarse la pelota imagen entre ellos para tocar a otro jugador. El juego termina cuando quede un solo ratón.

**Reglas:** No se puede salir de la zona de juego. Para salvar a un compañero hay que cumplir la norma que el entrenador haya fijado

**Evaluación:** al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en la capacidad de correr con mar rapidez.

## Taller N° 5

**Tema:** los brujos desarrollo de la velocidad

**Objetivo:** desarrollar la velocidad

**Desarrollo:**



Daniel Erazo

Un jugador, el brujo, persigue a los demás intentando atraparlos. Los jugadores cuando son tocados por el brujo deben quedarse inmóviles en su sitio, en una posición definida previamente (sentados, de pie con los brazos en cruz...). Cualquier jugador libre puede salvar a sus compañeros petrificados por el brujo en la forma anteriormente fijada (saltando por encima de ellos, pasando por debajo de las piernas, tocándolos.)

**Reglas:** No se puede salir de la zona de juego. Para salvar a un compañero hay que cumplir la norma que el entrenador haya fijado.

**Evaluación:** al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en la capacidad de correr con mayor rapidez.

## Taller N° 6

**Tema:** fútbol de cangrejos desarrollo de la fuerza

**Objetivo:** Conocer y practicar actividades para el cuidado y mejora de nuestro cuerpo relacionados con el desarrollo de la fuerza.

**Desarrollo:**



Daniel Erazo

El juego se desarrolla en un campo pequeño de 5 a 6 metros de ancho por 12 a 15 metros de largo. Los equipos se forman con pocos jugadores (3 a 5) de forma que se pueda realizar varios partidos al mismo tiempo y que se organicen como si fuera un torneo.

Los jugadores se mueven a 4 patas como los cangrejos y el balón sólo puede jugarse en esta postura. En el momento en que se chuta la pelota, las nalgas deben levantarse del suelo, utilizando los brazos como apoyo.

Cada partido se juega durante 5 minutos.

**Reglas:** El balón no puede ser tocado con las manos.

**Evaluación:** al finalizar esta etapa de entrenamiento el estudiante abra aumentado y desarrollado su fuerza.

## Taller N° 7

**Tema:** los jinetes con balón desarrollo de la fuerza

**Objetivo:** Conocer y practicar actividades para el cuidado y mejora de nuestro cuerpo relacionados con el desarrollo de la fuerza.

**Desarrollo:**



Daniel Erazo

Los jugadores forman un doble círculo, siendo los jugadores exteriores llevados en la espalda de los jugadores interiores (caballos) para pasarse el balón a cuestas. Si uno de los jugadores no atrapa el balón, todos los jinetes tienen que saltar de sus caballos y escapar. Uno de los caballos coge el balón y trata de dar a uno de los jinetes. Si lo acierta se produce un cambio de papeles y si no, queda el reparto caballo / jinete tal y como estaba

**Reglas:** Está prohibido salir de los límites de terreno de juego.

**Evaluación:** al finalizar esta etapa de entrenamiento el estudiante tendrá más fuerza en el tren inferior como superiores.

## Taller N° 8

**Tema:** el círculo saltante desarrollo de la fuerza

**Objetivo:** Mejorar la fuerza de brazos.

**Desarrollo:**



Daniel Erazo

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 de los niños.

**Reglas:** No se puede correr detrás del balón ni intercambiar las posiciones mientras se produce el movimiento del balón.

**Evaluación:** al finalizar esta etapa de entrenamiento el estudiante tendrá más fuerza en el tren inferior como superiores.

## Taller N° 9

**Tema:** A batir al enemigo desarrollo de la fuerza

**Objetivo:** Mejorar la fuerza de brazos.



Daniel Erazo

**Organización:** Se forman varios equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso. A una distancia determinada por el profesor y a un metro del suelo, se coloca una diana para cada equipo y se sitúa un alumno detrás de esta. El primer alumno de cada hilera sostiene la pelota en la mano.

**Desarrollo:** A la señal del profesor, el primer alumno de cada hilera ejecuta un lanzamiento tratando de dar en la diana y corre a sustituir al alumno que está detrás de esta, quien recoge la pelota, corre a entregarla al que sigue y se incorpora al final de la hilera. El profesor anota los tantos que suman los blancos tocados.

**Regla:** Gana el equipo que más puntos acumule.

**Evaluación:** al finalizar esta etapa de entrenamiento el estudiante tendrá más fuerza en el tren inferior como superiores.

## Taller N° 10

**Tema:** A pasarla por el aro. desarrollo de la fuerza

**Objetivo:** Mejorar la fuerza de brazos.



Daniel Erazo

**Organización:** Se forman los alumnos en equipos divididos en dos hileras y colocados frente, a una distancia de 12 m. aproximadamente. A 6mts de cada hilera, es decir en el centro de ambas se colocará un aro a una altura de 1,50 m. El primer niño de cada equipo sostendrá una pelota en sus manos.

**Desarrollo:** A la señal del profesor, el alumno que tiene la pelota, realizará un lanzamiento tratando de pasar esta a través del aro, e inmediatamente se incorpora al final de su hilera. El primer alumno de la hilera del frente será el encargado de recoger o atrapar la pelota lanzada, y después se colocará detrás de su línea de lanzamiento para realizar la acción. Así sucesivamente, hasta que todos los integrantes del equipo hayan lanzado. Cada pelota pasada por el aro vale un punto.

**Regla:** Ganará el equipo que más puntos acumule.

**Evaluación:** al finalizar esta etapa de entrenamiento el estudiante tendrá más fuerza en el tren inferior como superiores.

## Taller N° 11

**Tema:** Persecución en fila. mejorar la rapidez

**Objetivo:** Mejorar la rapidez.



Daniel Erazo

**Organización:** Se trazan dos líneas de partida (A y B) paralelas y con una separación de 5 metros; a 15 metros de B una línea de llegada. Los alumnos formados en filas, divididos en dos equipos (A y B) se ubican sobre las líneas respectivas: el A en posición de pie; el B en la [posición que indique el profesor (cuchillas, sentados, de espaldas, etc.)]

**Desarrollo:** A la señal del profesor comienza la persecución, donde los alumnos del equipo A (perseguidores) tratarán de tocar a los alumnos del equipo B (perseguidos) antes de llegar a la línea de llegada. Después de cada repetición, los perseguidores pasan a ser perseguidos y viceversa. Cada perseguido tocado antes de la línea de llegada, representa un punto para los perseguidores. Gana el equipo que más puntos acumule.

**Regla:** El alumno que salga adelantado a la señal del profesor, representa un punto para el equipo contrario.

**Evaluación:** al finalizar esta etapa de entrenamiento el estudiante tendrá más velocidad y fuerza en el tren inferior.

## Taller N° 12

**Tema:** Saltar el río desarrollo de la rapidez

**Objetivo:** Mejorar la rapidez.



Daniel Erazo

**Organización:** Se organiza a los alumnos en hileras detrás de una línea de salida, a una distancia determinada por el profesor se trazan dos líneas paralelas que representan el río separadas entre sí 40 cm.

**Desarrollo:** A la señal del maestro, el primer niño de cada hilera corre en dirección al río y lo pasa mediante un salto con una sola pierna, sin pisar el río ni las líneas que lo limitan. Al regreso realiza la misma acción y continúa corriendo para tocar al compañero que espera e incorporarse al final de su hilera. El juego continúa hasta que todos hayan saltado el río. El niño que haya pasado el río sin dificultad anota un punto para su equipo.

**Regla:** Gana el equipo que más puntos acumulados.

**Evaluación:** al finalizar esta etapa de entrenamiento el estudiante tendrá más velocidad y fuerza en el tren inferior.

## Taller N° 13

**Tema:** Relevo de parejas.

**Objetivo:** Mejorar la rapidez de reacción.



Daniel Erazo

**Desarrollo:** A la señal del maestro, la primera pareja de alumnos de cada equipo sale y corre hacia la banderita tomados de las manos. Cada vez que el maestro dé una palmada, las parejas que corren dan una vuelta en el lugar y continúan la carrera para dar un rodeo a la banderita. Durante la carrera de regreso también se darán palmadas. Al llegar a la línea de salida se colocan al final de su equipo y la pareja que se encuentra esperando sale a realizar la misma actividad y así sucesivamente, hasta que todos los equipos finalicen.

**Regla:** Gana el equipo que primero termine.

**Evaluación:** al finalizar esta etapa de entrenamiento el estudiante tendrá más velocidad y fuerza en el tren inferior.

## Taller N° 14

**Tema:** El rescate desarrollo de la velocidad.

**Objetivo:** Mejorar la rapidez.



Daniel Erazo

**Organización:** Se forman los equipos en hileras, situados detrás de una línea de salida, a 15 o 20 m de esta, se traza una línea de llegada. En la línea de llegada, frente a cada equipo, se coloca un niño, que será el capitán del equipo.

**Desarrollo:** A la señal del profesor, el capitán de cada equipo sale corriendo a buscar al primer compañero de la hilera y lo lleva tomado de la mano hasta la línea de llegada, lugar donde permanecerá el capitán. El otro niño regresa hasta la hilera para repetir la acción, y así sucesivamente hasta que todos hayan sido rescatados.

**Reglas:** Los niños tienen que trasladarse tomados de la mano, desde la línea de partida hasta la de llegada.

Cada niño que llega es el que sale a buscar el siguiente compañero.

**Evaluación:** al finalizar esta etapa de entrenamiento el estudiante tendrá más velocidad y fuerza en el tren inferior.

## Taller N° 15

**Tema:** Desarrollo muscular infantil

**Objetivo:** Conocer y practicar actividades para el cuidado y mejora de nuestro cuerpo relacionados con la actividad física.

**Desarrollo:**



Daniel Erazo

**En parejas**

- De pie. Espalda contra espalda del compañero. A una señal cada uno debe empujar hacia atrás intentando desplazar a su compañero.
- Espalda contra espalda, pero ahora sentados en el piso. Empujar hacia atrás al compañero, pero ahora pueden usar los brazos colocando las manos contra el suelo.
- Se colocan de pie, uno frente al otro. Con los brazos estirados cada uno coloca las manos en los hombros del compañero. A una señal empujan hacia adelante. No es válido empujar despegando las manos de los hombros.

**Materiales:** ninguno

**Evaluación:** al finalizar esta etapa de entrenamiento el estudiante tendrá más velocidad y fuerza en el tren inferior.

## Taller N° 16

**Tema:** Vaciar el campo

**Objetivo:** Diferenciar, discriminar y precisar, las sensaciones que recogemos de los objetos y de todo lo que pasa, mediante nuestros órganos sensitivos, para responder mejor a las exigencias de actividades específicas.

**Desarrollo:**

Distribuiremos los jugadores en dos campos y en cada campo dejaremos una pelota por jugador. A la señal del entrenador cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario, utilizando cualquier segmento corporal (manos, pies). Al acabar el tiempo preestablecido (3 – 4 minutos) se efectuará un recuento para ver qué equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador.

**Reglas:** Una vez concluido el tiempo de juego no pueden tocarse los balones ni lanzarlos al otro campo.



Daniel Erazo

**Materiales:** balones.

**Evaluación:** Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de diferenciar, discriminar y precisar, las sensaciones que recogemos de los objetos, mediante nuestros órganos sensitivos.

## Taller N° 17

**Tema:** A la caza del balón

**Objetivo:** Diferenciar y precisar, las sensaciones que recogemos de los objetos y de todo lo que pasa, mediante nuestros órganos sensitivos, para responder mejor a las exigencias de actividades específicas.

**Desarrollo:**

Distribuiremos los jugadores en dos equipos situados uno a cada lado de su línea de meta, y en el centro del terreno de juego colocaremos un balón medicinal. Los jugadores de cada equipo chutan / lanzan su balón intentando tocar el balón medicinal, con la intención de hacer llegar el balón medicinal hasta el campo del equipo contrario. El equipo que consiga llevar la pelota hasta el campo del equipo contrario recibe un punto.

**Reglas:** Los balones son reutilizados después de cada lanzamiento, es decir, cada jugador lanza el balón que le llegue tanto el suyo como el del equipo contrario.



Daniel Erazo

**Materiales:** balón medicinal.

**Evaluación:** Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de diferenciar y precisar, las sensaciones que recogemos de los objetos, mediante nuestros órganos sensitivos.

## Taller N° 18

**Tema:** Diferenciación Espacio-temporal

**Objetivo:** Dar una orden secuencial de tipo cronológico-espacial a los procesos motores parciales, vinculándolos entre ellos hasta convertirlos en un acto motor unitario e intencionado.

### Desarrollo:

- **Pasar y recibir el balón:** Formaremos diferentes grupos donde sus componentes de pasarán la pelota de diferentes formas, cada vez una diferente: alta y rápida, baja y lenta, haciendo un giro después del lanzamiento (mediante este ejercicio trabajamos la dimensiones temporales y espaciales).
- **Carreras:** Correr y andar con cambios de velocidad, hacerse un auto pase y correr detrás del balón.



Daniel Erazo

**Materiales:** balones.

**Evaluación:** Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de dar una orden secuencial de tipo cronológico-espacial a los procesos motores parciales.

## Taller N° 19

**Tema:** El hombre sombra

**Objetivo:** Determinar la posición de los segmentos y de la totalidad del cuerpo en el espacio, y de modificar sus respectivos movimientos dentro de un espacio de acción concurrente y bien definido, en relación con los objetos y con los otros, en su turno o en movimiento.

**Desarrollo:**

Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag, pararse de pronto...). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su lado. Poco a poco iremos cambiando las posiciones, es decir, en lugar de correr detrás iremos introduciendo otras posiciones: delante, a la derecha, a la izquierda.

**Reglas:** No está permitido salir de los límites del terreno que previamente habremos delimitado.



Daniel Erazo

**Materiales:** ninguno.

**Evaluación:** Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de determinar la posición de los segmentos y de la totalidad del cuerpo en el espacio.

## Taller N° 20

**Tema:** Cada uno en su casa

**Objetivo:** Determinar la posición de los segmentos y de la totalidad del cuerpo en el espacio, y de modificar sus respectivos movimientos dentro de un espacio de acción concurrente y bien definido, en relación con los objetos y con los otros, en su turno o en movimiento.

**Desarrollo:**

Distribuiremos por el espacio un aro (si no tenemos podemos crear los círculos mediante conos). Estos círculos los distribuiremos formando una redonda menos uno que se situará en el centro. Dentro de cada aro colocaremos un jugador. A la señal del entrenador, todos los jugadores deben cambiar de círculo; el jugador central intenta ocupar un aro de los de fuera. Si lo consigue, el jugador que se queda sin aro pasa al centro. Si disponemos de suficientes balones, podemos realizar el ejercicio conduciendo la pelota.

**Reglas:** A medida que los jugadores conocen el ejercicio, quedará prohibido ocupar los dos aros más próximos.



Daniel Erazo

**Materiales:** aros, conos, pelotas.

**Evaluación:** Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de determinar la posición de los segmentos y de la totalidad del cuerpo en el espacio.

## Taller N° 21

**Tema:** Pulso gitano

**Objetivo:** Desarrollo del equilibrio

**Desarrollo:**

Dividiremos el grupo en dos partes y numeraremos los jugadores en secreto, de esta forma cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombrará los números creando las parejas y cada pareja se situará en su círculo de juego. Los adversarios se agarran de la misma mano (derecha o izquierda) y colocan la puntera del pie correspondiente en la línea con la del pie del contrincante. El otro pie se coloca por detrás y la mano sobrante a la espalda.

El objetivo es hacer perder el equilibrio al adversario mediante tracciones de la mano agarrada.

**Reglas:** No puede utilizarse ningún medio para desequilibrar al contrario que la mano con la que se empieza el juego.



Daniel Erazo

**Materiales:** Ninguno

**Evaluación:** Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de mantener su equilibrio.

## Taller N° 22

**Tema:** Los diez pases

**Objetivo:** Desarrollar la anticipación motora.

**Desarrollo:**

Formaremos dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del entrenador. Un jugador recoge el balón, a partir de ese momento el equipo que está en posesión del balón intenta realizar el mayor número de pases consecutivos. Mientras el equipo contrario intenta interceptar el balón y hacerse con la función de atacante. Adjudicaremos un punto al equipo que consiga realizar 10 pases seguidos sin que la pelota haya tocado el suelo, ni haya sido interceptada por el otro equipo. Ganará el equipo que antes consiga llegar a 5 puntos. Podemos realizar el juego con las manos para principiantes y una vez tenemos consolidado su desarrollo realizarlo con los pies.

**Reglas:** El balón no puede tocar el suelo, ni está permitido quitarle el balón de las manos al jugador que lo tiene controlado.



Daniel Erazo

**Materiales:** balones.

**Evaluación:** Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar la anticipación motora.

## Taller N° 23

**Tema:** La muralla

**Objetivo:** Desarrollar la anticipación motora.

**Desarrollo:**

Delimitaremos un espacio (el área grande de un campo de fútbol) con un pasillo central de unos 3 a 5 metros. Los jugadores se sitúan en la línea de salida excepto uno (el guardián) que se sitúa dentro del pasillo. A la señal del entrenador, los jugadores intentarán llegar a la línea de llegada, situada en el otro extremo del área, atravesando el pasillo. El guardián debe atrapar a los jugadores sin salir del pasillo. Los jugadores atrapados por el guardián, comenzarán a formar una muralla juntos mediante un enlace de manos. A medida que se vaya atrapando gente la muralla se irá haciendo más numerosa y los atacantes deberán buscar una forma de atravesar el pasillo sin ser tocados.

**Reglas:** Eliminaremos el jugador que tarde mucho en pasar. La muralla puede ser inmóvil o adquirir las mismas funciones que el guardián pero siempre si mantienen sus manos entrelazadas.



Daniel Erazo

**Materiales:** Ninguno

**Evaluación:** Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar la anticipación motora.

## Taller N° 24

**Tema:** Skipping

**Objetivo:** Desarrollar la coordinación dinámica general.

**Desarrollo:**

A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie.

**Reglas:**

- Elevación de rodillas 90°
- Vista fija al frente
- Braceo constante y alternado
- Variar el pie de primer contacto
- No tocar escalera en lo posible



[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

**Materiales:** escalera coordinativa, balón.

**Evaluación:** Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su coordinación dinámica general.

## Taller N° 25

**Tema:** Bote-posición

**Objetivo:** Desarrollar la coordinación óculo – manual.

**Desarrollo:**

Botear el balón rodeando el cuerpo.

**Reglas:**

- Ocupar tanto derecha como izquierda para realizar los botes correspondientes.
- Mantener vista al frente o fuera del balón.



Daniel Erazo

**Materiales:** balón.

**Evaluación:** Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su coordinación óculo – manual.

## Taller N° 26

**Tema:** La barra de equilibrio

**Objetivo:** Desarrollar el equilibrio dinámico

**Desarrollo:**

A la señal del controlador, el ejecutante comenzará a caminar sobre la barra de equilibrio o un banco invertido hasta una marca situada a 2m. Una vez superada ésta, el examinando dará la vuelta para volver al punto de partida. Repetirá la acción de ejecución cuantas veces pueda hasta que pierda el equilibrio y caiga tocando el suelo. Se medirá la distancia recorrida por el ejecutante desde el inicio hasta el punto de bajada.

**Reglas:**

Si el niño realiza ininterrumpidamente el ejercicio, se concluirá éste a los 45 segundos. Se realizarán tres intentos y se calculará el promedio de ellos.



Daniel Erazo

**Materiales:** barra de equilibrio.

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

## Taller N° 27

**Tema:** Agacharse

**Objetivo:** Desarrollar la agilidad, reflejos, coordinación.

**Desarrollo:**

Los jugadores formarán un círculo en parejas, los varones adentro y las mujeres afuera. Al compás de la música o de las palmas las mujeres marcharán en dirección opuesta a los varones. Cuando suena el silbato o la campana, la música se detendrá y los compañeros correrán una hacia otro lado, tomándose de la mano y agachándose. La pareja que se agache en último término será la perdedora y tendrá que salir del juego. Quizás sea más conveniente que las mujeres queden paradas y los varones corran hacia ellas. Luego la música comenzará y en lugar de música se puede cantar una canción.



Daniel Erazo

**Materiales:** Ninguno.

**Evaluación:** Al finalizar esta etapa de entrenamiento el niño estará en condición de desarrollar su agilidad, reflejos, coordinación.

## Taller N° 28

**Tema:** Lucha en el cuadro

**Objetivo:** Desarrollar a agilidad y el equilibrio.

**Desarrollo:**

Se marca un cuadrado de 3 metros de lado. Dos jugadores se colocan uno frente al otro en ángulos opuestos al cuadrado. Estos jugadores tendrán una pierna levantada y los brazos tomados atrás. A la señal se acercan y tratan de empujarse con el pecho. Pierde el que es arrojado fuera del cuadrado o el que apoya el otro pie en el suelo. Pueden estar en cuclillas y se empujan saltando, el que se levanta, se sale del cuadrado o se cae, pierde.



Daniel Erazo

**Materiales:** Lo necesario para marcar un cuadrado en el suelo.

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

## Taller N° 29

**Tema:** El ladrón de bolas

**Objetivo:** Mejorar la coordinación de movimientos.

**Desarrollo:**

Cada jugador, que tiene una bola, se coloca dentro de un aro, menos el que se queda (el ladrón). Los jugadores están repartidos por el terreno de juego. El ladrón cuenta en voz alta hasta tres y todos salen conduciendo su bola en dirección a otro aro; en ese momento, el ladrón intentará quitar la bola a alguien y meterse dentro de un aro. El que se queda sin bola se convierte en el ladrón y pasa al centro a contar.

**Regla:** Una vez que estamos dentro de un aro, podemos agarrar la bola con la mano.



Daniel Erazo

**Materiales:** balones.

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

## Taller N° 30

**Tema:** Paso los bancos

**Objetivo:** Mejorar la coordinación de movimientos.

**Desarrollo:**

Se forman parejas, cada una con un balón. Se colocan varias filas de conos que deberán sortear en eslalon y algunos bancos. Cuando lleguen a estos, deben parar la conducción de una pelota y elevarla por encima del mismo. Una vez acabado el recorrido les pasarán la pelota a su pareja, que deberá hacerlo igualmente. Medir el tiempo que tarda cada pareja en realizar varios recorridos. Realizar una eliminatoria por parejas. Salen dos con pelota, hacen el recorrido, salen sus compañeros y se clasifica la pareja que lo realice más rápido.



Daniel Erazo

**Materiales:** balón, bancos, conos.

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

## **6.7 IMPACTO**

### **6.7.1 impacto Educativo**

Haciendo una breve reflexión histórica, se puede descubrir como la educación física ha evolucionado desde un enfoque centrado en el rendimiento hasta la perspectiva actual que tiene más hacia la salud. Cómo en cualquier ámbito social, este cambio se viene produciendo con los esperados altibajos, retrocesos e incluso con los detractores del mismo. En lo referente a la promoción de la actividad física, la contribución de la educación física en la salud pública debe consistir en preparar al alumnado para una práctica regular de la actividad física.

### **6.7.2 impacto en la salud**

La labor del profesional de Educación Física no debe quedar reducida a su actuación en el centro educativo o escuelas deportivas, sino que debe fomentar sobre todo la creación de un hábito de vida activo. Para ello su quehacer ha de ir más encaminado a enseñar al joven porque, cuando y como debe realizar la actividad físico deportiva (saber hacer), que a la consecución de objetivos específicos de rendimiento (conseguir hacer). Esta directrices de la intervención docente que utilice la actividad física como herramienta educativa orientada a la salud.

### **6.7.3 Impacto Social**

Además de la influencia de la familia, otras influencias sociales sobre la conducta de la actividad física en adolescentes incluyen la presión de los compañeros, la influencia de otras personas adultas (por ejemplo,

padres, madres o profesores de educación física). La influencia de los compañeros en relación con la conducta de la actividad física de forma efectiva la importante influencia de los padres de familia, es decir tiene mayor influencia la relación de los compañeros que los padres y profesores. Al respecto se manifiesta que la actividad física une a sus participantes en lazos de amistad y compañerismo, porque a través del juego se puede relacionar más con sus semejantes en relación con las actividades programadas en la institución motivo de investigación.

## **6.8 DIFUSIÓN**

La socialización del programa de actividad física extracurricular se realizó a las Autoridades, docentes Educación físicas y estudiantes la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez” que fueron motivo de la presente investigación. Este programa de actividades físicas tuvo gran acogida ya que les gustó mucho la idea y se comprometieron en poner en marcha.

## **6.9 BIBLIOGRAFÍA**

*Alarcón, X. (2011). Deporte y actividad física infantil. Red de Salud UC Christus .*

*Aschwer, H. (2006). Entrenamiento del triatlón. Barcelona: Paidotribo.*

*Barta, A. (2002). Mil ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva. España : Paidotribo .*

*Carrillo, A., & Rodríguez, J. (2004). El básquet a su medida: escuela de básquet de 6 a 8 años. España: INDE.*

*Degado, D. (2009). Fundamentos Teóricos de la Educación Física. España: Pila Teleña.*

*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 García, M. (2013). TEST DE VELOCIDAD (50 METROS). *Psicopedagogía deportiva APRENDIZAJE DE LA CARRERA* .

Enriquez, V. (2011). Test de abdominales en 30segundos. *Movimiento y Deporte, Ayudas Educativas en Educación Física* .

Escarti.A. (2005). *Responsabilidad personal y social a través de la educación física*. Barcelona España: GRAO,de IRIF.S.A.

Gondim, F. (2010). Asociación entre actividad física en el tiempo libre y presión arterial en adultos. *Scielo* , 480-485.

González, J., & Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la Motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE* , 51-65.

Guimaraes Toninho. (2002). *Entrenamiento deportivo Capacidades físicas*. San José Costa Rica: Universidad Estatal a distancia.

Henríquez, M. (9 de 11 de 2013). *Uso del tiempo libre en la adolescencia*. Recuperado el 29 de 03 de 2015, de Sociedad Chilena de Pediatría:

Incarbone, O. (2005). *Juguemos en el jardín. El juego y la actividad física en la educación inicial*. Buenos Aires : Stadium.

Lemp, M., & Behn, V. (2008). Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de salud de la institución educacional Santo Tomas, Talca. *Scielo* , 53-62.

Levine, S. (2012). Beneficios de la actividad física. *NIH National Heart, Lung, and Blood Institute* .

Marquez, S. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid España: Diaz de Santos,S.A.

Melo, L. (2007). *Evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes*. Colombia: Universidad de Caldas.

Menéndez, J. (2008). *Natación: Aprender a enseñar*. Reino Unido : Trafford.

Nuviala, A. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres . *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* , 13-20.

Omeñaca, R. (2007). *Juegos Cooperativos y Educación Física*. Barcelona: Paidotribo.

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: Quinomarín.

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. (2006). *Actividad física y salud*. España: Masson.

Serra, L., & Blanca, R. (2006). *Actividad física y salud*. España: MASSON

Vallodoro, E. (2010). entrenamiento deportivo. *Entrenamiento Deportivo y la Preparación Física* .

Vaquero, L. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7* , 174-184.

Vázquez.Sofía. (2013). *La actividad física en los adolescentes*. Madrid España: Albasanz.

Velga Oscar. (2007). *Actividad física saludable Guía para el profesorado de Educación Física*. España: Ministerio de salud y consumo.

Vidarte, J., & Vélez, C. (2011). Actividad Física una estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 16, No.1* , 202 - 218.

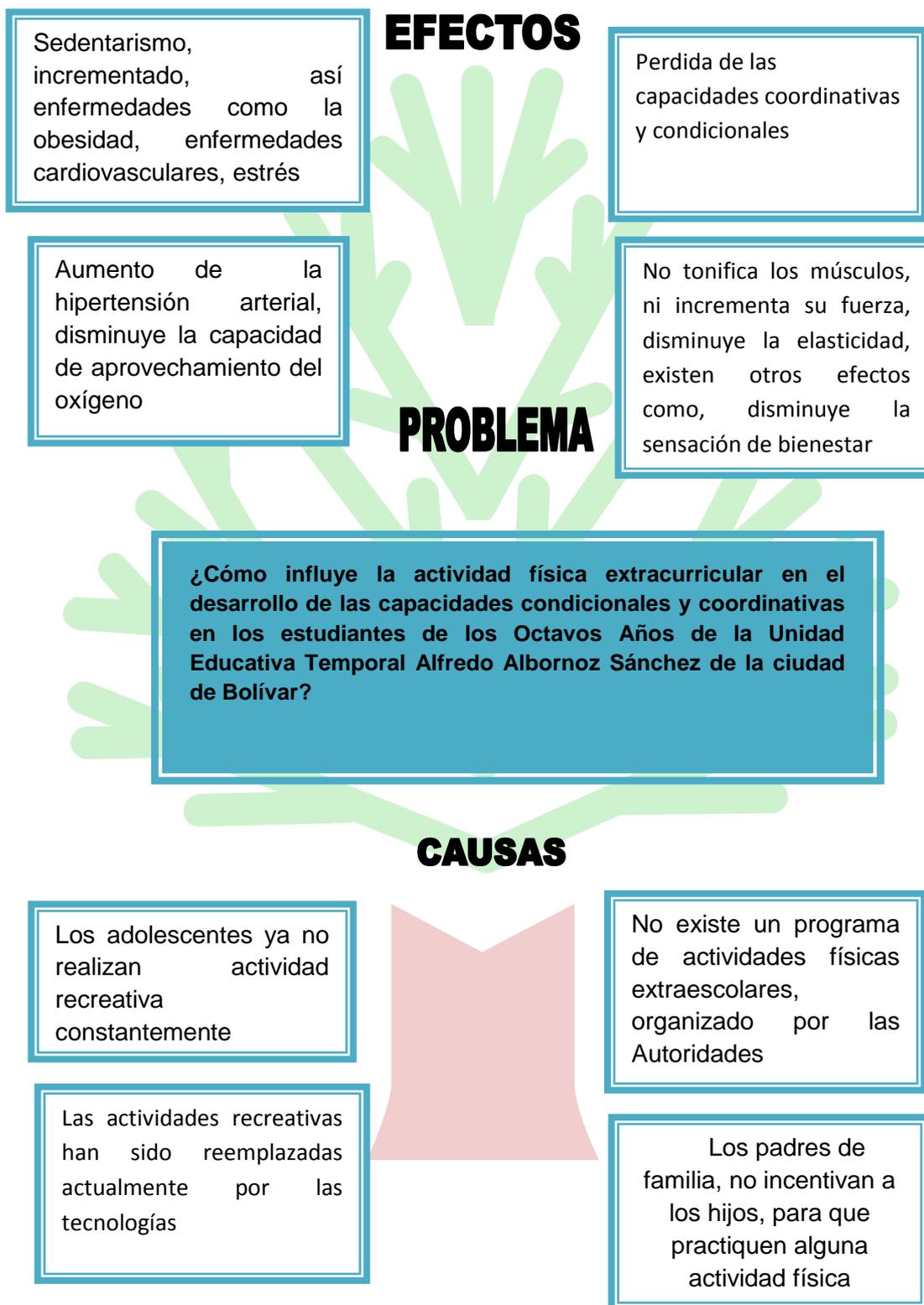
Vilaú, L., & Rodríguez, L. (2012). Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo. *Scielo* , 62-81.

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

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

ANEXOS

ANEXO Nº 1  
ÁRBOL DE PROBLEMAS



## Anexo No. 2

### MATRÍZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cómo influye la actividad física extracurricular en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez” de la ciudad de Bolívar?</p>	<p>Determinar la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”.</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Con qué frecuencia realizan actividad física extracurricular los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”?</p> <p>¿Cuál es el tipo de actividades físicas que practican en los momentos extracurriculares los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”?</p> <p>¿Cuáles son las capacidades condicionales y coordinativas de los estudiantes de los Octavos Años la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”?</p> <p>¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”?</p>	<p>Diagnosticar con qué frecuencia realizan actividad física extracurricular los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”.</p> <p>Identificar el tipo de actividades físicas que practican en los momentos extracurriculares los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”.</p> <p>Evaluar las capacidades condicionales y coordinativas de los estudiantes de los Octavos Años la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa para mejorar las capacidades condicionales y coordinativas de los Octavos Años de la Unidad Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”.</p>

### Anexo N° 3 Matriz Categorial

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía</p>	<p><b>LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR</b></p>	<p>Frecuencia</p> <p>Duración</p> <p>Intensidad</p> <p>Tipo o modo de actividad física</p>	<p>¿Con que frecuencia realiza Actividad físico?</p> <p>¿Cuántas veces a la semana realiza actividades?</p> <p>¿Actividades físicas extra escolares o fuera de clase?</p> <p>¿La actividad física le ayudado a mejorar su condición física?</p> <p>¿A qué se dedica usted fuera del horario?</p> <p>¿Qué tipo de actividades físico deportivas?</p> <p>¿Las actividades a mejorar las capacidades coordinativas?</p> <p>¿Quién le incentiva para que realice actividad física?</p> <p>¿Estaría dispuesto a participar en un programa de actividades físicas?</p>
<p>Los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física</p>	<p><b>CAPACIDADES FÍSICAS</b></p>	<p>Condicionales</p> <p>Coordinativas</p>	<p>Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad</p> <p>La capacidad de acople de movimientos. Capacidad de diferenciación motriz. Capacidad de transformación del movimiento. Capacidad de ritmización. Capacidad de orientación La capacidad de reacción. La capacidad de equilibrio.</p>



#### Anexo. 4

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA EDUCACIÓN FÍSICA

#### Estimados estudiantes:

El presente cuestionario ha sido diseñado para Determinar la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en los estudiantes de los Octavos Años la Unidad Educativa Temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”. 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.

#### Pregunta N° 1

##### 1. ¿Con que frecuencia realiza Ud. Actividad físico extraescolar?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

##### 2. ¿Señale cuantas veces a la semana Ud. Realiza actividades físico extraescolar?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca
Una vez	Pasando un día	Tres días a la semana	Todos los días

##### 3. ¿Ud. Realiza actividades físicas extra escolares o fuera de clase?

Mucho	Poco	Nada

4. ¿La actividad física extraescolar le ayudado a mejorar su condición física?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

5. ¿A qué se dedica usted fuera del horario de clases?

A practicar deporte	Ayudar en casa	A caminar	Juegos tecnológicos

6. ¿Qué tipo de actividades físico deportivas practica Ud. Con mayor frecuencia después de su jornada estudiantil?

Fútbol	Básquet	Natación	Aeróbicos	Ninguna

7. ¿Las actividades extraescolares le han ayudado a mejorar las capacidades coordinativas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9. ¿Si Usted no realiza ningún tipo de actividad física o ejercicio señale los principales motivos por los que no lo hace?

No dispongo de tiempo	Es aburrido	No tengo motivación

10. ¿Quién le incentiva para que realice actividad física extraescolar?

Sus padres	Sus profesores	Usted mismo	Ninguna

**11. ¿Existe en su colegio un programa de actividades físicas extraescolares para mejorar sus capacidades condicionales y coordinativas?**

<b>Si</b>	<b>No</b>

**12. ¿Estaría dispuesto a participar en un programa de actividades físicas extraescolares para mejorar sus capacidades condicionales y coordinativas?**

<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Tal vez</b>

### Test de 1000 m

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	3,58 4,10	10 – 9
Muy Buena	4,30 4,41	8,5 – 8
Buena	4,56 5,11	7,5 – 7
Regular	5,32 6,13	6,5 – 6
Deficiente	6,50 10,42	5,5 – 1

### Velocidad 50 m.

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	7,5 7,9	10 – 9
Muy Buena	8,1 8,3	8,5 – 8
Buena	8,5 8,6	7,5 – 7
Regular	8,9 9,3	6,5 – 6
Deficiente	9,8 12,8	5,5 – 1

### Test de Salto Largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación cuantitativa
Excelente	1,98 2,21	10 – 9
Muy Buena	1,80 1,86	8,5 – 8
Buena	1,65 1,73	7,5 – 7
Regular	1,50 1,58	6,5 – 6
Deficiente	1,29 1,40	5,5 – 1

### Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	29 31	10 – 9
Muy Buena	24 26	8,5 – 8
Buena	20 22	7,5 – 7
Regular	16 18	6,5 – 6
Deficiente	12 15	5,5 – 1

## **Ficha de Observación de las capacidades coordinativas**

### **Capacidad de equilibrio**

#### **Test de equilibrio flamenco**

**Objetivo:** Valoración del equilibrio estático

#### **Material e instalaciones necesarias**

Barra metálica de 50 cm de longitud, 4 cm de altura y 3 cm de anchura, recubierta de moqueta (grosor máximo 5 mm)

Dos soportes de 15 cm de largo y 2 cm de ancho

#### **Descripción de la prueba**

**Posición inicial.** La persona responsable de la prueba ayuda a situarse al ejecutante en la posición de flamenco.

**De pie,** sobre el eje longitudinal de la barra

Se apoya sobre la pierna que elija el ejecutante, y flexiona la otra pierna llevando el pie atrás, para cogerse éste con la mano del mismo lado y quedarse en la posición de flamenco (similar a la pata coja)

**Procedimiento:** Una vez que el ejecutante se suelta del antebrazo de la persona responsable de la prueba, el cronómetro se pone en marcha y sólo se para cada vez que pierda el equilibrio y se toque el suelo o se suelte la mano del pie. En ese momento se vuelve a recuperar la posición inicial y se pone en marcha el cronómetro.

### Intentos: dos intentos

Criterios de valoración de la prueba: Se valora el número de intentos que ha necesitado el ejecutante para lograr mantener el equilibrio durante un minuto.

### Se considera nulo cuando:

Toca alguna parte del cuerpo al suelo

Suelta la mano del pie que tiene agarrado



[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

Equilibrio estático	VALORACIÓN			
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular
Equilibrio estático con pie derecho	30 seg	25 seg	20 seg	15 seg
Equilibrio estático con pie izquierdo	30 seg	25 seg	20 seg	15 seg

### Test caminar sobre una barra de equilibrio

**Su objetivo:** es medir el equilibrio dinámico del sujeto

Para la realización de esta prueba, el ejecutante se mantendrá de pie sobre el extremo de una barra de equilibrio o un banco invertido. Hasta la

señal de inicio, el ejecutante podrá apoyarse sobre un compañero y tendrá el pie delantero justo en el inicio longitudinal del banco.

Se realizará cuatro tentativas, de las cuales se eliminarán el mejor y el peor resultado, realizando el promedio de los restantes.

Si el ejecutante mantiene el equilibrio, la prueba se interrumpirá a los 60 segundos



Daniel Erazo.

Equilibrio dinámico	VALORACIÓN			
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular
Equilibrio dinámico brazos en cruz	20 m	15 m	10 m	5 m
Equilibrio dinámico caminando con brazos normal				

## Test de Capacidad de reacción

### Test de velocidad. • Velocidad 20 metros.

**Terreno.** Superficie lisa y plana, con dos líneas que indiquen la salida y el final de 20 metros.

**Materiales.** Cronómetro con precisión en centésimas de segundo marca Casio.

### Descripción de la prueba.

**Posición inicial.** El sujeto se coloca atrás de la línea de salida en posición de salida alta.

**Desarrollo.** El ejecutante sale a la máxima velocidad debiendo recorrer 20 metros sobrepasando la línea de llegada.

**Finalización.** Se mide el tiempo empleado en recorrer la distancia de 20 metros entre la señal de salida y hasta que el sujeto traspasa la línea de llegada. Se anota el tiempo transcurrido en segundos desde que sale el deportista hasta que llega a la meta.

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	4,19 4,32	10 – 9
Muy Buena	4,33 4,78	8,5 – 8
Buena	4,80 5,20	7,5 – 7
Regular	5,22 5,30	6,5 – 6
Deficiente	5,32 6,20	5,5 – 1



### **Test coordinación dinámica general**

Prueba de desplazamiento en un zigzag con balón en el fútbol y básquet

El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del alumno.

Inicialmente, el ejecutante estará en posición de salida alta tras la línea de partida y mirando hacia el frente. A 1m de distancia, existirá un circuito que consiste en cinco postes alineados de 1,70 cm de altura, separados de dos metros entre ellos y donde la distancia entre el último poste y el final del circuito será de 1 m.

A la señal del controlador, el ejecutante saldrá corriendo dejando el primer poste a su izquierda y realizará el recorrido botando el balón y desplazándose en zigzag sobre los cinco postes, hasta sobrepasar la última línea paralela a la salida. El ejercicio continuará realizando el camino de vuelta en zigzag, pero, en este caso, el candidato deberá controlar el balón con el pie hasta sobrepasar la línea inicial.



<b>Conducción fútbol</b>	<b>VALORACIÓN</b>			
	<b>Excelente</b>	<b>Muy bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>
<b>Conducción slalom pie derecho</b>	<b>30 s</b>	<b>35s</b>	<b>40s</b>	<b>45s</b>
<b>Conducción slalom pie izquierdo</b>				



Daniel Erazo.

Dribling baloncesto	VALORACIÓN			
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular
Dribling slalom mano derecho	30s	35s	40s	45s
Dribling slalom mano izquierdo				

### **Test de coordinación dinámica general**

Su principal objetivo es medir la coordinación dinámica global del sujeto. Para su realización, inicialmente el sujeto se colocará en posición erguida con los pies juntos, los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y las manos sostienen, por los extremos, una cuerda de 60 cm de longitud

El sujeto deberá saltar verticalmente pasando los pies por encima de la cuerda, sin soltarla y guardando el equilibrio.

Se realizarán cinco repeticiones, penalizándose toda tentativa en la que la cuerda se suelte al saltar



[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

Test coordinación dinámica general	VALORACIÓN			
	1R	2R	3R	4R
Excelente				
Muy bueno				
Bueno				
Regular				



## 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:	0401594304	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Erazo Jurado Franklin Daniel	
DIRECCIÓN:	Bolívar - Carchi	
EMAIL:	Daniel15yagami@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL: 0980778229

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL “ALFREDO ALBORNOZ SÁNCHEZ” DE LA CIUDAD DE BOLÍVAR, PROVINCIA DEL CARCHI, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015
AUTOR :	Erazo Jurado Franklin Daniel
FECHA: AAAAMMDD	2015-05-20
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Erazo Jurado Franklin Daniel, con cédula de identidad Nro. 0401594304, en calidad de autor y titular 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 manifiesta 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 el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 20 días del mes de Mayo del 2015

**EL AUTOR:**

(Firma).....

Nombre: Erazo Jurado Franklin Daniel

C.I.: 0401594304



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Erazo Jurado Franklin Daniel, con cédula de identidad Nro. 0401594304, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL “ALFREDO ALBORNOZ SÁNCHEZ” DE LA CIUDAD DE BOLÍVAR, PROVINCIA DEL CARCHI, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en 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.

(Firma).....  
Nombre: Erazo Jurado Franklin Daniel  
C.I.: 0401594304

Ibarra, a los 20 días del mes de Mayo del 2015