



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

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

### **TEMA:**

CAUSAS DEL SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ATAHUALPA" AÑO LECTIVO 2016 – 2017

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

### **AUTOR:**

Pineda Pozo Carlos Andrés

### **DIRECTOR:**

Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc

Ibarra, 2017

## ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: **CAUSAS DEL SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ATAHUALPA" AÑO LECTIVO 2016 – 2017**. Trabajo realizado por el señor egresado: **Pineda Pozo Carlos Andrés** previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física

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

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



MSc. Vicente Yandún Yalamá  
DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo va dedicado con mucho respeto a mis Padres: Antonio y Carmen, a mi hija Lindy Nicole, a mi mujercita Diana Carolina, hermanos, amigos, quienes de una y otra manera me aconsejaron para seguir adelante y además me apoyaron de manera incondicional en todo momento, con el único fin de culminar satisfactoriamente este objetivo de mi vida universitaria, el cual fue llevado a cabo con mucho esfuerzo y dedicación.

**Andrés**

## **AGRADECIMIENTO**

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

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Educación Física y a todos los docentes que de una u otra manera contribuyeron con su valioso conocimiento.

Un agradecimiento especial al Msc. Vicente Yandún Yalamá Director del Trabajo de Grado por sus acertadas orientaciones en este trabajo y a las Autoridades, docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “Atahualpa”

**Andrés**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
<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.....	3
1.3 Formulación del problema.....	5
1.4 Delimitación del problema.....	5
1.4.1 Unidades de observación.....	5
1.4.2 Delimitación espacial.....	5
1.4.3 Delimitación temporal.....	6
1.5 Objetivos.....	6
1.5.1 Objetivo general.....	6
1.5.2 Objetivos específicos.....	6
1.6 Justificación.....	6
1.7 Factibilidad.....	8
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>9</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>9</b>
2.1 Fundamentación teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación filosófica.....	10
2.1.2 Fundamentación psicológica.....	11
2.1.3 Fundamentación pedagógica.....	12

2.1.4	Fundamentación sociológica.....	14
2.1.5	Fundamentación legal.....	15
2.1.6	El sedentarismo.....	16
2.1.7	Causas del sedentarismo.....	17
2.1.8	Consecuencias del sedentarismo.....	25
2.1.9	Capacidades condicionales.....	30
2.1.10	Resistencia.....	31
2.1.11	Test de 1000 metros.....	33
2.1.12	Velocidad.....	33
2.1.13	Test de 40 metros.....	36
2.1.14	Fuerza.....	36
2.1.15	Test de flexión y extensión de brazos.....	39
2.1.16.	Test de abdominales en un minuto.....	39
2.1.17	Test salto largo sin impulso .....	40
2.1.18	Flexibilidad.....	40
2.1.19	Test Flexión profunda del cuerpo.....	42
2.2	Posicionamiento teórico personal.....	42
2.3	Glosario de términos.....	44
2.4	Interrogantes de investigación.....	47
2.5	Matriz categorial.....	48
<b>CAPÍTULO III.....</b>		<b>49</b>
<b>3.</b>	<b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>49</b>
3.1	Tipo de investigación.....	49
3.2	Métodos.....	50
3.3	Técnicas e instrumentos.....	51
3.4	Población.....	51
3.5	Muestra.....	51
<b>CAPÍTULO IV.....</b>		<b>52</b>
<b>4</b>	<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>52</b>
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	53

4.1.2	Test físicos aplicado a los estudiantes.....	68
<b>CAPÍTULO V.....</b>		<b>74</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>74</b>
5.1	Conclusiones.....	74
5.2	Recomendaciones.....	75
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	77
<b>CAPÍTULO VI.....</b>		<b>77</b>
<b>6</b>	<b>PROPUESTA ALTERNATIVA.....</b>	<b>77</b>
6.1	Título de la propuesta.....	77
6.2	Justificación.....	78
6.3	Fundamentación.....	87
6.4	Objetivos.....	87
6.4.1	Objetivo general.....	87
6.4.2	Objetivos específicos.....	87
6.5	Ubicación sectorial y física.....	88
6.6	Desarrollo de la propuesta.....	124
6.7	Impacto.....	125
6.8	Difusión.....	126
6.9	Bibliografía.....	128
	Anexos.....	129
	Árbol de problemas.....	130
	Matriz de coherencia.....	131
	Matriz categorial.....	132
	Encuesta a los estudiantes.....	135
	Test físicos.....	155
	Fotografías.....	157
	Certificaciones .....	

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Causas del sedentarismo.....	53
Cuadro N° 2	Sedentarismo en los adolescentes.....	54
Cuadro N° 3	La falta de actividad física.....	55
Cuadro N° 4	Aparatos tecnológicos han influido.....	56
Cuadro N° 5	Aparato tecnológico utiliza frecuencia.....	57
Cuadro N° 6	Tiempo le dedica a su uso.....	58
Cuadro N° 7	Consecuencias del sedentarismo.....	59
Cuadro N° 8	La inactividad física ha ocasionado.....	60
Cuadro N° 9	Actividad influido en la condición física.....	61
Cuadro N° 10	Su condición física es.....	62
Cuadro N° 11	Evalúo la condición física.....	63
Cuadro N° 12	Evalúa las capacidades físicas.....	64
Cuadro N° 13	Indica las fortalezas y debilidades.....	65
Cuadro N° 14	Elabore una propuesta alternativa.....	66
Cuadro N° 15	La aplicación de una propuesta alternativa.....	67
Cuadro N° 16	Test de 800 m.....	68
Cuadro N° 17	Test de 40 metros.....	69
Cuadro N° 18	Test de salto largo sin impulso.....	70
Cuadro N° 19	Test de abdominales en 30 segundos.....	71
Cuadro N° 20	Test de fondos en un minuto.....	72
Cuadro N° 21	Test de flexión profunda del cuerpo.....	73

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Causas del sedentarismo.....	53
Gráfico N° 2	Sedentarismo en los adolescentes.....	54
Gráfico N° 3	La falta de actividad física.....	55
Gráfico N° 4	Aparatos tecnológicos han influido.....	56
Gráfico N° 5	Aparato tecnológico utiliza frecuencia.....	57
Gráfico N° 6	Tiempo le dedica a su uso.....	58
Gráfico N° 7	Consecuencias del sedentarismo.....	59
Gráfico N° 8	La inactividad física ha ocasionado.....	60
Gráfico N° 9	Actividad influido en la condición física.....	61
Gráfico N° 10	Su condición física es.....	62
Gráfico N° 11	Evaluated la condición física.....	63
Gráfico N° 12	Evalúa las capacidades físicas.....	64
Gráfico N° 13	Indica las fortalezas y debilidades.....	65
Gráfico N° 14	Elabore una propuesta alternativa.....	66
Gráfico N° 15	La aplicación de una propuesta alternativa.....	67
Gráfico N° 16	Test de 800 m.....	68
Gráfico N° 17	Test de 40 metros.....	69
Gráfico N° 18	Test de salto largo sin impulso.....	70
Gráfico N° 19	Test de abdominales en 30 segundos.....	71
Gráfico N° 20	Test de fondos en un minuto.....	72
Gráfico N° 21	Test de flexión profunda del cuerpo.....	73

## RESUMEN

La investigación hace mención Causas del sedentarismo y su relación en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 – 2017. Posteriormente redactó los antecedentes donde se relacionó con otras investigaciones para detectar la problemática con sus causas y síntomas que ocasiona este problema, después se redactó la formulación del problema, los objetivos generales y específicos los mismos que orientan el trabajo de investigación y finalmente se redacta la justificación, donde se explicó las razones porque se realizó esta investigación, además cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con las causas del sedentarismo y las capacidades condicionales, la misma que se indago y construyó basándose en libros, revistas, artículos científicos. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra, posteriormente se aplicó las encuestas a los estudiantes y test de condición física, una vez obtenida la información se procedió a representar la información relacionada con el problema, en cuadros y diagramas circulares y finalmente se analizó e interpreto cada una de las preguntas de las encuestas y test aplicados aplicadas, posterior a ello se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos del trabajo de investigación, estas conclusiones y recomendaciones nos orientaron en la construcción y elaboración del programa de actividades físicas para mejorar la condición física de los educandos, este programa será de fácil manejo porque contiene ejercicios para el desarrollo de la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad y gráficos ilustrativos para llevar a cabo.

**Descriptor:** Causas sedentarismo, Capacidad condicional, estudiantes, programa.

## SUMMARY

This research is about sedentary lifestyle and its relation with the development of conditional capacities of the students of Basic Education (10<sup>th</sup> year) from "Unidad Educativa Atahualpa" in the academic year 2016 - 2017. The antecedents were related with other investigations to detect the problem with its causes and symptoms, which have caused this problem, then the formulation of the problem, general and specific objectives which guided the work and finally the justification were written, explaining the reasons why it was carried out. For the construction of the theoretical framework, it was researched according to the categories, relating the causes of sedentary and the conditional capacities, it was researched and constructed on books, magazines, and scientific articles. Then, the Methodological Framework was developed, which refers to the types of research, methods, techniques and instruments, study population and sample. Afterwards the student surveys and physical fitness tests were applied, when the information was obtained, it was represented in tables and circular diagrams and finally each one of the questions of the applied surveys were analyzed and interpreted and applied tests, then conclusions and recommendations were drawn up, which were related to the proposed objectives, these conclusions and recommendations guided for the construction and elaboration of a program of physical activities to improve the physical condition of students, this program will be easy to handle because it contains exercises to develop speed, strength, endurance, flexibility and illustrative graphics to perform them.

**Keywords:** Sedentary causes, Conditional ability, students, program.



## INTRODUCCIÓN

La actividad física es una actividad clave para el buen funcionamiento del cuerpo humano, para ello existe algunas recomendaciones que establecen que los adolescentes deben realizar actividad física de por lo menos 45 minutos, tal como recomienda la organización mundial de la salud, a un ritmo moderado todos o la mayoría de días de la semana. Al menos dos veces a la semana, la actividad física debe incluir actividades que mejoren la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

La actividad física practicada con regularidad otorga muchos beneficios psicológicos por mínima que sea esta, pues cuando se corre, camina o juega se siente bien emocionalmente, con deseos de hacer muchas con bastante interés, esta actividad ha mejorado la calidad de vida de las adolescentes. La práctica de la actividad física ejercida con regularidad reduce el estrés, los cambios de estados emocionales y los estados de ánimo para hacer tal o cual cosa de manera positiva.

En conclusión, la práctica regular de la actividad física puede estar asociada con la reducción de los síntomas depresivos, es por ello que se aconseja a toda la población de cualesquier edad realizar ejercicios con el propósito de reducir los niveles de estrés y más que todo para que los estudiantes se sientan bien para realizar tal o cual actividad. Las grandes empresas en sus horas de trabajo están implementadas hacer gimnasia de por lo menos 45 minutos con el objetivo de incrementar su productividad y que se sientan bien con predisposición para hacer las cosas. Luego de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación los siguientes capítulos que se presentan de la siguiente manera:

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

El Capítulo II: referente al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las fundamentaciones categorías independiente y dependiente relacionadas al problema de investigación posteriormente se redacta el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial.

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

El Capítulo IV: está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta a los entrenadores y una ficha de observación y test físico aplicado a los jugadores.

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

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

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 Antecedentes**

El sedentarismo es un problema actual que está afectando a todos los países del mundo, no importa la condición social o etnia, pues la falta de actividad física regular o la falta de realizar ejercicios físicos, ocasiona muchas enfermedades tanto físicas, como psicológicas.

El sedentarismo en los actuales momentos ha sido considerado como un problema de salud pública, ya que este es considerado una de las principales causas de problemas cardiovasculares, respiratorios o problemas de obesidad, estrés, enfermedades depresivas, en fin, existe otras más.

Para enfrentar esta situación, en la actualidad Organismos Internacionales como la Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Salud Pública, Ministerio del Deporte, Gobiernos Autónomos Descentralizados, Federaciones Deportivas, Gimnasios particulares, todos estos organismos están preocupados por la Salud Física y mental de los ciudadanos y los mismo deberían hacer las instituciones públicas para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y de manera particular en las instituciones educativas.

Existe muchas causas que aquejan y que se les relacionan con el sedentarismo por ejemplo con el apareamiento de la tecnología en los países desarrollados y en vías de desarrollo ha reemplazado las actividades regulares que se llevaba a cabo antes, hoy los aparatos tecnológicos como la televisión, los celulares, las redes sociales, el internet han reemplazado horas de trabajo de actividad física.

Existen muchos otros ejemplos por lo que se ha ido incrementando el sedentarismo por ejemplo antes para ir al colegio antes se iba caminando ahora existe recorridos de los buses escolares, taxis, otro ejemplo ahora a las escaleras eléctricas han reemplazado a las gradas, es ley del menos esfuerzo, en conclusión la falta de actividad, o los estilos de vida menos activo, la falta de una rutina deportiva o la falta de ayuda en las labores de la casa han contribuido a que se incremente el sedentarismo en las estudiantes, también manifiestan que los docentes de la institución envían muchos deberes y las estudiantes se pasan tardes enteras haciendo las tareas, consultando o resolviendo problemas esto no ha permitido que se haga actividad física de manera regular.

El sedentarismo es un enemigo silencioso que trae consigo múltiples consecuencias como una de las principales la obesidad, enfermedades coronarias, respiratorias, colesterol y otras enfermedades como el estrés, ansiedad producto de un estilo de vida lleno de cambios como los que se describió anteriormente.

La principal causa del sedentarismo en las adolescentes es el estilo de vida que llevan a cabo, la falta de actividad física es el principal detonante para el apareamiento de muchas enfermedades tanto físicas como psicológicas, es por ello que las Autoridades de la Unidad Educativa deben sumarse a las demás instituciones para tomar cartas en el asunto en aspectos relacionados con la salud de las estudiantes, que debe ser una de las prioridades de la institución.

Otras instituciones públicas y privadas ya están resolviendo este problema, creando programas de actividad física para coadyuvar a la salud física y mental, igual debe hacer la institución motivo de la investigación, para que sus estudiantes gocen de buena salud, para ello se debe implementar un programa de actividades físicas para superar problemas de obesidad, enfermedades psicológicas como el estrés y la ansiedad que se produce producto de muchas tareas escolares.

## 1.2 Planteamiento del problema

En muchos países del mundo, del Ecuador y de manera particular en la provincia de Imbabura se ha leído artículos de libros y revistas en la que es común leer artículos como el sedentarismo en los adolescentes es un enemigo silencioso para la salud física y mental, es por ello que las autoridades gubernamentales y educativas deben hacer campañas para motivar para que la juventud realice actividad física de una manera por lo menos moderada como recomienda la organización mundial de la salud de realizar por lo menos de 45 minutos diarios de caminata o practicar algún deporte.

La falta de actividad física o el llamado sedentarismo ha causado muchos problemas y dificultades para la salud de los adolescentes como problemas de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias, colesterol, depresión, ansiedad, todos estos aspectos antes mencionados se debe superar por medio de un programa de actividades físicas, autoridades, docentes y padres de familia deben tratar de dar solución oportuna, como se dijo anteriormente es un enemigo silencioso para la salud de los adolescentes. Con estos antecedentes se ve la necesidad de identificar las siguientes causas que configuran el problema de investigación.

Inexistencia de un programa de actividades físicas para los adolescentes, ha ocasionado el enemigo silencioso llamado sedentarismo, la práctica parcial de estas actividades ocasiona muchas consecuencias como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, respiratorias.

El apareamiento de los aparatos tecnológicos ha reemplazado parcialmente a la realización de la práctica regular de las actividades físicas, todo esto trae como consecuencia mala condición física, es

deficiencia en el desarrollo de las principales cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Los estilos de vida menos activos, esto se refiere a que en las instituciones educativas se les atormenta a los estudiantes enviándoles muchas tareas a casa, pasan horas y horas, esto no ha permitido que las jóvenes realicen las tareas más elementales de actividades físicas como ayudar a las labores de casa, salir al mercado hacer compras o salir a un parque a recrearse.

Todos estos aspectos han perjudicado en la salud física y mental y trae como consecuencias como estudiantes con pocos deseos de realizar actividad física, es decir sin interés por la práctica de actividades físicas.

Finalmente, una de las principales causas del sedentarismo es la falta de motivación por parte de los docentes y padres de familia, si bien es cierto el realizar actividad física coadyuva desechar el enemigo principal de toda la población como es el sedentarismo, todas las causas antes mencionadas ocasionada muchas enfermedades físicas y psicológicas que son la causa para la mortalidad a veces súbita y prematura.

El problema del sedentarismo es un enemigo silencioso que está afectando a toda la población no importa la edad, género, ni sexo, existen estadísticas que este es un problema social, debido al incremento en esta sociedad contemporánea de la tecnología, de los estilos de vida, de los video juegos, de la televisión, el celular, los video juegos.

Por ejemplo, un aspecto se sencillo que se quiere poner de manifiesto, antes la televisión se la prendía manualmente, hoy en la actualidad se la prende con un control y acostados en la cama, es decir hoy no se necesita hacer mucho esfuerzo para lograrlo, combinado con la comida chatarra ha traído como consecuencia la obesidad y a este problema

existe enfermedades como coronarias, respiratorias, estrés etc., desembocando problemas de sedentarismo.

Con la identificación de estas causas y efectos se ve la necesidad de sugerir a las autoridades educativas de la Unidad Educativa Atahualpa se implemente un programa de actividades físicas, donde conste actividades no estructuradas y las estructuradas como las deportivas, todas están contribuirán a incrementar mejor estilo de vida, es decir gozaran de buena salud física y mental que es lo que se necesita para elevar los niveles de calidad de vida y por ende mejores resultados en la condición física y mental de los educandos.

Estas actividades físicas deben ser un hábito de vida permanente para superar algunas dificultades de salud física y mental.

### **1.3 Formulación del problema**

¿Cómo influye el sedentarismo en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la unidad educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 – 2017?

### **1.4 Delimitación del problema**

#### **1.4.1 Unidades de observación**

Los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 - 2017

#### **1.4.2 Delimitación espacial**

La investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra.

### **1.4.3 Delimitación temporal**

La investigación se realizó en el Año lectivo 2016 – 2017

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo general**

Determinar las causas del sedentarismo y su relación en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la unidad educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 – 2017

### **1.5.2 Objetivos específicos**

- Diagnosticar las causas del sedentarismo de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la unidad educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 – 2017
- Evaluar las capacidades condicionales de los estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica de la unidad educativa “Atahualpa”
- Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físicos para mejorar las capacidades físicas de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la unidad educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 – 2017

## **1.6 Justificación**

El presente trabajo de investigación acerca del sedentarismo fue importante realizar el estudio porque es un problema actual que está

sucediendo en todos los países del mundo debido a que los avances tecnológicos ha suprimido algunos estilos de vida como por ejemplo el más básico y sencillo antes para ir al trabajo o al colegio se iba caminando hoy en la actualidad se usa diferentes medios de transporte que ha reemplazado a esta importante actividad, antes los jóvenes ayudaban a las labores de la casa ahora no porque, el papa o mama dicen que no hay que molestarles, es decir se les sobreprotege, también las actividades físicas regulares estructuradas y no estructuradas han sido reemplazados por los aparatos que hoy en da están de moda como el internet, celular, chatear en las redes sociales, los videos juegos o algunas estudiantes se pasan o horas de horas viendo la televisión o conversando con sus amigas o amigos, bueno esto y muchas causas más han cambiado el estilo de vida de las adolescentes.

La investigación del tema propuesto es original, porque es la primera vez que se lleva a cabo en esta importante institución, en la que se averiguo las causas del sedentarismo y cómo influye en la condición física de los estudiantes de esta importante institución. Los datos proporcionados por estudiantes, fueron datos realistas que servirán posteriormente para formular una propuesta de solución al problema detectado, más que todo proponer un programa de actividades y ejercicio para mejorar la condición física de los educandos.

Esta investigación es importante llevarle a cabo porque es un problema de actualidad, es decir es un enemigo silencioso para toda la humanidad, porque por la causa de llevar una vida sedentaria los humanos han sufrido muchas consecuencias como el deterioro de su salud física y mental, entre las enfermedades que aquejan en este Siglo es los altos índices de obesidad, que se produce por la falta de ejercicios físicos y llevar una vida cómoda es decir sin hacer nada, llegar del trabajo o del colegio y sentarse o acostarse en el sofá a ver la televisión o chatear. También ha aparecido otras enfermedades como las respiratorias, coronarias, colesterol, triglicéridos, cáncer de mama, colon, enfermedades

depresivas como el estrés, la ansiedad, Todas estas enfermedades deben ser superadas con la ayuda de la actividad física y en algunos casos con la ayuda de la medicina.

Este estudio es de gran trascendencia para la salud físico y psicológica de los educandos porque mediante la realización de actividades y ejercicios ganara muchos beneficiarios directos serán los estudiantes y los beneficiarios indirectos serán las autoridades, docentes y padres de familia, quienes tomaran conciencia e incentivarán a sus estudiantes e hijos para que realicen actividad física de manera regular porque trae consigo muchos beneficios como los enunciados anteriormente. Existe gran interés porque se lleve a cabo este importante estudio, porque organizaciones a nivel mundial, nacional y local están preocupados por combatir a este enemigo silencioso que está causando tanto daño a la salud, sin considerar edad, genero ni etnia, es la segunda causa de mortalidad a nivel mundial, es por ello que se sugiere elaborar un programa de actividades físicas para mejorar la salud y su condición física.

### **1.7 Factibilidad**

Esta investigación es factible realizarle porque existe interés por parte de las autoridades, padres de familia para que se lleve a cabo esta investigación y se proponga una alternativa de solución.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Fundamentación teórica**

El sedentarismo es una enfermedad silenciosa que está acabando con las sociedades no importa edad, genero, ni etnia. El sedentarismo se produce o existe cuando la cantidad de actividad de ejercicio no es la mínima necesaria para mantener un estilo y calidad de vida saludable, cuando no existen estas condiciones necesarias para realizar actividad física, estamos hablando de sedentarismo.

Durante la infancia y la adolescencia existe una actividad parcialmente regular, pero con el pasar del tiempo y el apareamiento de la tecnología de punta en los países desarrollados y subdesarrollados a reemplazado la actividad cotidiana que realizaba el hombre, por ejemplo en las labores de la casa antes se barría, ahora existe la aspiradora o se contrata alguien para que le dé haciendo estas labores, antes se trasladaba caminando a la escuela o el colegio, ahora se paga recorrido, antes se jugaba los juegos tradicionales y deportivos ahora no se lo hace porque la juventud esta con sus amigos o amigas o está chateando o escuchando con su celular, ahora con el auge de las redes sociales, los jóvenes se pasan horas de horas chateando, otro grupo de estudiantes se pasa horas frente al televisor o en lo video juegos, en fin existe otras causas más que configuran el problema de investigación.

Todos estos aspectos han conllevado una serie de consecuencias como enfermedades cardiorrespiratorias, obesidad, colesterol,

triglicéridos, otras enfermedades psicológicas como el estrés, depresión, ansiedad, todas estas enfermedades estas asociadas a la falta de actividad física. Es por ello que la institución debe tomar las debidas precauciones para mejorar la salud y la condición física.

### **2.1.1 Fundamentación filosófica**

#### **Teoría humanista**

Tal como se analizado con anterioridad, la adolescencia es un periodo de la vida en la que se observa un rápido declive en la participación en actividades físicas, en especial en el caso de las adolescentes. Una de las cuestiones más relevantes a la hora de hacer frente a este problema consiste en garantizar que antes de la adolescencia todos los niños y niñas hayan desarrollado unos hábitos sólidos en materia de la actividad física y tengan una actitud positiva hacia la misma. Si se presiona a los adolescentes que practiquen determinados deportes o actividades físicas contra su voluntad, tenderán a rechazar dichas actividades durante la adolescencia, edad en la que desean demostrar su independencia.

**Sin duda la adolescencia es un periodo de la vida en el que suceden significativos cambios sociales y de desarrollo que tienen el potencial de interferir en el mantenimiento de la actividad física. Generalmente, los y las adolescentes comunican más barreras hacia la actividad y el ejercicio, tales como limitaciones de tiempo, falta de interés, deseo, energía o motivación, condiciones climatológicas inadecuadas. (MEC, 2006, pág. 68)**

La actividad física practicada de manera regular ayuda o contribuye para que el organismo del ser humano se desenvuelva de la mejor manera, es decir sin enfermedades y además la práctica regular de esta actividad ayudará a que los seres humanos se sientan muy bien en su salud física y mental. La práctica regular de la actividad física ayuda a los

educandos a desarrollar y mejorar la condición física, este se refiere al desarrollo de la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

La actividad física es una actividad clave para el buen funcionamiento del cuerpo humano, para ello existe algunas recomendaciones que establecen que los adolescentes deben realizar actividad física de por lo menos 45 minutos, tal como recomienda la organización mundial de la salud, a un ritmo moderado todos o la mayoría de días de la semana. Al menos dos veces a la semana, la actividad física debe incluir actividades que mejoren la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

## 2.1.2 Fundamentación psicológica

### Teoría cognitiva

La actividad física practicada con regularidad otorga muchos beneficios psicológicos por mínima que sea esta, pues cuando se corre, camina o juega se siente bien emocionalmente, con deseos de hacer muchas con bastante interés, esta actividad ha mejorado la calidad de vida de las adolescentes. La práctica de la actividad física ejercida con regularidad reduce el estrés, los cambios de estados emocionales y los estados de ánimo para hacer tal o cual cosa de manera positiva.

**La información existente apunta a que la práctica de la actividad física se traduce en una mejora del bienestar subjetivo, entendido como sentimientos de satisfacción con la vida, con la familia y el trabajo, cuando se realiza alguna actividad física se nota en los adolescentes algunos cambios con respecto al bienestar psicológico. No obstante, para que se produzca un efecto a largo plazo debe existir un estilo de vida activo. (Marquez, 2009, pág. 11)**

Pocas experiencias son tan visibles en la vida como los movimientos físicos, es por ello que el realizar actividad física tiene un papel importante

en el desarrollo de la autoestima. Hallazgos de diversos estudios indican, por ejemplo, que los hombres mejoran su autoestima tras un programa de entrenamiento con pesas, acompañándose también de percepciones más positivas de la propia imagen corporal y de un incremento de la autoeficiencia física.

En conclusión, la práctica regular de la actividad física puede estar asociada con la reducción de los síntomas depresivos, es por ello que se aconseja a toda la población de cualquiera edad realizar ejercicios con el propósito de reducir los niveles de estrés y más que todo para que los estudiantes se sientan bien para realizar tal o cual actividad. Las grandes empresas en sus horas de trabajo están implementadas hacer gimnasia de por lo menos 45 minutos con el objetivo de incrementar su productividad y que se sientan bien con predisposición para hacer las cosas.

### **2.1.3 Fundamentación pedagógica**

#### **Teoría naturalista**

En estas tres últimas décadas, las actividades físicas y deportivas, así como la enseñanza de la Educación Física en el ámbito escolar, han sufrido una serie de cambios destacables, habiendo evolucionado tanto cualitativamente como cuantitativamente en sus estructuras internas. Si nos referimos al deporte, este ha evolucionado en cuanto a que los sistemas de entrenamiento se han hecho cada vez más precisos, siendo muy importante la individualización, con un control médico-deportivo más exhausto, buscando mejorar el rendimiento físico-deportivo de los atletas.

Por otro lado la Educación Física ha evolucionado adaptándose al nuevo sistema educativo como área que forma parte del currículo académico, incluyendo en su programación contenidos a nivel

procedimental, conceptual y actitudinal; así, tomando como ejemplo el procedimental, tendríamos dentro de la enseñanza primaria, el control y la consciencia corporal, las habilidades motrices básicas y específicas, la utilización de las capacidades condicionales, fuerza, velocidad ,flexibilidad ,la expresión corporal la dramatización y los juegos; y en la Educación Secundaria Obligatoria; las habilidades motrices.

**La ejercitación de las cualidades físicas, las técnicas de expresión corporal, y la práctica de actividades físico-deportivas que incluyen: los deportes, los juegos y las actividades en la naturaleza. Pero no solo ha evolucionado en este sentido, sino que adoptado también al nuevo concepto de enseñanza-aprendizaje ha de ser significativo para el alumno, o sea, se parte del nivel individual de cada uno y se va construyendo a partir de aquí su educación de manera que los nuevos contenidos pueda relacionarlos con los aprendidos anteriormente y así sucesivamente. (Liarte, 2008, pág. 11)**

En cuanto a las actividades físicas no enmarcadas ni en el deporte ni en la Educación Física, escolar diríamos que también han sufrido una evolución, pero destacando dos vías diferentes y muy importantes, por un lado, estaría su estructura interna, o sea, se mejora la calidad de estas, apareciendo estudios y programas sobre cómo mejorar y mantener la condición física, aparece el término "Fitness" que engloba aspectos como la mejora de la salud, la imagen la condición física y la ausencia de enfermedad; aumenta el número de centros deportivos y gimnasios que ofertan este tipo de actividades no competitivas. Y la otra vía sería el "nivel de práctica" de estas actividades, diferenciando además entre la población adulta y la infantil.

**Si bien en los adultos se ha incrementado algo el nivel de práctica, puesto que la oferta se ha ampliado y diversificado con la aparición de los deportes de aventura y otros tipos de actividades que se pueden realizar en el medio natural, como la bicicleta de montaña, el jogging a la marcha, todavía existe un elevado porcentaje de inactividad y sedentarismo entre esta población. Teniendo en cuenta todos los aspectos,**

**vamos a abordar ahora la situación de la población infantil ante la práctica de actividades físico-deportivas fuera del marco escolar, diferenciando cuando las competitivas, como los deportes, de las no competitivas.**  
(Liarte, 2008, pág. 11)

Dentro del ámbito deportivo infantil, también se ha evolucionado mejorando y creando sistemas de entrenamiento específicos para los niños y adolescentes, diferenciándose los niveles de carga y de recuperación, huyendo de los sistemas utilizados para adultos, puesto que el niño no es un adulto en pequeño, sino que, orgánicamente, es un ser totalmente diferente a este. Ahora bien, lógicamente en este ámbito también se ha incrementado el riesgo de lesiones de tipo esquelético y musculoso-tendinosas por el constante uso y el esfuerzo que representa el trabajo indisciplinar, aunque este incremento.

#### **2.1.4 Fundamentación sociológica**

##### **Teoría socio crítica**

La actividad física y la salud orientada al bienestar, parte de una idea positiva de la salud, al considerarla una aspiración de autorrealización personal y social tendente a mejorar la existencia humana. Además de como ausencia de enfermedad, la salud es vista como “el logro de un elevado nivel de bienestar físico, mental y social y la capacidad de funcionamiento que permita los cambiantes y modificables factores políticos, sociales y económicos y medioambientales en los que vive inmersa la persona y la colectividad.

La salud se ve condicionada así por más factores que los puramente biológicos. La promoción de la salud va más allá de la prevención de los factores de riesgo de la enfermedad, buscando mejorar las condiciones para que aumente la posibilidad de experimentar un bienestar personal y social. Desde esta perspectiva, la actividad física se justifica en la medida

en que su práctica divierte, satisface, hace sentir bien, ayuda a conocerse mejor o permite saborear una sensación especial.

**El acondicionamiento físico y sus efectos preventivos se consideran una consecuencia más de la práctica de actividad física, pero no su principal justificación para la salud. La finalidad de la promoción de la actividad física es incorporarla a la vida de las personas y los grupos para mejorar su calidad de vida y no solo para alcanzar determinadas adaptaciones orgánicas que aumentan la esperanza de vida. (Pastor, 2007, pág. 84)**

En educación física, la perspectiva orientada al bienestar tiene como finalidad la educación de la práctica de la educación física, es decir, contribuir a que el proceso de llevar a cabo actividad física sea satisfactorio. Sin olvidar la importancia de las adaptaciones orgánicas que se producen tras la actividad física, es preciso tener en cuenta que los cambios en la condición física no garantizan que el proceso de práctica haya sido satisfactorio. Desde una perspectiva de bienestar se subraya la importancia del disfrute placentero y consciente de la práctica de actividad en si misma a través de la apreciación y la valoración subjetiva que las personas y los grupos hacen de sus experiencias durante el proceso.

### **2.1.5 Fundamentación legal**

#### **Plan Nacional del buen vivir 2013 - 2017**

La salud se plantea desde una mirada intersectorial que busca garantizar condiciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades que garanticen el adecuado fortalecimiento de las capacidades de las personas para el mejoramiento de su calidad de vida. Se incluyen los hábitos de vida, la universalización de servicios de salud, la consolidación de la salud intercultural, la salud sexual y reproductiva, los modos de alimentación y el fomento de la actividad física. La tasa de mortalidad en general fue de 4,3 muertes por cada mil habitantes, lo que

muestra una ligera mejora con respecto al año 2000 (4,6 por cada mil habitantes).

Las enfermedades crónicas se encuentran entre las primeras causas de muerte en el país. En la población femenina, en primer lugar, se encuentran las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial e isquemia cardíaca), seguidas de enfermedades como diabetes, cerebrovasculares y neumonía.

El 23% de adolescentes sufre de obesidad y sobrepeso a nivel nacional (OMS, 2012). Los efectos son más acentuados en la población marginal y se han agudizado con los efectos de la globalización, la urbanización y la evolución tecnológica. Contribuyen a la promoción de la salud políticas públicas encaminadas a regular el consumo de sustancias nocivas y a promover el deporte y la actividad física. El incremento, aún moderado, de la movilidad no motorizada<sup>61</sup> contribuye a la salud, pues disminuye la contaminación y fomenta la práctica de la actividad física como protección contra enfermedades.

### **2.1.6 El sedentarismo**

El sedentarismo se ha relacionado con un sinnúmero de procesos patológicos, además de los ya mencionados, como el cáncer, la osteoporosis y ciertas enfermedades y estado mentales. Además, se ha demostrado que la actividad física disminuye los efectos negativos del paso del tiempo

**La inactividad física no solo supone un factor que de forma directa influye en varias de las enfermedades que mayor mortalidad prematura producen en nuestro país, sino que al favorecer la aparición de otros factores de riesgo termina por multiplicar sus efectos negativos sobre el organismo, y consecuentemente, sobre la salud. Cientos de estudios han demostrado claramente en los**

**últimos treinta años la relación entre inactividad física y enfermedad. Quizás el proceso mejor documentado es el relacionado con las enfermedades cardiovasculares, la primera causa de muerte en España y la mayoría de los países desarrollados. (Soto, 2006, pág. 39)**

El sedentarismo, se ha podido demostrar, favorece por un lado la obesidad, lo que afecta negativamente los niveles de colesterol en sangre que, a su vez, afecta de forma directa la aparición de procesos cardiovasculares. Pero no queda ahí la cosa. La obesidad favorece igualmente el desarrollo de diabetes del adulto y esta la aparición de aterosclerosis, que de forma directa deteriora el sistema circulatorio y al corazón. Para completar el cuadro, la obesidad es también un factor de riesgo en la aparición de hipertensión, la enfermedad cardiovascular más frecuente y que produce la mayoría de las trombosis, embolias y derrames cerebrales.

### **2.1.7 Causas del sedentarismo**

Los hábitos dietéticos de la población infantil y juvenil española se encuentran en una situación intermedia entre un patrón típicamente mediterráneo y el de los países anglosajones. Estos hábitos se inician a los tres o cuatro años y se establecen a partir de los once, con una tendencia a consolidarse a lo largo de toda la vida. La infancia es por ello un periodo crucial para actuar sobre la conducta alimentaria, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa van a ser determinantes del estado de salud del futuro adulto.

Otra de las causas de la obesidad es la inactividad física. Reconocido como un determinante cada vez más importante de la salud, este problema es el resultado del cambio de patrones de conducta que derivan hacia estilos de vida sedentarios, cuyas causas últimas son la vida en las ciudades, las nuevas tecnologías, el ocio pasivo y el mayor acceso a los transportes. En la población infantil y juvenil estos fenómenos se

agudizan. El número de horas que los niños y adolescentes dedican a jugar con los ordenadores y videojuegos ha aumentado de forma espectacular. El ocio, en la infancia, cada vez se hace más sedentario.

**Los avances tecnológicos y en el transporte han disminuido la necesidad del ejercicio físico en las actividades de la vida diaria y es difícil imaginar que esta tendencia no vaya a continuar en el futuro. A esto hay que añadir un entorno urbanístico un poco favorable a la práctica de actividad física, lo que ha provocado, por tener solo un ejemplo, una reducción del número de niños que acuden al colegio andando. Niños que, a su vez, tienden a ser menos activos durante el resto del día datos actuales muestran que los niños pasan una media de 2 horas y 30 minutos al día viendo la televisión y media hora adicional jugando con videojuegos o conectados a internet. (Vásquez, 2007, pág. 448)**

El conocimiento profundo de las causas mencionadas y de sus múltiples y complejas interrelacionadas resulta esencial para cambiar los hábitos de la población y modificar los determinantes de la obesidad. Una combinación de actividad física regular, variedad de alimentos en la dieta e interrelación social amplia constituye, probablemente, el abordaje adecuado para hacer frente al problema al que nos enfrentamos, con los resultados, con el resultado de una mayor longevidad y un envejecimiento sano de la población. En el contexto mundial de este grave fenómeno descrito por la Organización Mundial, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha contado con la participación de un amplio panel de expertos, que han revisado la evidencia científica disponible y analizado todos aquellos factores que inciden sobre la obesidad, para determinar las acciones necesarias y más eficaces para prevenirla.

#### **2.1.7.1 Inactividad física**

Desde el punto de vista médico, la inactividad física se define como falta de movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos

que requieren consumo de energía, mientras que el ejercicio es un tipo de actividad física que se define como un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo, realizado para mejorar o mantener uno o más componentes del buen estado físico y la inactividad física hace referencia a un nivel de actividad física inferior al que es necesario para mantener un buen estado de salud.

**El desarrollo y mantenimiento de un estilo de vida físicamente poco activo se asocia a numerosos factores, tales como el nivel socioeconómico, las influencias culturales, la edad o el estado de salud. Así por ejemplo, la inactividad física es más frecuente entre los estratos sociales más desfavorecidos desde el punto de vista social, económico y educativo. (Aranceta, 2003, pág. 88)**

Cualquier estrategia dirigida estimular la adopción y el mantenimiento de un estilo de vida activo entre individuos de diferentes procedencias y características exige conocer dichas variables y su influencia en el comportamiento individual. Un buen estado cardiorrespiratorio, o buen estado físico, es un conjunto de atributos que permite a una persona realizar actividad física. El buen estado cardiorrespiratorio hace referencia a la capacidad del sistema circulatorio y del aparato respiratorio para agotar oxígeno durante la realización de actividad física mantenida. Este determinado en parte, por la actividad física habitual, muy influenciada por otros factores, tales como la edad, el sexo la herencia y el estado global de salud. Los métodos para medir el estado físico han variado en los distintos estudios. Probablemente la mejor manera de medirlo sea a través del consumidor, medido en milímetros de oxígeno por kilogramo de peso por minuto, que es un índice de gasto energético.

#### **2.1.7.2 Falta de actividad**

El sedentarismo o inactividad física se ha relacionado con numerosos problemas, desde enfermedades vasculares hasta el cáncer de colon,

pasando por osteoporosis, diabetes. En cambio, la actividad física se le ha asociado con efectos positivos sobre esos mismos procesos, así como una mayor longevidad y esperanza de vida.

**Se considera inactividad física cuando no se realiza la actividad física mínima necesaria para prevenir el desarrollo de algunas enfermedades crónicas degenerativas y, por tanto, obtener una buena salud corporal que permita mantener una calidad de vida mínima, al menos en lo que respecta al estado físico. Esta carencia de actividad física, pone al organismo en una situación vulnerable y genera numerosos factores de riesgo de enfermedad.** (Camacho, 2015, pág. 45)

La muerte prematura y las enfermedades cardiovasculares son complicaciones derivadas de la inactividad física. Así mostro el estudio encabezado donde encontraron que aquellos individuos que habían sido sedentarios presentaban una inadecuada condición física, las personas con una actividad moderada presentaban menores índices de mortalidad que aquellos que continuaban sedentarios o una mala forma física. De igual forma se asocia la conducta sedentaria con la hipertensión, la cual es un importante factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades coronarias del corazón y los accidentes cerebrovasculares.

### **2.1.7.3 Labores de la casa**

A menudo cuando se habla de actividad física muchas personas piensan en acudir al gimnasio o practicar algún deporte. En realidad, existe la versión extendida y errónea de pensar que solo se hace actividad física, cuando se desarrolla esfuerzos considerables como en el caso de practicar algún deporte. Sin embargo, hoy se sabe que la actividad física de intensidad moderada produce estímulos fisiológicos que tienen efectos importantes sobre la salud.

**Consecuentemente una de las formas más fáciles de ser más activos es ir incrementando la actividad física ligada**

**a las tareas cotidianas como caminar, subir y bajar escaleras o realizar las tareas cotidianas del hogar o en el jardín son formas también de realizar actividad física. Todas estas actividades que eran frecuentes en el pasado, sin embargo, en la actualidad han tendido a desaparecer.** (Veiga, 2008, pág. 73)

Hoy en la actualidad la juventud, los adolescentes en su mayoría están llenos de prejuicios por ejemplo no les gusta hacer las labores del hogar porque les van ver sus vecinos o compañeros, ya no barren, ni arreglan su cuarto, peor aún ir al mercado hacer compras o arregla el jardín, o regar agua a sus plantas o arreglar todas sus habidad de la casa. A los jóvenes se les debe fomentar o incentivar para que ayuden en las labores de la casa, a veces se tiene una concepción errónea de que hacer actividad física es ir al gimnasio o practicar algún deporte.

#### **2.1.7.4 Estilos de vida menos activo**

Hoy los adolescentes llevan un estilo de vida menos activo debido a los aspectos antes mencionados como la tecnología, muchos deberes, no ayudan a las labores de la casa, no están motivados, los padres no dan un buen ejemplo en realizar actividad física, todos estos aspectos están afectando negativamente al desarrollo de la condición física.

**Pero sin embargo esta situación es mejorable cambiando sus estilos de vida sedentario por otro estilo de vida más activo. La habilidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor, sin fatiga excesiva y con energía de sobra para disfrutar el tiempo libre y para enfrentarse a las emergencias imprevistas, necesita de alguna manera y en algún nivel el desarrollo de las capacidades físicas condicionales que le garantizan al ser humano desempeñarse en las actividades que demanda el actual régimen de vida, ya sea del orden laboral, productivo, recreativo o deportivo.** (Ramos, 2007, pág. 16)

El modo de vida de las personas de las ciudades es cada vez más estresante contaminación visual, auditiva y del aire, prisas exigencia

laboral y académica desmesurada, sedentarismo, errores de alimentación, deficiencias en la promoción y en la presentación de servicios de salud, entre otras, pueden llevar a desarrollar enfermedades como las cardiopatías coronarias, hipertensión, el sobrepeso, diabetes, obesidad y muchas más.

Sin embargo, se ha quedado claramente demostrado que llevar un estilo de vida físicamente activo mejora el estado de salud y es un medio muy importante de la recuperación de la salud. Con un programa de actividad física se busca aumentar el nivel de actividad de las personas o sea que el sedentario pase a ser al menos irregularmente activo, este estilo de vida se debe cambiar en la sociedad por mejorar la salud física y mental

#### **2.1.7.5 La falta de una rutina deportiva**

La falta de ejercicio físico se ha identificado como un importante factor de riesgo de enfermedades, así como asociado a la mortalidad prematura y a la obesidad. No es de extrañar entonces que los programas de educación física hayan adquirido tanta importancia, puesto que ofrecen oportunidades de promover la actividad física entre todos los jóvenes, siendo considerados como una estrategia rentable para influir en la próxima generación de adultos para propiciar estilos de vida activos.

**La falta de una rutina deportiva en los adolescentes se ve asociada por muchos factores como el uso de las nuevas tecnologías, la televisión, así como los videojuegos y el ordenador. En el mundo desarrollado y tecnificado en el que estamos inmersos, la vida es menos activa, es decir hay menos necesidad de movimiento y ejercicio físico.**  
(Moral, 2013, pág. 11)

Un ejemplo de la vida menos activa está asociado al uso de aparatos para los diferentes miembros del cuerpo humano por ejemplo para que la

vida sea menos activa de los miembros superiores aparece el lavavajillas, aspiradora, lavadoras, lo similar sucede con los miembros inferiores donde el trabajo se lo ha relegado por medios de transporte, escaleras mecánicas, ascensores y demás avances. Esto ha sido asociado a muchos factores asociados al apareamiento de enfermedades que aquejan en el presente siglo.

#### **2.1.7.6 Los aparatos tecnológicos**

El apareamiento de los aparatos tecnológicos en la sociedad actual está acarreado graves problemas debido a que las futuras generaciones son menos activas, se han convertido en seres sedentarios y esclavos tecnológicos, porque se ha observado a un gran número de adolescentes estar dependientes de estos aparatos que cada uno tiene sus efectos nocivos para la salud física y mental. Estos aparatos tecnológicos son instrumentos que entretienen por la variedad de juegos y alternativas que ofrecen, pero con el pasar del tiempo se ha detectado muchos problemas como la falta de comunicación entre padres e hijos, por el uso de estos aparatos los adolescentes ya no hacen actividad física de manera regular y esto ha ocasionado muchas consecuencias físicas y psicológicas.

#### **2.1.7.7 Video juegos**

El video juego, igual que la televisión, dependiendo de sus contenidos puede ser poderoso instrumento educativo o una terrible arma deformadora de los niños y los jóvenes. Como lo señala Levis, “los videojuegos como literatura” el teatro o el cine proponen que no puede ofrecer ningún otro espectáculo o arte.

**Los videojuegos al igual que la televisión, muchas veces nos sumergen en mundos de ficción que nos evaden de la realidad, estimulan nuestra imaginación, nos implican y desatan reacciones emotivas de cierta intensidad. No**

**obstante, frente a la simple contemplación de la TV que, una vez seleccionada un canal, deja poca iniciativa al espectador (aunque le mantenga intelectualmente activo y estimule su imaginación) (Cruz, 2004, pág. 7)**

Los videojuegos al igual que los otros aparatos tecnológicos quitan el tiempo de hacer actividad deportiva, por el simple hecho de estar manipulando estos aparatos horas de horas, los adolescentes ya no hacen actividad física regular, lo cual perjudica a la salud física y mental de las adolescentes.

#### **2.1.7.8 Televisión**

Ver la televisión se considera una forma de inactividad y se ha documentado su asociación con la aparición de la obesidad. Los mecanismos que explican la relación incluyen la reducción del tiempo dedicado a realizar actividad física, la sobrealimentación durante las horas frente al televisor junto con la habituación oral, la interferencia con las señales de la sociedad y la promoción de los comerciales para consumo de productos con alta densidad energética.

También se ha detectado que este instrumento tecnológico está afectando gravemente a la salud, “pues lo padres de familia han puesto un televisor en cada cuarto y esto ha ocasionado que los jóvenes pasen horas de horas frente al televisor y cada día hagan menos actividad física”. (Melendez, 2008, pág. 55)

Como un breve comentario el observar la televisión es perjudicial para la salud de los adolescentes debido a que los mantienen menos activos, pero también hay otra situación, que esta promociona alimentos considerados chatarra y los adolescentes les da ganas comienza a sobrealimentar, entonces también cumple otro rol el de promocionar alimentos e incentivar para que los adolescentes consuman más como la

coca cola, hamburguesas o los pollo KFC, que han ocasionado graves problemas en la salud y problemas de obesidad.

Otros aparatos tecnológicos que han influyen negativamente es el uso indiscriminado de los celulares, redes sociales, e Internet, todos estos aparatos tecnológicos tienen una influencia negativa, porque les ha quitado mucho tiempo a los adolescentes para que realicen actividad física de manera regular, es porque ello que padres de familia, docentes deben indicar beneficios y perjuicios para la salud acerca del uso indiscriminado de estos aparatos tecnológicos.

### **2.1.8 Consecuencias del sedentarismo**

No valoramos en justa medida un problema que se ha expandido a escala mundial, la falta de actividad física y sus funestas consecuencias para la salud en general se ha convertido en una amenaza que no respeta frontera de sexo, nacionalidad o edad. Así lo reconoció hace poco la Organización mundial de la Salud (OMS) dedicada al día Internacional de la Salud a la urgente tarea de prevenir sobre los peligros que representa el sedentarismo.

**Entre otras complicaciones, el organismo advierte que el estilo de vida moderno marca la tendencia de la población, tanto de los países industrializados como de las naciones en vías de desarrollo, a desarrollar tareas que no requieren de actividad física durante periodos regulares y repetidos, por espacio de prolongadas horas, en detrimento de la salud en general. Sin que exista conciencia masiva al respecto, se señala según esta alta fuente que la inactividad física colabora ampliamente en el incremento de la mortalidad, el desarrollo de enfermedades asociadas y la discapacidad temporal o permanente. (Iglesias, 2012, pág. 34)**

Entre otros ítems, la Organización señala que la inactividad y el sedentarismo son consecuencias directas del estilo de vida propio de la época, en la cual, tanto en lo que respecta al ocio como en lo que hace al

desempeño laboral, predomina la pasividad deriva de permanecer largas horas frente al televisor o la computadora. Frente a esta amenaza, que no sólo implica las ya reseñadas consecuencias para la salud de la población, sino también graves pérdidas económicas derivadas por la falta de ejercicio.

### **2.1.8.1 Obesidad**

La obesidad se la define como un exceso de grasa corporal o tejido adiposo. El exceso de alimentos, ya sean grasas, como reserva de energía, provocando un aumento de tejido adiposo, que se suele acompañar de un aumento consecutivo del peso corporal respecto al que correspondería por edad, talla y género.

**La obesidad es consecuencia de un aporte de energía superior al gasto que realiza la persona. Por cada 9.3 calorías que exceden de las necesidades del organismo, se almacenan un gramo de grasa. El exceso de grasa corporal repercute negativamente en la salud, considerándose la obesidad, en la actualidad como una enfermedad metabólica crónica, de etiología multifactorial y de gran relevancia en continuo aumento y por sus consecuencias de morbimortalidad. (Marquez, 2009, pág. 45)**

La obesidad está asociada a los desórdenes alimenticios y a la falta de actividad física regular por parte de los adolescentes, pues en la actualidad existen muchos aparatos tecnológicos que no le permiten un pleno desarrollo de sus actividades cotidianas, es por ello por llevar estilos de vida sedentarios los adolescentes empiezan a subir de peso, que posteriormente será un problema para la salud.

### **2.1.8.2 Enfermedades cardiorrespiratorias**

Casi el 22% de todos los casos de enfermedad coronaria que ocurren en el mundo pueden atribuirse a la falta de actividad física y al estilo de

vida sedentario (Organización Mundial de la Salud). Como científico del deporte, usted debe educar a sus clientes acerca de los beneficios de la actividad física y la realización regular para evitar esta enfermedad. “En las personas que practican actividad física se observan incidencias más bajas de infarto de miocardio y de mortalidad secundaria a enfermedad coronaria y esta última tiene a aparecer a mayor edad que en los individuos”. (Heyward, 2004, pág. 7)

En personas que ejercitan en forma regular el riesgo relativo de enfermedad coronaria se reduce entre 1.5 y 2.4. La enfermedad coronaria se produce debido a la ausencia de irrigación en el musculo cardiaco, generada por un trastorno degenerativo progresivo denominado aterosclerosis.

El infarto de miocardio o ataque cardiaco se puede producir cuando un coagulo de sangre o trombo obstruye el flujo sanguíneo coronario. En este caso, el flujo sanguíneo que atraviesa las arterias se suele reducir más a del 80%. Es por ello que los adolescentes y demás personas deben practicar actividad física de forma regular.

### **2.1.8.3 Estrés**

Una tarea deseada, agradable y fácil produce un estrés saludable, positivo o eutres. Por el contrario, una demanda no deseada, desagradable, difícil y prolongada significa un estrés no saludable, negativo o distraes. El carácter de estrés saludable o nocivo no depende solamente de la tarea sino de su interpretación por el sujeto. Una invitación a bailar puede resultar embarazosa y ridícula para una persona o posibilidad de placer, de exhibición y galanteo para otra.

**En sujetos susceptibles y con baja autoestima, los sucesos positivos pueden no resultar equivalentes de buen estrés; se ha demostrado que a este tipo de individuos la buena fortuna puede causarle**

**enfermedades. Por el contrario, los sucesos venturosos en personas no vulnerables y con una autoestima alta, no causan males.** (Orlandini, 2012, pág. 46)

Las demandas al individuo suelen estar por encima de sus dotes naturales y sus capacidades de enfrentamiento en el estrés nocivo. El buen estrés es necesario para la salud y el crecimiento de la personalidad. Cada sujeto requiere cierto nivel de estrés que le provoque un sentimiento de bienestar. El exceso de los estímulos (hiperestesia) o la reducción (hipo estrés) ocasionan malestar o distraes.

La reducción de los estresores físicos, biológicos o psicológicos provoca un ocio estéril o reposo nocivo que causa fatiga e irritabilidad. Sin lugar a dudas, la mente se trastorna en condiciones de provocación sensorial.

La falta de tareas en los lugares de trabajo no solo desmoraliza al obrero, sino que, además, le ocasiona aburrimiento, malestar, fatiga y humor depresivo. Es por ello que la actividad física regular ayuda a prevenir el estrés de los educandos

#### **2.1.8.4 Depresión**

Existen diversos factores psicológicos que podrían modular la calidad de vida en las personas, tales como las estrategias de afrontamiento, la ansiedad, la depresión, las expectativas hacia el tratamiento y el apoyo social. Cada uno de estos factores pueden influir en una mejor o peor calidad de vida dentro de un marco de interacción e interdependencia con otros factores psicosociales.

**Las manifestaciones psicopatológicas pueden estar influidas, en primer lugar, por el estrés psicosocial. Por ejemplo, basándose en un análisis de regresión múltiple detectaron una asociación de los síntomas psicopatológicos con la presencia de sucesos vitales estresantes recientes.** (Oblitas, 2005, pág. 35)

La implicación del estrés psicosocial en el malestar emocional puede ser mediado por el empleo de inadecuadas estrategias de afrontamiento del estrés, en concreto las de tipo pasivo emocional. Además de relacionarse con los síntomas de ansiedad y depresión, las estrategias de afrontamiento están implicadas en el bienestar y la calidad de vida en general.

#### **2.1.8.5 Colesterol**

Es una grasa de origen animal. El colesterol no existe en el mundo vegetal, las plantas no fabrican. Nosotros, sí. Se encuentra naturalmente en nuestro cuerpo, donde es extremadamente abundante, ya que está presente en todas las células y en la sangre. El colesterol tiene un doble origen. El hígado fabrica las tres cuartas partes (colesterol endógeno) como continuación de una larga cadena de reacciones químicas orquestadas por numerosas enzimas, de las cuales la principal se denomina HMG –CoA reductasa.

**El resto lo suministra los alimentos de origen animal (ciertas carnes, yema de huevo, mantequilla, quesos).. Una persona de nuestro país absorbe cada día como promedio 500 mg de colesterol alimentario. Entre lo que comemos y lo que produce el hígado, nuestro cuerpo recibe cada día cerca de nuevo colesterol. (Breuleux, 2007, pág. 15)**

Nuestro cuerpo sabe regular la concentración de colesterol en la sangre. Cuando recibe demasiado colesterol alimentario, produce menos. Por el contrario, si el aporte alimentario es insuficiente (por ejemplo, en caso de régimen pobre en grasa), el hígado compensa aumentando la cantidad que produce habitualmente. Diversos estudios epidemiológicos han demostrado que cuanto más elevado era el colesterol sanguíneo, mayor también era el riesgo de enfermedad cardiovascular. Los triglicéridos son, como el colesterol, grasas aportadas por las alimentaciones de origen animal, pero sobre todo fabricadas por el

organismo. Para superar esta enfermedad se debe realizar actividad física en forma moderada, existe diversas formas de hacer actividad física como caminar, correr, saltar, ciclismo, actividades deportivas, además se debe seguir un tratamiento médico.

#### **2.1.8.6 Dolores articulares**

Durante la edad adulta joven se van a establecer las principales diferencias entre las personas activas y sedentarias, que mantendrán a unas próximas a la juventud y a otras más alejadas. Al margen de la salud, mantener una adecuada capacidad funcional no es objetivo secundario. Es la mejor manera de preservar nuestra vitalidad, de seguir siendo jóvenes.

**Con una actividad adecuada, nuestros músculos se conservarán fuertes elásticos y menos susceptibles de lesión; los huesos se mantendrán duros y resistentes y las articulaciones se deteriorarán menos. Un poco de dedicación a los ejercicios de resistencia, a los de fuerza y a los de elasticidad nos ayudará a mantener nuestra capacidad funcional. Dedicación a modo de divertimento, de ocio. (Melendez, 2008, pág. 61)**

Las actividades físicas y deportivas pueden reforzar vínculos con nuestros hijos, con nuestra pareja y con los amigos. Actividades que facilitan otras actitudes igualmente sanas, como no fumar, o una alimentación más equilibrada y saludable. El buen estado de forma física no es un fin en sí mismo, sino un medio para poder desarrollar y mantener el amplio espectro de posibilidades que enriquecen nuestras vidas.

#### **2.1.9 Capacidades condicionales**

En relación a la necesidad de evaluar la actividad física de los sujetos señala que, en el deporte, como en otras actividades llevadas a cabo por el ser humano, se necesita cuantificar el esfuerzo realizado de forma más

precisa posible con el fin de conocer cómo se encuentran desarrolladas las capacidades condicionales.

Existen muchas pruebas o métodos potenciales para la medición de la condición física que incluyen en la observación del comportamiento, marcados fisiológicos (frecuencia cardiaca, condición física.

**La educación física es el terreno idóneo para trabajar las capacidades condicionales, se debe conseguir en el periodo escolar una mejoría de las capacidades físicas, destrezas y posibilidades de movimiento, de forma paralela a la consecución de una serie de hábitos y actitudes saludables. La actividad física puede tener una influencia positiva en la que la salud conlleve o no una mejora de la condición física del sujeto. La otra vertiente es el proceso de acondicionamiento físico basado en el alto rendimiento, llamado por los mismos autores paradigma centrado en la condición física, se resalta sobre el producto, la condición física conseguida al realizar determinadas actividades físicas. (Moral, 2013, pág. 26)**

Es por ello que la institución motivo de la investigación se sugiere implementar un programa de actividades físicas para combatir a ese enemigo silencioso e incrementar la condición física por medio de ejercicios o actividades estructuradas y no estructuradas que fortalezcan la parte física de los adolescentes.

#### **2.1.10 Resistencia**

La resistencia permite pues, a quien la posee, prolongar su esfuerzo, elevando de esta forma su nivel físico y psíquico en el orden general, y técnico y táctica en el específico de cada deporte.

La resistencia aeróbica general, es la demanda de oxígeno se sitúan entre un 50 a 65 por 100. Las fuentes energéticas siguen siendo las

derivadas de la oxidación de las grasas y el ácido pirúvico en la glucólisis aeróbica.

#### **2.1.10.1 Aeróbica**

Es la aptitud de mantener durante largo tiempo un esfuerzo continuo en el transcurso del cual el aporte de oxígeno a la sangre permite cubrir las necesidades del gasto muscular. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve, es decir, se establece el equilibrio de gasto y aporte de oxígeno existiendo una deuda de oxigenación insignificante.

**La resistencia general o resistencia cardiorrespiratorio o resistencia aeróbica, es una capacidad basada en una buena oxigenación del organismo, utilizamos en este caso el oxígeno para quemar los azúcares y grasas y producir energía en la célula muscular, que será la que produzca la contracción muscular y en consecuencia el movimiento. (Martinez, 2004, pág. 16)**

Recuerda que es conveniente desarrollar la resistencia aeróbica en un medio ambiente natural, porque si lo haces en la ciudad, en un ambiente contaminado, al tener que ventilar más al hacer el ejercicio, vas a contaminarte más. Y sobre terrenos blandos, porque si lo haces sobre asfalto o terreno duro, te dañarás los pies y las articulaciones. Ejemplos de resistencia aeróbica son las distancias de media y larga duración.

#### **2.1.10.2 Anaeróbica**

Es la capacidad del organismo de resistir una elevada deuda de oxígeno manteniendo un esfuerzo intenso el mayor posible. También puede ser considerado como aquella en la que las vías energéticas utilizadas para la realización no necesitan la presencia de oxígeno.

**Dominamos resistencia anaeróbica a la capacidad orgánica del individuo para realizar esfuerzos muy**

**intensos de corta o media duración con una deuda de oxígeno. La energía anaeróbica interviene siempre al principio del esfuerzo o cuando este es muy intenso produciendo entonces la deuda de oxígeno, que se saldará al final del esfuerzo. (Castañer, 2006, pág. 116)**

Los esfuerzos generadores de este tipo de resistencia quedan encuadrados en pruebas de velocidad y en general en acciones rápidas y explosivas, entramos en este caso en la zona supercrítica. Son esfuerzos de intensidad máxima y podrían incluirse en esfuerzos de velocidad más que una resistencia.

#### **2.1.11 Test de 800 m**

**Nombre o denominación: Test de 800 metros**

**Objetivo:** Evaluar la capacidad de mantener un esfuerzo prolongado durante una carrera continúa en una distancia de 800 metros.

#### **Material e instalaciones**

Pista atlética de 400 metros, o una superficie señalada que cubra la distancia establecida, cronómetro, pito, banderolas.

#### **Desarrollo**

El deportista recorre una pista de 400 metros de manera interrumpida para cubrir la distancia de 800 metros que serán cronometrados por el profesor o los estudiantes encargados de evaluar. Esta prueba se la hace de la siguiente manera parado detrás de la línea de salida y un solo intento por la distancia a cubrir.

#### **2.1.12 Velocidad**

Tradicionalmente la velocidad se define como la capacidad del deportista de realizar acciones motoras en un tiempo mínimo. La

capacidad motora rapidez o velocidad es frecuentemente definida por ciertos autores de manera diferente y en la actualidad en el ámbito de la clasificación tradicional de las capacidades de velocidad se tiende a hacer algunas puntualizaciones.

**La velocidad de los movimientos o de los desplazamientos en el espacio es una función de la rapidez de la fuerza y de la resistencia, pero también la capacidad del estudiante de coordinar racionalmente sus movimientos según las condiciones extremas en las que se desarrollan las tareas motoras. A diferencia de la rapidez, las posibilidades de mejora de la velocidad de movimiento son ilimitadas.** (Vargas, 2007, pág. 214)

La velocidad son las acciones deportivas que se lleva a cabo para realizar un recorrido en el menor tiempo posible. La velocidad es una de las principales capacidades físicas que ayudan a superar a los adversarios, es por ello que se tiene que entrenar utilizando los métodos y medios los más indispensables.

#### **2.1.12.1 Velocidad de reacción**

Es la capacidad de responder a estímulos que el entrenador o profesor de educación física le da al deportista, para que este responda de forma inmediata. Diferenciamos reacciones simples, ejemplo desde una salida baja, reacciones a una bolea en el tenis de mesa, esgrima, boxeo, el portero cuando tienen que reaccionar cuando un balón sale directo al arco. “La expresión calculable de la velocidad de reacción es el tiempo de reacción – espacio de tiempo desde la emisión de un estímulo y la contracción muscular adecuada”. (Vargas, 2007, pág. 214)

La velocidad de reacción es una de las más importantes cualidades, porque mediante esta se ha podido ganar encuentros partidos, todo depende de la capacidad de reacción que tiene un deportista para actuar

con rapidez frente a un estímulo que es producido por el equipo o jugador contrario.

#### **2.1.12.2 Velocidad gestual**

Se ha comprobado que la velocidad a cíclica o gestual no es “extrapolable” de un segmento a otro e incluso de un gesto a otro. Es decir que no necesariamente, si somos rápidos efectuando un gesto con un brazo, lo seremos efectuando con la pierna o más aún, podemos ser rápidos efectuando un gesto con un segmento y lentos efectuando otro gesto con el mismo segmento. “Esto viene a demostrar la existencia de un aprendizaje en la velocidad gestual, por lo que se puede afirmar que esta es, dentro de los límites, relativamente fácil de mejorar gracias al entrenamiento”. (Vargas, 2007, pág. 214)

#### **2.1.12.3 Velocidad de desplazamiento**

Es la velocidad cíclica de desplazamiento. En ella se implican directamente la fuerza rápida y la resistencia a la velocidad. Según parece, justamente la vía más importante de mejora de esta capacidad pasa por la mejora de estas otras dos, fácilmente modificables con el entrenamiento.

“La velocidad de desplazamiento es la capacidad de trasladarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible”. (Vargas, 2007, pág. 214)

La velocidad de desplazamiento es la capacidad que tiene un deportista de mantener un esfuerzo en una determinada distancia, para ello el deportista debe estar preparado para realizar este tipo de esfuerzos prolongados que al a postre son los que brindan el triunfo a los deportistas y también depende mucho de su condición física para alcanzar mejores resultados.

### 2.1.13 Test de 40 metros

**Nombre o denominación:** Test de 40 metros

**Objetivo:** Comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción

**Material e instalaciones.** - Un terreno llano de 65 metros de longitud y cronometrados

**Desarrollo.** - De pie de tras de la línea de salida, a la señal de salida recorrer los 40 metros lo más rápido posible. El cronometro se pone en marcha el que ordena la salida, baja la mano alzada, la prueba se realizados dos veces, se anota el mejor de los dos tiempos realizados en segundos y centésimas.

### 2.1.14 Fuerza

La fuerza es la capacidad física importante y de gran influencia en las restantes capacidades, así también en la técnica del movimiento, ya que mediante su actividad muscular se logra superar resistencia a estímulos externos. Es la capacidad muscular de contraerse para vencer una resistencia al propio cuerpo.

**Entendemos por fuerza, la capacidad del deportista de vencer una resistencia independientemente del tiempo que emplea para realizarlo. Por tanto, mayor será la resistencia que el individuo es capaz de vencer, cuanto mayor sea la fuerza. Para realizar esta fuerza, el musculo se ve obligado a contraerse con lo que las fibras musculares se acortan y el sistema muscular se endurece. Este trabajo o fuerza muscular depende pues del musculo y del sistema nervioso que es el encargado de la planificación de dicho trabajo. (Gonzalez, 2007, pág. 34)**

Cualquier movimiento que realice el hombre, es el resultado de una combinación entre la fuerza y la velocidad. Esta combinación es la que

produce la potencia, cualidad muy importante en el rendimiento del deportista.

#### **2.1.14.1 Factores principales que determinan la fuerza**

La capacidad de desplegar la fuerza está condicionada como hemos dicho, por muchos factores. Pero el factor principal y dirigente es la coordinación de los procesos neuromusculares así como los esfuerzos volitivos y la masa muscular.

**Naturalmente, en el proceso de realización de ejercicios todos estos factores están íntimamente interrelacionados. Sin embargo, los métodos y medios pueden seleccionarse de forma que, al aplicar tales regímenes de entrenamiento y preparación para las competencias, garanticen la elevación de la capacidad para demostrar la fuerza, en gran medida, a cuenta de uno u otro componente. (Gonzalez, 2007, pág. 36)**

En este caso lo primero que se hace es prestar preferente atención a la formación de un sistema coordinado de procesos que aseguren la actividad neuromuscular y, después se adicionan ejercicios que fuercen el aumento de la masa muscular y, por último, se realiza la educación de las posibilidades de desplegar los esfuerzos máximos. Son tres etapas en el desarrollo de la fuerza, donde la primera y la segunda tienen un carácter preparatorio y, la tercera fundamental.

#### **2.1.14.2 Fuerza máxima**

La fuerza absoluta de la musculatura (fuerza máxima) puede ser una capacidad determinante del rendimiento, pero una mayor elasticidad, es una magnitud para determinar el porcentaje de la fuerza máxima es la fuerza rápida o resistencia a la fuerza. Es la fuerza del sistema

neuromuscular positiva que se puede realizar, está presente en todo el cuerpo o parte de él y se debe desarrollar fundamentalmente con pesas.

### 2.1.14.3 Fuerza explosiva

En términos generales la manifestación de la fuerza explosiva es una relación entre la fuerza expresada y el tiempo necesario para ello. Por tanto, la fuerza explosiva máxima se definiría como la mejor relación entre la fuerza aplicada y el tiempo empleado para ello en la manifestación de la máxima fuerza contra cualquier resistencia. Equivale al máximo gradiente de fuerza conseguido en una contracción voluntaria máxima ante cualquier resistencia. Vendría representada por la zona de máxima pendiente

**Un sujeto puede tener una fuerza explosiva pobre o magnífica. En el primer caso diremos que no es explosivo en el segundo diremos lo contrario. La diferente “explosividad” de estos dos sujetos no depende dentro de ciertos límites, de la resistencia que traen deben ser, sino de la velocidad con la que sean capaces de manifestar la fuerza. (Gonzalez, 2007, pág. 36)**

Una contracción isométrica máxima se puede hacer de una forma explosiva, con máxima manifestación de fuerza explosiva, aunque no se produzca ningún desplazamiento del punto de aplicación de la fuerza, es decir, aunque un haya movimiento. Cuanto mayor es la carga más fuerza se puede aplicar en menos tiempos; y cuando la carga disminuye, la capacidad de aplicar fuerza también disminuye, y, por tanto, la pendiente o la fuerza explosiva lograda.

Por tanto, podemos manifestar fuerza explosiva con cualquier tipo de carga (resistencia), la diferencia está en que la velocidad del movimiento será distinta, a mayor carga menor velocidad y viceversa, como ya sabemos. La mejora en la velocidad del movimiento dependerá de que

haya mejorado o no la fuerza explosiva. Es decir, de que se aplique más fuerza en menos tiempo ante una misma resistencia.

#### **2.1.14.4 Fuerza relativa**

Es la que se requiere para utilizar una fuerza máxima junto con un movimiento perfecto de todo el sistema óseo y una depurada técnica deportiva. De este modo se obtendrá un rendimiento máximo por parte del deportista.

#### **2.1.15 Test de flexión y extensión de brazos en el suelo**

**Nombre o denominación:** Test de Flexión y extensión de brazos en el suelo

**Objetivo:** Comprobar la flexión de brazos en el suelo

**Material e instalaciones.** - Superficie plana, espacio físico, cronómetro, pito

**Desarrollo.** -La posición en plancha el estudiante a la señal del docente, comienza a realizar flexión y extensión de brazos, el docente explica que el estudiante debe adoptar la posición completamente recta, para ejecutar este ejercicio y detectar cuantas repeticiones hace en el tiempo de un minuto, esto se lo hace con el objetivo de medir la fuerza de brazos. No se permitirá que el estudiante despegue las manos del suelo durante la prueba, ni arquear tanto en flexión como extensión de la espalda, solo se contabilizará el ejercicio que se ejecute de la mejor manera.

#### **2.1.16 Test de abdominales en un minuto**

**Nombre o denominación:** Test de abdominales en un minuto

**Objetivo:** Medir la resistencia muscular localizada en la región abdominal

**Material e instalaciones:** Superficie plana, espacio físico, cronómetro, pito

**Desarrollo.** - El estudiante se coloca en la posición de espaldas con las piernas flexionadas y los pies están colocados en el suelo a no más de 30 centímetros de los glúteos. Manos detrás del cuello con los dedos entrelazados y con los codos atrás de manera que los antebrazos toquen la colchoneta o el piso. Otro estudiante sujeto por los tobillos para mantener firmemente las plantas sobre el suelo y cuenta el número de repeticiones. A la señal el estudiante sube su cuerpo con la posición indicada y topa con los codos las rodillas, retorna a la posición de tumbado tocando con los antebrazos la colchoneta o piso.

#### **2.1.17 Test salto largo sin impulso**

**Nombre o denominación:** Test salto largo sin impulso

**Objetivo:** Medir la potencia de piernas a través del salto largo sin impulso

**Material e instalaciones:** Superficie plana, espacio físico, cronómetro, pito.

**Desarrollo:** El estudiante se sitúa detrás de la línea restrictiva y desde la posición que libremente adopte salta hacia adelante tan lejos como pueda. Antes de saltar puede hacer los movimientos de brazos y cuerpo que desee siempre y cuando no mueva ningún pie del suelo.

#### **2.1.18 Flexibilidad**

Hay deportes en los que se requiere una gran flexibilidad para llegar a obtener resultados óptimos. Esta flexibilidad se obtiene, principalmente, cuando se consigue un alto grado de elasticidad en los músculos. Sin embargo, existen diferencias entre lo que se denomina flexibilidad y lo que se entiende por elasticidad.

**Flexibilidad es la capacidad que tiene el deportista para obtener un mayor desplazamiento de los huesos. La elasticidad es la capacidad de estiramiento de los músculos. Por tanto, es necesaria una cierta elasticidad de los músculos para obtener una importante flexibilidad del cuerpo. La capacidad que tiene el deportista para obtener una mayor flexibilidad depende, exclusivamente, de tres factores; la elasticidad de los tendones, la de los músculos y la de los ligamentos, o capacidad ósea para efectuar un desplazamiento. De este modo, cuando más desarrolladas estén estas facultades, mayor será la amplitud del movimiento y mayor será también, por tanto, la fuerza del movimiento.** (Planells, 2000, pág. 13)

No obstante, la pérdida de flexibilidad con la edad puede quedar compensada si se sigue un plan de entrenamiento adecuado, realizando ejercicios destinados a desarrollar constantemente la elasticidad y que permitan el mantenimiento de estas cualidades.

La flexibilidad comprende propiedades morfofuncionales del aparato motor que determinan la amplitud de los movimientos de los deportistas. Se distingue la flexibilidad activa y la flexibilidad pasiva.

**2.1.18.1 La flexibilidad activa** es la capacidad de ejecutar movimientos de gran amplitud mediante la acción de los músculos que rodean la articulación correspondiente.

**2.1.18.1 La flexibilidad pasiva** es la capacidad para lograr la mayor movilidad articular bajo la acción de fuerzas externas. Los índices de flexibilidad pasiva siempre son más altos que los de la flexibilidad activa.

“Si el deportista tiene un buen desarrollo de la flexibilidad, su amplitud de movimientos articular supera la necesaria para realizar de forma eficaz los ejercicios de competición. Esta diferencia se determina como la reserva de flexibilidad”. (Platanov, 2001, pág. 45)

El nivel de flexibilidad pasiva es la base para aumentar la flexibilidad activa. Sin embargo, el aumento de esta exige un trabajo especial relacionado no sólo con el perfeccionamiento de las capacidades que determinan el nivel de flexibilidad, sino también con el aumento de las capacidades de fuerza de los deportistas. En particular, esta situación se observa con gran diferencia entre flexibilidad activa y pasiva.

### **2.1.19 Test flexión profunda del cuerpo**

**Nombre o denominación:** Test flexión profunda del cuerpo

**Objetivo:** Medir la flexión global de tronco y extremidades

**Material e instalaciones:** Superficie plana, espacio físico, cinta métrica.

**Desarrollo:** El estudiante se coloca de pie y descalzo, se para en la plataforma señalada y se coloca en la posición que le describa el docente, los talones deben limitar con la línea señalada, que va desde cero hasta unos 30 centímetros, la flexión profunda se acompaña a una flexión de rodillas, es decir realizar una sentadilla y pasar las manos por entre las piernas y se envía las manos lo más distante que se pueda, para luego empezar a medir en centímetros la mayor distancia que sea posible. Regla se hace dos intentos y se anotará la distancia más larga y de allí se detectará los niveles de flexibilidad global.

## **2.2 Posicionamiento teórico personal**

El sedentarismo es un problema actual que está afectando a las sociedades de todos los países del mundo, es un problema recurrente que está afectando a las diferentes etnias, sin importar el sexo, ni edad. La presente investigación está fundamentada mediante la teoría humanista, se dice que el humanismo se preocupa del estudio del hombre

como tal, es decir se preocupan del estilo de vida, de la calidad de vida en la que se desenvuelven como tal.

En la actualidad existen muchas organizaciones que se han preocupado de la salud física y mental, como la Organización mundial de la salud, el Ministerio del deporte, Federaciones deportivas, Gobiernos Municipales Autónomas, Clubes privados, estos organismos siempre están preocupados por brindarles bienestar, salud, física, para ello implementan actividades, tareas y ejercicios, aeróbicos que han contribuido en la condición física.

Para terminar con el sedentarismo los entendidos en el deporte y la actividad física, están elaborando programas de actividad física que ayuden a mejorar el funcionamiento de distintos sistemas corporales, prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas, regulan el funcionamiento corporal, como el sueño, apetito, también ayudan en los aspectos psicológicos como la prevención y tratamiento de alternaciones psicológicas, estado psicológico de bienestar, sensación de competencia, relajación, distracción, evasión y forma de expresión de las emociones, dentro de los aspectos sociales ayuda la actividad física en el rendimiento escolar, movilidad social, construcción del carácter. La actividad física ayuda principalmente a mejorar la condición física, esto es el desarrollo de la resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, coordinación, esto se lo consigue este mejoramiento con la realización de las actividades no estructuradas y estructuradas.

La progresiva automatización de nuestra vida diaria produce una disminución de la actividad física habitual o un aumento del sedentarismo cada vez más evidente con las consabidas consecuencias negativas para la salud. El desarrollo de los mandos a distancias, los ascensores y escaleras mecánicas, los videojuegos o los electrodomésticos, por ejemplo, contribuyen bien poco en nuestra movilidad funcional y favorecen los hábitos sedentarios.

La disminución de la capacidad física conforme avanza la edad es previsible y puede detenerse o ralentizarse poniendo una especial atención al nivel de condición física y de actividad física. Esta es una buena noticia, y en consecuencia se debe fomentar la prevención para evitar el deterioro de la calidad de vida.

### **2.3 Glosario de términos**

**Actitud:** La estabilidad de una disposición. Disposición mental específica hacia una experiencia planteada, que puede ser negativa o positiva.

**Actividad:** Facultad de obrar. Eficacia, diligencia, prontitud, rapidez en el obrar. Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o de una entidad. Facultad de obrar.

**Actividad física:** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).

**Adaptación:** Proceso de modificación del estado de un sistema visual que ha sido o es sometido a estímulos luminosos de diferentes luminancias, reparticiones especiales y superficiales angulares.

**Adolescencia:** Constituye una edad en el desarrollo humano con caracteres propios y no meramente accidentales, como se creía antes.

**Agilidad:** La agilidad física se adquiere muchas veces por gimnasia. Consiste en la facultad de trasladarse de un lugar hacia otro inmediatamente.

**Agotamiento:** Es la imposibilidad total de seguir realizando una tarea que es agotadora, de mucha intensidad y prolongada. Esto se ha dado en llamar “enfermedad atlética”.

**Ambiente:** Conjunto de circunstancias especiales que acompañan o rodean la situación o estado de alguna persona o cosa.

**Anaeróbica:** Forma de obtención de energía que se lleva a cabo en el organismo en ausencia de oxígeno.

**Apnea:** Detención temporaria de la respiración. Suspensión de la respiración en estados emocionales inhibitorios, como miedo, sorpresa, etc.

**Aptitud:** Capacidad de un individuo para determinadas funciones o actividades sean éstas de orden intelectual, artístico, mecánico, etc., independientemente de su inteligencia general

**Aptitud física:** Está representada por las posibilidades del atleta, para determinado deporte. Suficiencia, habilidad, capacidad, idoneidad con respecto a su constitución y naturaleza corpórea, en contraposición a lo moral.

**Capacidad:** La potencialidad de mejoramiento de función determinada bajo condiciones óptimas de entrenamiento.

**Capacidad motriz:** Rasgo o actitud de un individuo, que está relacionada con el nivel de ejecución de una variedad de habilidades motrices por ser un componente de la estructura de esas habilidades.

**Coordinación:** Combinación de los movimientos en el orden asignado para el fin que deben llevar. Su mecanismo depende sólo de la acción cerebral motora, sino también de lo molecular.

**Educación física:** Es la expresión del cuerpo que tiene relación con la mente. Es el desarrollo y refinamiento de los patrones fundamentales y

las destrezas motoras generales, incorporando las experiencias de exploración, descubrimiento y combinación.

**Habilidad:** Acción compleja e intencional, que envuelve toda una cadena de mecanismos sensoriales de procesamiento central y motor que, a través del proceso de aprendizaje, se torna organizada y coordinada de tal manera que alcance.

**Maduración:** Hace referencia a los cambios cualitativos que capacitan a una persona para pasar a niveles más altos de funcionamiento. La maduración cuando es vital a partir de una perspectiva biológica.

**Movimientos básicos:** este concepto está referido a movimientos locomotores que sirven de base para realizar desplazamientos y actividades físicas más complejas, entre los movimientos básicos más comunes se encuentran: gateo, rodar, caminar y otro tipo de desplazamiento con dos, tres y cuatro puntos de apoyo.

**Ontogénesis:** Historia de los sucesos en las transformaciones que ocurren en el individuo, desde la fecundación hasta la plena maduración.

**Patrón motor:** Organización de una serie de comandos motores (impulsos nerviosos de tipo eferente) que son enviados al sistema muscular.

**Patrón especializado:** Son aquellos que forman parte del repertorio de movimientos especializados de un individuo (nadador, atleta, operador). Tiene como punto de partida las habilidades básicas.

**Sedentarismo:** (la falta de actividad física). En su significado original, sin embargo, este vocablo hacía referencia al establecimiento definitivo de una comunidad humana en un determinado lugar.

**Psicomotricidad:** Puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad, con el fin de permitir al individuo

adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea.

**Ritmo:** es la capacidad para poder dividir las fases del movimiento en el tiempo y en el espacio, registrando y reproduciendo en la ejecución del movimiento, el ritmo dado exteriormente, integrándolo al ritmo propio ya interiorizado.

#### **2.4 Interrogantes de investigación**

- ¿Cuáles son las causas del sedentarismo de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la unidad educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 – 2017?
- ¿Cuáles son las capacidades condicionales de los estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica de la unidad educativa “Atahualpa”?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físicos para mejorar las capacidades físicas de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la unidad educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 – 2017?

## 2.5 Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSIONES	INDICADORES
			Falta de actividad
			Labores de la casa
			Estilos de vida menos activo
			La falta de una rutina deportiva
El sedentarismo físico es la carencia de actividad física		Los aparatos tecnológicos	Video juegos Televisión Celulares Redes sociales, Internet
El sedentarismo físico es la carencia de actividad física de moderada a intensa como la que se requiere para mantenerse en forma	Sedentarismo	Consecuencias del sedentarismo	Obesidad. Enfermedades cardiorrespiratorias Estrés, depresión, colesterol, Dolores articulares
Es la capacidad de realizar actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano			Aeróbica
Es la capacidad de realizar actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano			Anaeróbica
Es la capacidad de realizar actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano			Test de 1000 m
Es la capacidad de realizar actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano		Resistencia	Reacción
Es la capacidad de realizar actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano			Gestual
Es la capacidad de realizar actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano			Desplazamiento
Es la capacidad de realizar actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano		Velocidad	40 metros
Es la capacidad de realizar actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano		Velocidad	Máxima
Es la capacidad de realizar actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano		Velocidad	Explosiva
Es la capacidad de realizar actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano		Fuerza	Relativa
Es la realización de movimientos a una velocidad determinada		Fuerza	F. Brazos, piernas, abdomen
Es la capacidad de realizar actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano			Activa
Es la capacidad de realizar actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano		Flexibilidad	Pasiva
Es la realización de movimientos a actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano		Flexibilidad	Flexión profunda del cuerpo
físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano	Capacidades Condicionales		

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Tipo de investigación**

##### **3.1.1 Investigación bibliográfica**

Este tipo de investigación es uno de los más importantes ya que ayuda a construir el marco el marco teórico según las causas independiente y dependiente esto se refiere a las causas del sedentarismo y el desarrollo de las capacidades condicionales para ello se basó en libros, revistas e internet, artículos científicos.

##### **3.1.2 Investigación de campo**

Esta investigación es importante llevarle a cabo por que se realizó en el lugar de los hechos esto es en los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “Atahualpa” acerca de las causas del sedentarismo y su relación en el desarrollo de las capacidades condicionales.

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

Esta investigación se utilizó con el propósito de describir las características acerca de las causas y consecuencias del sedentarismo y su relación en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica, con el propósito de buscar una solución al problema.

### **3.1.4 Investigación propositiva**

Luego de conocer los datos de la presente investigación, se propone realizar una propuesta alternativa con el objetivo de mejorar los niveles de práctica física y por ende los niveles de condición física de los estudiantes motivo de la investigación de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “Atahualpa”.

## **3.2 Métodos**

### **3.2.1 Método inductivo**

Este método sirvió de gran utilidad porque se partió de hechos particulares, es decir en la construcción de temas y subtemas referentes a las causas del sedentarismo y su relación en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de los Décimos años.

### **3.2.2 Método deductivo**

Este método sirvió de gran utilidad porque se partió de hechos generales, es decir partir de ese gran todo para llegar a dividir la información relacionada en temas y subtemas referentes a las causas del sedentarismo y su relación en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de los Décimos años.

### **3.2.3 Método analítico**

Este método es uno de los más importantes, ya que luego de haber obtenido los resultados de la encuesta y test físicos acerca de las causas del sedentarismo y el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de los Décimos años.

### 3.2.4 Método sintético

Este método es uno de los más importantes, ya que luego de haber obtenido los resultados de la encuesta y test físicos acerca de las causas del sedentarismo y el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de los Décimos años.

### 3.2.5 Método estadístico

Este método es uno de los más importantes, ya que una vez obtenido los resultados de la aplicación de la encuesta y test físicos se representó gráficamente en diagramas circulares acerca de las causas del sedentarismo y el desarrollo de las capacidades condicionales.

## 3.3 Técnicas e instrumentos

Dentro de las técnicas de investigación, la técnica que se utilizó para recabar la información relacionada con la aplicación de las encuestas y test físicos.

## 3.4 Población

Institución	Paralelos	Estudiantes
Unidad Educativa "Atahualpa"	10 "A"	34
	10 "B"	34
	10 "C"	33
	10 "D"	33
Total		<b>134</b>

Fuente: Unidad Educativa "Atahualpa"

## 3.5 Muestra

No se aplicó la fórmula estadística y por lo tanto se trabajó con la totalidad de la población.

## **CAPÍTULO IV**

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

Este capítulo es uno de los más importantes ya que se hará un análisis e interpretación acerca de las causas del sedentarismo y su relación en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 – 2017

La metodología para llevar a cabo este capítulo, se la efectuó de la siguiente manera primeramente se formuló la pregunta, luego se representó la información relacionada con el problema en un cuadro estadístico, que contiene la alternativa, frecuencia y porcentaje. Posterior a ello se representó un gráfico sea este circular o barras, con los mismos porcentajes señalados en el cuadro.

Finalmente se realizó el análisis e interpretación de resultados en la que se tomó en cuenta los resultados, la interpretación del investigador y relacionar las preguntas formuladas con el marco teórico que se refiere a las causas de sedentarismo y cómo afecta a la condición física.

#### 4.1.1 Resultados de la aplicación de las encuestas a los estudiantes

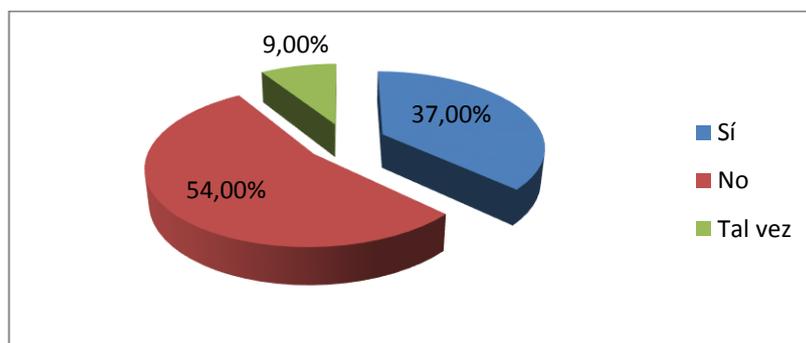
##### Pregunta N° 1 ¿Conoce las causas del sedentarismo?

**Cuadro N° 1** Causas del sedentarismo

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	49	37%
No	72	54%
Tal vez	13	9%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 1** Causas del sedentarismo



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

#### Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados indican no conoce las causas del sedentarismo y en menor porcentaje manifiestan que sí. En estas edades deben tener mucha consciencia de que el no realizar actividad física de manera regular ocasiona muchas consecuencias.

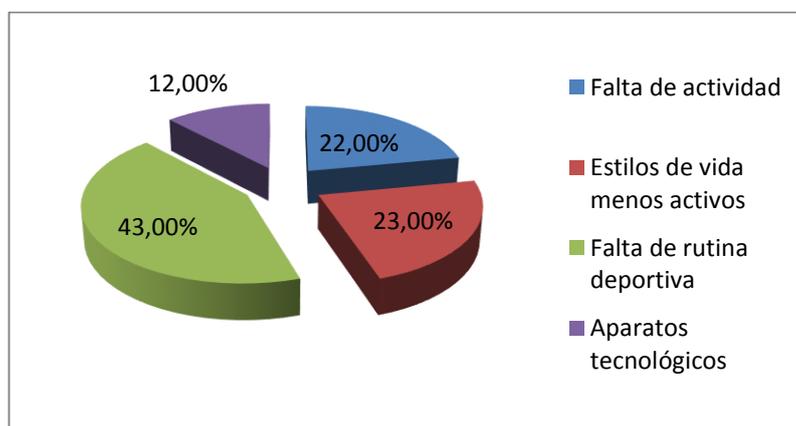
## Pregunta N° 2 ¿Las causas del sedentarismo en los adolescentes son las siguientes?

**Cuadro N° 2** Sedentarismo en los adolescentes

Alternativa	Frecuencia	%
Falta de actividad	30	22%
Estilos de vida menos activos	31	23%
Falta de rutina deportiva	57	43%
Aparatos tecnológicos	16	12%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 2** Sedentarismo en los adolescentes



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

### Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que menos de la mitad de los estudiantes investigados tienen criterios divididos con respecto a esta pregunta acerca de las causas del sedentarismo en los adolescentes, unos indican por la falta de actividad física, otros por los estilos de vida menos activos, otros manifiestan por falta de una rutina deportiva y finalmente otros opinan por el apareamiento de los aparatos tecnológicos

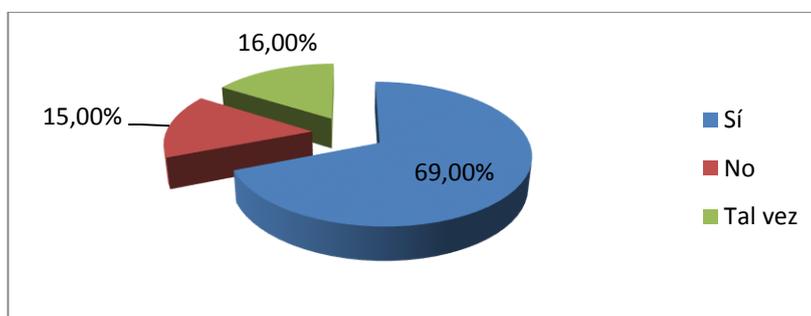
### Pregunta N° 3 ¿La falta de actividad física ha ocasionado muchas enfermedades físicas y psicológicas?

**Cuadro N° 3** La falta de actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	93	69%
No	20	15%
Tal vez	21	16%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 3** La falta de actividad física



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

### Interpretación

Un porcentaje de estudiantes investigados es decir más de la mitad manifiestan que la falta de actividad física sí ha ocasionado muchas enfermedades físicas y psicológicas otro grupo de estudiantes indican que no. Al respecto se manifiesta que la falta de actividad física ocasiona muchos problemas en la salud de los adolescentes, así lo manifiesta la organización mundial de la salud y otros organismos interesados en este tema.

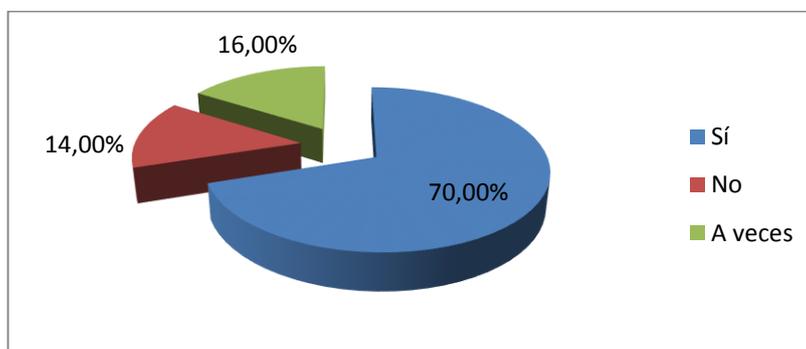
#### Pregunta N° 4 ¿Los aparatos tecnológicos han influido en la práctica regular de las actividades físicas?

**Cuadro N° 4** Aparatos tecnológicos han influido

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	94	70%
No	19	14%
A veces	21	16%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 4** Aparatos tecnológicos han influido



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

#### Interpretación

Un porcentaje de estudiantes investigados es decir más de la mitad manifiestan que los aparatos tecnológicos sí han influido en la práctica regular de las actividades físicas otro grupo de estudiantes indican que no. Al respecto se manifiesta que existe estudios que los aparatos tecnológicos han sido la causa para disminuir la actividad física y también la principal causa del sedentarismo en personas de todas las edades.

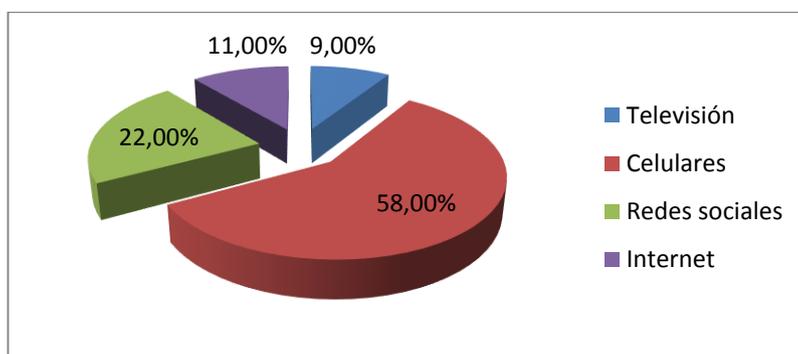
## Pregunta N° 5 ¿Qué aparato tecnológico utiliza con mayor frecuencia?

**Cuadro N° 5** Aparato tecnológico utiliza frecuencia

Alternativa	Frecuencia	%
Televisión	12	9%
Celulares	78	58%
Redes sociales	29	22%
Internet	15	11%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 5** Aparato tecnológico utiliza frecuencia



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

## Interpretación

Un porcentaje de estudiantes investigados es decir más de la mitad manifiestan que el aparato tecnológico que utiliza con mayor frecuencia es el celular otro grupo de estudiantes en menor porcentaje indican que se dedican a las redes sociales, internet y a ver la televisión. Esta situación se debe controlar el uso indiscriminado del celular, porque en este aparato existe opciones que, a los jóvenes, le tienen al servicio de la tecnología y al servicio de la actividad física que es mucho más beneficioso.

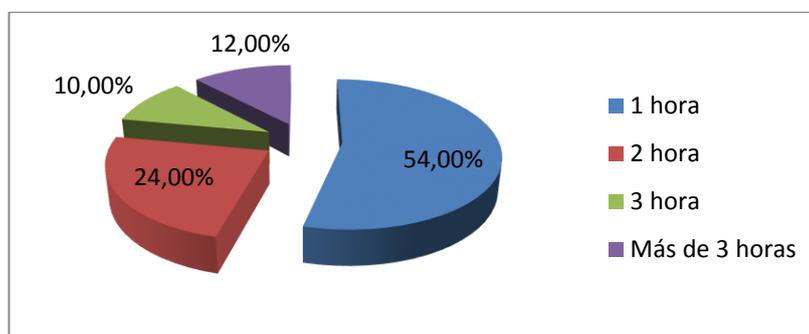
### Pregunta N° 6 ¿Del aparato tecnológico seleccionado anteriormente cuanto tiempo le dedica a su uso?

**Cuadro N° 6** Tiempo le dedica a su uso

Alternativa	Frecuencia	%
1 hora	73	54%
2 hora	32	24%
3 hora	14	10%
Más de 3 horas	15	12%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “Atahualpa

**Gráfico N° 6** Tiempo le dedica a su uso



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

### Interpretación

Un porcentaje de estudiantes investigados es decir más de la mitad manifiestan que del aparato tecnológico seleccionado anteriormente el tiempo que le dedica a su uso es una hora en menor porcentaje indican que se usan dos, tres y más de tres horas. Este aparato tecnológico debe ser utilizado con mesura para que no perjudique a que el estudiante realice actividad física y por ende afecte a la salud física y mental de los educandos.

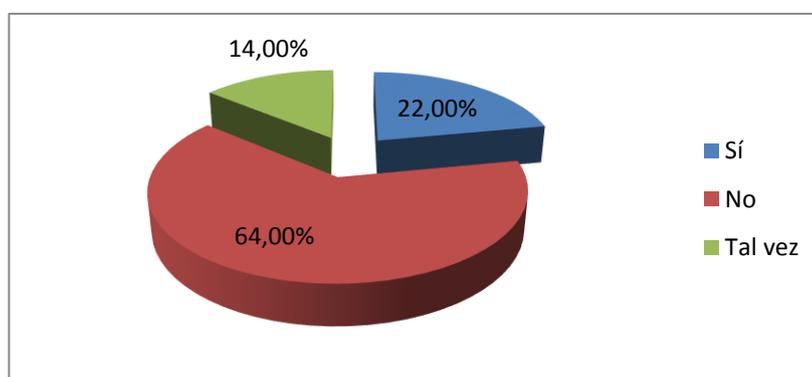
### Pregunta N° 7 ¿Sus profesores, padres de familia y amigos le han hablado de las consecuencias del sedentarismo?

**Cuadro N° 7** Consecuencias del sedentarismo

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	30	22%
No	86	64%
Tal vez	19	14%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 7** Consecuencias del sedentarismo



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

### Interpretación

Un porcentaje de estudiantes investigados es decir más de la mitad manifiestan que los profesores, padres de familia y amigos no le han hablado de las consecuencias del sedentarismo en menor porcentaje indican que sí y tal vez. Al respecto se manifiesta que todos se les debe hacer tomar conciencia a la juventud acerca de las consecuencias que ocasiona la falta de actividad física regular.

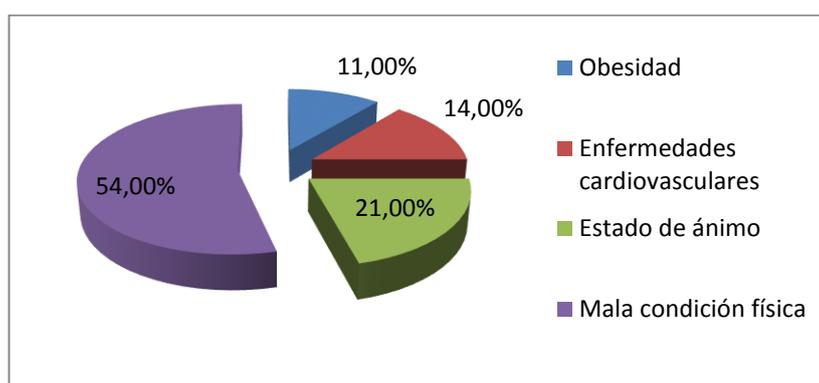
**Pregunta N° 8 ¿La inactividad física ha ocasionado las siguientes consecuencias en los adolescentes, cuáles son las más comunes?**

**Cuadro N° 8** La inactividad física ha ocasionado

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Obesidad	15	11%
Enfermedades cardiovasculares	19	14%
Estado de ánimo	28	21%
Mala condición física	72	54%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes U. E “Atahualpa

**Gráfico N° 8** La inactividad física ha ocasionado



**Autor:** Pineda Pozo Carlos Andrés

**Interpretación**

Un porcentaje de estudiantes investigados es decir más de la mitad manifiestan que la inactividad física ha ocasionado las siguientes consecuencias en los adolescentes, como mala condición física en menor porcentaje indican que ocasiona obesidad, enfermedades cardiovasculares, estado de ánimo. Es por ello que se debe incentivar a la juventud a que realicen actividad física para prolongar la vida y la salud.

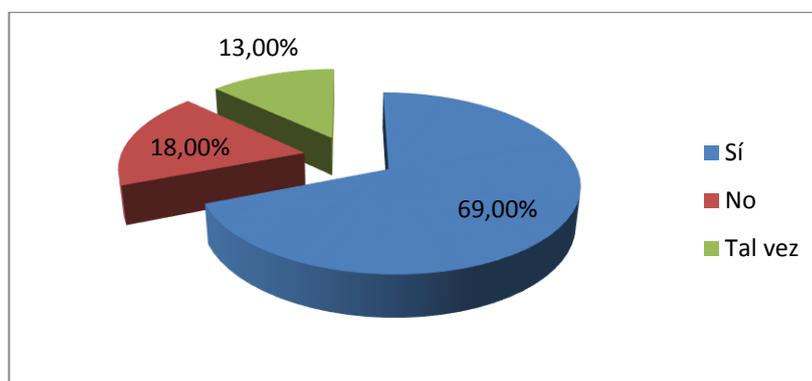
**Pregunta N° 9 ¿Según su criterio la falta de actividad ha influido en la condición física?**

**Cuadro N° 9** Actividad influido en la condición física

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	93	69%
No	24	18%
Tal vez	17	13%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 9** Actividad influido en la condición física



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

**Interpretación**

Un porcentaje de estudiantes investigados es decir más de la mitad manifiestan que la falta de actividad física si ha influido en la condición física en menor porcentaje indican que no o tal vez. Al respecto se manifiesta que se debe crear un programa de actividad física con el objetivo de mejorar la condición física de los estudiantes.

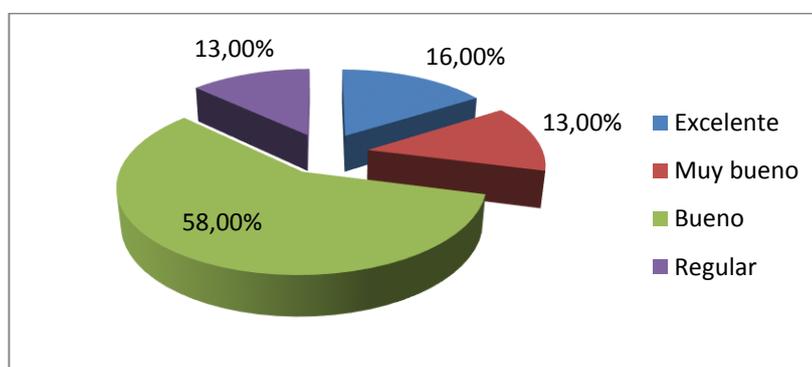
## Pregunta N° 10 ¿Según su criterio su condición física es?

**Cuadro N° 10** Su condición física es

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	22	16%
Muy bueno	18	13%
Bueno	77	58%
Regular	17	13%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 10** Su condición física es



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

### Interpretación

Un porcentaje de estudiantes investigados es decir más de la mitad manifiestan que su condición física es buena en menor porcentaje indican que es excelente, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que se debe crear un programa de actividad física en el establecimiento con el objetivo de mejorar la condición física de los estudiantes sean estos las condicionales y las capacidades coordinativas.

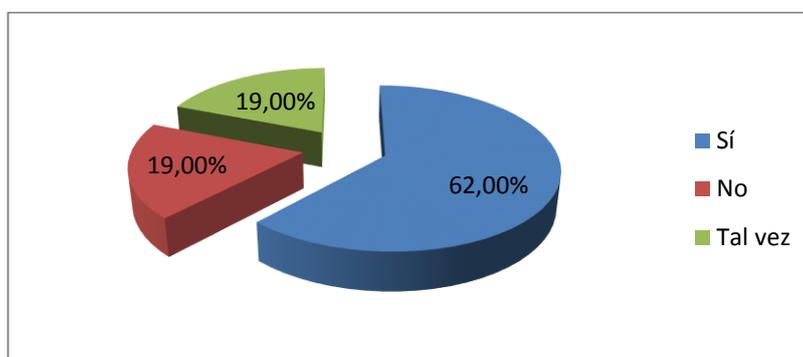
**Pregunta N° 11 ¿Su profesor le ha evaluado la condición física (capacidades condicionales)?**

**Cuadro N° 11** Evaluado la condición física

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	83	62%
No	26	19%
Tal vez	25	19%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 11** Evaluado la condición física



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

**Interpretación**

Un porcentaje de estudiantes investigados es decir más de la mitad manifiestan que su profesor sí le ha evaluado la condición física (capacidades condicionales) en menor porcentaje indican que no o tal vez. Al respecto se manifiesta que la evaluación debe ser permanente con el propósito de detectar falencias y corregirlas posteriormente para mejorar la condición física.

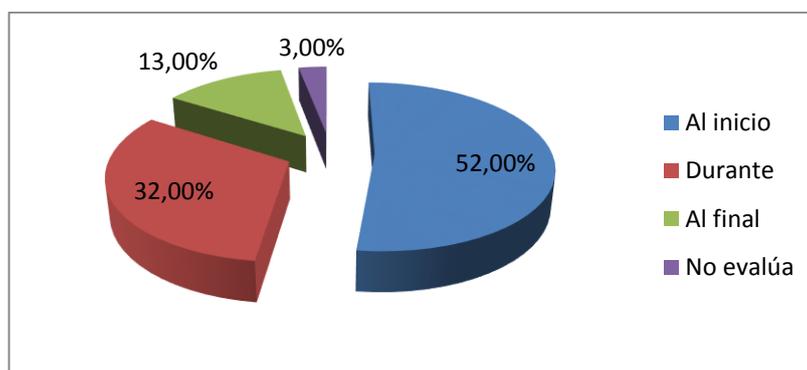
## Pregunta N° 12 ¿Cada que tiempo le evalúa las capacidades físicas (capacidades condicionales)?

**Cuadro N° 12** Evalúa las capacidades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio	70	52%
Durante	43	32%
Al final	17	13%
No evalúa	4	3%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 12** Evalúa las capacidades físicas



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

### Interpretación

Un porcentaje de estudiantes investigados es decir más de la mitad manifiestan que al inicio del quimestre le evalúa las capacidades físicas (capacidades condicionales) en menor porcentaje indican durante, otros al final del quimestre, otros no evalúan. Al respecto se manifiesta que la evaluación debe ser permanente con el propósito de detectar falencias y corregirlas posteriormente para mejorar la condición física.

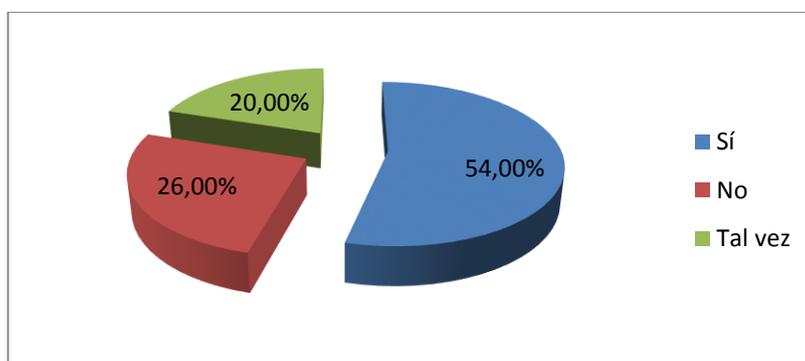
**Pregunta N° 13 ¿Su profesor cuando le evalúa la condición física, posteriormente le indica las fortalezas y debilidades?**

**Cuadro N° 13** Indica las fortalezas y debilidades

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	72	54%
No	35	26%
Tal vez	27	20%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 13** Indica las fortalezas y debilidades



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

### Interpretación

Un porcentaje de estudiantes investigados es decir más de la mitad manifiestan que su profesor cuando le evalúa la condición física, posteriormente sí le indica las fortalezas y debilidades en menor porcentaje indican que no o tal vez. Al respecto se manifiesta que la evaluación debe ser un diagnóstico para detectar que cualidades físicas están más desarrolladas y las que están débiles fortalecerlas con trabajo físico permanente.

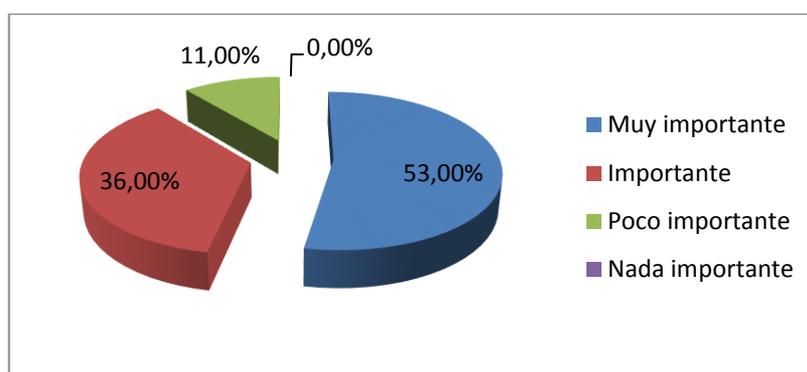
**Pregunta N° 14 ¿Según su criterio considera importante que el autor del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para superar el sedentarismo?**

**Cuadro N° 14** Elabore una propuesta alternativa

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	71	53%
Importante	48	36%
Poco importante	15	11%
Nada importante	0	0%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 14** Elabore una propuesta alternativa



**Autor:** Pineda Pozo Carlos Andrés

### Interpretación

Un porcentaje de estudiantes investigados es decir más de la mitad manifiestan que consideran muy importante que el autor del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para superar el sedentarismo en menor porcentaje indican que importante y poco importante. Al respecto se manifiesta que la elaboración de una propuesta alternativa si ayudará a mejorar la condición física y la salud de los adolescentes.

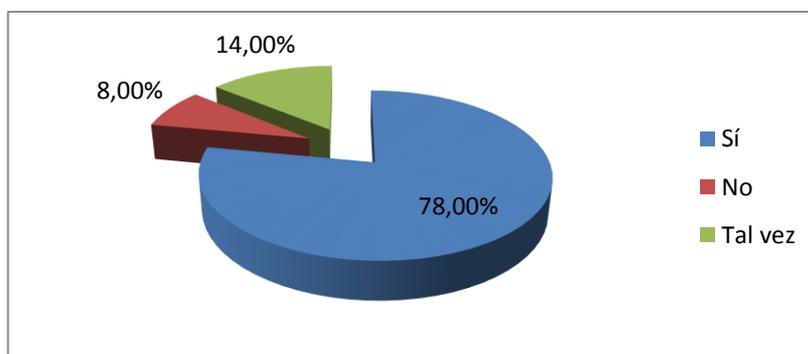
**Pregunta N° 15 ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a superar el sedentarismo en los adolescentes?**

**Cuadro N° 15** La aplicación de una propuesta alternativa

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	105	78%
No	11	8%
Tal vez	18	14%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 15** La aplicación de una propuesta alternativa



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

### Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencia que la mayoría de los estudiantes investigados indican la aplicación de una propuesta alternativa sí ayudará a superar el sedentarismo en los adolescentes y en menor porcentaje manifiestan que no o tal vez. En todos los aspectos que se quiera ver, la aplicación de una propuesta por mínima que se su aplicación si rendirá sus efectos positivos para la salud física y mental de los estudiantes.

## 4.1.2 Test físicos aplicado a los estudiantes

### Test físicos N° 1

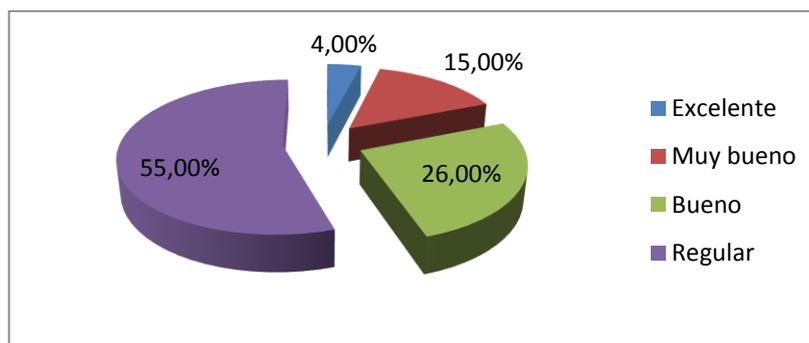
#### Test de 800 m

**Cuadro N° 16 Test de 800 m**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	4%
Muy bueno	20	15%
Bueno	35	26%
Regular	74	55%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 16 Test de 800 m**



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

### Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de la aplicación de los test físicos se evidenció que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 800 metros, tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy bueno, bueno. Al respecto se manifiesta que con la implementación de un programa se ayudará a mejorar la parte física y la salud que es importante en los educandos.

## Test físicos N° 2

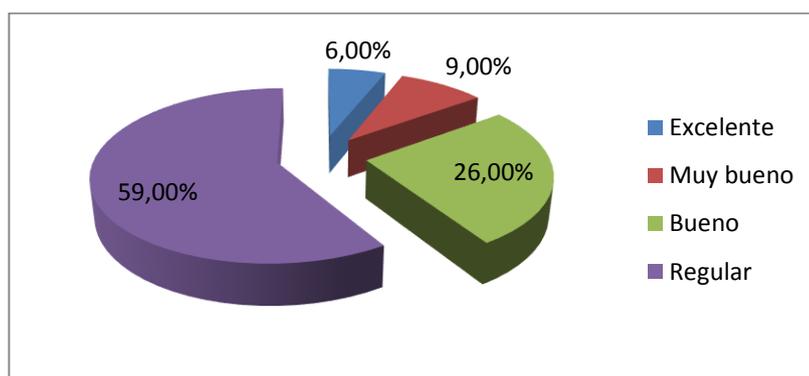
### Test de 40 m

**Cuadro N° 17** Test de 40 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	6%
Muy bueno	13	9%
Bueno	34	26%
Regular	79	59%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 17** Test de 40 m



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

### Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de la aplicación de los test físicos se evidenció que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 40 metros, tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy bueno, buena. Al respecto se manifiesta que el docente debe crear un programa de actividades físicas para mejorar la velocidad de los estudiantes

### Test físicos N° 3

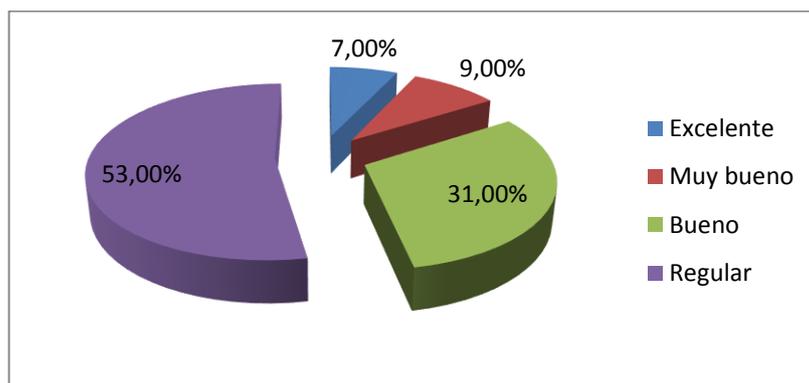
#### Test salto largo sin impulso

**Cuadro N° 18** Test salto largo sin impulso

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	9	7%
Muy bueno	13	9%
Bueno	41	31%
Regular	71	53%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 18** Test salto largo sin impulso



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

#### Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de la aplicación de los test físicos se evidencio que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de salto largo sin impulso, tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy bueno, buena. Al respecto se manifiesta que el docente debe crear un programa de actividades físicas para mejorar la velocidad de los estudiantes.

## Test físicos N° 4

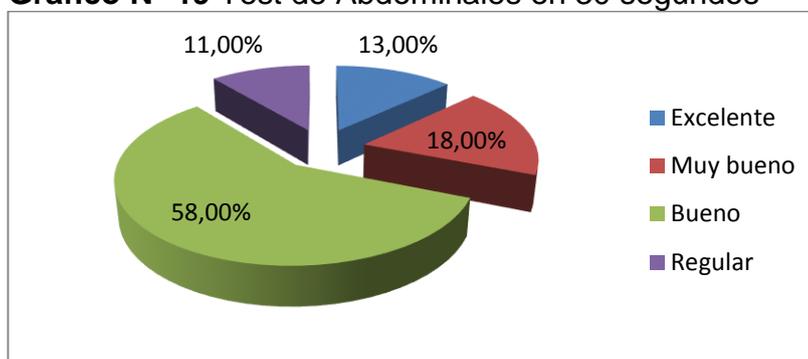
### Test de abdominales en 30 segundos

**Cuadro N° 19** Test de abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	17	13%
Muy bueno	24	18%
Bueno	78	58%
Regular	15	11%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 19** Test de Abdominales en 30 segundos



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

### Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de la aplicación de los test físicos se evidencio que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de abdominales en 30 segundos, tienen una condición física buena, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy bueno, regular. Sin embargo, se sugiere crear o implementar un programa de actividades físicas con el objetivo de mejorar cada una de las cualidades físicas, que es prioritario es estas edades.

## Test físicos N° 5

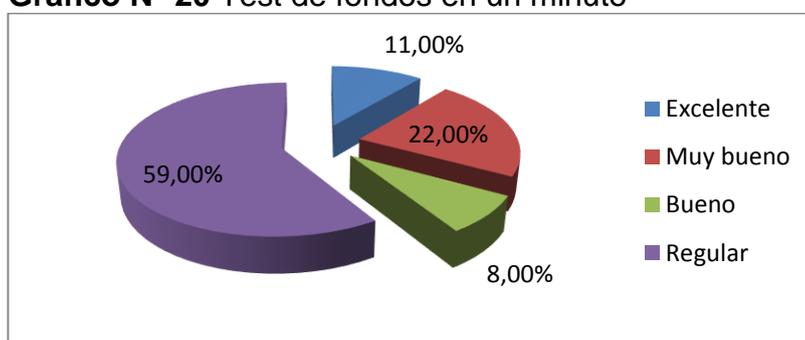
### Test de fondos en un minuto

**Cuadro N° 20** Test de fondos en un minuto

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	15	11%
Muy bueno	29	22%
Bueno	11	8%
Regular	79	59%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 20** Test de fondos en un minuto



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

### Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de la aplicación de los test físicos se evidencio que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de fondos en un minuto, tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy bueno, buena. En estas edades se debe trabajar la fuerza para los diferentes segmentos corporales con el objetivo de fortalecer estos grupos musculares y tener un buen rendimiento deportivo.

## Test físicos N° 6

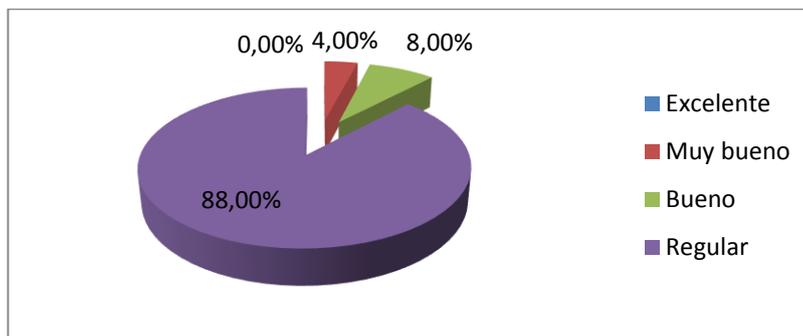
### Test de flexión profunda del tronco

**Cuadro N° 21** Test de flexión profunda del tronco

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	5	4%
Bueno	11	8%
Regular	118	88%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes U. E "Atahualpa"

**Gráfico N° 21** Test de flexión profunda del tronco



Autor: Pineda Pozo Carlos Andrés

### Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, luego de la aplicación de los test físicos se evidencio que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de flexión profunda del cuerpo, tienen una condición física regular, en menor porcentaje tienen una condición excelente, muy bueno, buena. En estas edades la flexibilidad es la cualidad física que empieza a decrecer por lo tanto se le debe tomar en cuenta para mejorar en algo la amplitud de los movimientos.

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- Se evidencia que los estudiantes investigados tienen criterios divididos con respecto al sedentarismo, unos indican que se ocasiona por la falta de actividad física, otros por los estilos de vida menos activos, otros manifiestan por falta de una rutina deportiva y finalmente otros opinan por el apareamiento de los aparatos tecnológicos.
- Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física regular, debido a que los estudiantes en la actualidad son menos activos, por la utilización frecuente de aparatos tecnológicos.
- Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados consideran muy importante que el autor del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa con el propósito de superar el sedentarismo.

## **5.2 Recomendaciones**

- Se recomienda a los docentes de educación física, autoridades del plantel, implementar un programa de actividades físicas con el objetivo de superar el sedentarismo, para ello deben realizar ejercicios estructurados y no estructurados para mejorar la salud física y mental.
- Se recomienda a los docentes de educación física evaluar la condición física en forma regular con el objetivo de detectar fortalezas y falencias y posteriormente trabajar y mantener en forma a los estudiantes.
- Se recomienda a los docentes de educación física aplicar la propuesta alternativa con el objetivo de superar el sedentarismo detectado en los adolescentes.

## **5.3 Contestación a las preguntas de Investigación**

### **Pregunta N° 1 ¿Cuáles son las causas del sedentarismo de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la unidad educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 – 2017?**

Se evidencia que menos de la mitad de los educandos investigados opinan diferente con respecto a las causas del sedentarismo en los adolescentes, unos estudiantes indican que aparece por la falta de actividad física, otros estudiantes indican por los estilos de vida menos activos que están apareciendo en el diario vivir, otros manifiestan por falta de una rutina deportiva y finalmente otros opinan por el apareamiento de los aparatos tecnológicos

### **Pregunta N° 2 ¿Cuáles son las capacidades condicionales de los estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica de la unidad educativa “Atahualpa”?**

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física regular, debido a que los estudiantes en la actualidad son menos activos, por la utilización frecuente de aparatos tecnológicos es por ello que se sugiere a las autoridades y docentes de educación física implementar un programa de actividades físicas, que contribuyan a mejorar la misma.

**Pregunta N° 3 ¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físicos para mejorar las capacidades físicas de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la unidad educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 – 2017?**

Se revela que la mayoría de los estudiantes investigados indican que la aplicación de una propuesta alternativa sí ayudará a superar el sedentarismo en los adolescentes, implementar y aplicar un programa de actividades físicas, si ayuda a desarrollar y mantener la condición física de los educandos.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 TÍTULO**

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES.

#### **6.2 Justificación**

La presente propuesta se justifica por las siguientes razones, luego de conocer las causas del sedentarismo y su relación en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes se pretende implementar un programa de actividades físicas que ayuden a mejorar y desarrollar las capacidades condicionales de los educandos, estas condiciones se refieren a ejercicios de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

En el presente diagnostico muchas son las causas del sedentarismo, esto se produce por la inactividad o falta de ejercicios que las estudiantes no realizan por muchos factores como el exceso de deberes, la tecnología de punta que aparece en el presente siglo, por ejemplo la utilización del transporte para ir al colegio, en lugar de caminar, las escaleras eléctricas en lugar de subir las gradas de un centro comercial, la tecnología ha dado lugar a la utilización indiscriminada del celular, las redes sociales, el internet y los videojuegos han reemplazado por la realización de la actividad física, en fin estos son factores que han sido las causas directas para que los adolescentes sean menos activos.

Para superar esta problemática se sugiere a las autoridades, docentes de educación física implementar un programa de actividades físicas que ayuden a fortalecer las capacidades condicionales, para ello se debe realizar ejercicios y medios que ayuden al desarrollo de las principales cualidades físicas, estas son la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Para desarrollarlas se debe buscar el lugar adecuado y el momento oportuno para llevar a cabo, entonces es hora de tomar una decisión y empezar a trabajar este programa conjuntamente con las autoridades, docentes, padres de familia y estudiantes con el objetivo de que tomen conciencia y empiecen hacer actividad física para superar el sedentarismo que ya está marcado por las causas identificadas en el presente diagnóstico.

## **6.3 Fundamentación**

### **6.3.1 Adolescencia y salud en el siglo XXI**

La adolescencia es una etapa crítica por sus implicaciones en la salud de la persona a largo plazo, en su bienestar y en la sociedad en su conjunto. Según el concepto de salud de la Organización Mundial de la Salud, hay que considerar tanto los aspectos físicos, sociales y psicológicos de la salud como su contribución colectiva al bienestar de los demás.

Hoy los adolescentes han superado las infecciones de años anteriores t todavía no tienen signos del deterioro de la salud que conlleva el paso de los años. Por tanto, la mayoría de ellos goza de una salud excelente. Pero el impacto de distintos elementos de su entorno y las experiencias de riesgo a las que se lanzan.

**Uno de los factores más nuevos e impactantes del entornó es la cantidad y rapidez de los cambios a su alrededor. Los contextos sociales en los que se mueven**

**los adolescentes actuales cambian muy deprisa; cambios macro sociales, mezcla de culturas, inmigración, cambios de sistemas educativos y de salidas profesionales, altibajos económicos, introducción constante de nuevas tecnologías, cambios éticos e ideológicos, variaciones cada día más rápidas las estructuras familiares, sistemas de comunicación cada vez más sofisticadas.** (Domenech, 2005, pág. 369)

Todo esto marca la vida diaria de los jóvenes y tiene muchas implicaciones en la salud física y psíquica de los adolescentes y adquieren hábitos que tendrán consecuencias sobre su salud futura. Los adolescentes tienen un papel activo en la selección de contextos del entorno inmediato en que se mueven.

Deberíamos preguntarnos como estos cambios macro y microcontextuales de nuestra sociedad ofrecen oportunidades a los adolescentes para disfrutar de una buena salud a lo largo de su vida.

### **6.3.2 El sedentarismo**

Cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado de vida saludable, se habla de sedentarismo.

“Durante la infancia y la adolescencia la mayoría mantiene un nivel de actividad física suficiente a través del juego, de diferentes actividades deportivas, las oportunidades y la motivación para realizar ejercicio físico se reducen a medida que se va cumpliendo años y disponemos de menos tiempo”. (Bermudes, 2007, pág. 22)

El sedentarismo en los últimos años ha sido catalogado como uno de los principales factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Ya no solo de riesgo directo, sino que está relacionado con la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares tienen muchos puntos de conexión.

### 6.3.3 La práctica de ejercicio físico para la mejora de la calidad de vida

La sociedad moderna, con los avances conseguidos y los cambios originados a favor del no movimiento, ha transformado el tipo de enfermedad sustituyendo o modificando, de manera general, los grandes trastornos infecciosos y agudos (que era lo que nos mataba a principios de siglo) por enfermedad crónica (que era lo que predomina hoy día) estando, por tanto, íntimamente relacionada con el moderno o actual (hipertensión, obesidad, diabetes, dislipemias, trastornos cardiovasculares, trastornos respiratorios, trastornos del aparato locomotor).

**Al desaparecer los grandes trastornos infecciosos y agudos y poder sobrevivir correctamente a esta situación se ha provocado de manera general un alargamiento de la esperanza de vida, pasando la misma de los 33 años que de media vivían a principios del siglo XX, hasta los 78 en los hombres u 83 en las mujeres que se viven en la actualidad, es decir que a principios del siglo XXI (año 2010). Pero esta parte conseguida y considerada positiva se ha visto empañada por un patrón de enfermedad permanente que es capaz de llegar a producir ciertas incapacitaciones y riesgos que en la mayoría de las situaciones dependen, sobre todo, del aspecto conducta del individuo, o lo que es lo mismo, del estilo de vida que se lleve. (Sánchez, 2011, pág. 60)**

Es a principios de la década de los setenta cuando se realizan los primeros estudios empíricos sobre el término estilo de vida y se intenta interrelacionar las distintas formas de comportamiento que se producen en la población adulta, se concluye que el estilo de vida se puede considerar como un modelo de conducta relacionada con la salud, lo que conduce a la valoración de como el sedentarismo y su irresistible ascenso en una sociedad poco estimulada por el ejercicio unido a otros factores que posteriormente describiremos lleva un aumento de la mortalidad de la población en general y eso reconociendo la importancia que representa la mejoría con respecto a la atención sanitaria, por lo que es preciso

destacar que las causas se encuentran en los cambios de comportamiento padecidos en los últimos años, todo ello muy unido al desarrollo socioeconómico.

#### **6.3.4 Estilo de vida sedentario y ejercicio**

El estilo de vida sedentario aumenta el riesgo de mortalidad por todas las causas. Un estudio de cohortes prospectivo indicó que la mortalidad por todas ellas era de 18,6: 10.000 en los varones en buena forma debido al ejercicio físico y de 64: 10.000 en los varones en mala forma física. Se observó un incremento similar en las mujeres con cifras de 8,5: 10.000 y 39,5: 10.000, respectivamente.

Otros datos muestran que el riesgo relativo de muerte por cardiopatía isquémica es el doble en las profesiones sedentarias. En conjunto, el ejercicio puede añadir hasta dos años de vida y eliminar 1/3 de las muertes por exceso de bebidas a cardiopatía isquémica.

**Otros beneficios del ejercicio son una mejor salud mental y un riesgo menor salud mental y un riesgo menor de fractura de cadera y de diabetes mellitus de inicio en la adultez. En un estudio de cohortes, por cada aumento de 500 kcal de energía gastada en actividad física durante el ocio se observó una reducción del 6% del riesgo de desarrollar diabetes mellitus. A pesar de las evidencias relacionadas con los beneficios del ejercicio, más de la mitad de las personas adultas no realizan ningún tipo de actividad física regular. (Taylor, 2006, pág. 75)**

Las personas que comienzan a hacer ejercicio con moderación presentan un 23% menos riesgo de muerte que las que no hacen. Además, los varones que pasan de una mala forma física a otra buena, la mortalidad disminuye un 44%. Cada minuto que aumenta el tiempo máximo que se permanece en una cinta rodante de ejercicio produce una disminución del 7,9 de la mortalidad.

El ejercicio mejora el buen estado de salud cardiovascular, los perfiles de las lipoproteínas, la sensibilidad a la insulina, la fisiología pulmonar y la masa ósea. El cambio más importante es la mejora del balance de oxígeno en el miocardio, que ocurre gracias a la mejora de la irrigación sanguínea del corazón, la reducción de la frecuencia cardiaca y la presión arterial y la mejora del gasto cardiaco. El ejercicio moderado también beneficia la salud mental. En los adultos sedentarios, incrementa el buen estado aeróbico, disminuye la tensión y la ansiedad, reduce la depresión y la confusión y aumenta la capacidad de enfrentarse a las cosas. También se ha comprobado que el ejercicio moderado reduce la tensión y la ansiedad en la población en general.

### **6.3.5 La prevención de la inactividad durante la adolescencia**

Tal como se ha debatido con anterioridad, la adolescencia es un periodo de la vida en el que se observa un rápido declive en la participación en actividades físicas, en especial en el caso de las damas. Una de las cuestiones relevantes a la hora de hacer frente a este problema consiste en garantizar que antes de la adolescencia todos los niños y niñas hayan desarrollado unos hábitos sólidos en materia de actividad física y tengan una actitud positiva hacia la misma. Si se presiona a los niños y niñas para que practiquen determinados deportes o actividades físicas contra la voluntad, tendrán a rechazar dichas actividades (y quizá a las personas adultas relevantes) durante la adolescencia, edad en que la que desean demostrar la independencia. Sin duda, la adolescencia es un periodo de la vida en el que suceden significativos cambios sociales.

**Generalmente, los y las adolescentes comunican más barreras hacia la actividad y el ejercicio físicos, tales como limitaciones de tiempo, falta de interés, deseo, energía o motivación, condiciones climatológicas inadecuadas, el hecho de tener novio o novia, así como barreras relativas a la imagen de uno mismo y otros**

**factores sociales. Estas barreras deben ser comprendidas para desarrollar estrategias de intervención para que esta población adopte o mantenga unos niveles adecuados de actividad física. (MEC, 2006, pág. 43)**

Aunque las recomendaciones relativas a la actividad física son esencialmente las mismas para los niños, niñas y adolescentes, resulta evidente que los tipos de actividad cambiaran a medida que avanzamos desde la infancia hasta la adolescencia y la edad adulta. Las personas adolescentes tienen más probabilidades de adoptar modelos de actividad de tipo adulto, así como de lograr los niveles recomendados de actividad a través de un perfil diferente de actividades que las practicadas durante la infancia. Tal como se ha mencionado, dichas actividades pueden incluir los desplazamientos a pie hasta y desde el centro escolar, los deportes y los juegos organizados, las rondadas de lanzamientos, las clases de ejercicio físico y las actividades de ocio como el baile.

### **6.3.6 El desarrollo de la condición física**

En la última década hemos asistido a un emergente y exponencial interés hacia uno de los ámbitos de la motricidad, el desarrollo de la condición física, más comúnmente conocido bajo anglicismo, el cual deriva de la óptima combinación de frecuencia, intensidad y tiempo.

**Últimamente el fitness viene considerándose junto a otro término, el de wellness, centrado en el bienestar general, aspecto que consideramos atañe más a la esfera de las capacidades socio motriz. Aun siendo aspectos que aparecen tener protagonismo en ámbitos de formación no formales (centros deportivos, actividades para escolares, etc), es un bloque de contenidos de la motricidad que englobamos bajo el nombre de condición física. (Castañer, 2006, pág. 122)**

La condición física viene a entenderse como un estado óptimo y saludable del funcionamiento corporal y motriz influenciada por, una

actividad física regular y dinámica, dotación de una estructura genética, una adecuada nutrición alimenticia. Es importante ir consolidando la necesidad, desde las primeras edades evolutivas y la adolescencia, de cuidar la condición física.

### **6.3.7 Actividad física, condición física y salud**

En la cultura occidental, las primeras concepciones sobre la salud arrancan el pensamiento clásico. Así por ejemplo el filósofo pitagórico dedicado a la medicina (500 a C) describió la salud en relación con equilibrio entre los cuatro elementos principales de la vida (agua, tierra, aire, fuego) y los diferentes humores (sangre, flema y bilis) o bien como una mezcla equilibrada entre las capacidades de las que unos y otros portadores (humedad, sequedad, frío y calor).

En las sociedades contemporáneas, las definiciones de salud se han visto profundamente transformados y diversificadas. En realidad cada persona suele entenderla subjetivamente, poniendo el acento en diferentes aspectos según sea su formación, interés personal, estatus económico, edad, condición social, experiencia, etc, lo que genera un cierto grado de confusión que obliga a tomar decisiones integradoras que deben partir de las instituciones públicas o privadas, encargadas de abordar y estudiar esta problemática en profundidad, si bien en la actualidad se acepta el concepto propuesto por la Organización Mundial de Salud

**En 1977, en la XXX Asamblea Mundial de la Salud, se adoptó la resolución WHA – 30.43 por lo que se estableció como meta social de los gobiernos y de la Organización Mundial de la Salud ante el siglo XXI alcanzar para todos los ciudadanos del mundo un grado de salud que les permitiera llevar una vida social y económicamente productiva. Posteriormente, en 1979, el Consejo ejecutivo de la OMS publicó el documento formulación de estrategias con el fin de alcanzar la salud**

**para todos en el año 2010, donde se establecería la necesidad de vigilar la preparación y aplicación de políticas, estrategias y planes de acción para cada región, proponiendo proyectos de control adecuados que permitan vigilar la evolución de la salud en las distintas zonas del planeta en sus diferentes manifestaciones. (Brito, 2011, pág. 35)**

En dicho documento, el estado de salud básico se define como. Aquel que asegure a todos los ciudadanos estar en condiciones de producir y participar activamente en la vida social del entorno donde vive.

### **6.3.8 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, hasta otras más extenuantes, como realizar una maratón. Tal como la define Caspersen, la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal.

Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, entre otros).

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)**

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

Tipo o modo de actividad física, frecuencia, duración, intensidad

#### **6.3.10 Tipo o modo**

**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)**

#### **6.3.11 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”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

#### **6.3.12 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)

#### **6.3.13 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.

## **6.4 Objetivos**

### **6.4.1 Objetivo general**

Elaborar un programa de actividades físicas para mejorar las capacidades condicionales de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 - 2017

### **6.4.2 Objetivos específicos**

- Seleccionar ejercicios y actividades para mejorar las capacidades condicionales de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 – 2017.
- Mejorar la condición física de los estudiantes mediante la aplicación de ejercicios y medios que ayuden a desarrollar y mantener cada una de las cualidades físicas de los estudiantes.
- Socializar el programa de actividades físicas a las autoridades, docentes y estudiantes con el propósito de exponer las bondades y como contribuyen a la salud física y mental de los educandos.

## **6.5 Ubicación sectorial y física**

**País:** Ecuador

**Ciudad:** Ibarra

**Cantón:** Ibarra

**Institución:** Unidad Educativa “Atahualpa”

**Beneficiarios:** Docentes, estudiantes de la Unidad Educativa “Atahualpa”

## 6.6 Desarrollo de la propuesta

### PRESENTACIÓN

La práctica regular de actividad física está asociada a una mejor salud y mayor esperanza de vida. Las personas físicamente activas tienen un menor riesgo de enfermedad cardíaca, hipertensión arterial, diabetes, obesidad y determinados tipos de cáncer, entre otras patologías. A pesar de estos beneficios, una gran mayoría de personas son sedentarias. Dado que la actividad física realizada sistemáticamente ayuda a tener una mejor salud y prevenir enfermedades metabólicas y cardiovasculares, un aspecto de vital importancia es conocer que estrategias podrían favorecer que las personas sedentarias se conviertan en activas, y en estas últimas conserven dicho hábito.

La alteración de los hábitos físicos, la aparición del sedentarismo como la tendencia general en los países desarrollados, la manifestación de las denominadas hipocinéticas relacionadas con este incremento del sedentarismo, han aunado esfuerzos para profundizar, analizar e investigar en los beneficios que la actividad conlleva para la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos. Conocido estos antecedentes de los beneficios de la actividad física practica con regularidad y las consecuencias del sedentarismo que tanto afectado a la salud física, psicológica de los educandos. Es por ello que en la institución motivo de investigación se debe implementar un programa de actividades físicas que ayuden a mejorar su condición física, que está divida en capacidades condicionales, que no es más que todo el desarrollo de las cualidades físicas velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad. Para el desarrollo de estas capacidades se debe utilizar los métodos, medios y ejercicios de carácter general y específico.

## Actividad didáctica N° 1

### Tema: Salto con dos pies

<b>Objetivo</b>	Mejorar la fuerza de las piernas mediante saltos pliométricos para fortalecer las piernas
<b>Prerrequisitos</b>	Ejercicios de desplazamientos, adelante, atrás, carreras combinadas, elevando rodillas, talones, aflojamiento
<b>Contenidos</b>	Salto de tobillo con los dos pies
<b>Características</b>	En un pie con una separación entre los pies igual a la anchura de los hombros y el cuerpo en posición vertical. Utilizando solamente los tobillos, para darse impulso.
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Explicar: En que consiste el salto pliométrico</p> <p>Demostrar: Los multisaltos en el mismo sitio</p> <p>Organización. El docente forma grupos de trabajo.</p> <p>Practica: Los estudiantes ejecutan los multisaltos</p> <p>Ejercicios exactos y fijos, variedad</p> <p>Corrección de errores por parte del docente</p>
<b>Beneficios</b>	<p>Aumenta la capacidad de bombear sangre de nuestro corazón, disminuye el riesgo de ser hipertenso, mejora la fuerza de piernas</p> <p>Fortalece los músculos del cuerpo</p>
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar actividad física
<b>Evaluación</b>	<p>Realizar multisaltos en forma</p>  <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 2

### Tema: Salto cambiado de un pie a otro

<b>Objetivo</b>	Mejorar la fuerza de tobillos mediante multisaltos para fortalecer los músculos de los tobillos y piernas
<b>Prerrequisitos</b>	Trote suave alrededor de la cancha, desplazamientos elevando rodillas, taloneo, trote cambiando de ritmo, flexibilidad
<b>Contenidos</b>	Salto de tobillo de un pie a otro
<b>Características</b>	Dos conos separados entre 91 cm y 121 cm. En pie sobre entre los conos. Saltando de un pie al otro, caer sobre el pie derecho junto al cono derecho, luego sobre el pie izquierdo junto al cono izquierdo.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: En que consiste el salto de tobillo de un pie a otro. Demostrar: Organización. El docente forma grupos. Practica: Realizar los saltos de un lado al otro. Ejercicios exactos y fijos, variedad. Corrección de errores en el caso de existir.
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad de bombear sangre de nuestro corazón, disminuye el riesgo de ser hipertenso, mejora la fuerza de piernas
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar los multisaltos.
<b>Evaluación</b>	Realizar multisaltos durante 60 segundos.   <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

### Actividad didáctica N° 3

#### Tema: Saltos laterales con dos pies

<b>Objetivo</b>	Mejorar la fuerza de tobillos mediante multisaltos para fortalecer los músculos de las piernas.
<b>Prerrequisitos</b>	Correr libremente, luego cambiando de frente, puntas de pies al frente, taloneo, elevando rodillas, trote de frente y de espaldas, ejercicios de flexibilidad.
<b>Contenidos</b>	Salto laterales de tobillos con dos pies
<b>Características</b>	En pie con los dos pies separados entre sí a una distancia igual a la anchura de los hombros y el cuerpo en posición vertical. Cubriendo una distancia entre 60 y 90 cm, saltar de un lado al otro, impulsándose con los tobillos.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: En que consiste los saltos laterales de Demostrar: Como se realiza los saltos laterales Organización. De trabajo por parte del docente Practica: Realizar variedad de saltos laterales Ejercicios exactos y fijos en forma ininterrumpida Corrección de errores cuando sea necesario
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad de bombear sangre de nuestro corazón, disminuye el riesgo de ser hipertenso, mejora la fuerza de piernas Fortalece los músculos de los tobillos.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar los saltos laterales.
<b>Evaluación</b>	Realizar saltos laterales  Autor: Pineda Andrés

## Actividad didáctica N° 4

### Tema: Salto de pies con torsión de la cadera

<b>Objetivo</b>	Mejorar la fuerza salto de tobillo con torsión de la cadera mediante multisaltos para fortalecer los músculos de los tobillos y cadera.
<b>Prerrequisitos</b>	Trote proyectando punta de pies, taloneo, elevando rodillas, trote con cambios de frente, trote con pequeñas aceleraciones.
<b>Contenidos</b>	Salto de tobillo con torsión de la cadera
<b>Características</b>	En pie con una separación entre los pies igual a la anchura de los hombros y la parte superior del cuerpo en la posición vertical. Saltar hacia arriba y torcer las caderas, girando las piernas en un arco de 180 grados.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: En que consiste el salto de tobillo con torsión de la cadera. Demostrar: Como se realiza los saltos Organización. De trabajo por parte del docente Practica: Realizar variedad de saltos con torsión Ejercicios exactos y fijos en forma ininterrumpida Corrección de errores cuando sea necesario
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad de bombear sangre de nuestro corazón, disminuye el riesgo de ser hipertenso, mejora la fuerza de piernas Fortalece los músculos de los tobillos.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar los saltos laterales.
<b>Evaluación</b>	Realizar saltos de tobillo con torsión de la cadera  <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 5

### Tema: Mejora de la fuerza de piernas

<b>Objetivo</b>	Mejorar la fuerza de piernas mediante multisaltos en forma individual y parejas para fortalecer los músculos de los tobillos y cadera.
<b>Prerrequisitos</b>	Trote cambiando de frente, trote con pequeñas aceleraciones, taloneo, punta de pies, trote indistintamente ejercicios de flexibilidad
<b>Contenidos</b>	Mejora de la fuerza de piernas
<b>Características</b>	Cogidos los brazos realizar saltos a los lados alternativamente, saltar por encima del, compañero, cuando está inclinado el tronco, casi similar al ejercicio anterior.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: En que consiste los saltos por encima del compañero Demostrar: saltos por encima del compañero Organización. De trabajo por parte del docente Practica: De forma inmediata Ejercicios exactos y fijos seguir ensayando Corrección de errores cuando sea necesario
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad de bombear sangre de nuestro corazón, disminuye el riesgo de ser hipertenso, mejora la fuerza de piernas Fortalece los músculos de los tobillos.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar los saltos laterales.
<b>Evaluación</b>	Realizar saltos por encima del compañero <div style="text-align: center;">  <p>A photograph showing a group of students in a schoolyard. They are lined up in a circle, and one student is performing a jump over another student's back. The students are wearing white shirts and blue shorts. The background shows a school building and trees.</p> </div> <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 6

### Tema: Saltos a la cuerda laterales

<b>Objetivo</b>	Mejorar la fuerza de piernas mediante saltos con cuerda para fortalecer los músculos de los tobillos.
<b>Prerrequisitos</b>	Trote indistintamente moviendo brazos, carreras con pequeñas aceleraciones, taloneo, puntas de pie hacia delante ejercicios de flexibilidad
<b>Contenidos</b>	Saltos a la cuerda laterales
<b>Características</b>	Sujetando la cuerda con una mano por delante del tronco y la otra por la espalda. Realizar saltos lateralmente a un lado y a otro de la cuerda
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: En que consiste los saltos con cuerda Demostrar: como se ejecuta el salto con cuerda Organización. De trabajo por parte del docente en forma individual cada una con su cuerda Practica: Corrección de errores cuando sea necesario
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad de bombear sangre de nuestro corazón, disminuye el riesgo de ser hipertenso, mejora la fuerza de piernas Fortalece los músculos de los tobillos.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar con la cuerda
<b>Evaluación</b>	Realizar saltos con cuerda  Autor: Pineda Andrés

## Actividad didáctica N° 7

### Tema: Saltos a la cuerda levantado rodillas

<b>Objetivo</b>	Mejorar la fuerza de piernas mediante saltos con cuerda elevando rodillas para fortalecer los músculos de los miembros inferiores
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general mediante saltos con cuerda, en parejas, en grupos, dejar la cuerda y correr, taloneo, elevación de rodillas
<b>Contenidos</b>	Saltos a la cuerda levantado rodillas
<b>Características</b>	Saltos a la cuerda levantando rodillas, saltar a la cuerda buscando una elevación de rodillas máximo, cada ejercicios series de 8 – 10 repeticiones, cambiar el sentido de la cuerda hacia atrás.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: En que consiste los saltos con cuerda elevando rodillas Demostrar: el ejercicio saltando la cuerda Organización. Trabajo en forma individual Practica Ejercicios de carácter general y específico. Corrección de errores cuando sea necesario
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad de bombear sangre de nuestro corazón, disminuye el riesgo de ser hipertenso, mejora la fuerza de piernas Fortalece los músculos de los tobillos.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar con la cuerda
<b>Evaluación</b>	Realizar saltos con cuerda levantando rodillas. <div style="text-align: center;">  </div> Autor: Pineda Andrés

## Actividad didáctica N° 8

### Tema: Saltos a la cuerda elevando una rodilla

<b>Objetivo</b>	Mejorar la fuerza de piernas mediante saltos a la cuerda elevando una rodilla para fortalecer los músculos de las piernas.
<b>Prerrequisitos</b>	Trote indistintamente, cambiando ritmos de velocidad, moviendo los brazos hacia adelante, atrás, taloneo, puntas de pies, flexibilidad.
<b>Contenidos</b>	Saltos a la cuerda elevando una rodilla
<b>Características</b>	Saltos a la cuerda elevando una rodilla, saltar a la cuerda sobre una pierna y levantar una rodilla de la pierna libre, cambiar la pierna de salto entre serie a serie, cambiar el sentido de la cuerda hacia atrás.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: En que consiste los saltos a la cuerda elevando una rodilla Demostrar: como se realiza los saltos Organización. Trabajo en forma individual Practica Ejercicios de carácter general y específico. Corrección de errores cuando sea necesario
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad de bombear sangre de nuestro corazón, disminuye el riesgo de ser hipertenso, mejora la fuerza de piernas Fortalece los músculos de los tobillos.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar con la cuerda
<b>Evaluación</b>	Realizar saltos. a la cuerda elevando una rodilla <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 9

### Tema: Saltos a la cuerda cruzados

<b>Objetivo</b>	Mejorar la fuerza de piernas mediante saltos a la cuerda cruzados para fortalecer los músculos de las piernas.
<b>Prerrequisitos</b>	Carrera con cambios de frente, taloneo, puntas de pie, elevación de rodillas, cambios de frente correr con pequeñas aceleraciones flexibilidad
<b>Contenidos</b>	Saltos a la cuerda cruzados
<b>Características</b>	Saltos a la cuerda cruzadas, saltar a la cuerda con las piernas juntas, cruzando los brazos por delante del cuerpo, series de 8 – 10 saltos.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: En que consiste los saltos a la cuerda cruzados Demostrar: Saltos a la cuerda cruzados Organización. Trabajo en forma individual Practica: ejercicio hasta que salga bien Ejercicios de carácter general y específico. Corrección de errores cuando sea necesario
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad de bombear sangre de nuestro corazón, disminuye el riesgo de ser hipertenso, mejora la fuerza de piernas Fortalece los músculos de los tobillos.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar con la cuerda
<b>Evaluación</b>	Realizar saltos a la cuerda cruzados los brazos <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 10

### Tema: Saltos a la cuerda en grupos

<b>Objetivo</b>	Mejorar la fuerza de piernas mediante saltos a la cuerda en grupos para fortalecer tobillos y piernas.
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general para todo el cuerpo
<b>Contenidos</b>	Saltos a la cuerda en grupos
<b>Características</b>	Saltos a la cuerda en grupos, saltar a la cuerda con las piernas juntas, primero entra uno, luego otro y otros, se realiza hasta que la cuerda no deje de parar.
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Explicar: En que consiste los saltos pero que trabajen todo el grupo</p> <p>Mostrar: Saltos de trabajo grupal</p> <p>Organización. Trabajo en forma grupal</p> <p>Practica: ejercicio hasta que todos salten la cuerda a la vez</p> <p>Ejercicios de manera ininterrumpida</p> <p>Corrección de errores cuando sea necesario</p>
<b>Beneficios</b>	<p>Aumenta la capacidad de bombear sangre de nuestro corazón, disminuye el riesgo de ser hipertenso, mejora la fuerza de piernas</p> <p>Fortalece los músculos de los tobillos.</p>
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar con la cuerda
<b>Evaluación</b>	<p>Realizar saltos a la cuerda en forma grupal</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 11

### Tema: Movilidad articular de los brazos

<b>Objetivo</b>	Incrementar la movilidad articular de los brazos mediante ejercicios generales y específicos para mejorar la flexibilidad de los miembros superiores.
<b>Prerrequisitos</b>	Ejercicios de desplazamientos, adelante, atrás, carreras combinadas, elevando rodillas, talones, aflojamiento
<b>Contenidos</b>	Movilidad articular de los brazos
<b>Características</b>	Movilidad articular de los brazos, sentados con las piernas abiertas y el tronco recto. Sujetar la cuerda con los brazos estirados y con la máxima separación de abertura.
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Explicar: En que consiste la movilidad articular de los brazos.</p> <p>Mostrar: El ejercicio de movilidad articular de los brazos</p> <p>Organización. Trabajo en parejas</p> <p>Practica: las veces que sean hasta que desarrollen la movilidad articular.</p> <p>Ejercicios de manera ininterrumpida</p> <p>Corrección de errores</p>
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad la flexibilidad de los miembros que se está trabajando, evita lesiones cuando se realice ejercicios, aumenta la amplitud de los movimientos de los brazos.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, cuerda, o palo de escoba para llevar a cabo el ejercicio.
<b>Evaluación</b>	<p>Movilidad articular de los brazos</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 12

### Tema: Movilidad articular de los brazos

<b>Objetivo</b>	Incrementar la movilidad articular de los brazos mediante ejercicios generales y específicos para desarrollar la amplitud de movimiento de brazos
<b>Prerrequisitos</b>	Trote suave alrededor de la cancha, desplazamientos elevando rodillas, taloneo, trote cambiando de ritmo, flexibilidad
<b>Contenidos</b>	Movilidad articular de los brazos
<b>Características</b>	En posición bípeda con la cuerda sujeta con los brazos extendidos por detrás de los hombros. Estirar de uno de los extremos de la cuerda hacia abajo con un brazo al movimiento producido
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: En que consiste la movilidad articular de los brazos. Demostrar: El ejercicio de movilidad articular Organización. Trabajo en parejas Práctica: las veces que sean hasta que desarrollen la movilidad articular de brazos Ejercicios de manera ininterrumpida Corrección de errores
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad la flexibilidad de los miembros superiores que se está trabajando, evita lesiones cuando se realice ejercicios, aumenta la amplitud de los movimientos de los brazos.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, cuerda, para llevar a cabo el ejercicio.
<b>Evaluación</b>	Movilidad articular de los brazos  Autor: Pineda Andrés

## Actividad didáctica N° 13

### Tema: Movilidad articular de las piernas

<b>Objetivo</b>	Incrementar la movilidad articular de las piernas mediante ejercicios generales y específicos para aumentar la flexibilidad de los miembros inferiores
<b>Prerrequisitos</b>	Correr libremente, luego cambiando de frente, puntas de pies al frente, taloneo, elevando rodillas, trote de frente y de espaldas, ejercicios de flexibilidad.
<b>Contenidos</b>	Movilidad articular de las piernas
<b>Características</b>	Movilidad articular de los brazos, sentados con las piernas abiertas y el tronco recto. Sujetar la cuerda con los brazos estiradas y con la máxima separación de abertura.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: En que consiste la movilidad articular de las piernas. Demostrar: El ejercicio de movilidad articular de las piernas Organización. Trabajo en parejas Practica: las veces que sean Ejercicios de manera ininterrumpida Corrección de errores
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad la flexibilidad de los miembros inferiores que se está trabajando, evita lesiones cuando se realice ejercicios, aumenta la amplitud de los movimientos de las piernas.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, cuerda, para llevar a cabo el ejercicio.
<b>Evaluación</b>	Movilidad articular de las piernas  <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 14

### Tema: Flexibilidad en la articulación de la cadera

<b>Objetivo</b>	Incrementar flexibilidad en la articulación de la cadera mediante ejercicios básicos para mejorar la amplitud de los movimientos corporales.
<b>Prerrequisitos</b>	Trote proyectando punta de pies, taloneo, elevando rodillas, trote con cambios de frente, trote con pequeñas aceleraciones.
<b>Contenidos</b>	Flexibilidad en la articulación de la cadera
<b>Características</b>	Una pierna flexionada, la otra extendida, flexión del tronco hacia la pierna extendida, andra con las piernas extendidas sin flexionar por las rodillas, de pie, llevar el talón hasta la altura de los glúteos, pierna extendida y apoyada sobre un banco.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: En que consiste el ejercicio Demostrar: como ejecutar el ejercicio Organización. En forma individual Practica: las veces que sean hasta que desarrollen la movilidad articular. Ejercicios de manera ininterrumpida Corrección de errores según sea necesario.
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad la flexibilidad de la cadera, evita lesiones cuando se realice ejercicios, aumenta la amplitud de los movimientos de cadera
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, bancos, para llevar a cabo el ejercicio.
<b>Evaluación</b>	Flexibilidad en la articulación de la cadera <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 15

### Tema: Flexibilidad a nivel de hombros y cadera

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la flexibilidad a nivel de hombros y cadera mediante ejercicios básicos para mejorar la amplitud de los miembros que participan en el ejercicio.
<b>Prerrequisitos</b>	Trote cambiando de frente, trote con pequeñas aceleraciones, taloneo, punta de pies, trote indistintamente ejercicios de flexibilidad
<b>Contenidos</b>	Flexibilidad a nivel de hombros y cadera
<b>Características</b>	Circunducciones del tronco a los lados y hacia adelante – atrás, sentado mirando adelante y apoyado en un banco, levantar el cuerpo hasta arquearlo, cogerse de los hombros opuestos con las manos y flexionar el cuerpo a ambos lados alternativamente
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: Como ejecutar los ejercicios Demostrar: De manera clara y precisa Organización. En forma individual o parejas Practica: varias veces hasta desarrollarlas
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad la flexibilidad de la cadera, y hombros, evita lesiones cuando se realice ejercicios, aumenta la amplitud de los movimientos de los miembros antes señalados.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, bancos, para llevar a cabo el ejercicio.
<b>Evaluación</b>	Flexibilidad a nivel de hombros y cadera  Autor: Pineda Andrés

## Actividad didáctica N° 16

### Tema: Técnica básica para la velocidad

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la velocidad mediante ejercicios básicos para mejorar la amplitud de zancada y reacción
<b>Prerrequisitos</b>	Trote indistintamente moviendo brazos, carreras con pequeñas aceleraciones, taloneo, puntas de pie hacia delante ejercicios de flexibilidad
<b>Contenidos</b>	Técnica básica para la velocidad
<b>Características</b>	En un trote corto, suba el talón de la pierna inferior y contacte con el glúteo. A medida que la pierna se flexiona la rodilla debería adelantarse y elevarse, realizar estos ejercicios hasta perfeccionar la técnica de velocidad.
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Explicar: La Técnica básica para la velocidad</p> <p>Demostrar: La Técnica básica para la velocidad</p> <p>Organización. En escuadras de seis</p> <p>Practica: hasta mejorar el movimiento de la técnica de velocidad</p> <p>Ejercicios de lo fácil a lo difícil para mejorar la técnica de velocidad.</p> <p>Corrección de errores sí es necesaria.</p>
<b>Beneficios</b>	Aumenta la velocidad de reacción, aumentar la amplitud de zancada, evita lesiones cuando se realice ejercicios, mejora la irrigación sanguínea, mejorar la autoestima.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, conos
<b>Evaluación</b>	<p>La Técnica básica para la velocidad</p>  <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 17

### Tema: Correr rápida sobre una escalera

<b>Objetivo</b>	Perfeccionar el ritmo y la frecuencia de zancada mientras se enseña a pisar rápido.
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general mediante saltos con cuerda, en parejas, en grupos, dejar la cuerda y correr, taloneo, elevación de rodillas
<b>Contenidos</b>	Correr rápida sobre una escalera
<b>Características</b>	Corra sobre una escalera de agilidad (46 cm de separación entre los peldaños) tan rápido como pueda tocando el suelo con ambos pies entre cada peldaño, ponga atención en levantar la rodilla al máximo y tocar rápidamente el suelo.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: Cómo correr rápida sobre una escalera Demostrar: Como correr rápido sobre una escalera Organización. En escuadras de seis Practica: Del ejercicio hasta perfeccionar Ejercicios: para mejorar esta técnica de pasar sobre la escalera. Corrección de errores.
<b>Beneficios</b>	Aumenta la velocidad de reacción, aumentar la amplitud de zancada, evita lesiones cuando se realice ejercicios, mejora la irrigación sanguínea, mejorar la autoestima.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, conos
<b>Evaluación</b>	Correr rápida sobre una escalera <div style="text-align: center;">  </div> Autor: Pineda Andrés

## Actividad didáctica N° 18

### Tema: Correr sobre vallas

<b>Objetivo</b>	Aumentar la frecuencia de la zancada mientras refuerza los flexores de la cadera y mejora su ambidestreza de la parte inferior del cuerpo.
<b>Prerrequisitos</b>	Trote indistintamente, cambiando ritmos de velocidad, moviendo los brazos hacia adelante, atrás, taloneo, puntas de pies, flexibilidad.
<b>Contenidos</b>	Correr sobre vallas
<b>Características</b>	Coloque entre 8 y 10 vallas de 15 a 32 cm con una separación de unos 90 cm entre ellas, corra en la forma A form por encima de las vallas. Ponga la atención en la rodilla alta/dedo del pie levantado con recuperación rápida talón glúteo, realice el ejercicio con dos pasadas entre cada valla
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: Cómo correr sobre vallas Demostrar: Como correr sobre vallas Organización. En escuadras de seis Practica: Del ejercicio hasta perfeccionar Ejercicios: para mejorar esta técnica correr sobre vallas
<b>Beneficios</b>	Aumenta la velocidad de reacción, aumentar la amplitud de zancada, evita lesiones cuando se realice ejercicios, mejora la irrigación sanguínea, mejorar la autoestima.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, conos
<b>Evaluación</b>	Correr sobre vallas  Autor: Pineda Andrés

## Actividad didáctica N° 19

### Tema: Movimiento rápido de piernas sobre vallas

<b>Objetivo</b>	Aumentar la frecuencia de zancada mientras refuerza los flexores de la cadera y mejora su ambidestreza de la parte inferior del cuerpo.
<b>Prerrequisitos</b>	Carrera con cambios de frente, taloneo, puntas de pie, elevación de rodillas, cambios de frente correr con pequeñas aceleraciones flexibilidad
<b>Contenidos</b>	Movimiento rápido de piernas sobre vallas
<b>Características</b>	Corra sobre 8 o 10 vallas de 15 a 32 cm de modo que la pierna derecha cruce la mitad de ellas y la izquierda la otra mitad. La situación de las vallas debería ser, una valla para la pierna izquierda seguida por una para la pierna derecha, estando en las vallas a 90 cm
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: Movimiento rápido de piernas sobre vallas Demostrar: Movimiento rápido de piernas sobre vallas Organización. En escuadras de seis Practica: Del ejercicio hasta perfeccionar Ejercicios: Movimiento rápido de piernas sobre vallas Corrección de errores.
<b>Beneficios</b>	Aumenta la velocidad de reacción, aumentar la amplitud de zancada, evita lesiones cuando se realice ejercicios, mejora la irrigación sanguínea, mejorar la autoestima.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, conos
<b>Evaluación</b>	Movimiento rápido de piernas sobre vallas <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 20

### Tema: Carreras rápidas cuesta arriba y en llano

<b>Objetivo</b>	Aumentar la amplitud de la zancada en la salida y el cambio a la velocidad máxima; incrementar la velocidad de salida y la transición a la velocidad máxima.
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general para todo el cuerpo
<b>Contenidos</b>	Contraste en carreras rápidas cuesta arriba y en llano
<b>Características</b>	Colóquese entre 9 y 18 metros por debajo de la cima de una colina que presente una inclinación de 15 a 20 grados. Aumente la velocidad alcanzando casi el máximo cuando se encuentre entre 9 y 14 metros por debajo de la cima, continúe incrementando la velocidad a medida que llega a lo alto, al terreno llano.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: Las carreras rápidas cuesta arriba Demostrar: Las carreras rápidas cuesta arriba Organización. En escuadras de seis Practica: Del ejercicio hasta perfeccionar Ejercicios: Las carreras rápidas cuesta arriba Corrección de errores.
<b>Beneficios</b>	Aumenta la velocidad de reacción, aumentar la amplitud de zancada, evita lesiones cuando se realice ejercicios, mejora la irrigación sanguínea, mejorar la autoestima.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, conos
<b>Evaluación</b>	Contraste en carreras rápidas cuesta arriba  Autor: Pineda Andrés

## Actividad didáctica N° 21

### Tema: Velocidad de reacción y desplazamiento

<b>Objetivo</b>	Aumentar velocidad de reacción y desplazamiento y el cambio a la velocidad máxima; incrementar la velocidad de salida.
<b>Prerrequisitos</b>	Ejercicios de desplazamientos, adelante, atrás, carreras combinadas, elevando rodillas, talones, aflojamiento
<b>Contenidos</b>	Velocidad de reacción y desplazamiento
<b>Características</b>	En parejas, uno sentado en el suelo 5 metros delante del compañero, que se encuentra de pie con el móvil. A una señal sonora (palmada, voz de ya) ambos salen corriendo, intentado el que lleva el balón botándolo con una mano coger a su compañero, que se habrá puesto de pie rápidamente.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: Velocidad de reacción y desplazamiento Demostrar: Velocidad de reacción y desplazamiento Organización. En parejas Practica: Del ejercicio hasta perfeccionar Ejercicios: Corrección de errores.
<b>Beneficios</b>	Aumenta la velocidad de reacción, aumentar la amplitud de zancada, evita lesiones cuando se realice ejercicios, mejora la irrigación sanguínea, mejorar la autoestima.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, conos
<b>Evaluación</b>	Velocidad de reacción y desplazamiento <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 22

### Tema: Ejercicios para la adaptación de las salidas de velocidad

<b>Objetivo</b>	Mejorar las salidas de velocidad mediante ejercicios previamente establecidos para incrementar la reacción de salida.
<b>Prerrequisitos</b>	Trote suave alrededor de la cancha, desplazamientos elevando rodillas, taloneo, trote cambiando de ritmo, flexibilidad
<b>Contenidos</b>	Ejercicios para la adaptación de las salidas de velocidad
<b>Características</b>	Situamos los dos tacos de salida en posición paralela. El alumno se coloca de pie en los tacos con las rodillas flexionadas, tras un desequilibrio del cuerpo deja caer una pierna flexionada al frente.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: Como se realiza la salida desde los tacos Demostrar: La salida desde los tacos Organización. Formación individual Practica: De las salidas Ejercicios: Variantes de salidas Corrección de errores si es necesario.
<b>Beneficios</b>	Aumenta la velocidad de reacción, aumentar la amplitud de zancada, evita lesiones cuando se realice ejercicios, mejora la irrigación sanguínea, mejorar las salidas desde los tacos.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, tacos
<b>Evaluación</b>	Ejercicios para la adaptación de las salidas <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 23

### Tema: Ejercicios para amplitud y frecuencia de zancada

<b>Objetivo</b>	Mejorar la amplitud y frecuencia de zancada mediante ejercicios previamente establecidos para incrementar la velocidad de los estudiantes.
<b>Prerrequisitos</b>	Correr libremente, luego cambiando de frente, puntas de pies al frente, taloneo, elevando rodillas, trote de frente y de espaldas, ejercicios de flexibilidad.
<b>Contenidos</b>	Ejercicios para amplitud y frecuencia de zancada
<b>Características</b>	El estudiante realiza progresivos de velocidad, progresivo aumentando la velocidad, aumentar la frecuencia de zancada. Procurar que en el progresivo de amplitud de zancada los apoyos no se realicen con el talón
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Explicar: Que ejercicios realizar para amplitud y frecuencia de zancada</p> <p>Demostrar: Ejercicios para amplitud y frecuencia de zancada</p> <p>Organización. Formación individual</p> <p>Practica: Ejercicios de amplitud y frecuencia de zancada</p> <p>Ejercicios: Variantes de velocidad</p> <p>Corrección de errores si es necesario.</p>
<b>Beneficios</b>	Aumenta la velocidad de reacción, aumentar la amplitud de zancada, evita lesiones cuando se realice ejercicios, mejora la irrigación sanguínea, mejorar las salidas desde los tacos.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, tacos
<b>Evaluación</b>	<p>Ejercicios para amplitud y frecuencia de zancada</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 24

### Tema: Ejercicios para mejorar las primeras zancadas de carrera

<b>Objetivo</b>	Mejorar las primeras zancadas de carrera mediante ejercicios previamente establecidos para aumentar la velocidad.
<b>Prerrequisitos</b>	Trote proyectando punta de pies, taloneo, elevando rodillas, trote con cambios de frente, trote con pequeñas aceleraciones.
<b>Contenidos</b>	Ejercicios para mejorar las primeras zancadas de carrera
<b>Características</b>	Partiendo desde los tacos de salida, intentamos realizar apoyos de zancada trasladando los talones a los glúteos y manteniendo una proyección del tronco muy inclinada hacia adelante desequilibrio.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: Que ejercicios realizar para mejorar las primeras zancadas de carrera Demostrar: Ejercicios para mejorar las primeras Organización. Formación individual Practica: Ejercicios para mejorar las primeras Ejercicios: Variantes de velocidad Corrección de errores si es necesario.
<b>Beneficios</b>	Aumenta la velocidad de reacción, aumentar la amplitud de zancada, evita lesiones cuando se realice ejercicios, mejora la irrigación sanguínea, mejorar las salidas desde los tacos.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, tacos
<b>Evaluación</b>	Ejercicios para mejorar las primeras zancadas <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 25

### Tema: Ejercicios para mejorar la velocidad

<b>Objetivo</b>	Mejorar la velocidad mediante ejercicios previamente establecidos para aumentar la amplitud y frecuencia de zancada
<b>Prerrequisitos</b>	Trote cambiando de frente, trote con pequeñas aceleraciones, taloneo, punta de pies, trote indistintamente ejercicios de flexibilidad
<b>Contenidos</b>	Ejercicios para mejorar la velocidad
<b>Características</b>	Los alumnos realizan competencias individuales y cronometradas en diferentes trazados de carrera.
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Explicar: La técnica de carrera, pero pasando por diferentes obstáculos</p> <p>Demostrar: La técnica de carrera, pero pasando por diferentes obstáculos</p> <p>Organización. Formación en grupos de cuatro</p> <p>Practica: Ejercicios para mejorar la técnica de carrera</p> <p>Ejercicios: Variantes de velocidad</p> <p>Corrección de errores si es necesario.</p>
<b>Beneficios</b>	Aumenta la velocidad de reacción, aumentar la amplitud de zancada, evita lesiones cuando se realice ejercicios, mejora la irrigación sanguínea, mejorar las salidas desde los tacos.
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, conos, cuerdas o palos, aros
<b>Evaluación</b>	<p>La velocidad 20 metros</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 26

### Tema: Capacidad condicional resistencia

<b>Objetivo</b>	Mejorar la resistencia mediante ejercicios previamente establecidos para aumentar la capacidad de oxígeno.
<b>Prerrequisitos</b>	Trote indistintamente moviendo brazos, carreras con pequeñas aceleraciones, taloneo, puntas de pie hacia delante ejercicios de flexibilidad
<b>Contenidos</b>	Ejercicios para mejorar la resistencia
<b>Características</b>	Desplazarse dentro de un espacio cuadrado realizando ininterrumpidamente, a criterio del jugador, mientras bota el balón, cambios de dirección y de ritmo, lanzamiento al objetivo, paradas, pases contra la pared.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: En que consiste el juego utilizando el balón. Demostrar: Los ejercicios con balón de manera ininterrumpida Organización. Formación de equipos de trabajo Practica: Ejercicios generales y específicos Ejercicios: Variantes Corrección de errores si es necesario.
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad aeróbica, evita riesgos cardiacos, fortalece los músculos de todo el cuerpo, es más resistente para realizar ejercicios
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, conos, balones de fútbol y baloncesto.
<b>Evaluación</b>	Carrera continua  Autor: Pineda Andrés

## Actividad didáctica N° 27

### Tema: Capacidad condicional resistencia

<b>Objetivo</b>	Mejorar la resistencia aeróbica mediante ejercicios previamente establecidos para desarrollar la capacidad de absorción de oxígeno.
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general mediante saltos con cuerda, en parejas, en grupos, dejar la cuerda y correr, taloneo, elevación de rodillas
<b>Contenidos</b>	Ejercicios para mejorar la resistencia
<b>Características</b>	Por parejas desplazarse por un terreno de juego cuadrangular realizando pases entre los dos jugadores. La mitad del grupo se desplaza a lo largo del campo y la otra mitad a lo ancho.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: En que consiste el desplazamiento con balón en el terreno de juego. Demostrar: Los desplazamientos realizando pases Organización. En parejas Practica: Ejercicios con balón Ejercicios: con balón de básquet o de fútbol Corrección de errores si es necesario.
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad aeróbica, evita riesgos cardiacos, fortalece los músculos de todo el cuerpo, es más resistente para realizar ejercicios
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, conos, balones de fútbol y baloncesto.
<b>Evaluación</b>	Los fundamentos técnicos del pase.  Autor: Pineda Andrés

## Actividad didáctica N° 28

### Tema: Carrera continua

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la resistencia aeróbica mediante ejercicios generales y específicos para mejorar la capacidad de captación de oxígeno.
<b>Prerrequisitos</b>	Trote indistintamente, cambiando ritmos de velocidad, moviendo los brazos hacia adelante, atrás, taloneo, puntas de pies, flexibilidad.
<b>Contenidos</b>	Carrera continua
<b>Características</b>	Es una forma de entrenamiento que como su mismo nombre indica quiere decir correr de forma ininterrumpida. Es un entrenamiento de fácil realización, porque sólo necesita espacio libre, se puede utilizar el propio terreno de juego o cualquier espacio abierto.
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Explicar: En que consiste la carrera continua</p> <p>Demostrar: Cómo se puede correr de manera ininterrumpida.</p> <p>Organización. En forma individual</p> <p>Practica: Realizar recorridos en forma ininterrumpida</p> <p>Ejercicios: De corta, media y larga duración</p> <p>Corrección de errores si es necesario.</p>
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad aeróbica, evita riesgos cardiacos, fortalece los músculos de todo el cuerpo, es más resistente para realizar ejercicios
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, conos,
<b>Evaluación</b>	<p>Carrera continua</p>  <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 29

### Tema: Circuitos

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la resistencia aeróbica mediante ejercicios generales y específicos para mejorar la capacidad de captación de oxígeno.
<b>Prerrequisitos</b>	Carrera con cambios de frente, taloneo, puntas de pie, elevación de rodillas, cambios de frente correr con pequeñas aceleraciones flexibilidad
<b>Contenidos</b>	Circuitos
<b>Características</b>	Consiste en realizar un número determinado de ejercicios entre 6 y 12 sobre los emplazamientos reservados para cada uno de ellos. Una vez que se recorren todas las estaciones o postas (emplazamos a un lugar de realización) se completa un circuito, que a su vez puede repetirse cuantas veces se considere necesario.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: En que consiste cada estación Demostrar: Cómo se trabaja en cada estación Organización. Por grupos de trabajo Practica: Recorrer según las manecillas del reloj Ejercicios: Para los segmentos corporales Corrección de errores si es necesario.
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad aeróbica, evita riesgos cardiacos, fortalece los músculos de todo el cuerpo, es más resistente para realizar ejercicios
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, montañas, bosques, arena de playa
<b>Evaluación</b>	Circuitos evaluar la continua que se da a cada estación.  Autor: Pineda Andrés

### Actividad didáctica N° 30

Tema: Cross paseo

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la resistencia aeróbica mediante ejercicios generales y específicos para mejorar la capacidad de captación de oxígeno.
<b>Prerrequisitos</b>	Carrera con cambios de frente, taloneo, puntas de pie, elevación de rodillas, cambios de frente correr con pequeñas aceleraciones flexibilidad
<b>Contenidos</b>	Cross paseo
<b>Características</b>	Se inspira en el entrenamiento natural de Herbert, quien fundamenta sus ideas en la observación de las costumbres de los pueblos primitivos y las relaciones con la forma física.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Explicar: En que consiste los ejercicios naturales, marchas y carreras que podrán ser más o menos largas. Demostrar: Cómo se trabaja con este método Organización. Por grupos de trabajo Practica: Diferentes tipos de terrenos Ejercicios: Utilizar indispensables como se presentan en la naturaleza nadar, correr, trepar Corrección de errores si es necesario.
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad aeróbica, evita riesgos cardiacos, fortalece los músculos de todo el cuerpo, es más resistente para realizar ejercicios
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, montañas, bosques, arena de playa
<b>Evaluación</b>	Diferentes actividades correr, trepar.  Autor: Pineda Andrés

## Actividad didáctica N° 31

### Tema: Circuitos

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la resistencia aeróbica mediante ejercicios generales y específicos para mejorar la capacidad de captación de oxígeno.
<b>Prerrequisitos</b>	Ejercicios de desplazamientos, adelante, atrás, carreras combinadas, elevando rodillas, talones, aflojamiento
<b>Contenidos</b>	Circuitos
<b>Características</b>	Consiste en realizar un número determinado de ejercicios entre 6 y 12 sobre los emplazamientos reservados para cada uno de ellos. Una vez que se recorren todas las estaciones o postas (emplazamos a un lugar de realización) se completa un circuito.
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Explicar: En que consiste cada estación</p> <p>Demostrar: Cómo se trabaja en cada estación</p> <p>Organización. Por grupos de trabajo</p> <p>Practica: Recorrer según las manecillas del reloj</p> <p>Ejercicios: Para los diferentes segmentos corporales</p> <p>Corrección de errores si es necesario.</p>
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad aeróbica, evita riesgos cardiacos, fortalece los músculos de todo el cuerpo, es más resistente para realizar ejercicios
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, montañas, bosques, arena de playa
<b>Evaluación</b>	<p>Circuitos evaluar la continua que se da a cada estación.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Autor: Pineda Andrés</p>

## Actividad didáctica N° 32

### Tema: Circuitos

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la resistencia aeróbica mediante ejercicios generales y específicos para mejorar la capacidad de captación de oxígeno.
<b>Prerrequisitos</b>	Trote suave alrededor de la cancha, desplazamientos elevando rodillas, taloneo, trote cambiando de ritmo, flexibilidad
<b>Contenidos</b>	Circuitos
<b>Características</b>	Consiste en realizar un número determinado de ejercicios entre 6 y 12 sobre los emplazamientos reservados para cada uno de ellos. Una vez que se recorren todas las estaciones o postas (emplazamos a un lugar de realización) se completa un circuito.
<b>Construcción del conocimiento</b>	Ejercicio N° 1: Recorrer a velocidad 5 metros ida y vuelta Ejercicio N° 2: Ejecución de forma continuada cuclilla, salto, cuclillas. Ejercicio N° 3: Tendido supino, elevar las piernas extendidas y juntas a la vertical tocando con las puntas de las manos la punta de los pies.
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad aeróbica, evita riesgos cardiacos, fortalece los músculos de todo el cuerpo, es más resistente para realizar ejercicios
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, montañas, bosques, arena de playa
<b>Evaluación</b>	Circuitos en forma ininterrumpida  Autor: Pineda Andrés

### Actividad didáctica N° 33

#### Tema: Circuitos

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la resistencia aeróbica mediante ejercicios generales y específicos para mejorar la capacidad de captación de oxígeno.
<b>Prerrequisitos</b>	Correr libremente, luego cambiando de frente, puntas de pies al frente, taloneo, elevando rodillas, trote de frente y de espaldas, ejercicios de flexibilidad.
<b>Contenidos</b>	Circuitos
<b>Características</b>	Consiste en realizar un número determinado de ejercicios entre 6 y 12 sobre los emplazamientos reservados para cada uno de ellos. Una vez que se recorren todas las estaciones o postas (emplazamos a un lugar de realización).
<b>Construcción del conocimiento</b>	Ejercicio N° 1: Tendido supino, flexión de piernas y de tronco, hasta quedar en la posición sentado agarrado con las manos las rodillas. Ejercicio N° 2: Correr a velocidad ida y vuelta sobre una distancia de 40 metros. Ejercicio N° 3: Saltos a caer con las piernas abiertas, intentando imitar cabeceos de fútbol
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad aeróbica, evita riesgos cardiacos, fortalece los músculos de todo el cuerpo, es más resistente para realizar ejercicios
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, montañas, bosques, arena de playa
<b>Evaluación</b>	Circuitos en forma ininterrumpida duración 30 minutos. 

Autor: Pineda Andrés

## Actividad didáctica N° 34

### Tema: Circuitos

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la coordinación mediante ejercicios generales y específicos para mejorar la capacidad de captación de oxígeno.
<b>Prerrequisitos</b>	Calentamiento general
<b>Contenidos</b>	Circuitos
<b>Características</b>	Consiste en realizar un número determinado de ejercicios entre 6 y 12 sobre los emplazamientos reservados para cada uno de ellos. Una vez que se recorren todas las estaciones o postas (emplazamos a un lugar de realización) se completa un circuito
<b>Construcción del conocimiento</b>	Ejercicio N° 1: De cuclillas frente a frente pasar el balón mediante pequeños saltos. Ejercicio N° 2: Tumbados en posición prono cabeza con cabeza pasar el balón arqueando el cuerpo Ejercicio N° 3: Tumbado en el suelo manteniendo el balón en los pies darle al compañero que esta levantado.
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad aeróbica, evita riesgos cardiacos, fortalece los músculos de todo el cuerpo, es más resistente para realizar ejercicios
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, montañas, bosques, arena de playa
<b>Evaluación</b>	Circuitos en forma ininterrumpida duración 30 minutos.  Autor: Pineda Andrés

## Actividad didáctica N° 35

### Tema: Circuitos

<b>Objetivo</b>	Desarrollar la coordinación mediante ejercicios generales y específicos para mejorar la capacidad de captación de oxígeno.
<b>Prerrequisitos</b>	Trote cambiando de frente, trote con pequeñas aceleraciones, taloneo, punta de pies, trote indistintamente ejercicios de flexibilidad
<b>Contenidos</b>	Circuitos
<b>Características</b>	Consiste en realizar un número determinado de ejercicios entre 6 y 12 sobre los emplazamientos reservados para cada uno de ellos. Una vez que se recorren todas las estaciones o postas (emplazamos a un lugar de realización) se completa un circuito
<b>Construcción del conocimiento</b>	Ejercicio N° 1: Cuerda por detrás de los hombros realizar flexión lateral del tronco Ejercicio N° 2: Cuerda al suelo y desde sentado arrugar la cuerda con los pies acercándola hacia las caderas. Ejercicio N° 3: Lanzar la cuerda hacia adelante y recogerla en carrera.
<b>Beneficios</b>	Aumenta la capacidad aeróbica, evita riesgos cardiacos, fortalece los músculos de todo el cuerpo, es más resistente para realizar ejercicios
<b>Recursos materiales</b>	Espacio físico, montañas, bosques, arena de playa
<b>Evaluación</b>	Circuitos en forma ininterrumpida duración 30´  Autor: Pineda Andrés

## **6.7 Impacto**

### **6.7.1 Impacto educativo**

La práctica regular de la actividad física promueve muchos beneficios para la salud, pues su práctica mejora la aptitud cardiorrespiratoria, la composición corporal y principalmente el desarrollo de las cualidades físicas básicas como la resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad. El ejercicio es una forma de actividad física, planificada, de repetición y estructurada, que se realiza con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física.

### **6.7.2 Impacto para la salud**

La actividad física es una actividad clave para el buen funcionamiento del cuerpo humano, para ello existe algunas recomendaciones que establecen que los adolescentes deben realizar actividad física de por lo menos 45 minutos, tal como recomienda la organización mundial de la salud, a un ritmo moderado todos o la mayoría de días de la semana. Al menos dos veces a la semana, la actividad física debe incluir actividades que mejoren la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

### **6.7.3 Impacto psicológico**

La práctica de la actividad física ejercida con regularidad reduce el estrés, los cambios de estados emocionales y los estados de ánimo para hacer tal o cual cosa de manera positiva.

La actividad física practicada con regularidad otorga muchos beneficios psicológicos por mínima que sea esta, pues cuando se corre, camina o juega se siente bien emocionalmente, con deseos de hacer muchas con bastante interés, esta actividad ha mejorado la calidad de vida de las adolescentes

## **6.8 Difusión**

La socialización de la presente propuesta se la realizó a las autoridades, docentes y estudiantes acerca de los beneficios e importancia la práctica regular del ejercicio, para ello se elaboró un programa de actividades físicas para mejorar las principales cualidades físicas, utilizando métodos adecuados, de acuerdo a la cualidad física seleccionada

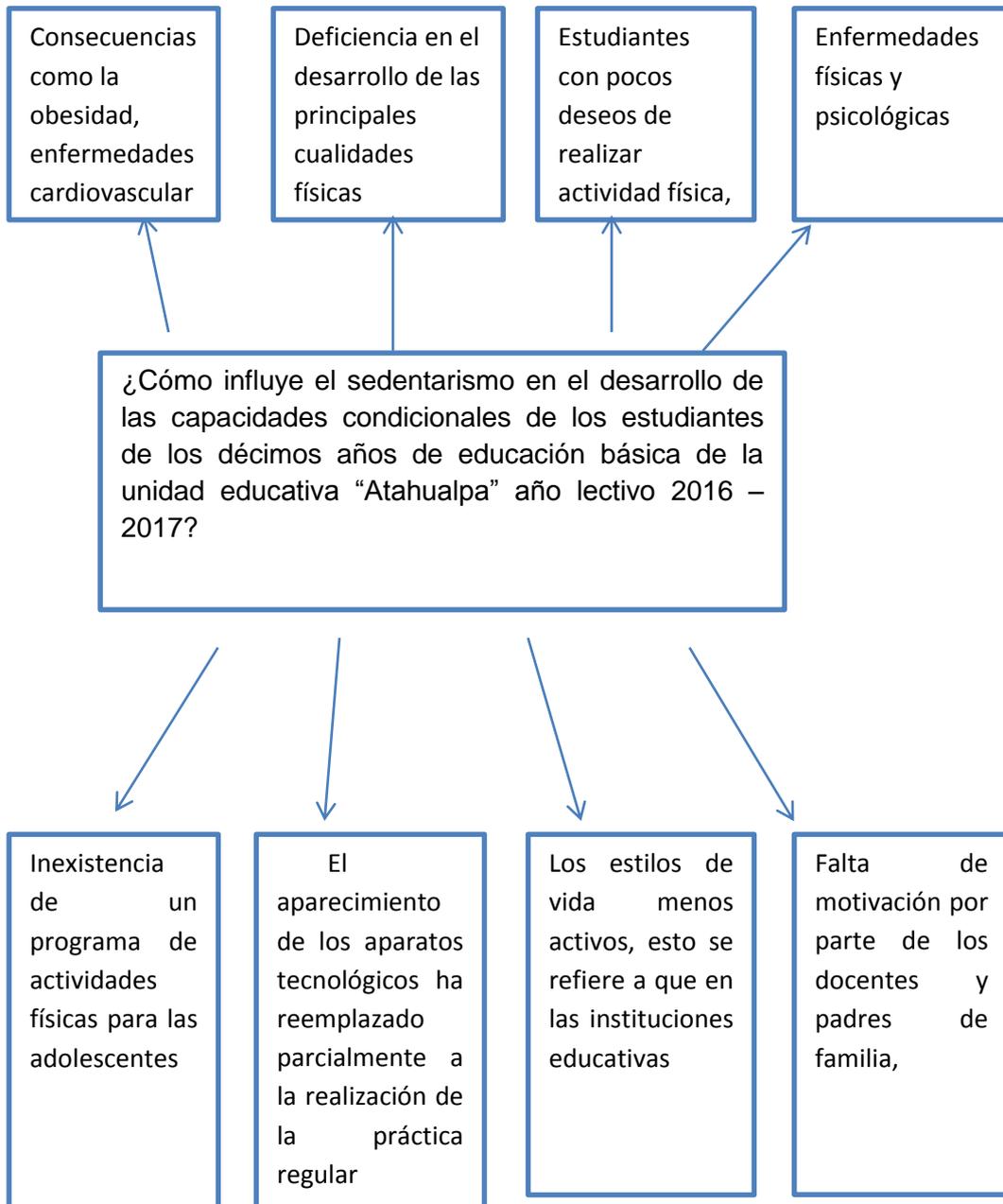
## 6.9 Bibliografía

- Aranceta (2003) *Obesidad y riesgo cardiovascular*. Madrid España. Medicopanamericana.
- Bermudes, M (2007) *Actividad física y salud*. España. Lulu.com
- Breuleur, N (2007) *Regula tu colesterol*. México. Hispanoeropeo.
- Brito, E (2011) *Fundamentos de la evaluación física y biológica*. Sevilla España. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Camacho, E (2015) *Alternativas psicológicas de intervención en problema SW Alud*. Guadalajara México. El Manual moderno.
- Castañer, M (2006) *Manifestaciones básicas de la motricidad* Santander. Universidad de Lleida.
- Cruz, Y (2004) *Videojuegos generadores de actitudes ludópatas*. Costa Rica. San José de Costa Rica.
- Domenech, E (2005) *Actualización en psicología y psicopatología de la adolescencia*. Barcelona España. Publicaciones.uab.es
- González, J (2007) *Fundamentos del entrenamiento de fuerza*. Madrid España. INDE Publicaciones.
- Heyward (2004) *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio*. México. Medicopanamericana.
- Iglesias, M (2012) *Caminar para adelgazar*. Buenos Aires Argentina. LEA S.A.
- Liarte, T (2008) *Aerobics y fitness para niños y adolescentes*. Barcelona España. Inde publicaciones.
- Martínez, V (2004) *Educación Física* (2004) Barcelona España. Paidotribo.
- Márquez, S (2009) *Actividad física y salud*. Madrid España. Funiber.
- MEC (2006) *Actividad física y salud en adolescencia*. España. Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología.
- Meléndez, G (2008) *Factores asociados al sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar*. México. Medicopanamericana S.A.
- Moral, J (2013) *Sedentarismo, salud e imagen corporal en adolescentes*. Sevilla España. Wanceulen Editorial Deportiva.

- Oblitas, L (2005) Psicología de la salud y calidad de vida. México. Latinoamerica cengage.com
- Orlandini, A (2012) El estrés: Qué es y cómo evitarlo. México. Fondo de Cultura Económica.
- Pastor, J (2007) Salud, Estado de bienestar y actividad física. Sevilla España. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Planells, J (2000) Gran enciclopedia de los deportes. Madrid España. Cultura S.A
- Platanov (2001) Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona España. Paidotribo.
- Ramos, S (2007) Evaluación antropométrica y motriz condicional de los escolares de 7 a 18 años de edad. Manizales Colombia. Universidad de Caldas.
- Sánchez, R (2011) Deporte y corazón. Sevilla España. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Serra (2006) Actividad física y salud. España. MASSON.
- Soto, F (2006) Guía práctica de ejercicio y salud para adultos. España. Editorial Gymnos.
- Taylor, R (2006) Medicina de familia principios y práctica. Barcelona España. MASSON S.A
- Vargas, R (2007) Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo. México. Universidad Autónoma de México.
- Vásquez, C (2007) Alimentación y nutrición. Madrid España. Díaz Santos.
- Veiga, O (2008) Guía para la escuela activa y saludable. España. Ministerio de Snidad y Consumo.

**ANENOS**

## Anexo N° 1 Árbol de problemas



## Anexo N° 2 Matriz de coherencia

<b>Formulación del problema</b>	<b>Objetivo General</b>
¿Cómo influye el sedentarismo en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la unidad educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 – 2017?	Determinar las causas del sedentarismo y su relación en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la unidad educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 - 2017
<b>Preguntas de Investigación</b>	<b>Objetivos Específicos</b>
¿Cuáles son causas del sedentarismo de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la unidad educativa “Atahualpa”?	Diagnosticar las causas del sedentarismo de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la unidad educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 - 2017
¿Cómo evaluar las capacidades condicionales de los estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica de la unidad educativa “Atahualpa”?	Evaluar las capacidades condicionales de los estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica de la unidad educativa “Atahualpa”
¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físicos para mejorar las capacidades físicas de los estudiantes de los décimos años de educación básica?	Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físicos para mejorar las capacidades físicas de los estudiantes de los décimos años de educación básica de la unidad educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 - 2017

### Anexo N° 3 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSIONES	INDICADORES
El sedentarismo físico es la carencia de actividad física de moderada a intensa como la que se realiza en el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable enfermedades especialmente cardíacas.	Sedentarismo	Inactividad física	Falta de actividad
			Labores de la casa
			Estilos de vida menos activo
			La falta de una rutina deportiva
		Los aparatos tecnológicos	Video juegos Televisión Celulares Redes sociales, Internet
		Consecuencias del sedentarismo	Obesidad. Enfermedades cardiorrespiratorias Estrés, depresión, colesterol, Dolores articulares
Es la realización de movimientos a actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano pueden morfológicas o psicológicas.	Capacidades Condicionales	Resistencia	Aeróbica
			Anaeróbica
			Test de 1000 m
		Velocidad	Reacción
			Gestual
			Desplazamiento
			40 metros
		Fuerza	Máxima
			Explosiva
			Relativa
			F. Brazos, piernas, abdomen
		Flexibilidad	Activa
			Pasiva
Flexión profunda del cuerpo			

## Anexo N° 4 Instrumento dirigido a las estudiantes



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

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer Causas del sedentarismo y su relación en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica de la Unidad Educativa “Atahualpa” año lectivo 2016 – 2017 “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 nuestros sinceros agradecimientos.

#### 1. ¿Conoce las causas del sedentarismo?

Sí	No	Tal vez

#### 2. ¿Las causas del sedentarismo en los adolescentes son las siguientes?

Falta de actividad	Estilos de vida menos activos	Falta de rutina deportiva	Aparatos tecnológicos

#### 3. ¿La falta de actividad física ha ocasionado muchas enfermedades físicas y psicológicas?

Sí	No	Tal vez

**4. ¿Los aparatos tecnológicos han influido en la práctica regular de las actividades físicas?**

Sí	No	A veces

**5. ¿Qué aparato tecnológico utiliza con mayor frecuencia?**

Televisión	Celulares	Redes sociales	Internet

**6. ¿Del aparato tecnológico seleccionado anteriormente cuanto tiempo le dedica a su uso?**

1 hora	2 horas	3 horas	más de 3 horas

**7. ¿Sus profesores, padres de familia y amigos le han hablado de las consecuencias del sedentarismo?**

Sí	No	Tal vez

**8. ¿La inactividad física ha ocasionado las siguientes consecuencias en los adolescentes, ¿cuáles son las más comunes?**

Obesidad	Enfermedades cardiovasculares	Estado de animo	de	Mala condición física

**9. ¿Según su criterio la falta de actividad ha influido en la condición física?**

Sí	No	Tal vez

**10. ¿Según su criterio su condición física es?**

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

**11. ¿Su profesor le ha evaluado la condición física (capacidades condicionales)?**

Sí	No	Tal vez

**12. ¿Cada que tiempo le evalúa las capacidades físicas (capacidades condicionales)?**

Al inicio	Durante	Al final	No evalúa

**13. ¿Su profesor cuando le evalúa la condición física, posteriormente le indica las fortalezas y debilidades?**

Sí	No	Tal vez

**14. ¿Según su criterio considera importante que el autor del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para superar el sedentarismo?**

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

**15. ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a superar el sedentarismo en los adolescentes?**

Sí	No	Tal vez

### Anexo N° 5 Test físicos Test de 800 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	2,30 - 2,45	10 - 8.5
Muy buena	2,50 - 3,10	8 - 6
Buena	3,15 - 3,25	5.5 - 4.5
Regular	3,30 - 3,40	4 - 3
Deficiente	3,45 - 4,40	2.5 - 1

### Test de 40 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	7,5 - 7,9	10 - 8.5
Muy buena	8,1 - 8.3	8 - 6
Buena	8,5 - 8,6	5.5 - 4.5
Regular	8,9 - 9,3	4 - 3
Deficiente	9,8 - 12,8	2.5 - 1

### Test salto largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	1,83 - 2,00	10 - 8.5
Muy buena	1,69 - 1,75	8 - 6
Buena	1,51 - 1,59	5.5 - 4.5
Regular	1,38 - 1,45	4 - 3
Deficiente	95 - 1,28	2.5 - 1

### Test de abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	28 - 31	10 - 8.5
Muy buena	25 - 26	8 - 6
Buena	21 - 23	5.5 - 4.5
Regular	18 - 19	4 - 3
Deficiente	12 - 15	2.5 - 1

### Test de fondos en un minuto

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	30 - 31	10 - 8.5
Muy buena	26 - 28	8 - 6
Buena	23 - 24	5.5 - 4.5
Regular	19 - 20	4 - 3
Deficiente	14 - 16	2.5 - 1

### Test de flexión profunda del tronco

<b>Condición</b>	<b>Distancia</b>	<b>Calificación</b>
Excelente	25 - 26	10 - 8.5
Muy buena	23 - 24	8 - 6
Buena	20 - 22	5.5 - 4.5
Regular	18 - 19	4 - 3
Deficiente	12 - 15	2.5 - 1

N° Caso	Tiempo	Test de 800 metros	
N° Caso	Tiempo	CONDICIÓN	
N° Caso	Tiempo	Cualitativa	Cuantitativa
1	3,20	Bueno	4,5
2	3,30	Regular	4
3	3,15	Bueno	5,5
4	3,35	Regular	3
5	2,50	Muy bueno	8
6	3,30	Regular	4
7	3,35	Regular	3
8	2,30	Excelente	10
9	3,30	Regular	4
10	3,20	Bueno	4,5
11	3,15	Bueno	5,5
12	3,35	Regular	3
13	3,05	Muy bueno	7
14	3,35	Regular	3
15	3,30	Regular	4
16	3,15	Bueno	5,5
17	3,35	Regular	3
18	2,50	Muy bueno	8
19	3,35	Regular	3
20	3,30	Regular	4
21	3,20	Bueno	4,5
22	3,35	Regular	3
23	3,30	Regular	4
24	3,05	Muy bueno	7
25	3,30	Regular	3
26	3,15	Bueno	5,5
27	3,35	Regular	3
28	2,50	Muy bueno	8
29	3,35	Regular	3
30	3,35	Regular	3
31	3,20	Bueno	4,5
32	3,30	Regular	4
33	2,35	Excelente	9
34	3,35	Regular	3
35	3,30	Regular	4
36	3,15	Bueno	5,5
37	3,35	Regular	3
38	3,30	Regular	4
39	3,05	Muy bueno	7
40	3,35	Regular	3
41	2,50	Muy bueno	8
42	3,30	Regular	4
43	3,20	Bueno	4,5
44	3,20	Bueno	4,5

45	3,30	Regular	4
46	3,20	Bueno	4,5
47	3,30	Regular	4
48	2,50	Muy bueno	8
49	3,35	Regular	3
50	3,15	Bueno	5,5
51	3,30	Regular	4
52	3,20	Bueno	4,5
53	3,35	Regular	3
54	3,05	Muy bueno	7
55	3,35	Regular	3
56	3,30	Regular	4
57	2,50	Muy bueno	8
58	3,30	Regular	3
59	3,15	Bueno	5,5
60	3,35	Regular	3
61	2,40	Excelente	9
62	3,35	Regular	3
63	3,30	Regular	4
64	3,15	Bueno	5,5
65	3,35	Regular	3
66	3,30	Regular	4
67	3,05	Muy bueno	7
68	3,35	Regular	3
69	3,35	Regular	3
70	2,50	Muy bueno	8
71	3,35	Regular	3
72	3,20	Bueno	4,5
73	3,15	Bueno	5,5
74	3,35	Regular	3
75	3,30	Regular	4
76	3,05	Muy bueno	7
77	3,35	Regular	3
78	3,15	Bueno	5,5
79	3,30	Regular	4
80	2,30	Excelente	10
81	3,30	Regular	4
82	3,20	Bueno	4,5
83	3,15	Bueno	5,5
84	3,35	Regular	3
85	2,50	Muy bueno	8
86	3,35	Regular	3
87	3,30	Regular	4
88	3,20	Bueno	4,5
89	3,30	Regular	4
90	3,30	Regular	4
91	3,20	Bueno	4,5

92	3,35	Regular	3
93	3,15	Bueno	5,5
94	3,30	Regular	4
95	3,35	Regular	3
96	2,50	Muy bueno	8
97	3,35	Regular	3
98	3,20	Bueno	4,5
99	3,35	Regular	3
100	3,15	Bueno	5,5
101	3,30	Regular	4
102	3,30	Regular	4
103	3,05	Muy bueno	7
104	3,35	Regular	3
105	3,30	Regular	4
106	3,15	Bueno	5,5
107	3,30	Regular	4
108	3,30	Regular	4
109	3,05	Muy bueno	7
110	3,35	Regular	3
111	3,15	Bueno	5,5
112	3,35	Regular	3
113	2,40	Excelente	9
114	3,30	Regular	4
115	3,20	Bueno	4,5
116	3,15	Bueno	5,5
117	3,35	Regular	3
118	3,30	Regular	4
119	2,50	Muy bueno	8
120	3,35	Regular	3
121	3,30	Regular	4
122	3,15	Bueno	5,5
123	3,35	Regular	3
124	3,20	Bueno	3
125	3,05	Muy bueno	7
126	3,30	Regular	4
127	3,20	Bueno	3
128	3,35	Regular	4,5
129	3,15	Bueno	5,5
130	3,30	Regular	4
131	3,05	Muy bueno	7
132	3,30	Regular	4
133	3,20	Bueno	4,5
134	3,30	Regular	4
TOTAL	3,16		4,6

N° Caso	Tiempo	Test de 40 metros	
N° Caso	Tiempo	CONDICIÓN	
N° Caso	Tiempo	Cualitativa	Cuantitativa
1	8,6	Bueno	4,5
2	8,6	Bueno	4,5
3	8,1	Muy bueno	8
4	8,6	Bueno	4,5
5	8,5	Bueno	5,5
6	8,9	Regular	4
7	7,5	Excelente	10
8	8,6	Bueno	4,5
9	9,3	Regular	3
10	8,3	Muy bueno	6
11	9,3	Regular	3
12	8,9	Regular	4
13	7,9	Excelente	8,5
14	9,3	Regular	3
15	9,3	Regular	3
16	8,5	Bueno	5,5
17	9,3	Regular	3
18	9,3	Regular	3
19	8,6	Bueno	4,5
20	9,3	Regular	3
21	8,9	Regular	4
22	7,5	Excelente	10
23	8,9	Regular	4
24	8,6	Bueno	4,5
25	9,3	Regular	3
26	8,5	Bueno	5,5
27	9,3	Regular	3
28	8,6	Bueno	4,5
29	8,9	Regular	4
30	8,1	Muy bueno	8
31	9,3	Regular	3
32	9,3	Regular	3
33	8,9	Regular	4
34	8,5	Bueno	5,5
35	9,3	Regular	3
36	8,9	Regular	4
37	8,3	Muy bueno	6
38	9,3	Regular	3
39	7,9	Excelente	8,5
40	9,3	Regular	3
41	8,9	Regular	4
42	8,6	Bueno	4,5
43	9,3	Regular	3
44	9,3	Regular	3

45	8,9	Regular	4
46	9,3	Regular	3
47	8,5	Bueno	5,5
48	9,3	Regular	3
49	8,9	Regular	4
50	9,3	Regular	3
51	7,5	Excelente	10
52	8,9	Regular	4
53	8,5	Bueno	5,5
54	8,9	Regular	4
55	8,3	Muy bueno	6
56	8,9	Regular	4
57	8,1	Muy bueno	8
58	9,3	Regular	3
59	8,9	Regular	4
60	8,5	Bueno	5,5
61	8,9	Regular	4
62	7,9	Excelente	8,5
63	9,3	Regular	3
64	8,6	Bueno	4,5
65	8,9	Regular	4
66	8,5	Bueno	5,5
67	8,9	Regular	4
68	8,6	Bueno	4,5
69	8,9	Regular	4
70	8,9	Regular	4
71	8,5	Bueno	5,5
72	9,3	Regular	3
73	8,9	Regular	4
74	8,1	Muy bueno	8
75	8,9	Regular	4
76	7,5	Excelente	10
77	9,3	Regular	3
78	8,9	Regular	4
79	9,3	Regular	3
80	8,5	Bueno	5,5
81	8,9	Regular	4
82	8,6	Bueno	4,5
83	9,3	Regular	3
84	8,9	Regular	4
85	8,5	Bueno	5,5
86	9,3	Regular	3
87	8,9	Regular	4
88	8,3	Muy bueno	6
89	9,3	Regular	3
90	8,9	Regular	4
91	8,9	Regular	4

92	9,3	Regular	3
93	8,1	Muy bueno	8
94	8,9	Regular	4
95	8,6	Bueno	4,5
96	8,9	Regular	4
97	8,5	Bueno	5,5
98	9,3	Regular	3
99	8,9	Regular	4
100	9,3	Regular	3
101	8,5	Bueno	5,5
102	9,3	Regular	3
103	7,9	Excelente	8,5
104	9,3	Regular	3
105	8,9	Regular	4
106	8,5	Bueno	5,5
107	8,9	Regular	4
108	8,3	Muy bueno	6
109	8,9	Regular	4
110	8,6	Bueno	4,5
111	9,3	Regular	3
112	8,1	Muy bueno	8
113	9,3	Regular	3
114	8,9	Regular	4
115	8,5	Bueno	5,5
116	8,9	Regular	4
117	8,6	Bueno	4,5
118	9,3	Regular	3
119	8,5	Bueno	5,5
120	9,3	Regular	3
121	8,9	Regular	4
122	8,3	Muy bueno	6
123	9,3	Regular	3
124	8,6	Bueno	4,5
125	8,9	Regular	4
126	9,3	Regular	3
127	8,5	Bueno	5,5
128	8,6	Bueno	4,5
129	8,9	Regular	4
130	8,3	Muy bueno	6
131	9,3	Regular	3
132	8,9	Regular	4
133	8,9	Regular	4
134	8,6	Bueno	4,5
TOTAL	8,7		4,5

N° Caso	Distancia	Test salto largo sin impulso	
N° Caso	Distancia	CONDICIÓN	
N° Caso	Distancia	Cualitativa	Cuantitativa
1	1,59	Bueno	5,5
2	1,45	Regular	4
3	1,38	Regular	3
4	1,83	Excelente	8,5
5	1,45	Regular	4
6	1,51	Bueno	4,5
7	1,45	Regular	4
8	1,59	Bueno	5,5
9	1,69	Muy bueno	6
10	1,45	Regular	4
11	1,38	Regular	3
12	1,51	Bueno	4,5
13	1,45	Regular	4
14	2,00	Excelente	10
15	1,45	Regular	4
16	1,38	Regular	3
17	1,59	Bueno	5,5
18	1,45	Regular	4
19	1,45	Regular	4
20	1,38	Regular	3
21	1,75	Muy bueno	8
22	1,45	Regular	4
23	1,59	Bueno	5,5
24	1,45	Regular	4
25	1,51	Bueno	4,5
26	1,45	Regular	4
27	1,38	Regular	3
28	1,45	Regular	4
29	1,69	Muy bueno	6
30	1,45	Regular	4
31	1,59	Bueno	5,5
32	1,45	Regular	4
33	1,83	Excelente	8,5
34	1,45	Regular	4
35	1,51	Bueno	4,5
36	1,38	Regular	3
37	1,45	Regular	4
38	1,75	Muy bueno	8
39	1,45	Regular	4
40	1,38	Regular	3
41	1,59	Bueno	5,5
42	1,45	Regular	4
43	2,00	Excelente	10
44	1,45	Regular	4

45	1,38	Regular	3
46	1,45	Regular	4
47	1,69	Muy bueno	6
48	1,45	Regular	4
49	1,51	Bueno	4,5
50	1,45	Regular	4
51	1,59	Bueno	5,5
52	1,38	Regular	
53	1,51	Bueno	4,5
54	2,00	Excelente	10
55	1,45	Regular	4
56	1,38	Regular	3
57	1,45	Regular	4
58	1,51	Bueno	4,5
59	1,45	Regular	4
60	1,45	Regular	4
61	1,75	Muy bueno	8
62	1,45	Regular	4
63	1,59	Bueno	5,5
64	1,45	Regular	4
65	1,38	Regular	3
66	1,83	Excelente	8,5
67	1,45	Regular	4
68	1,59	Bueno	5,5
69	1,45	Regular	4
70	1,51	Bueno	4,5
71	1,38	Regular	3
72	1,69	Muy bueno	6
73	1,38	Regular	3
74	1,51	Bueno	4,5
75	1,45	Regular	4
76	1,38	Regular	3
77	1,51	Bueno	4,5
78	1,45	Regular	4
79	1,59	Bueno	5,5
80	1,45	Regular	4
81	2,00	Excelente	10
82	1,45	Regular	4
83	1,38	Regular	3
84	1,75	Muy bueno	8
85	1,38	Regular	3
86	1,59	Bueno	5,5
87	1,51	Bueno	4,5
88	1,38	Regular	3
89	1,83	Excelente	8,5
90	1,38	Regular	3
91	1,38	Regular	3

92	1,69	Muy bueno	6
93	1,38	Regular	3
94	1,51	Bueno	4,5
95	1,38	Regular	3
96	1,59	Bueno	5,5
97	1,51	Bueno	4,5
98	1,38	Regular	3
99	1,59	Bueno	5,5
100	1,51	Bueno	4,5
101	1,38	Regular	3
102	1,69	Muy bueno	6
103	1,38	Regular	3
104	1,51	Bueno	4,5
105	1,38	Regular	3
106	1,59	Bueno	5,5
107	1,51	Bueno	4,5
108	1,38	Regular	3
109	1,59	Bueno	5,5
110	1,38	Regular	3
111	1,83	Excelente	8,5
112	1,38	Regular	3
113	1,45	Regular	4
114	1,59	Bueno	5,5
115	1,38	Regular	3
116	1,75	Muy bueno	8
117	1,38	Regular	3
118	1,38	Regular	3
119	1,51	Bueno	4,5
120	1,38	Regular	3
121	1,59	Bueno	5,5
122	1,38	Regular	3
123	1,75	Muy bueno	8
124	1,38	Regular	3
125	1,51	Bueno	4,5
126	1,38	Regular	3
127	1,59	Bueno	5,5
128	1,51	Bueno	4,5
129	1,38	Regular	3
130	1,59	Bueno	5,5
131	1,51	Bueno	4,5
132	1,59	Bueno	5,5
133	1,75	Muy bueno	8
134	1,59	Bueno	5,5
TOTAL	1,51		4,6

N°	Repeticiones	Test Abdominales en 30 segundos	
N°	Repeticiones	CONDICIÓN	
N°	Repeticiones	Cualitativa	Cuantitativa
Caso	26	Muy buena	8
2	23	Buena	5,5
3	21	Buena	4,5
4	28	Excelente	8,5
5	23	Buena	5,5
6	23	Buena	5,5
7	25	Muy buena	6
8	18	Regular	3
9	21	Buena	4,5
10	26	Muy buena	8
11	23	Buena	5,5
12	23	Buena	5,5
13	21	Buena	4,5
14	31	Excelente	10
15	23	Buena	5,5
16	21	Buena	4,5
17	26	Muy buena	8
18	23	Buena	5,5
19	25	Muy buena	6
20	23	Buena	5,5
21	21	Buena	4,5
22	18	Regular	3
23	31	Excelente	10
24	23	Buena	5,5
25	21	Buena	4,5
26	18	Regular	3
27	26	Muy buena	8
28	23	Buena	5,5
29	21	Buena	4,5
30	25	Muy buena	6
31	23	Buena	5,5
32	23	Buena	5,5
33	28	Excelente	8,5
34	18	Regular	3
35	21	Buena	4,5
36	23	Buena	5,5
37	26	Muy buena	8
38	18	Regular	3
39	23	Buena	5,5
40	31	Excelente	10
41	18	Regular	3
42	21	Buena	4,5
43	25	Muy buena	6
44	23	Buena	5,5

45	26	Muy buena	8
46	23	Buena	5,5
47	21	Buena	4,5
48	28	Excelente	8,5
49	18	Regular	3
50	21	Buena	4,5
51	25	Muy buena	6
52	23	Buena	5,5
53	31	Excelente	10
54	23	Buena	5,5
55	21	Buena	4,5
56	18	Regular	3
57	28	Excelente	8,5
58	23	Buena	5,5
59	21	Buena	4,5
60	26	Muy buena	8
61	19	Regular	4
62	21	Buena	4,5
63	19	Regular	4
64	25	Muy buena	6
65	23	Buena	5,5
66	21	Buena	4,5
67	23	Buena	5,5
68	26	Muy buena	8
69	19	Regular	4
70	28	Excelente	8,5
71	23	Buena	5,5
72	21	Buena	4,5
73	19	Regular	4
74	25	Muy buena	6
75	19	Regular	4
76	21	Buena	4,5
77	31	Excelente	10
78	23	Buena	5,5
79	23	Buena	5,5
80	21	Buena	4,5
81	26	Muy buena	8
82	23	Buena	5,5
83	25	Muy buena	6
84	19	Regular	4
85	21	Buena	4,5
86	21	Buena	4,5
87	28	Excelente	8,5
88	23	Buena	5,5
89	21	Buena	4,5
90	23	Buena	5,5
91	26	Muy buena	8

92	21	Buena	4,5
93	31	Excelente	10
94	23	Buena	5,5
95	21	Buena	4,5
96	23	Buena	5,5
97	25	Muy buena	6
98	19	Regular	4
99	21	Buena	4,5
100	23	Buena	5,5
101	28	Excelente	8,5
102	23	Buena	5,5
103	21	Buena	4,5
104	25	Muy buena	6
105	19	Regular	4
106	21	Buena	4,5
107	26	Muy buena	8
108	23	Buena	5,5
109	31	Excelente	10
110	19	Regular	4
111	21	Buena	4,5
112	23	Buena	5,5
113	25	Muy buena	6
114	19	Regular	4
115	21	Buena	4,5
116	19	Regular	4
117	28	Excelente	8,5
118	19	Regular	4
119	23	Buena	5,5
120	26	Muy buena	8
121	19	Regular	4
122	25	Muy buena	6
123	19	Regular	4
124	23	Buena	5,5
125	31	Excelente	10
126	19	Regular	4
127	23	Buena	5,5
128	21	Buena	4,5
129	19	Regular	4
130	23	Buena	5,5
131	19	Regular	4
132	31	Excelente	10
133	23	Buena	5,5
134	23	Buena	5,5
<b>TOTAL</b>	<b>23,04</b>		<b>5,6</b>

N° Caso	Repeticiones	Test de fondos en un minuto	
N° Caso	Repeticiones	CONDICIÓN	
N° Caso	Repeticiones	Cualitativa	Cuantitativa
1	19	Regular	3
2	20	Regular	4
3	20	Regular	4
4	26	Muy bueno	6
5	20	Regular	4
6	20	Regular	4
7	30	Excelente	8,5
8	20	Regular	4
9	20	Regular	4
10	24	Bueno	5,5
11	20	Regular	4
12	20	Regular	4
13	26	Muy bueno	6
14	20	Regular	4
15	20	Regular	4
16	20	Regular	4
17	20	Regular	4
18	23	Bueno	4,5
19	20	Regular	4
20	19	Regular	3
21	30	Excelente	8,5
22	20	Regular	4
23	20	Regular	4
24	19	Regular	3
25	26	Muy bueno	6
26	20	Regular	4
27	20	Regular	4
28	24	Bueno	5,5
29	20	Regular	4
30	19	Regular	3
31	26	Muy bueno	6
32	20	Regular	4
33	30	Excelente	8,5
34	20	Regular	4
35	20	Regular	4
36	19	Regular	3
37	20	Regular	4
38	26	Muy bueno	6
39	20	Regular	4
40	28	Muy bueno	8
41	20	Regular	4
42	30	Excelente	8,5
43	20	Regular	4
44	20	Regular	4

45	26	Muy bueno	6
46	19	Regular	3
47	31	Excelente	10
48	20	Regular	4
49	28	Muy bueno	8
50	20	Regular	4
51	19	Regular	3
52	26	Muy bueno	6
53	20	Regular	4
54	30	Excelente	8,5
55	20	Regular	4
56	19	Regular	3
57	23	Bueno	4,5
58	20	Regular	4
59	28	Muy bueno	8
60	20	Regular	4
61	20	Regular	4
62	30	Excelente	8,5
63	20	Regular	4
64	19	Regular	3
65	24	Bueno	5,5
66	20	Regular	4
67	26	Muy bueno	6
68	20	Regular	4
69	31	Excelente	10
70	20	Regular	4
71	20	Regular	4
72	23	Bueno	4,5
73	28	Muy bueno	8
74	19	Regular	4
75	20	Regular	4
76	26	Muy bueno	6
77	20	Regular	4
78	30	Excelente	8,5
79	19	Regular	3
80	28	Muy bueno	8
81	20	Regular	4
82	19	Regular	3
83	28	Muy bueno	8
84	20	Regular	4
85	19	Regular	4
86	31	Excelente	10
87	20	Regular	4
88	19	Regular	3
89	26	Muy bueno	6
90	19	Regular	3
91	20	Regular	4

92	23	Bueno	4,5
93	19	Regular	3
94	26	Muy bueno	6
95	20	Regular	4
96	19	Regular	3
97	30	Excelente	8,5
98	19	Regular	3
99	20	Regular	4
100	28	Muy bueno	8
101	20	Regular	4
102	19	Regular	3
103	31	Excelente	10
104	19	Regular	3
105	20	Regular	4
106	23	Bueno	4,5
107	26	Muy bueno	6
108	19	Regular	3
109	19	Regular	4
110	31	Excelente	10
111	20	Regular	4
112	28	Muy bueno	8
113	20	Regular	4
114	19	Regular	3
115	19	Regular	3
116	28	Muy bueno	8
117	20	Regular	
118	24	Bueno	5,5
119	19	Regular	3
120	31	Excelente	10
121	19	Regular	3
122	28	Muy bueno	8
123	20	Regular	4
124	19	Regular	3
125	20	Regular	4
126	28	Muy bueno	8
127	20	Regular	4
128	19	Regular	3
129	24	Bueno	5,5
130	20	Regular	4
131	31	Excelente	10
132	20	Regular	4
133	19	Regular	3
134	28	Muy bueno	8
TOTAL	22,47		5

N° Caso	Distancia	Test Flexión profunda del cuerpo	
N° Caso	Distancia	CONDICIÓN	
N° Caso	Distancia	Cualitativa	Cuantitativa
1	18	Regular	3
2	15	Regular	3
3	16	Regular	3
4	15	Regular	3
5	18	Regular	3
6	15	Regular	3
7	16	Regular	3
8	15	Regular	3
9	15	Regular	3
10	18	Regular	3
11	15	Regular	3
12	20	Bueno	6
13	15	Regular	3
14	16	Regular	3
15	15	Regular	3
16	15	Regular	3
17	23	Muy bueno	8
18	15	Regular	3
19	16	Regular	3
20	15	Regular	3
21	18	Regular	3
22	15	Regular	3
23	15	Regular	3
24	16	Regular	3
25	15	Regular	3
26	18	Regular	3
27	15	Regular	3
28	16	Regular	3
29	15	Regular	3
30	15	Regular	3
31	15	Regular	3
32	18	Regular	3
33	15	Regular	3
34	20	Bueno	6
35	15	Regular	3
36	16	Regular	3
37	15	Regular	3
38	22	Bueno	6
39	15	Regular	3
40	16	Regular	3
41	18	Regular	3
42	15	Regular	3
43	23	Muy bueno	8
44	15	Regular	3

45	16	Regular	3
46	15	Regular	3
47	18	Regular	3
48	15	Regular	3
49	15	Regular	3
50	15	Regular	3
51	18	Regular	3
52	15	Regular	3
53	16	Regular	3
54	20	Bueno	6
55	15	Regular	3
56	16	Regular	3
57	15	Regular	3
58	22	Bueno	6
59	15	Regular	3
60	15	Regular	3
61	15	Regular	3
62	18	Regular	3
63	15	Regular	3
64	23	Muy bueno	8
65	15	Regular	3
66	16	Regular	3
67	15	Regular	3
68	18	Regular	3
69	15	Regular	3
70	16	Regular	3
71	15	Regular	3
72	18	Regular	3
73	15	Regular	3
74	16	Regular	3
75	15	Regular	3
76	22	Bueno	6
77	15	Regular	3
78	18	Regular	3
79	15	Regular	3
80	15	Regular	3
81	18	Regular	3
82	15	Regular	3
83	16	Regular	3
84	15	Regular	3
85	20	Bueno	6
86	15	Regular	3
87	18	Regular	3
88	16	Regular	3
89	23	Muy bueno	8
90	15	Regular	3
91	18	Regular	3

92	15	Regular	3
93	16	Regular	3
94	18	Regular	3
95	15	Regular	3
96	15	Regular	3
97	16	Regular	3
98	18	Regular	3
99	15	Regular	3
100	22	Bueno	6
101	15	Regular	3
102	15	Regular	3
103	16	Regular	3
104	15	Regular	3
105	15	Regular	3
106	20	Bueno	6
107	15	Regular	3
108	16	Regular	3
109	18	Regular	3
110	15	Regular	3
111	18	Regular	3
112	16	Regular	3
113	23	Muy bueno	8
114	15	Regular	3
115	15	Regular	3
116	18	Regular	3
117	15	Regular	3
118	16	Regular	3
119	18	Regular	3
120	15	Regular	3
121	15	Regular	3
122	22	Bueno	6
123	15	Regular	3
124	15	Regular	3
125	16	Regular	3
126	18	Regular	3
127	15	Regular	3
128	15	Regular	3
129	18	Regular	3
130	15	Regular	3
131	16	Regular	3
132	15	Regular	3
133	22	Bueno	6
134	18	Regular	3
<b>TOTAL</b>	<b>16,53</b>		<b>3,43</b>

## Anexo N° 6 Fotografías





## Anexo N° 7 Certificados



UNIDAD EDUCATIVA "ATAHUALPA"  
"ATAHUALPA AYER, HOY Y SIEMPRE"  
Calle Río Tiputini 6-63 y Avda. Atahualpa  
RECTORADO



Ibarra, 23 de febrero de 2017

El Rectorado de la Unidad Educativa "Atahualpa"

### CERTIFICA

QUE: El señor PINEDA POZO CARLOS ANDRES con cédula 1003249750 estudiante de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica del Norte realizó en este establecimiento las encuestas y test físicos dirigidos a los alumnos de los Décimos de Básica año lectivo 2016-2017, para recolección de datos para su trabajo de grado.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

  
MSc. Christian Pinto  
RECTOR



e-mail: [colegio.atahualpa@yahoo.com](mailto:colegio.atahualpa@yahoo.com)  
Teléfonos: Secretaría 2651-165, Inspección 2650-428



UNIDAD EDUCATIVA "ATAHUALPA"  
**"ATAHUALPA AYER, HOY Y SIEMPRE"**  
Calle Río Tiputini 6-63 y Avda. Atahualpa  
RECTORADO



Ibarra, 23 de febrero de 2017

El Rectorado de la Unidad Educativa "Atahualpa"

## CERTIFICA

QUE: El señor PINEDA POZO CARLOS ANDRES con cédula 1003249750 estudiante de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica del Norte realizó en este establecimiento la socialización de **"Programa de ejercicios físicos para el mejoramiento del desarrollo de las capacidades condicionales"** dirigido al personal del Área de Cultura Física del plantel, de acuerdo a la investigación realizada con nuestros alumnos durante el período 2016-2017, documento previo a la obtención del título del mencionado estudiante.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

  
MSc. Christian Pinto  
RECTOR



## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** ESQUEMA URKUND.docx (D26346286)  
**Submitted:** 2017-03-13 01:38:00  
**Submitted By:** jasmandi333@gmail.com  
**Significance:** 8 %

### Sources included in the report:

ESQUEMA URKUND.docx (D26291178)  
ESQUEMA URKUND.docx (D26335907)  
archivo urkund tesis marcelo valencia.docx (D24183698)  
[https://www.unicef.org/ecuador/Plan\\_Nacional\\_Buen\\_Vivir\\_2013-2017.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/Plan_Nacional_Buen_Vivir_2013-2017.pdf)  
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4965/1/05%20FECYT%202537%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

### Instances where selected sources appear:

38



**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			
<b>CÉDULA IDENTIDAD:</b>	<b>DE</b>	1003249750	
<b>APELLIDOS NOMBRES:</b>	<b>Y</b>	Pineda Pozo Carlos Andrés	
<b>DIRECCIÓN:</b>	Ibarra, calle Bolivia y Venezuela		
<b>EMAIL:</b>	jasmandi333@gmail.com		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>		<b>TELÉFONO MÓVIL</b>	0968383144

DATOS DE LA OBRA	
<b>TÍTULO:</b>	CAUSAS DEL SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ATAHUALPA" AÑO LECTIVO 2016 - 2017
<b>AUTOR (ES):</b>	Pineda Pozo Carlos Andrés
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	2017/04/20
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc

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

Yo, Pineda Pozo Carlos Andrés, con cédula de identidad Nro. 1003249750, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## **3. CONSTANCIAS**

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

Ibarra, a los 20 días del mes de abril de 2017

### **EL AUTOR:**

(Firma).....  
Nombre: Pineda Pozo Carlos Andrés  
C.C. 1003249750



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Pineda Pozo Carlos Andrés, con cédula de identidad Nro. 1003249750 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **CAUSAS DEL SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ATAHUALPA" AÑO LECTIVO 2016 – 2017** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 20 días del mes de abril de 2017

(Firma)   
Nombre: Pineda Pozo Carlos Andrés  
Cédula: 1003249750