



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

**EL SEDENTARISMO Y SU INFLUENCIA EN LA CONDICIÓN FÍSICA EN
LOS ESTUDIANTES DE OCTAVOS Y NOVENOS AÑOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA SAN ISIDRO, EN EL AÑO 2015 - 2016**

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

AUTORA:

Cadena Carrera Silvia Lisseth

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Y. Msc.

Ibarra, 2016

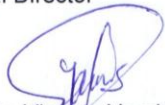
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

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: **EL SEDENTARISMO Y SU INFLUENCIA EN LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVOS Y NOVENOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ISIDRO, EN EL AÑO 2015 - 2016**. Trabajo realizado por la señorita egresada: Cadena Silvia Liseth, previo a la obtención del título de Licenciada 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



Dr. Vicente Yandún Yalamá
CI. 100168468-5

Ibarra, 9 de Mayo del 2016



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	040160855-9	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Cadena Carrera Silvia Lisseth	
DIRECCIÓN:	Espejo, San Isidro, Barrio Norte, Calle sucre		
EMAIL:	Silviacadena1922@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2974-242	TELÉFONO MÓVIL:	0968239575

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"EL SEDENTARISMO Y SU INFLUENCIA EN LA CONDICION FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVOS Y NOVENOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ISIDRO, EN EL AÑO 2015-2016"
AUTOR (ES):	Cadena Carrera Silvia Lisseth
FECHA: AAAAMDD	2016-06-03
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciatura en Educación Física

ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Vicente Yandún
-------------------	---------------------

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Cadena Carrera Silvia Lisseth, con cédula de identidad Nro. 040160855-9 en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 03 días del mes de junio del 2016

EL AUTOR:

(Firma).....
CADENA CARRERA SILVIA LISSETH
C.I.: 040160855-9

ACEPTACIÓN:

Facultado por resolución de Consejo
Universitario _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Cadena Carrera Silvia Lisseth con cédula de identidad Nro. 040160855-9 pongo en 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 de la obra o trabajo de grado denominado "EL SEDENTARISMO Y SU INFLUENCIA EN LA CONDICIÓN FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVOS Y NOVENOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ISIDRO, EN EL AÑO 2015-2016", que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciatura en Educación Física, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En nuestra condición de autores reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hacemos entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....
Cadena Carrera Silvia Cadena
C.I.: 040160855-9

Ibarra, a los 03 días del mes de junio del 2016.

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación dedico a mis padres e hija, que fueron fuente de motivación permanente, para llegar a la culminación de la Carrera y como también como profesional. También dedico este trabajo a los docentes de la carrera y a los estudiantes que fueron motivo de la investigación.

Silvia

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme que garantizan mi éxito profesional.

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

Un agradecimiento especial al Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc. Director del Trabajo de Grado y a los docentes, estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro.

La Autora

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	xvi
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.3 Formulación del Problema.....	6
1.4 Delimitación del Problema.....	6
1.4.1 Unidades de Observación.....	6
1.4.2 Delimitación Espacial.....	6

1.4.3	Delimitación Temporal.....	7
1.5	Objetivos.....	7
1.5.1	Objetivo General.....	7
1.5.2	Objetivos Específicos.....	7
1.6	Justificación.....	8
1.7	Factibilidad.....	9
CAPÍTULO II.....		10
2.	MARCO TEÓRICO.....	10
2.1	Fundamentación Teórica.....	10
2.1.1	Fundamentación Filosófica.....	11
2.1.2	Fundamentación Psicológica.....	12
2.1.3	Fundamentación Pedagógica.....	13
2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	14
2.1.5	Fundamentación Legal.....	16
2.1.6	El sedentarismo.....	17
2.1.7	El sedentarismo y deterioro de la salud.....	19
2.1.8	Problemas derivados del sedentarismo.....	20
2.1.9	Influencia de las conductas sedentarias.....	28
2.1.10	Beneficios de la actividad física.....	30

2.1.11	Efectos beneficiosos de la actividad física.....	29
2.1.12	Tipos de actividad física.....	32
2.1.13	Actividades y deportes más practicados.....	35
2.1.14	Actividad física, ejercicio, deporte y condición física.....	41
2.1.15	Condición Física.....	41
2.1.16	Un modelo de estructuración de la condición física.....	42
2.1.17	Clasificación.....	43
2.1.18.	Sexo edad.....	46
2.1.19	Valoración de la condición física.....	52
2.1.20	Selección de los test.....	48
2.1.21	Test para la valoración de la condición física.....	50
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	54
2.3	Glosario de Términos.....	56
2.4	Interrogantes de Investigación.....	58
2.5	Matriz Categorical.....	60
CAPÍTULO III.....		62
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	62
3.1	Tipo de Investigación.....	62

3.2	Métodos.....	63
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	64
3.4	Población.....	64
3.5	Muestra.....	64
CAPÍTULO IV.....		65
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	65
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	66
4.1.2	Resultado de los test de Condición Física.....	86
CAPÍTULO V.....		119
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	119
5.1	Conclusiones.....	119
5.2	Recomendaciones.....	120
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	121
CAPÍTULO VI.....		123
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	123
6.1	Titulo de la Propuesta.....	123
6.2	Justificación.....	123
6.3	Fundamentación.....	124
6.4	Objetivos.....	133

6.4.1	Objetivo General.....	133
6.4.2	Objetivos Específicos.....	133
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	133
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	134
6.7	Impacto.....	165
6.8	Difusión.....	166
6.9	Bibliografía.....	166
	Anexos.....	170
	Árbol de Problemas.....	171
	Matriz de Coherencia.....	172
	Matriz Categorical.....	173
	Encuesta a los estudiantes.....	174
	Test Físicos.....	178
	Certificaciones.....	180
	Fotografías.....	184

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	64
Cuadro N° 2	Quien practica más actividad física.....	66
Cuadro N°3	Actividad física fuera de horario.....	67
CuadroN°4	Qué tipo de actividad realiza.....	68
Cuadro N° 5	Qué tiempo dedica a la actividad.....	69
Cuadro N° 6	Actividad física en las tardes.....	70
Cuadro N° 7	Con que frecuencia realiza actividades físicas.....	71
Cuadro N° 8	Actividad física recreativa.....	72
Cuadro N° 9	Porcentaje que practica actividad física recreativa.....	73
Cuadro N°10	Qué tipo de deportes le agradaría practicar.....	74
Cuadro N° 11	Causas del sedentarismo.....	75
Cuadro N° 12	Consecuencias que ocasiona el sedentarismo.....	76
Cuadro N° 13	El no realizar actividad física.....	77
Cuadro N° 14	Evalúa la velocidad, fuerza, resistencia.....	78
Cuadro N° 15	Conocer su condición física.....	79
Cuadro N° 16	Programa de actividades físicas.....	80
Cuadro N° 17	Elabore un programa de actividades físicas.....	81

Cuadro N° 18	Aplica un programa de actividades físicas.....	82
Cuadro N° 19	Test de 1000m Varones.....	83
Cuadro N° 20	Test de 1000m Damas.....	86
Cuadro N° 21	Test de 50 m Varones.....	89
Cuadro N° 22	Test de 50 m Damas.....	92
Cuadro N° 23	Test salto largo sin impulso Varones.....	95
Cuadro N° 24	Test salto largo sin impulso Damas	98
Cuadro N° 25	Test de Abdominales en 30 segundos Varones.....	101
Cuadro N° 26	Test de Abdominales en 30 segundos Damas.....	104
Cuadro N° 27	Test fondos en un minuto Varones.....	107
Cuadro N° 28	Test fondos en un minuto Damas.....	110
Cuadro N° 29	Test de flexión profunda del tronco Varones.....	113
Cuadro N° 30	Test de flexión profunda del tronco Damas.....	116

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Género.....	66
Gráfico N°2	Actividad física fuera de horario.....	67
Gráfico N°3	Qué tipo de actividad realiza.....	68
Gráfico N° 4	Qué tiempo dedica a la actividad.....	69
Gráfico N° 5	Actividad física en las tardes.....	70
Gráfico N° 6	Con que frecuencia realiza actividades físicas.....	71
Gráfico N° 7	Actividad física recreativa.....	72
Gráfico N° 8	Porcentaje que practica actividad física recreativa.....	73
Gráfico N°9	Qué tipo de deportes le agradaría practicar.....	74
Gráfico N° 10	Causas del sedentarismo.....	75
Gráfico N° 11	Consecuencias que ocasiona el sedentarismo.....	76
Gráfico N° 12	El no realizar actividad física.....	77
Gráfico N° 13	Evalúa la velocidad, fuerza, resistencia.....	78
Gráfico N° 14	Conocer su condición física.....	79
Gráfico N° 15	Programa de actividades físicas.....	80
Gráfico N° 16	Elabore un programa de actividades físicas.....	81
Gráfico N° 17	Aplica un programa de actividades físicas.....	82
Gráfico N° 18	Test de 1000m Varones.....	83

Gráfico N° 19	Test de 1000m Damas.....	86
Gráfico N° 20	Test de 50 m Varones.....	89
Gráfico N° 21	Test de 50 m Damas.....	92
Gráfico N° 22	Test salto largo sin impulso Varones.....	95
Gráfico N° 23	Test salto largo sin impulso Damas	98
Gráfico N° 24	Test de Abdominales en 30 segundos Varones.....	101
Gráfico N° 25	Test de Abdominales en 30 segundos Damas.....	104
Gráfico N° 26	Test fondos en un minuto Varones.....	107
Gráfico N° 27	Test fondos en un minuto Damas.....	110
Gráfico N° 28	Test de flexión profunda del tronco Varones.....	113
Gráfico N° 29	Test de flexión profunda del tronco Damas.....	116

RESUMEN

La investigación hace mención al sedentarismo y su influencia en la condición física en los estudiantes de octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016. Este trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar los niveles de sedentarismo y cómo influye en la condición física de los estudiantes de octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016. Posteriormente se redacta la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco Teórico se indagó de acuerdo a las categorías relacionadas con el sedentarismo y la condición física las mismas que se investigaron en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, posteriormente se aplicó las encuestas y test de condición física a los estudiantes, se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpreto cada una de las preguntas y test aplicados, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y estos guiaron para la elaboración y construcción del programa de ejercicios físicos para mejorar la condición física, a través de las actividades deportivas. Esta propuesta está constituida con ejercicios, actividades y deportes, que ayudaran mucho al mejoramiento de las capacidades condicionales y coordinativas y a mejorar la calidad de vida de los educandos que se forman en este importante plantel. Este programa ayudó a que los estudiantes tomen conciencia de la importancia de realizar actividad física, recreativa en los momentos libres, es por ello que las autoridades del plantel deben aplicar el programa con el objetivo de coadyuvar al mejoramiento de salud física y mental.

Descriptores: Sedentarismo. Condición física, calidad de Vida, estudiantes

ABSTRACT

The research mentions the sedentary lifestyle and its influence on physical fitness in students of eighth and ninth years of the educational unit San Isidro, in 2015 - 2016. This work grade essential purpose was to determine the levels of physical inactivity and how influences the physical condition of students in eighth and ninth years of the educational unit San Isidro, in 2015 - 2016. Later justification where the reasons explained because this diagnosis was made is drawn, what are the contributions, whom it will benefit the results. For the construction of the theoretical framework was investigated according to the categories related to sedentary lifestyle and physical condition the same as those investigated in books, magazines, internet. Then he proceeded to develop the methodological framework, which refers to the types of research, methods, techniques and tools, then surveys and fitness test students applied, proceeded to represent in charts and pie charts and subsequently analyzed and interpreted each of the questions and applied test, then the conclusions and recommendations thereof having regard to the proposed objectives and these led to the development and construction program of physical exercises to improve fitness was drafted by sports activities. This proposal is made with exercises, activities and sports, which help a lot to improve conditional and coordination capacities and to improve the quality of life of learners that form in this important campus. This program helped make students aware of the importance of physical, recreational activity in leisure, which is why the school authorities should implement the program in order to help to improve physical and mental health.

Descriptors: Sedentary, fitness, quality of life, students

INTRODUCCIÓN

El sedentarismo aparece unido a la obesidad en muchas ocasiones por tanto como elementos que ayudan a la prevalencia del sobrepeso se encuentran el uso de nuevas tecnologías, la televisión, así como los video juegos y el ordenador han afectado a la salud física de los y las estudiantes que estudian en este importante Centro de Educación. De la ciudad de San Isidro.

El niño en la infancia es un ser físicamente activo decreciendo este nivel de práctica de Actividades Físicas conforme se incrementa su edad. El el Ecuador, cuando aumenta los años desciende el tiempo destinado a la práctica de actividades físico deportiva, siendo esta situación más aguda entre las niñas.

Los hombres son más activos que las mujeres, la actividad disminuye con el avance de la edad, entre los 13 y 18 años se produce un retroceso, siendo en el hombre más acentuado en el descenso de la actividad física con la edad es uno de los mayores descubrimientos que se da, debido a las investigaciones que se llevaron a cabo en muchos países, este es un problema a nivel mundial.

Se define como actividad física mínima a aquella que se realiza en forma regular, por ejemplo; una caminata intensa durante treinta minutos, un trote durante quince minutos, o la práctica de un deporte o de un baile durante tres cuartos de hora, en todos los casos, no menos de tres veces por semana. la actividad hormonal de los sujetos.

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, donde contiene 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 test de resistencia a las deportistas

El Capítulo V trata sobre las conclusiones y recomendaciones a las que se llegaron acerca del problema de estudio

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. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

A pesar de que la población mundial sabe lo positivo que es la práctica de Actividad física para la salud de los sujetos, un porcentaje elevado de adolescentes no siguen las recomendaciones de práctica de actividad física diaria, haciéndose la población cada vez más sedentaria. Esta tendencia es muy nociva, puesto que la actividad física y el deporte en la infancia representan un factor importante para predecir la actividad posterior.

La inactividad física es un hecho en la mayoría de los países desarrollados. En Estados Unidos, 18 – 21% de los varones y el 27% de las mujeres declararon que son inactivos, y en España el 36% de la población no practica actividad física deportiva de forma regular. Estos estilos de vida sedentarios son también evidentes en la infancia y la juventud. (Moral, 2013, pág. 17)

La actividad física que realizan los estudiantes presenta innumerables beneficios para la salud de los individuos, mientras que el sedentarismo, es una conducta perjudicial para los adolescentes y público en general que no realizan ningún tipo de actividad física.

Numerosos estudios relacionan al sedentarismo con la falta de ejercicio, o actividad física, lo cual ha ocasionado números problemas como la obesidad, enfermedades cardiacas, altos niveles de estrés, estudiantes con bajos niveles

de coordinación, cuando corren o practican algún deporte. Sin embargo se puede manifestar que el sedentarismo, como estilo de vida, puede ser nocivo para el individuo y potencialmente dañino para la sociedad.

Al respecto se manifiesta que la realización de la Actividad física de forma inadecuada es un factor independiente del riesgo de enfermedad coronaria, el 12% de la mortalidad total en EEUU, está relacionada con la falta de la actividad física habitual y el sedentarismo se correlacionado con el doble de riesgo de padecer cualquier problema coronario. (Moral, 2013, pág. 14)

La falta de actividad física ocasionada por muchos factores como ver la televisión, ya en muchos de los casos se dedican a ver la televisión, el alto consumo de alimentos altamente energéticos, los personajes que miran la televisión muestran unos hábitos alimentarios inadecuados, la televisión y el internet, el celular reemplazan las actividades al aire libre.

En las sociedades desarrolladas el consumo energético atribuible al ejercicio físico se limita en gran medida, al obtenido en actividades desarrolladas al aire libre, debido a la disminución de las actividades, que han sido reemplazadas por la creación del control de la televisión, que esto ha ocasionado que no se levanten para cambiar de canales, o cuando se trasladan de un lugar a otro lo realizan en carro y no como era antes, corriendo o caminando, el aparecimiento del internet, el celular, no ha permitido que los estudiantes realicen actividad física, lo cual ha ocasionado la disminución de la condición física.

Como un breve comentario se manifiesta, que los niños que durante la infancia ven más la televisión tienen mayor riesgo de obesidad con el paso del tiempo. Para prevenir estos malos hábitos, tenemos que educarles a los niños desde tempranas edades para que cambien su estilo de vida. Los estudiantes que no realizan actividad física, tienen un impacto negativo para su salud física y mental.

Los adolescentes con sobrepeso presentan niveles elevados de ansiedad, síntomas de depresión y aislamiento social. El objetivo principal del estudio pretende conocer el nivel de sedentarismo de los escolares, a que se dedican en las actividades extraescolares y cómo repercute en la actividad física de los estudiantes, para ello se evaluará la condición física, a través de test físicos.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La actividad física se relaciona con el movimiento mientras que el sedentarismo es la conducta contraria. Hay unos sinnúmeros de actividades denominadas como sedentarias, con un gasto energético por debajo de lo requerido para ser considerados como actividad física. De entre las más habituales se encuentran ver la televisión, los videojuegos, el ordenador, tiempo destinado hacer los deberes, así como escuchar música.

La falta de actividad física se ha identificado como un importante factor de riesgo de enfermedad coronaria, así como asociada a la mortalidad prematura y a la obesidad. No es de extrañar que el gobierno nacional está preocupado por la salud de la población como incrementar el número de horas de educación física, promover programas de actividad física, es decir los

aeróbicos, que se practican en los barrios, que tienen algunas denominaciones como ejercítate Ecuador, o a moverse Ecuador. Todas estas actividades físicas que viene promoviendo el gobierno nacional, es un estrategia a largo plazo, para ofrecer una buena calidad de vida y prolongar la salud física y mental de las nuevas generaciones.

El niño en la infancia es un ser físicamente activo decreciendo este nivel de práctica de la actividad física conforme se incrementa la edad, debido a que los adolescentes tienen otros intereses, siendo esta situación presentada más en las señoritas.

La inactividad física, conocida como sedentarismo ha afectado a la salud física e incremento de la obesidad, también afectado a la condición física de los estudiantes, lo que no le ha permitido obtener adecuados resultados deportivos en los intercolegiales o cuando participan en actividades deportivas a nivel interno. Conocidos estos antecedentes, se describen las causas y efectos que configuran el problema de investigación.

Los estudiantes realizar esporádicamente actividad física, debido a que destinan muchas horas a ver la televisión y con la tecnología actual todos los televisores tienen el control, entonces el estudiante no se levante a cambiar los canales, es decir observa sentado en el sillón o acostado en la cama, este tipo de conductas ha ocasionado como consecuencia la obesidad.

El aparecimiento de los videojuegos en la sociedad actual, ha ocasionado que los adolescentes no realicen actividades deportivas que contribuyan a la salud física y mental, la falta de esta trae como consecuencia es estudiantes con una inadecuada condición física de los estudiantes, lo cual se ve reflejada en los resultados deportivos.

La falta de un programa de actividades físicas en el colegio, ha ocasionado que los estudiantes cada día sean más sedentarios, es decir no realicen actividades físicas y deportivas, por ello los directivos, docentes y padres de familia deben tomar cartas en el asunto, para corregir estos inadecuados hábitos, todos estos aspectos ha conllevado a muchas consecuencias como la obesidad, estrés, enfermedades del corazón.

También se ha detectado que no realizan actividad física, porque que los docentes envían muchas tareas a la casa, o también conforme avanza la edad los jóvenes van perdiendo el interés por hacer actividad física, notándose que las señoritas hacen menos actividad física, y por ende tienen menos condición física, lo que se ve reflejada en los malos resultados deportivos.

El inadecuado ejemplo que reflejan sus padres a sus hijos es notorio, es decir, si los padres practican deportes, los hijos practican alguna actividad deportiva, pero como en su mayoría no lo hacen igual sucede con los hijos, todos estos hábitos sedentarios ha ocasionado muchas enfermedades del corazón, estrés, obesidad y la falta de movimiento y una mala condición física. Lo cual se ve reflejada en los malos resultados deportivos, cuando los estudiantes participantes en actividades físicas, dentro y fuera de la institución,

es por ello que a los estudiantes de estos niveles se les debe incentivar a que practiquen actividad física a través de programas. A manera de conclusión la inactividad física como ha quedado demostrado es una de las principales causas ayudantes de enfermedad o muerte.

A pesar que en la actualidad hay información sobre los beneficios de llevar una vida activa, la realidad es que las personas adultas demuestran una menor participación deportiva, conforme avanza la edad.es por ello que las autoridades educativas deben implementar programas de actividad física a largo plazo, para evitar inconvenientes.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye el sedentarismo en la condición física de los estudiantes de octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de Observación

Los principales protagonistas de este proceso investigativo fueron los padres de familia, y estudiantes de los Octavos y Novenos Años

1.4.2 Delimitación Espacial

La investigación se realizó en la Unidad Educativa San Isidro, provincia del Carchi

1.4.3 Delimitación Temporal

La investigación se llevó a cabo en el año 2015 – 2016

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General

- Determinar como el sedentarismo influye en la condición física de los estudiantes de octavos y novenos años de la Unidad Educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar que actividades físicas y con qué frecuencia realizan los estudiantes fuera del horario de clases de los octavos y novenos años de la Unidad Educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016.
- Identificar las causas del sedentarismo en los estudiantes de octavos y novenos años de la Unidad Educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016.
- Evaluar la condición física de los estudiantes de los estudiantes de octavos y novenos años de la Unidad Educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016.
- Elaborar una propuesta alternativa.

1.6 JUSTIFICACIÓN

La investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones: Este estudio del sedentarismo es un tema de actualidad que sucede en todas las partes del mundo y está causando daño a la sociedad en la salud física y mental, es por ello que se llevó a cabo realizar un diagnóstico realista, en el que nos proporcionó resultados para tomar cartas en el asunto y resolver los problemas detectado en la institución motivo de estudio.

Este tema es de actualidad, debido a que se ha generado con el progreso de la tecnología de punta en todos los niveles, por ejemplo para apagar la televisión existe el control, existe las lavadoras, las aspiradoras, los videojuegos, los celulares, el internet, que es una de las principales causas para que los adolescentes no realicen actividad física y por ende los jóvenes están siendo sedentarios, que han desencadenados muchos problemas de salud, como incremento de la obesidad, enfermedades coronarias, estrés y más aún ha afectado a la condición física que es el motivo de la investigación.

Los inadecuados hábitos ocasionados producto de la sociedad actual y por el apareamiento de la tecnología ha influido notablemente en la forma de actuar de los adolescentes, es decir no practican actividad física, ni deportiva, debido a la influencia de los medios de comunicación que tienen en la sociedad actual, es de tal magnitud, que han cambiado la forma de vida de los ciudadanos, es por ello conociendo esta tendencia a nivel de todos los países, se ha visto la necesidad de proponer varias alternativas de solución, para suplir esta problemática. Los directivos, los docentes, padres de familia deben formular alternativas de solución para que los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro, utilicen su tiempo libre en algo positivo. Para ello la

institución debe crear un programa alternativo de actividad física, para practicar dentro y fuera de la institución.

Este programa de actividad física, debe contener ejercicios, que ayuden a la salud física y mental de los estudiantes. Para ello los directivos y docentes en las dos horas adicionales de educación física que implemento el gobierno nacional, para superar los problemas de sedentarismo pero se ha evidenciado que docentes de aula no saben qué hacer en estas horas y lo más común lo que se ha logrado detectar, es darles un balón para que jueguen, sin ningún objetivo, por el cual se realiza este tipo de actividades, pero lamentablemente no es así, para que las clases de educación física sean aprovechadas de la mejor manera por los adolescentes, se debe formular una propuesta, que ayude a superar esta problemática. Para ello se debe elaborar y aplicar un programa de actividad física, que ayude a superar los problemas del sedentarismo e incrementar la condición física de los estudiantes. Los principales beneficiarios fueron los docentes y de manera particular los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro de la provincia del Carchi.

1.7 FACTIBILIDAD

Este estudio fue factible realizarlo, porque existe la predisposición de las autoridades, docentes, padres de familia, estudiantes para que se lleve a efecto, también es factible realizarlo porque es un problema de actualidad que sucede en todos los países del mundo.

CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este contexto, los problemas derivados de un estilo de vida sedentario constituyen un ejemplo de la necesidad de creación de un programa de actividades físicas, que coordinada desde la Unidad Educativa San Isidro de la provincia del Carchi, contribuya a elevar el conocimiento y la comprensión de las consecuencias y riesgos de no realizar actividad física y lo que implica para la salud física y mental de los adolescentes ocasionados por la falta de actividad física.

Dicho programa elaborado como propuesta debe tener un principal objetivo como la de facilitar a los docentes de un instrumento que les ayude en los procesos de enseñanza aprendizaje, como se dijo en párrafos anteriores a veces los docentes de aula no saber qué hacer y la mayoría de veces improvisan para impartir sus clases o a veces sólo les hacen jugar fútbol, básquet o les hacen hacer lo que los estudiantes deseen. Para ello la comunidad educativa debe “facilitar la participación de los procesos de enseñanza y aprendizaje de las personas que puedan ofrecer información y formación referida al objeto que nos ocupa, el fenómeno del estilo de vida saludable” (Hernández, 2007, pág. 272)

Es por ello que es indispensable que los estudiantes realicen actividad física deportiva, con el objetivo de que vayan mejorando de condición física, ante esta situación, los docentes de educación física, más allá de su intervención desde el desarrollo curricular de la materia, deben adquirir el protagonismo y liderazgo de la elaboración de proyectos integrados, que vayan en beneficio del incremento de la salud física y mental de los estudiantes y de manera particular el incremento de las principales cualidades físicas que es el motivo de la investigación.

2.1.1 Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

A pesar que la población mundial sabe lo positivo que es la práctica de actividad física para la salud de los sujetos, un porcentaje elevado de adolescentes no siguen las recomendaciones de la práctica de actividad física diaria, haciéndose la población cada vez más sedentaria.

Para el autor un gasto energético de mets podría ser suficiente para obtener beneficios en cuanto a la salud. Esta tendencia es muy nociva, puesto que la actividad física y el deporte en la infancia representan un factor importante para predecir la actividad posterior (Moral, 2013, pág. 17)

El estudio del sedentarismo y la actividad física en los últimos años ha sido abordado en numerosas investigaciones, autores como Sallis y Cols) realizaron sendas revisiones bibliográficas al respecto llegando a la conclusión que:

Los hombres son más activos que las mujeres. La actividad disminuye con el avance de la edad, entre los 13 y 18 años se produce un retroceso, siendo en el hombre más

acentuado en el descenso de la actividad física con la edad es uno de los mayores descubrimientos y que podría guardar relación con la actividad hormonal de los sujetos. (Moral, 2013, pág. 19)

La ocupación del tiempo libre en la adolescencia es fundamental en la adolescencia es decir debe ocupar su tiempo libre en diferentes tareas, es el tiempo en el cual no estamos sujetos a obligaciones ni necesidades. Por actividades de tiempo libre se entiende, el conjunto de actividades placenteras seleccionadas libremente por los individuos, pero lamentablemente no se evidencia debido a que los adolescentes estas invadidos por la tecnología, y han descuidado la actividad deportiva.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

Cada vez que existe más evidencia científica acerca de los efectos beneficiosos de la actividad física y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, considerando la actividad como una parte importante del estilo de vida saludable. En diferentes estudios clínicos y observacionales o de intervención se ha indicado que existe cierta relación entre ejercicio y salud psicológica.

Diversos estudios han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. Revisando la literatura existente en los últimos años, psicólogos procedentes de distintos países han examinados ciertos aspectos que relacionan la actividad física con bienestar psicológico, como por ejemplo, su impacto en la salud mental, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y de los estados de ánimo, la mejora del auto concepto o el incremento de la propia auto

eficiencia, así como los descensos de los niveles de ansiedad, depresión y estrés (Márquez, 2013, pág. 71)

Al respecto se manifiesta que la actividad física adecuadamente planificada y ejecutada generará grandes beneficios para la salud física y mental, por ejemplo cuando un estudiante realiza variedad de actividades ajenas a las que comúnmente suele hacer, siempre se verá liberado de esas grandes cargas de estrés, preocupación, depresión, entonces para sentirse bien psicológicamente hay que realizar ejercicios y actividades que ayuden a mejorar su estado de ánimo, mejor dicho después de realizar algunas actividades físicas, el ser humano siempre se sentirá bien y con un buen estado de ánimo.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

Hasta ahora se han tratado dos técnicas importantes en relación con la promoción de la actividad física, la educación física y las iniciativas de aula realizadas en los centros escolares. Estos pueden promover asimismo la actividad física a través de otros medios.

Una de las cosas que los centros escolares deben garantizar es que niños, niñas y adolescentes dispongan de un acceso adecuado a espacios de juego seguros y de tiempo para participar en juegos y actividades espontáneas y no estructuradas fuera de clase. Los recreos entre clases y para el almuerzo son los momentos del día más adecuados para que los niños y niñas puedan jugar al aire libre, y si existe instalaciones disponibles (tales como el patio del recrea, canastas de baloncesto,) mayores probabilidades de que se mantengan más activos. (Merino, 2006, pág. 78)

En el caso de los niños y niñas de mayor edad y adolescentes, los centros escolares deben permitir que asuman la responsabilidad de organizar, motivar y ayudar a otros estudiantes con el fin de promover que sean más activos físicamente. Por ejemplo, el alumno puede formar y dirigir clubes deportivos o actividades físicas para sus compañeros y compañeras.

Por lo tanto, los centros escolares deben desarrollar y mejorar las relaciones con los clubes deportivos, las organizaciones dedicadas a actividades al aire libre, los campamentos de verano y otros grupos de empresas de la comunidad, de modo que los niños y niñas, adolescentes, así como sus padres y madres, se vean expuestos en mayor grado a actividades físicas y cuenten con un acceso fácil y cómodo a oportunidades que generan una mejora de la actividad física. Para superar estas dificultades y malos hábitos de realizar actividad física, los directivos, docentes y padres de familia deben organizar un programa de actividades físicas, que ayuden a superar el sedentarismo, que tanto daño ha causado como la obesidad, enfermedades coronarias, estrés, todos estos aspectos deben ser corregidos con una buena actividad física.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

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 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 que estén conserven dicho hábito.

La alteración de los hábitos físicos, la aparición del sedentarismo como una tendencia general en los países desarrollados, la manifestación de las denominadas enfermedades hipo-cinéticas relacionadas con el 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. (Olmedilla, 2013, pág. 241)

A pesar de ello, resulta sorprendente que existiendo en la actualidad tanto conocimiento de cuál es el comportamiento saludable que debe llevar una persona, y que dicho conocimiento llega a la mayor parte de la población, el ser humano tienda a tener una conducta y un hábito de vida bastante insano, como es el sedentarismo.

En otra revisión sobre la actividad física de niños y adolescentes, en lo que respecta a los factores psicosociales se indica que la autoeficacia que siente un niño y adolescente incide en su práctica. Así también, los niños que participan en actividades físicas son los que presentan una actitud más positiva. Los padres parecen tener una fuerte influencia en el comportamiento físico de sus hijos.

2.1.5 Fundamentación Legal

Plan Nacional del Buen Vivir 2013 - 2017

La vida digna requiere acceso universal y permanente a bienes superiores, así como la promoción del ambiente adecuado para alcanzar las metas personales y colectivas. La calidad de vida empieza por el ejercicio pleno de los derechos del Buen Vivir: agua, alimentación, salud, educación y vivienda, como prerrequisito para lograr las condiciones y el fortalecimiento de capacidades y potencialidades individuales y sociales.

La Constitución, en el artículo 66, establece “el derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios”. Por ello, mejorar la calidad de vida de la población es un proceso multidimensional y complejo. Entre los derechos para mejorar la calidad de vida se incluyen el acceso al agua y a la alimentación (art. 12), a vivir en un ambiente sano (art. 14), a un hábitat seguro y saludable, a una vivienda digna con independencia de la situación social y económica (art. 30), al ejercicio del derecho a la ciudad (art. 31) y a la salud (art. 32). La calidad de vida se enmarca en el régimen del Buen Vivir, establecido en la Constitución, dentro del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social (art. 340), para la garantía de servicios sociales de calidad en los ámbitos de salud, cultura física y tiempo libre, hábitat y vivienda, transporte y gestión de riesgos.

El artículo 358 establece el Sistema Nacional de Salud para “el desarrollo, protección y recuperación de capacidades y potencialidades bajo los principios de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional”, incluyendo los servicios de promoción, prevención y atención

integral. El art. 381 establece la obligación del Estado de proteger, promover y coordinar la cultura física en los ámbitos del deporte, la educación física y la recreación, para la formación y el desarrollo integral de la personas. Por su parte, el Sistema de Hábitat y Vivienda establece la rectoría del Estado para la planificación, la regulación, el control, el financiamiento y la elaboración de políticas (art. 375).

Es responsabilidad del Estado proteger a las personas, a las colectividades y a la naturaleza frente a desastres naturales y antrópicos mediante la prevención de riesgos, la mitigación de desastres y la recuperación y el mejoramiento de las condiciones sociales, económicas y ambientales que permitan minimizar las condiciones de vulnerabilidad (art. 389). Por último, el art. 394 establece que el Estado garantizará la libertad de transporte, sin privilegios de ninguna naturaleza y que promocionará el transporte público masivo.

2.1.6 El Sedentarismo

Se llama sedentarismo a la falta de actividad. Se dice que una persona es sedentaria cuando lleva un estilo de vida con poca movilidad, es decir, cuando no realiza un mínimo de actividad física en forma regular. Se define como actividad física mínima a aquella que se realiza en forma regular, por ejemplo; una caminata intensa durante treinta minutos, un trote durante quince minutos, o la práctica de un deporte o de un baile durante tres cuartos de hora, en todos los casos, no menos de tres veces por semana.

Hoy nadie cuestiona que la actividad física mejora la calidad de vida y que el sedentarismo predispone a contraer diferentes enfermedades; sin embargo, es interesante

destacar que solamente desde hace pocos años se reconocen las implicadas dañinas que tiene la falta de movimiento sobre la salud. De hecho, la medicina recién jerarquizó al sedentarismo como problema de salud a fines de 1980, cuando comenzó a aparecer información en la literatura científica que indicaba que las personas que no hacen actividad física sufren más enfermedades cardiovasculares y que si comienzan a realizarla reducen el riesgo de que dichas enfermedades sigan avanzando (Rodriguez, 2014, pág. 10).

La falta de actividad física deteriora la calidad de vida y predispone a diferentes enfermedades, es por ello que los educadores, padres de familia y el ministerio de salud pública deben estar preocupados por corregir estos malos hábitos deportivos.

Hasta ahora se ha enunciado que el sedentarismo es un problema de salud, pero muchas personas no reconocen al sedentarismo como un problema de salud y que no todo el mundo tiene ganas de cambiar sus hábitos de vida. Esta perspectiva no implica, necesariamente, que esas personas la estén pasando mal, sean negligentes o que vayan a enfermarse; de hecho, mucha gente desarrolla una vida plena y feliz sin hacer ningún ejercicio, y sin enfermarse. Con todo se manifiesta que el sedentarismo es un problema de salud mayormente saliente (que no ocasiona molestias físicas), cuya detección y corrección corresponde, en la mayoría de los casos, al ámbito de la medicina preventiva; en otras palabras, la recomendación de hacer actividad física y abandonar el sedentarismo.

2.1.7 Sedentarismo y deterioro de la salud

Existe hasta el momento, pocas evidencias científicas, provenientes en su mayoría de estudios experimentales y longitudinales, sobre el posible deterioro de la salud producido por el exceso de tiempo que muchas personas pasan realizando conductas sedentarias. Esta escasez de evidencias se debe principalmente a que la ciencia respecto a la conducta sedentaria es relativamente nueva.

Aunque existían estudios anteriores, el trabajo de revisión abrió las puertas a los investigadores sobre la importancia que tendría la conducta sedentaria, más allá de ser o no activo, en el desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, y especialmente en enfermedades cardiovasculares y metabólicas. (Martínez, 2011, pág. 39)

Como conclusión se manifiesta que las personas sean niños y jóvenes deben hacer actividades físicas permanentes con el objetivo de mejorar la salud física y mental, para ello las autoridades educativas deben tomar cartas en el asunto y evitar el sedentarismo que es marcado en la sociedad actual.

2.1.7.1 Un factor incontrolado: el Sr. Sedentarismo

Cuando en los años cincuenta Ancel Keys lanzó su teoría sobre el efecto protector de la “dieta mediterránea” en los infartos no sólo se refería al tipo de alimentación de los países mediterráneos, sino también a otros hábitos de vida (ejercicio, siesta, vida más tranquila) típicos sociedades en las que aún no había muchos carros, teléfonos, transportes públicos, ascensores, etc. En el estado español a raíz de los años cincuenta y sesenta se aceleró la industrialización y se produjo un masivo flujo de gente desde el campo a la ciudad.

El sedentarismo no sólo produce un pésimo estado de forma física, sino que provoca la epidemia de obesidad y enfermedades asociadas (diabetes, infartos, muchos cánceres, piedras biliares, artrosis, etc.) favorece o complica el asma, el lumbago y otras enfermedades reumáticas, la depresión y un sinfín de patologías. Además acaba provocando el envejecimiento prematuro. (Palamor, 2007, pág. 69)

Paradójicamente cada vez se tiene más y mejores instalaciones deportivas a medida que nos movemos menos. Y los avances tecnológicos no nos están ayudando sino no más bien lo contrario, cuando más “avance”, más retroceso. El sedentarismo es atroz por galopante, mortífero y aparentemente imparable. La plaga de automóviles, las miles de horas ante la televisión, el ordenador o las videoconsolas.

El problema ya no es exclusivo de los ancianos e inválidos, sino que afecta a mucha gente joven y por lo demás “sana”. Como la ciudadanía y las autoridades competentes no tenemos conciencia pronto, el sedentarismo se convertirá (ya casi es una bomba de relojería. Como no se tomen medidas drásticas y colectivas al respecto, las patologías ligadas al sedentarismo además de aumentar la mortalidad serán una carga insostenible para el sistema sanitario.

2.1.8 Problemas derivados del sedentarismo y su relación con el índice de masa corporal

La actividad física presenta innumerables beneficios para la salud de las personas, mientras que el sedentarismo es una conducta perjudicial. La correlación positiva entre aptitud física y salud física ha sido evidenciada en

numerosos estudios, existiendo un gran consenso por parte de los profesionales de la salud y las autoridades sanitarias, la actividad física es un factor clave para la buena salud. “De hecho, existe entre 1.2 y 2 veces más riesgo de mortalidad entre sujetos sedentarios. “De entre los principales beneficios cabe destacar la disminución del riesgo cardiovascular, que afecta a la hipertensión arterial, cardiopatía isquémica y los accidentes cardiovasculares”. (Moral, 2013, pág. 14)

Numerosas investigaciones se relacionan el sedentarismo con el incremento de la obesidad, cuya prevalencia ha alcanzado niveles epidémicos. Como un breve comentario se manifiesta que el descenso del nivel de aptitud física de las poblaciones humanas en todo el mundo aumenta el predominio de la mortalidad precoz causada por enfermedades de la civilización, demostrando que el sedentarismo, como estilo de vida, puede ser nocivo para el individuo y potencialmente dañino para la sociedad.

Según un estudio realizado recientemente en quince países europeos. España es uno de los países donde menos actividad física se practica. Se señala también que el número de horas que los niños y adolescentes dedican a jugar con los ordenadores y videojuegos ha aumentado de forma espectacular. (Vásquez, 2005, pág. 455)

El ocio, en la infancia, se hace cada vez más sedentario. Está demostrado que los niños que ven televisión más de cinco horas al día tienen cinco veces más posibilidades de volverse obesos que aquellos que la ven menos de dos horas al día. El objetivo por tanto, ha de ser fomentar la práctica de deporte y la actividad física especialmente en la infancia y la juventud.

La Organización mundial de salud recomienda practicar actividad física de forma regular, independientemente de la

edad de la persona y del tipo de ejercicio que se realice. La recomendación actual es de 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, todos los días de la semana. (Vásquez, 2005, pág. 455)

Nunca es tarde para empezar a hacer actividad física. Resulta esencial que se elija el tipo de actividad que más se adapte a las preferencias y habilidades de cada uno, en cada etapa de la vida. Se debe acostumbrar a los niños a realizar ejercicio físico de forma cotidiana, ir andando o en bicicleta al colegio y a casa de los amigos, practicar con asiduidad. También es importante facilitar que todas las personas tengan acceso a espacios libres y zonas deportivas acerca de sus lugares de residencia.

2.1.8.1 Obesidad

La obesidad ha sido considerada por la Organización Mundial de la Salud como la epidemia del siglo XXI debido a su incremento en la incidencia y prevalencia, en los países desarrollados o en las vías de desarrollo. Nuestra capacidad de supervivencia como especie demuestra que el genoma humano permite un excelente nivel de adaptación a cualquier ambiente, incluso al más favorable, como los representados por largas épocas de fríos y hambre que ha pasado la Humanidad. La teoría de seres “metabólicamente ahorrativos”, seleccionados durante años a lo largo de la historia, especialmente dotados para sobrevivir en estados de carencia, cobra visos de realidad al observar la evolución del hombre en los últimos años, en la que asistimos al crecimiento universal, espectacular e imparable del sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo 2 (DM2). “Este fenómeno sin duda, sin duda ligado a esa capacidad de supervivencia escrita en nuestros genes, tiene clarísima relación con los cambios socio cultural y el estilo de vida que nos ha llevado a una

sobrealimentación y a una reducción drástica de la actividad física”. (Álvarez, 2006, pág. 3)

La obesidad surge cuando ese exceso de energía en forma de triglicéridos acumula en el adipocito incremento no sólo su tamaño, sino induciendo la aparición de nuevos adipocitos, como resultado de un aumento en la diferenciación de células adiposas precursoras. La disponibilidad ilimitada de alimentos densamente energéticos, baratos y asequibles que existen en la actualidad, sobre todo en países ricos no tiene precedentes en la historia de la humanidad y a que la capacidad de almacenaje del adipocito se convierta en un importante determinante de salud humana.

2.1.8.2 Enfermedades cardiovasculares metabólicas

Los hábitos alimentarios de los países occidentales están íntimamente ligados al desarrollo de enfermedades crónicas prevalentes como son las enfermedades cardiovasculares o ciertos tipos de cáncer. En el caso concreto de las hiperlipemias, la alimentación es responsable del 90 – 95% de los niveles de lípidos plasmáticos ocupando la genética un lugar menos relevante como responsable directo de la aparición de una hiperlipemia y su asociación con la arteriosclerosis.

Aunque existe factores genéticos que predisposición a la aparición precoz de una arteriosclerosis en cualquier de sus manifestaciones clínicas (enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular o enfermedad arterial periférica), pueden estar presentes otra serie de factores de riesgo cardiovasculares ampliamente reconocidos que pueden desarrollar el desarrollo de las placas de ateroma y por consiguiente expresarse con mayor precocidad. (Bellido, 2006, pág. 205)

Nos referimos a la presencia de diabetes, hipertensión arterial, obesidad, tabaquismo, sedentarismo, etc., que contribuyen de manera combinada a una rápida progresión de la arteriosclerosis.

2.1.8.3 La enfermedad cardiovascular, epidemia mundial

Esta epidemia surgió en el siglo XX en los países industrializados. En el siglo XIX apenas había infartos de miocardio y los pocos que había se daban sobre todo entre las clases acomodadas. Es ya conocido que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en los países enriquecidos.

El entorno, entre el 40 y el 45% de las muertes se producen por enfermedades cardiovasculares (sobre todo infartos de miocardio y ataques cerebrovasculares. Aunque la epidemia sigue causando estragos en los países más industrializados empezó a remitir en los años ochenta debido a sobretodo a las políticas contra el tabaquismo y a un mejor control de otros factores de riesgo (dietas bajas en grasas saturadas, fármacos contra la hipertensión, control de la diabetes. (Palamor, 2007, pág. 70)

La enfermedad arteriosclerótica o enfermedad cardiovascular afecta las arterias del organismo (tanto a las grandes como la aorta o las femorales) como a las medianas y pequeñas (coronarias, arterias cerebrales, arterias del riñón, arterias de la retina, etc) El proceso por el que avanza la enfermedad es lento y a veces muy sibilino.

2.1.8.4 Estrés

De acuerdo con las estadísticas de estrés individual o colectivo ocasionan países y empresas grandes pérdidas por defectos en la calidad y cantidad de productos y servicios, ausentismo, cambios de cargos, deserción laboral, accidentes, jubilaciones prematuras e, incluso, la muerte del trabajador. Además, también engrosan las cifras los gastos en servicios de salud por envejecimiento prematuro, enfermedades, uso indebido de drogas, tramitaciones legales por divorcio, violencia y conflictos laborales.

Se ha demostrado que en los animales, el ser humano incluido, el estrés crónico aumenta las manifestaciones de envejecimiento cerebral. Los psicotraumas ocasionan mayor utilización de los servicios médicos por enfermedades psíquicas, manifestaciones corporales del estrés que suelen llamarse somatizaciones, o agravamiento de desarreglos genéticos como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial o el asma bronquial. Resulta evidente que el estrés provoca aumento del consumo de alcohol y de drogas, y favorece la automedicación con fármacos psicotrópicos y analgésicos. (Orlandine, 2012, pág. 20)

Sin embargo, no sólo el aspecto económico debe tenerse en cuenta para medir el impacto de estrés en una sociedad. Este también causa desarreglos sociales cuyas consecuencias se evidencian en el maltrato al prójimo las malas relaciones interpersonales, el descontento en las escuelas, en los trabajos, en las comunidades y, finalmente, la alineación laboral.

En la institución familiar no escapa de las consecuencias de ciertas situaciones estresantes y la disolución familiar, el sufrimiento de los hijos, el abuso infantil, la violencia hogareña, muchas veces son las causas de consultas médicas. Es considerar que el estrés ocasiona un notable impacto

sobre la salud de la población, que lo que evidencia de distintas maneras, pero sus reacciones pueden resumirse en tres grandes grupos.

2.1.8.5 Depresión

Mencione que está deprimido y verá como todo el mundo dice saber de lo que habla. Sentirse como una porquería, triste, negativo, sobrecargado o inútil son los síntomas de lo que comúnmente se llama estar deprimido. Desde luego, todos compartimos estos síntomas de vez en cuando y esto se debe a que estar deprimido es una parte normal e inevitable de todo ser humano. Sin embargo, estar deprimido no es lo mismo que padecer depresión clínica.

Tradicionalmente, la depresión clínica hace referencia a cualquier depresión que cumple los criterios específicos y clínicos descritos en los manuales de medicina. Lejos de ser algo inventado o “que tiene dentro de la cabeza”, la depresión clínica es un problema que afecta a todo el cuerpo y que tiene efectos bioquímicos y emocionales. Con síntomas como la tristeza, el llanto, la fatiga, los trastornos de apetito, la reducción del deseo sexual, la preocupación el miedo, las dificultades para concentrarse y sentimientos de desesperanza, está claro que la depresión clínica puede ser un grave problema si no se trata adecuadamente. Aun así, pese a que puede ser muy devastadora, la depresión clínica muchas veces se deja sin tratar. (Luciani, 2010, pág. 47)

La razón es que para muchos la depresión es una etiqueta vergonzosa. Se sienten avergonzados y humillados porque creen que no pueden superar las situaciones o que son demasiado débiles. Dicen: Debería ser capaz de enfrentarme a esto” o No hay ninguna razón para que este deprimido. Si espero lo suficiente, desaparecerá” Aun así, hay personas que ignoran todo lo referente a la depresión y la perciben como una parte inevitable de la vida.

2.1.8.6 Ansiedad

La palabra ansiedad viene de un vocablo latino que significa “preocupación por lo desconocido” y también está relacionada con la palabra griega que significa “comprimir o estrangular”. Estas siendo estrangulada por la ansiedad? La ansiedad es una reacción frente a la vida en el mundo. Forma parte de nuestro mundo, tanto como el comer. Ha sido así desde el principio de la humanidad.

2.1.8.7 ¿Es necesaria la ansiedad?

Cuando estamos preocupados, hay ciertos cambios químicos en nuestros cuerpos que aumentan los niveles de energía y nos capacitan para responder al peligro o a la tensión, como huir de un toro que nos embiste o quedarnos hasta tarde para estudiar.

El problema empieza cuando no podemos cortar esta energía extra por necesitarla; el cuerpo no se ajusta y nos ponemos nerviosos. Este estado es como si dejáramos el coche en marcha las 24 horas y solo lo necesitáramos para hacer dos trayectos al día. De la misma manera que gastamos la gasolina y nos quedamos sin ella, gastamos nuestra energía, nuestro sistema nervioso se agota, y finalmente nos ponemos enfermos. (Trickett, 2009, pág. 17)

En la ansiedad, la actividad del cuerpo y de la mente se acelera. En la depresión, se hace más lenta. A menudo, la depresión sigue a la ansiedad, nos fuerza a descansar, ésta podría ser su función. Aunque esta ralentización puede ser útil, si prosigue durante demasiado tiempo es necesario hacer algo para remediarlo.

2.1.9 Influencia de las conductas sedentarias en la salud infantil

El término sedentarismo, en el ámbito infantil alude a la realización de actividades de ocio, fuera del ámbito escolar, en el que no se produce un gasto relevante de energía y que actualmente se encuentran vinculados al uso de aparatos electrónicos descrito en el programa.

Este término no puede desligarse del concepto de actividad física, puesto que el sedentarismo se conceptúa como inactividad o falta de actividad física, describiéndose más bien como una conducta o un estilo de vida con poco movimiento que pone al organismo humano en situación vulnerable. Cuando se habla de inactividad física, se hace referencia a los comportamientos del estilo de vida sedentaria un factor de riesgo en el desarrollo de otras enfermedades. (Soriano, 2014, pág. 10)

De este modo, el auge del sedentarismo en la sociedad actual, se ha constituido en un problema de salud confirmada por numerosos estudios que han hallado una relación dosis/respuesta entre la actividad física y la morbilidad/mortalidad ya que afecta a las tres dimensiones inmersas en el concepto de salud, influir sobre los ámbitos físico, psíquico y social del adolescente.

2.1.10 Beneficios de la actividad física en la salud infantil

La actividad física está definida como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da como resultado un gasto calórico, para lo que debe tener ciertas características de intensidad, duración y frecuencia, otros autores consideran que la actividad física como la acción corporal a través del movimiento, pudiéndose emplear para lograr determinadas finalidades: educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas.

Esta actividad habitual ofrece significativos beneficios en la prevención de problemas de salud en general y en particular a los asociados al sobrepeso y la obesidad. Aunque la mayor parte de la población conoce esta influencia positiva, una parte muy importante de los individuos mantiene una alta frecuencia de conductas sedentarias. (Soriano, 2014, pág. 11)

La actividad física y el deporte resultan esenciales para la salud a través de la mejora del estado físico, psicológico y social, creando hábitos de vida que generan beneficios permanentes. Los efectos beneficiosos de la actividad física.

2.1.11 Efectos beneficios de la actividad física

Mantenimiento del peso corporal saludable, especialmente se se asocia a una dieta adecuada. Disminución de la grasa corporal y visceral. Aumento de la densidad mineral ósea y de la resistencia de fuerza muscular, facilita el desarrollo óseo y de articulaciones sanas.

Disminución de los triglicéridos y del LDL, e incremento del HDL, mejora del metabolismo de la glucosa y por ello el control metabólico de diabetes, el ejercicio previene las enfermedades cardiovasculares y controla la hipertensión, disminuye la ansiedad y la depresión, actúa sobre la concentración y la memoria.

Está demostrado que sin una actividad física regular, el control del peso resulta difícil de lograr. El incremento del gasto energético debe de ser de una intensidad moderada para que se perciban sus efectos positivos sobre el metabolismo. Así, las respuestas metabólicas parecen

asociarse positivamente a la dosis del ejercicio. (Soriano, 2014, pág. 13)

Es por ello que las autoridades educativas deben conversar con los estudiantes acerca de las causas y efectos que provocan el sedentarismo y como prevenirlos, para esto se debe socializar por medio de charlas, proyección de videos, es decir deben tomar cartas en el asunto de manera urgente con el objetivo de prevenir las enfermedades.

2.1.11.1 Los beneficios de la actividad física sobre la salud en la población infantil y adolescentes

Existen muchos beneficios que ocasiona la práctica de la actividad física, es por ello que los niños y adolescentes deben ser entes consientes del papel de esta actividad, es por ello que a los adolescentes se les motiva, pero lamentablemente están invadidos por la tecnología.

En niños, niñas y adolescentes los efectos de la actividad física sobre la salud no están tan claramente establecidos como en caso de los adultos. Sin embargo, en la última década parece que se está produciendo un deterioro de la salud infantil que en parte está ligado a la reducción de la actividad física en niños y niñas. (Veiga, 2013, pág. 11)

La actividad física tiene efectos positivos sobre la densidad mineral ósea, contribuyendo a formar huesos y articulaciones sanos y fuertes, mejora la fuerza y la resistencia muscular, contribuyendo a mejorar la capacidad de esfuerzo.

2.1.11.2 Actividad física e integración social

Se han citado los efectos de la actividad física sobre la salud que están ampliamente documentados por la investigación. Existen otros efectos de la actividad física, que si bien aún no han sido tan rigurosamente documentadas, muestran que la actividad física puede contribuir de forma importante a la integración social durante la adolescencia.

Puede contribuir a disminuir la conflictividad escolar

Puede contribuir a mejorar la integración escolar y social (especialmente en el caso de escolares en situaciones de riesgo de exclusión social).

Puede contribuir a la educación de valores, si su práctica está orientada de forma educativa. (Veiga, 2013, pág. 13)

Si bien es cierto que los posibles efectos de la actividad física sobre la integración social y el desarrollo de valores dependen en gran medida de como esta se estructure y se organice, ya que también se han encontrado evidencia de que una práctica exclusivamente competitiva e incorrectamente orientada puede conducir a algunos efectos adversos (ansiedad, presión social, aprendizaje contravalores)

2.1.11.3 Actividad física, salud y diabetes

El término “ejercicio físico” fue empleado durante muchos años como sinónimo de actividad física. En la actualidad se reconoce que actividad física es un concepto más amplio; es todo movimiento corporal producido por los músculos que requiere el gasto energético, el cual puede ser estructurado,

programado y repetido, con el propósito de mantener o mejorar el estado de bienestar físico, social, psicológico y calidad de vida de una persona.

Ante la falta de actividad física, o cuando esta no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de sedentarismo, causa importante de mortalidad, morbilidad y discapacidad.

La Organización Mundial de la Salud señala que la inactividad, o la vida sedentaria, constituyen una de las diez causas principales de mortalidad y discapacidad a nivel mundial. Más de dos millones de muertes anuales pueden atribuirse a la inactividad física. Entre 60 y 85% de los adultos de todo el mundo no hacen ejercicios en la medida necesaria para que su salud se beneficie. Así los estilos de vida sedentaria intensifican las causas de mortalidad, duplican el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, y aumentan de manera sustancial el riesgo de cáncer de colón, hipertensión arterial sistémica, depresión, ansiedad. (Dorantes, 2012, pág. 449)

Hay pruebas fehacientes que demuestran el peligro que representa el exceso de peso y la obesidad para la salud de las personas y la población. En estudios de población se indica que hasta el 80% de los casos cardiopatía coronaria y hasta el 90% de la diabetes tipo 2 podrían evitarse cambiando algunos elementos del modo de vida, manteniendo un peso normal y practicando ejercicio durante toda la vida.

2.1.12 Tipos de actividad física

Cuando se habla de practicar una actividad física no solo se ha de pensar en el deporte. Hay otras maneras de hacer trabajar el cuerpo. Hay claras

diferencias entre lo que se entiende por actividad física, ejercicio físico y deporte.

Por actividad física se entiende cualquier movimiento corporal que tenga como resultado un gasto energético por encima del metabolismo basal. ¿Que es metabolismo basal? Es el que precisa nuestro cuerpo para mantener sus funciones vitales. Se entiende como ejercicio físico la actividad físico planificada y repetitiva. El deporte es un ejercicio físico generalmente vigoroso, que se realiza compitiendo con uno mismo o con otros deportistas. (Amigó, 2004, pág. 108)

Para la promoción de la actividad física, la escuela es trascendental por ser el lugar adecuado para adquirir conocimientos, la motivación y las habilidades necesarias. Para ello son útiles las clases de educación física, los juegos a la hora de descanso y los deportes en el horario extraescolar.

También la familia juega un papel a considerar, los hábitos sedentarios, como quedarse en casa, pasarse horas delante del televisor, son malos ejemplos para los hijos. Por el contrario, las familias que son amantes de las actuaciones deportivas, desde las prácticas del excursionismo, hacer salidas en bicicleta, llegan a ejercer una ayuda bien positiva para animar el deportes de sus hijos.

2.1.12.1 Ejemplos prácticos de actividad física

Igualmente en el ámbito escolar influye decisivamente en la formación y educación del individuo, pudiendo las clases de educación física contribuir al desarrollo integral de la persona, siendo un pilar básico la práctica de la actividad física. El objetivo principal del estudio pretende conocer el

nivel de sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro. (Moral, 2013, pág. 9)

La inactividad física como ha quedado demostrado es una de las principales causas ayudantes de enfermedad o muerte. A pesar que en la actualidad hay mucha información sobre los beneficios de llevar una vida activa, la realidad es que las personas adultas demuestran una menor participación deportiva conforme avanza la edad, siendo inactivas las de edad avanzada.

2.1.12.2 Recomendaciones básicas para la prescripción de un ejercicio físico

Un primer consejo es no presentar el ejercicio físico como una pauta terapéutica para solucionar un problema de salud. Ni para la obesidad, ni como una manera de mejorar problemas osteoarticulares, ni para diabéticos. Aunque estemos convencidos de su utilidad para tratar muchas enfermedades, no sería bien aceptado por el paciente si creyera que su práctica le pudiera representar aceptar un esfuerzo aburrido. “El ejercicio físico debe presentarse como un juego, como una manera de pasárselo bien, de divertirse. Se ha de adaptar a la forma de ser de cada uno. No conviene marcar normas demasiado rígidas ni iguales para todos”. (Amigó, 2004, pág. 110)

Antes de recomendar un determinado ejercicio físico se tendrán en cuenta estas tres consideraciones. Valorar el estado físico del interesado, es decir, practicarle una exploración médico deportiva que reúna una buena historia clínica y una prueba de esfuerzo, como puede ser el “step test” prueba sencilla.

2.1.13 Actividades y deportes más practicados

2.1.13.1 Caminar

Los beneficios de la actividad física para la salud independientes del peso, el comité recomendó 60 minutos diarios de actividad física moderada, como caminar o trotar de 4 – 5 millas/h (aproximadamente de 6 – 8 km/h) . Esta cantidad de actividad física indica un estilo de vida actividad, que corresponde a los niveles de actividad física.

Para mantener un peso saludable, en especial en las personas con ocupaciones sedentarias ha recomendado realizar una actividad de intensidad moderada, como caminar durante una hora diaria, la mayoría de los días de la semana. Esta recomendación se basa en el cálculo del balance energético y del análisis extenso de la documentación especializada sobre la relación entre el peso corporal y la actividad física. (Velásquez, 2006, pág. 120)

Es necesario que el personal de la salud promueva en todos los grupos de edad estrategias que contribuyan a fomentar una cultura sobre la actividad física, entendida esta no sólo desde un programa de actividad física regular, sino desde el fomento a la actividad durante el día, con espacios intermitentes.

2.1.13.2 Correr

Las diferencias fundamentales entre correr y caminar están en el gesto biomecánico y en la velocidad de desplazamiento sobre el terreno. Pero comparten muchos beneficios para la salud y felicidad. Caminar consiste en realizar una serie de apoyos sucesivos y alternativos de los pies sobre el suelo, pero sin que en ningún momento se pierda contacto con el terreno. Cuando caminamos nos desplazamos a una velocidad que va desde 0 a 6,5 kilómetros

por hora. “Al correr el gesto es diferente. Entre dos apoyos sucesivos de los pies se intercala una fase de suspensión del cuerpo en el aire durante la cual se pierde contacto con el suelo” (Campillo, 2015, pág. 34)

A mucha gente le gustaría dejar de caminar y comenzar a correr, pero los detiene el freno de la edad. Es un error. Cuanta más larga es la carrera, más ventaja tiene los de más edad sobre los más jóvenes. Los beneficios que aportan a nuestra salud el caminar, trotar o correr habitualmente convierten cualquiera de estas actividades es uno de los elementos más importantes, junto con la alimentación

2.1.13.3 Aeróbicos

Uno de los factores fundamentales que dan entidad y carácter propio a la práctica deportiva, es la capacidad de re invención y continua adaptación a las circunstancias sociales que esta tiene. En este aspecto tan distintivo, ha hecho posible que a medida que la sociedad ha ido avanzando, el ser humano haya ido creando y desarrollando nuevas prácticas recreativas, generalmente basadas en el movimiento corporal y la satisfacción que esta provoca.

De hecho se sabe que la práctica deportiva ha estado presente, en mayor o menor medida, en todas y cada una de las civilizaciones conocidas y aún todavía, en pleno siglo XXI, siguen surgiendo nuevas formas de actividad física, que gracias a su popularización y atractivo, acaban siendo institucionalizadas y por tanto adoptando una estructura deportiva. (Ayan, 2013, pág. 11)

La gimnasia aeróbica, es uno de los ejemplos claros y que mejor reflejan como una actividad física sencilla, destinada en principio al entretenimiento

femenino, una vez estructurada en base a parámetros fisiológicos para que su práctica tenga un efecto positivo en la condición física de quien la práctica. Con el objetivo de lograr su aceptación popular y extender su práctica a millones de personas. La práctica de la gimnasia aeróbica previene muchas enfermedades del corazón, depresión, estrés, ansiedad y controla la obesidad, es por ello que los individuos deben ser constantes.

2.1.13.4 Los secretos del ejercicio físico

En teoría cualquier tipo de actividad física que utiliza el oxígeno como fuente de energía se puede llamar ejercicio aeróbico, lo que técnicamente sucede después de uno o dos minutos de actividad ininterrumpida. Esto que parece tan simple significa en la práctica mucho más, ya que la cantidad de oxígeno requerida por los músculos implicados en el ejercicio aeróbico es considerablemente mayor que la que utilizan mientras están en reposo. Ello quiere decir que el sistema cardiovascular, encargado de suplir la creciente demanda de oxígeno que supone la actividad, tiene que adaptarse a esa situación y ser capaz de trabajar más eficientemente.

El resultado del ejercicio aeróbico habitual es por tanto una mejora del funcionamiento del corazón, encargado de bombear la sangre y de los vasos por los que ha de circular. Los músculos tienen igualmente que adaptarse y ser capaces de utilizar más eficientemente esa mayor cantidad de oxígeno que les llega. Todo esto junto constituye lo que se conoce como el efecto aeróbico. (Toledano, 2007, pág. 79)

Con el ejercicio aeróbico habitual se consigue como la mejora de dos de los cuatro elementos fundamentales de la condición física, la resistencia cardiovascular y la resistencia muscular. El corazón se fortalece y se adapta a trabajar mejor.

2.1.13.5 Baloncesto

Se trata de un deporte de equipo y, por tanto, de interacción. Durante su práctica se suceden las situaciones de oposición y cooperación con los adversarios y compañeros respectivamente. “El esfuerzo requerido a los jugadores se considera de forma general como de tipo mixto. Para afinar aún más en la determinación del esfuerzo que realiza el jugador se parte de la observación directa del deporte. Así se definirá cual es papel de las cualidades físicas en la determinación del rendimiento obtenido en el juego”. (Serra, 2006, pág. 96)

Se considera una disciplina deportiva a cíclica en la que las acciones de los jugadores estarán constantemente adaptadas y modificadas en función de las situaciones variables del juego.

2.1.13.6 Fútbol

El fútbol se encuadra dentro de un grupo de deportes denominados. Juegos deportivos colectivos. Estos juegos comparten las características se ser modalidades deportivas de cooperación, oposición en las cuales las acciones de juego son el resultado de las acciones entre los participantes, que se desarrollan en un espacio común a los dos equipos y cuya participación es simultánea.

Por lo tanto, en el fútbol todas las acciones que se desarrollen dentro del juego van a estar determinadas por los jugadores del mismo equipo y por los adversarios. El jugador, antes de llevar a cabo una acción técnica, ha de saber decidir que técnica tiene que aplicar ante una determinada situación del juego. (Árda, 2003, pág. 82)

La técnica debe ser practicada dentro del contexto del juego, ya que no tiene sentido enseñarla aislada del propio juego, en cuanto que una determinada técnica se aplicará en función de las necesidades que se presente en el propio desarrollo del juego.

2.1.13.7 Atletismo

Actividades como correr, saltar y lanzar son tan antiguas como la propia humanidad. No en vano permitieron al hombre primitivo sobrevivir a los ataques de los animales y cazarlos para alimentarse. Pero sin lugar a dudas y a pesar de ello, no podemos decir que sea el deporte más antiguo puesto que en este planteamiento no se daba la competición.

El atletismo moderno es un deporte olímpico, competitivo y regido por unas normas que tiene sus orígenes mucho más recientes. El nombre lo toma del griego atlos, que significa esfuerzo, porque, en un principio, los ejercicios que se practicaban eran “el pugilato, la lucha, la carrera, los lanzamientos de jabalina y disco, el tiro con arco, las carreras de carros y los saltos”. (Campos, 2004, pág. 13)

El atletismo es uno de los deportes más antiguos como la existencia del hombre, es por ello que muchos son los cultores de este deporte, que lo practican diariamente para mejorar sus marcas a nivel del mundo. El atletismo es un deporte base, para el desarrollo de los demás deportes.

2.1.13.8 Natación

La técnica de la natación deportiva es un sistema racional de movimientos que permiten al nadador desarrollar de manera más completa sus posibilidades motrices, logrando un alto resultado en las competiciones.

El concepto de la técnica de la natación deportiva abarca la forma, el carácter, la estructura interna de los movimientos, así como la habilidad del nadador de sentir y utilizar mejor para el avance de todas las fuerzas internas y externas que influyen en el cuerpo. (Gómez, 2014, pág. 11)

La técnica de la natación está en desarrollo y con frecuencia surge sus variantes racionales en cada estilo natatorio. Una influencia decisiva en el desarrollo de la técnica la ejerce el trabajo creador desarrollando por el entrenador y el deportista en su proceso de perfeccionamiento.

2.1.13.9 Ciclismo

Antes de subir a la bicicleta y empezar a pedalear se ha de ajustar la posición de sentado a la morfología propia de cada individuo. Para ello debe adaptarse además de la altura del sillín, la inclinación del mismo, la altura del manillar y la distancia entre el sillín y el manillar.

Para conseguir un trabajo efectivo debemos entrenar el pedaleo. Desde el punto de vista deportivo, con un movimiento de pedaleo de acuerdo al eje se esfuerzan óptimamente todas las estructuras activas y pasivas, es decir las articulaciones músculos, tendones y ligamentos.

Para poder desarrollar una buena técnica de pedaleo se ha de cumplir previamente con una correcta posición de sentado como hemos visto con anterioridad. Las rodillas se encontraran durante el pedaleo paralelas en la línea comprendida entre el pie y la articulación de la cadera. Durante el pedaleo, las piernas deberán moverse en un plano paralelo al cuadro de la bicicleta. A menudo las rodillas oscilan mientras se pedalea, de manera que se ha de aprender primero a buscar activamente un movimiento correcto de las rodillas para alcanzar un gesto recto. (Muñoz, 2009, pág. 30)

La bicicleta es un medio de transporte que sirve para trasladarse de un lugar a otro y a través de este deporte se puede desarrollar y mantener la

condición física de quienes practican, esta pues desarrolla muchas cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia.

2.1.14 Actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir. Engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes, como realizar una maratón.

La actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice, en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en la casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos). El ejercicio físico y el deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene su significado diferente. (Serra, 2006, pág. 1)

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

2.1.15 Condición Física

Se basa en primer lugar en la interacción de los procesos energéticos del organismo y los músculos, y se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad y resistencia y también como flexibilidad; está relacionada asimismo con las características psíquicas que estas capacidades exigen. “De acuerdo con la definición, la condición física es una serie de capacidades físicas. En la

literatura especializada aparecen también, como sinónimos de este concepto “cualidades corporales” “cualidades motrices básicas” “formas de desgaste motor” (Martín, 2007, pág. 101)

2.1.16 Un modelo de estructuración de la condición física

Las capacidades físicas son requisitos previos delimitables de la motricidad. Su modificación a lo largo de la evolución del individuo tiene lugar a partir de un proceso natural de cambios, también sin influjo del entrenamiento. Así por ejemplo la fuerza en los varones aumenta entre los 20 y los 25 años de edad de modo natural, esto es, en el sentido del crecimiento. “Conviene considerar las capacidades de fuerza, resistencia, flexibilidad de la motricidad humana como englobadas dentro de una función energética general, sin cuya presencia no habría posibilidad de existencia en términos de autorrealización”. (Martín, 2007, pág. 102)

Para seguir desarrollando dichas capacidades más allá de este nivel, la única herramienta fiable son los efectos estimulantes de las capacidades físicas. La vida humana tiene unas reservas de capacidades físicas determinadas por su madurez, y las desarrolla en función del crecimiento, a través de los estímulos del entorno, hasta alcanzar un nivel que permita al hombre adaptarse a la vida, con independencia de actitudes vitales e influencias constantes.

Llevar un estilo de vida activo es una de las mejores decisiones que puedes tomar en tu vida, puesto que te facilitará un mejor desarrollo de los quehaceres cotidianos y además influirá positivamente sobre tu salud, es

decir, sobre su sensación de bienestar personal y social. “Este estilo de vida debe mantenerse a lo largo de toda la vida, independientemente de las diferentes circunstancias por las que se puede atravesar”. (Colado, 2002, pág. 31)

Existe muchos tipos de prácticas que se ´ pueden realizar para estar sano, independientemente de dichas prácticas también pueden servir para alcanzar otros objetivos o satisfacer otros gustos o necesidades.

2.1.17 Clasificación

2.1.17.1 Resistencia

En el sentido general, habría que decir, que la resistencia es una de las cualidades físicas básicas o condicionales, a tener en cuenta en el rendimiento deportivo, estando presente de alguna forma en frecuentes manifestaciones de la actividad física.

También es la Capacidad física y psíquica de soportar cansancio a esfuerzos relativamente largos y / o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos o también es la capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración.

Capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante largo tiempo produciéndose un cansancio (pérdida de rendimiento) insuperable

(manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma y / o recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos.

Resistencia aeróbica: hay O₂ suficiente para la oxidación de glucógeno y ácidos grasos.

Resistencia anaeróbica; no hay suficiente O₂ y la energía se obtiene de las vías anaeróbicas lácticas o a lácticas, implican mayor intensidad.

Resistencia de base; capacidad de realizar una actividad independientemente del deporte durante tiempo prolongado. Es aeróbica pero implica también algo anaeróbico. 11

Resistencia específica: capacidad de realizar una actividad específica de cada deporte que implica la actuación de grupos musculares concretos y adaptación o cargas propias.

2.1.17.2 Velocidad

Existen muchas definiciones sobre la velocidad, en la que destacamos la de Verkhoshansky “característica fundamental de la destreza, indicando que no se debe limitar al trabajo técnico de la mejora de la misma, sino al aumento de la velocidad de ejecución de los ejercicios específicos de la competición.

La velocidad es una capacidad psicofísica que solo se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no quede limitado por el cansancio. También la velocidad se la define como la velocidad de conseguir, mediante procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas. (Vila, 2007, pág. 96)

La preparación física en la etapa preparatoria deberá ir enfocada a fortalecer los músculos para el trabajo de las siguientes etapas. También se pretende elevar la velocidad y la capacidad del deportista para retardar el agotamiento muscular específico de los ejercicios de competición. Es difícil mejorar esta cualidad motriz, aunque trabajando la técnica de carrera, las salidas específicas y con una preparación adecuada y orientada a los sistemas de coordinación, tanto muscular como nerviosa, se puede conseguir mejorarla, aunque depende de la asimilación de lo antedicho.

2.1.17.3 Fuerza

Capacidad del músculo de contraerse contra una resistencia y respectivamente, de mantener contra esa resistencia la tensión deseada contra una resistencia esa resistencia la tensión deseada, también se dice que la fuerza es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia mediante la contracción muscular. “comúnmente es conocida como una capacidad de vencer una resistencia u oposición mediante la acción muscular”. (Ramos, 2007, pág. 72)

Los niños y las niñas en estos casos están mejor capacitadas técnicamente para el manejo tanto de cargas exógenas como también del propio cuerpo son más fuertes.

2.1.17.4 Flexibilidad

Capacidad de extensión máxima de un movimiento es un articulación determinada. La capacidad para resolver con desenvoltura todos los movimientos relacionados con la funcionalidad fisiológica de las articulaciones.

La flexibilidad es una de las principales cualidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, capacitando al sujeto para realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza. (Peral, 2007, pág. 69)

2.1.17.5 Clasificación

Flexibilidad general. Afecto conjuntamente a principales sistemas articulaciones.

Flexibilidad específica: Se acentúa sobre una articulación en concreto.

Flexibilidad absoluta. Capacidad máxima de elongación de las estructuras músculos ligamentosas.

Flexibilidad de trabajo. Elongación alcanzada en la ejecución rel de un movimiento.

2.1.18 Sexo edad

Cuando se parte de la consideración de la fuerza muscular en relación con el sexo, se puede determinar que en las más tiernas edades prácticamente no existen diferencias de fuerza muscular entre niños y niñas. “Los niños cualquiera sea el sexo, no aumenta su fuerza muscular debido al entrenamiento. Recién a partir de los 8 o 9 años esto pude ocurrir pero por una mejor coordinación intra e intermuscular”. (Ramos, 2007, pág. 72)

En cambio con el incremento de la dinámica de la secreción muscular hormonal que se empieza a producir aproximadamente a los 12 – 13 años y con la finalización de la mielinización, la fuerza muscular se incrementa sensiblemente. Esto se destaca en el caso de los varones, los cuales se distancian de las jóvenes en cuanto a la fuerza muscular especialmente, por la secreción de la testosterona, con mayor hipertrofia muscular, en otras palabras; dinámica de la actividad hormonal constituye un factor preponderante y diferencial entre ambos sexos.

2.1.19 Valoración de la condición física y su relación con la salud

Evaluar el estado de condición física es una tarea compleja, dado que son múltiples los elementos a considerar y esa complejidad puede aumentarse tanto como desee.

De manera práctica, dicha valoración se realiza mediante una batería de pruebas adecuadamente validadas que permitan obtener una completa estimación de las principales cualidades físicas y capacidades fisiológicas que posee el individuo y que le permiten realizar ejercicio. Conocer el estado de condición física que posee la persona es fundamental para iniciar y mantener un programa de ejercicios físico que sea efectivo como terapia frente a las consecuencias del envejecimiento. (Sañudo, 2012, pág. 41)

Las baterías de test utilizadas para valorar de manera integral la condición física del sujeto deben incluir pruebas para valorar las capacidades del individuo como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad.

2.1.20 Selección de los tests

Para la valoración de la condición física en la población en general, existe multitud de tests. El evaluador será la persona encargada de seleccionar uno u otro. Esta selección debe realizarse según varios criterios que a continuación se detallan.

Dinero. El coste económico de los test debe considerarse a la hora de seleccionar un test u otro. Los test indirectos, generalmente, tienen un coste inferior que los directos. Dependiendo del presupuesto dedicado a la evaluación de la capacidad funcional se podrá contar con tests de laboratorio o no. (Márquez, 2009, pág. 269)

Tiempo. El evaluar deberá considerar el tiempo que lleva administrar el test. En general, cuando se debe evaluar a un gran número de sujetos se seleccionan tests que se realicen en poco tiempo y viceversa.

Calidad de los tests. Una evaluación rigurosa de calidad debe apostar por seleccionar aquellos test que gozan de una elevada validez y fiabilidad para cada sujeto. Un mismo test no tiene la misma validez ni fiabilidad para un mismo grupo poblacional. Por ejemplo; el test de caminar seis minutos para la evaluación de la resistencia aeróbica es muy válida para sujetos sedentarios pero no tanto en sujetos físicamente muy activos. (Márquez, 2009, pág. 269)

Experiencia y estado de entrenamiento. En individuos muy experimentados pueden utilizarse test que requieren un gran dominio técnico puesto que el rendimiento en el mismo no empeorará por una mala técnica. Sin embargo esos test que demandan grandes requerimientos técnicos no son apropiados para los deportistas noveles.

Edad y sexo. Es importante considerar estas dos variables a la hora de seleccionar los tests. Un test puede ser apropiado para los hombres y no serlo para las mujeres. Un ejemplo claro es el test de denominadas. La mayoría de los hombres pueden realizar este test mientras que por lo general las mujeres no tienen la fuerza suficiente en el tren superior para realizar dominadas de forma apropiada y segura.

2.1.21 Test para la valoración de la condición física

2.1.21.1 Prueba Abdominales en un minuto

Tendido supino, rodillas flexionados, flexiones de tronco

Objetivo

Comprobar la fuerza resistencia de la musculatura abdominal

Material

Colchoneta y cronómetro

Posición inicial

Tendido sobre la espalda, piernas flexionadas, las plantas de los pies apoyados en el suelo y separados a la anchura de la cadera. Manos detrás del cuello entrelazadas. Codos colocados atrás de manera que los antebrazos toquen la colchoneta. (Rueda, 2002, pág. 72)

Otra persona sujeta los tobillos.

Ejecución:

1. El alumno se sienta y tocará con los codos ambas rodillas.
2. Retorna a posición inicial.
3. El ejercicio se repite cuantas veces se pueda en un minuto.
4. La planta de los pies deberá estar en contacto con la colchoneta durante todo el ejercicio.

Reglas:

Los dedos se mantienen entrelazados detrás del cuello durante todo el ejercicio.

La espalda puede estar encorvada y la cabeza y codos hacia adelante durante la flexión.

Al retornarse a la posición inicial, los antebrazos deben tocar la colchoneta.

No se permite impulsar el cuerpo desde el suelo con uno o ambos codos.

Anotación:

Se anota el número de repeticiones realizadas correctamente. No se cuenta como repetición si los dedos no se mantienen entrelazados detrás del cuello o las manos se separan de la nuca, si los codos no tocan las rodillas en el momento de la flexión, si los antebrazos no tocan la colchoneta después de cada repetición, o si se impulsa desde la colchoneta con uno o ambos codos. (Rueda, 2002, pág. 74)

2.1.21.2 Salto horizontal

Objetivo: Comprobar la fuerza-explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos.

Materiales: Foso de saltos o un terreno blando y una cinta métrica.

Posición inicial:

El participante se ha de situar de forma que las puntas de los pies estén exactamente detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera, con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás. (Rueda, 2002, pág. 74)

Ejecución:

Desde la posición anterior se realizara un salto a base de un movimiento explosivo de extensión de rodillas, caderas y rodillos ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia adelante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas.

Reglas:

Se perita desde parado con los dos pies simétricos.

Se puede levantar los talones del suelo para tomar el impulso.

El salto se realizará con los dos pies a la vez.

Anotación:

Se anotará la mejor distancia alcanzada en dos intentos, teniéndose en cuenta que se mide desde la línea de partida hasta la primera señal que se produzca después del salto. (Rueda, 2002, pág. 75)

2.1.21.3 Velocidad**50 metros lisos.****Objetivo:**

Comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción.

Material:

Un terreno llano de al menos 65 metros de longitud y cronómetros.

Posición Inicial:

De pie detrás de la línea de salida.

Ejecución:

A la señal de salida, recorrer 50 metros lo más rápidamente posible.

Reglas:

El cronómetro se pone en marcha cuando el que ordena la salida, baja la mano alzada.

Se detiene el cronómetro cuando el corredor llegue con el pecho a la línea final. (Rueda, 2002, pág. 75)

La prueba se realizará dos veces.

Anotación:

Se anotará el mejor de los dos tiempos realizados en segundos y centésimas.

2.1.22.4 Flexión profunda de tronco

Objetivo: Medir la flexión global de tronco y extremidades.

Materiales e instalaciones: Plataforma de 0,76x0, 88m.sobre la que se sitúa una regla cuadrada.

Desarrollo: De pie descalzo, de manera que los tacones coincidan con las líneas marcadas con el cero de la escala. Flexión profunda del cuerpo, que se acompañará de flexión de rodillas de manera que se llegue con las manos que han pasado entre las dos piernas tan atrás como sea posible sobre la regla. Se mantendrá la posición hasta que se lea la distancia expresada en cm.

Observaciones: Los pies deben permanecer totalmente apoyados durante la ejecución. De dos tentativas se considera la mejor. No se registran fracciones de centímetros. **(Rueda, 2002, pág. 202)**

2.1.22.5 Carrera de 1000 metros.

Objetivo: Medir la máxima capacidad funcional del sistema cardiovascular-respiratorio.

Ejecución: Se instruye a los alumnos para que corran 1000 metros en la forma más rápida posible. La carrera se inicia a la señal de “listos” y finaliza cuando los corredores pasan por la línea de la meta, momento en que se anuncia el tiempo de cada uno para que lo recuerden o para que un compañero designado previamente para ello lo anote.

Se permite correr y caminar, pero se trata de recorrer la distancia lo más rápido posible, lo que se logra mejor corriendo todo el tiempo. **(Rueda, 2002, pág. 199)**

2.1.22.6 Flexiones en el suelo

Objetivo: Resistencia muscular localizada. Instalaciones: Cronómetro, cuerdas y soportes, superficie plana

Desarrollo: Tendido prono, manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos. Flexión de brazos hasta que el pecho y el mentón rocen el suelo. Vuelta a la posición inicial hasta que la nuca toque a cuerda.

Se cuentan el número de flexiones y extensiones durante 1 minuto.215

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Cada vez hay más estudios que demuestran la importancia tanto de realizar actividad física como de reducir el sedentarismo, ya que ambos factores tienen una influencia clara en la mejora de la salud y la enfermedades crónicas y por tanto, en la calidad de vida de población.

La inactividad física es actualmente el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, es por ello que muchos organismo actualmente están preocupados por la salud mental y física de los individuos como la Organización mundial de salud, el Ministerio de Educación, El Ministerio del deporte, por el ejemplo el primero se preocupa de salud y hace muchas campañas para mejorar la salud, el segundo a través de los docentes

de educación física y del aula han implementado programas que ayudan a mejorar y prevenir enfermedades y finalmente el Ministerio de deporte se encargó de implementar programas para la población, como por ejemplo ejercítate Ecuador, a moverse Ecuador o Ecuador en movimiento, todos estos programas son políticas de estado, porque el estado quiere una sociedad saludable y productiva.

La investigación está fundamentada por la teoría humanista, porque si bien es cierto el humanismo se preocupa del desarrollo de los individuos en sus diferentes áreas del conocimiento, en lo mental, actitudinal y principalmente la fase física, que es el principal objetivo de este trabajo, que es un original y de actualidad.

En este aspecto en la Unidad motivo de la investigación se deben fusionar la trilogía educativa, que tanto docentes, padres de familia y estudiantes, deben estar conscientes de que la salud física, es uno de los principales objetivos del estado, es por ello que a lo interno se implementó un programa de actividades físicas, para superar la inactividad de los estudiantes, ya que ha sido ocasionada por la aparición de la tecnología y otros aspectos como la televisión, celular y las famosas redes sociales.

El programa de actividades físicas contendrá actividades, ejercicios, desarrollo de cualidades físicas y deportes, que contribuyan a la salud del estudiantado. Este programa se lo debe hacer en el incremento de las horas, que tienen que impartir los docentes de aula, que a veces están pensando que

dar en las clases, entonces esto facilitará y beneficiará de manera inmediata tanto a docentes, como estudiantes, que han sido motivo de esta investigación.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actividad física: Conjunto de tareas motoras propias de una persona, realizadas como parte de su actividad doméstica, labora, escolar y profesional.

Aprendizaje motor: Proceso de desarrollo – adquisición, corrección, fijación y aplicación orientados pedagógicamente y perfeccionamiento de los movimientos.

Calentamiento: Se compone de ejercicios que permiten obtener un estado óptimo de preparación psicofísica y motriz. También sirve para prevenir las lesiones.

Cansancio: Cualquier carga por encima del umbral produce cansancio. Esta se define como la disminución reversible de la funcionalidad como consecuencia de la actividad muscular.

Capacidades: Son condiciones necesarias para la formación de acciones motrices que se desarrollen y perfeccionen en el proceso de instrucción y de entrenamiento.

Capacidad aeróbica: Es la magnitud del volumen de trabajo que se puede realizar por la vía metabólica aeróbica.

Capacidad de rendimiento: Se entiende como la totalidad de las condiciones motoras, psíquicas y senso cognitivas del atleta para los rendimientos deportivos.

Condición física: Es la suma o combinación de todas las capacidades físicas determinadas para el rendimiento.

Edad biológica: Es la edad que se determina con arreglo a una serie de características biológicas significativas, en particular con base en los elementos tales como las características de maduración ósea y las características primarias y secundarias.

Edad cronológica: La edad determinada con base a los años, meses y días de vida.

Eficiencia física: Grado óptimo de nivel de desarrollo de las capacidades y habilidades motrices que posibiliten al individuo lograr éxitos ante determinadas exigencias de la sociedad.

Flexibilidad: Es específica para cada articulación y depende de una serie de variables específicas, incluyendo pero no limitando a la tensión de los ligamentos y tendones específicos.

Frecuencia: Es el número de veces que un ejercicio o la actividad se lleva a cabo: La frecuencia se expresa generalmente en las sesiones.

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

Ocio: Tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo, ni tareas domésticas y puede ser recreativa.

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

Repeticiones: El número de veces que una persona levanta un peso en el músculo o el fortalecimiento de actividades. Las repeticiones son análogas a la duración de la actividad aeróbica.

Recreación: Todas aquellas actividades y situaciones en las cuales este puesta en marcha la diversión.

Salud y actividad física: Actividad que cuando se añade a la actividad de referencia, produce beneficios para la salud, caminar a paso acelerado, saltar la cuerda, bailar, jugar, yoga ejemplos de actividad física.

Sedentarismo: Se entiende por sedentarismo a aquel estilo de vida que se caracteriza por la permanencia en un lugar más o menos definido como espacio de habitad.

Test: Los test son técnicos, por eso se aplican a casos concretos con fines utilitarios. Lo que se mide es la exteriorización de ciertas acciones de un sujeto, que permite catalogarlo en ciertas categorías.

Tiempo libre: Se conoce como tiempo libre aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni tareas domésticas esenciales.

Volumen: Es la cantidad de la actividad realizada por el sujeto durante el ejercicio, sesión o ciclo de trabajo.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Qué actividades físicas y con qué frecuencia realizan los estudiantes fuera del horario de clases de los octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016?

- ¿Cuáles son las causas del sedentarismo en los estudiantes de octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016?
- ¿Cuál es la condición física de los estudiantes de los estudiantes de octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016?
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
<p>Sedentarismo se refiere a la falta de actividad. Se dice que una persona es sedentaria cuando lleva un estilo de vida con poca movilidad, es decir, cuando no realiza un mínimo de actividad física en forma regular</p>	Sedentarismo	<p>Problemas derivados del sedentarismo</p> <p>Actividades y deportes más practicados</p>	<p>Obesidad, enfermedades cardiovasculares metabólicas, estrés, depresión, ansiedad</p> <p>Caminar</p> <p>Correr</p> <p>ejercicios aeróbicos</p> <p>Atletismo</p> <p>fútbol</p> <p>básquet</p> <p>Natación</p> <p>Ciclismo</p>
<p>La condición física es un componente que se basa en la interacción de los procesos energéticos del organismo y se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad y resistencia y flexibilidad</p>	Condición física	<p>Resistencia</p> <p>Fuerza</p> <p>Velocidad</p> <p>Flexibilidad</p>	<p>Test de mil metros</p> <p>Abdominales</p> <p>Fondos</p> <p>Salto largo sin impulso</p> <p>50 metros</p> <p>Flexión profunda del cuerpo</p>

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 Investigación Bibliográfica

Este tipo de investigación se utilizó con el objetivo de recopilar información, tanto primaria como secundaria, para la elaboración del marco teórico se basó en libros, revistas, folletos y libros electrónicos acerca del sedentarismo y su influencia en la condición física en los estudiantes.

3.1.2 Investigación de Campo

Esta investigación se utilizó con el propósito de trabajar en el lugar de los hechos, como es la Unidad Educativa San Isidro, en este plantel se indago acerca del sedentarismo y su influencia en la condición física en los estudiantes.

3.1.3 Investigación Descriptiva

Esta investigación ayudó en la descripción de cada uno de los problemas derivados del sedentarismo, los tipos de actividades y deportes que practican, estos resultados fueron tabulados y representados gráficamente en frecuencias, la misma que ayudo a tener un diagnostico realista del problema.

3.1.4 Investigación Propositiva

Conocidos los resultados, luego de aplicar la encuesta y los tests físicos, se formuló una propuesta alternativa que ayudó a mejorar la salud física y mental de los estudiantes que estudian en esta importante institución.

3.2 MÉTODOS

3.2.1 Método Inductivo

Este método parte de hechos particulares a generales ayudó a seleccionar los temas y subtemas dentro de la matriz categorial desarrolladas en el marco teórico acerca del sedentarismo y su influencia en la condición física en los estudiantes

3.2.2 Método Deductivo

Este método fue de gran utilidad porque partió de hechos generales a particulares y ayudó a seleccionar el tema de investigación acerca del sedentarismo y su influencia en la condición física en los estudiantes, dicho tema de investigación es de gran interés, para la comunidad educativa.

3.2.3 Método Analítico

Este método de investigación fue de gran importancia dentro del proceso de investigación, porque sirvió para realizar el respectivo análisis de cada una de las preguntas de la encuesta y de test físicos aplicados a los estudiantes para conocer los resultados y de allí proponer una alternativa de solución a los problemas encontrados.

3.2.4 Método Sintético

Dentro del proceso de investigación sirvió para redactar las conclusiones y recomendaciones, las mismas que sirvieron para plantear una alternativa de solución al problema encontrado.

3.2.5 Método Estadístico

Este método de investigación sirvió para representar gráficamente los problemas detectados en la investigación a través de diagramas circulares acerca del sedentarismo.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para la recolección de la información acerca del sedentarismo y la condición física, se utilizó las siguientes técnicas como la encuesta y los test físicos aplicados a los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro.

3.4 POBLACIÓN

Institución	Paralelo	Damas	Varones
Unidad Educativa San Isidro	Octavo A	12	11
	Octavo B	9	10
	Noveno A	8	8
	Noveno B	11	7
TOTAL		40	36

Fuente: Unidad Educativa San Isidro

3.5 MUESTRA

Se trabajó con la totalidad de población, y no se hizo ningún calculo muestral por tratarse de un grupo inferior a 200 estudiantes.

CAPÍTULO IV

4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta, test de condición física cuyo propósito es conocer como influye el sedentarismo en la condición física de los estudiantes de los octavos, novenos años de la Unidad Educativa San Isidro de la provincia del Carchi

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

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes de las Instituciones motivo de la investigación, test físicos, las encuestas

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

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

Pregunta N° 1

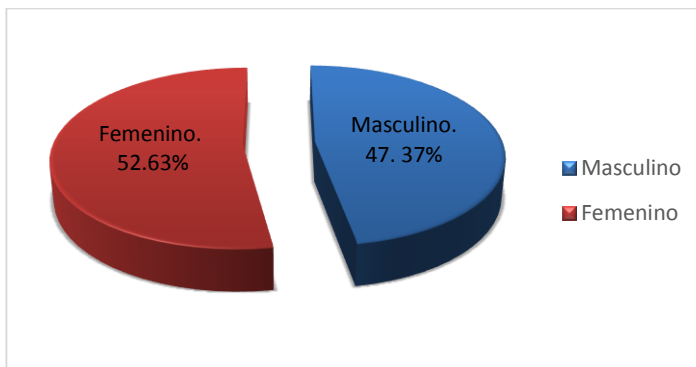
¿Quién practica más actividad física? Marque con una X

Cuadro N° 2 Quién practica más actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Masculino	36	47,37%
Femenino	40	52,63,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 1 Quién practica más actividad física



Autor: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados son de género femenino, y otro grupo en menor porcentaje son de sexo masculino, así opinaron respectivamente.

Pregunta N° 2

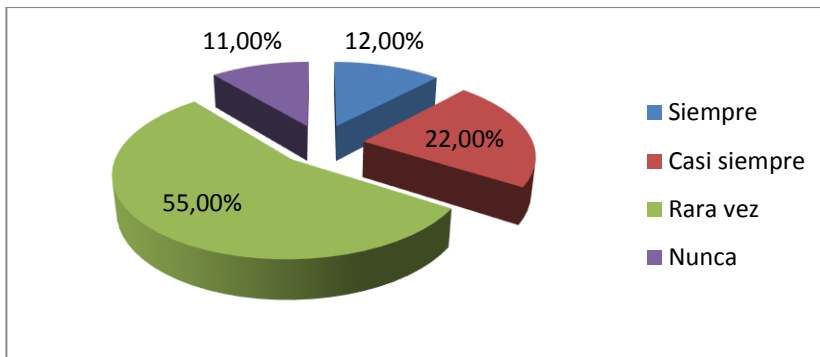
¿Según su consideración usted realiza actividad física fuera del horario de Clases?

Cuadro N° 3 Actividad física fuera del horario

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	9	12,00%
Casi siempre	17	22,00%
Rara vez	42	55,00%
Nunca	8	11,00%
TOTAL	76	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 2 Actividad física fuera del horario



Autor: Autor: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que rara vez realizan actividad física fuera del horario de Clases y un grupo minoritario indica que siempre, casi siempre y nunca la realizan.

Pregunta N° 3

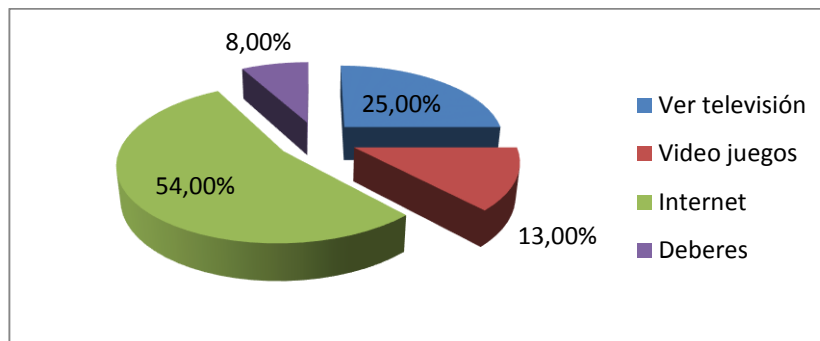
¿Qué tipo de actividades realiza fuera del horario de Clase?

Cuadro N° 4 Qué tipo de actividades realiza

Alternativa	Frecuencia	%
Ver televisión	19	25,0%
Video juegos	10	13,0%
Internet	41	54,0%
Deberes	6	8,0%
TOTAL	76	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 3 Qué tipo de actividades realiza



Autor: Autor: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que el tipo de actividades que realiza fuera del horario de Clase es utilizar el internet y en menores porcentajes indican que observan la televisión, Videojuegos y los deberes, así opinaron respectivamente.

Pregunta N° 4

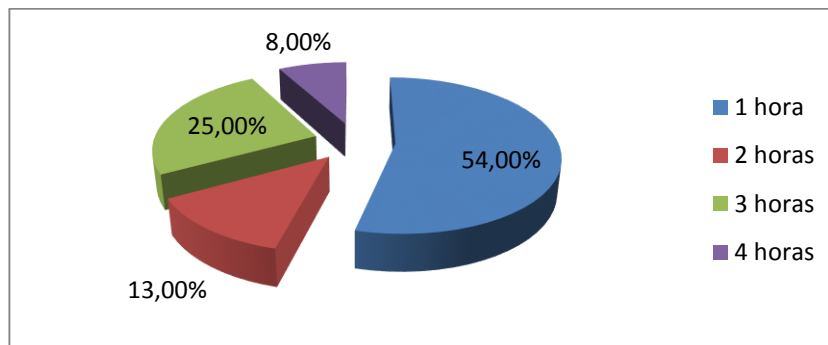
¿Qué tiempo le dedica a la actividad antes seleccionada?

Cuadro N° 5 Qué tiempo le dedica a la actividad

Alternativa	Frecuencia	%
1 hora	41	54,0%
2 horas	10	13,0%
3 horas	19	25,0%
4 horas	6	8,0%
TOTAL	76	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 4 Qué tiempo le dedica a la actividad



Autor: Autor: Cadena Carrera Silvia Lisseh

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que el tiempo que dedica a la actividad antes seleccionada de la pregunta anterior es de una hora y otros estudiantes en menor porcentaje opinaron que practican dos, tres y cuatro horas respectivamente.

Pregunta N° 5

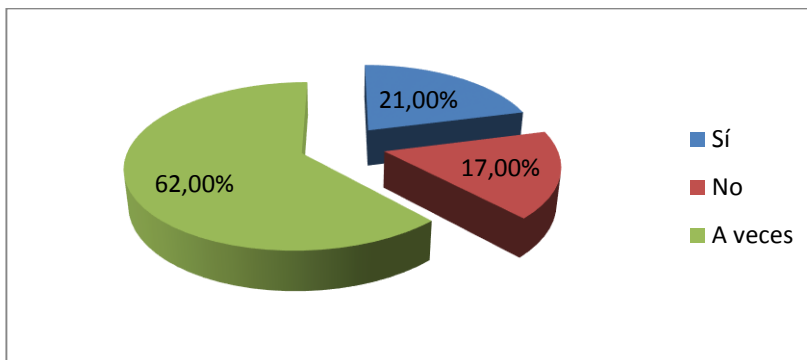
¿Realiza alguna actividad física en las tardes?

Cuadro N° 6 Actividad física en las tardes

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	16	21,%
No	13	17,%
A veces	47	62,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 5 Actividad física en las tardes



Autor: Autor: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes encuestados manifestaron que a veces realiza alguna actividad en las tardes y un grupo minoritario de estudiantes opinaron que sí y que no, así opinaron respectivamente.

Pregunta N° 6

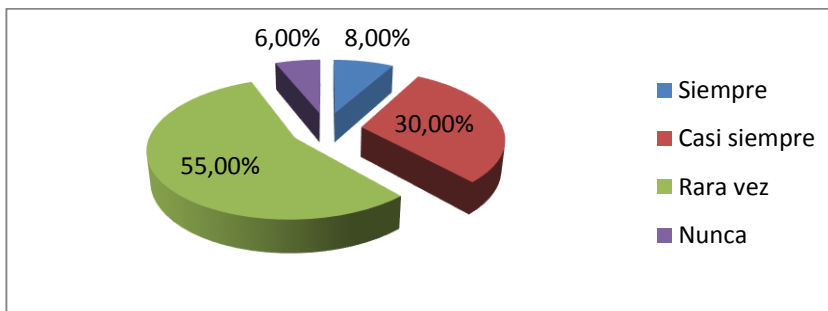
¿Con que frecuencia realiza actividades físicas?

Cuadro N° 7 Frecuencia realiza actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	6	8,%
Casi siempre	23	30,%
Rara vez	42	55,%
Nunca	5	6,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 6 Frecuencia realiza actividades físicas



Autor: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que la frecuencia con la que realiza actividades físicas es rara vez y en un menor porcentaje opinaron que siempre y casi siempre y nunca, así opinaron respectivamente.

Pregunta N° 7

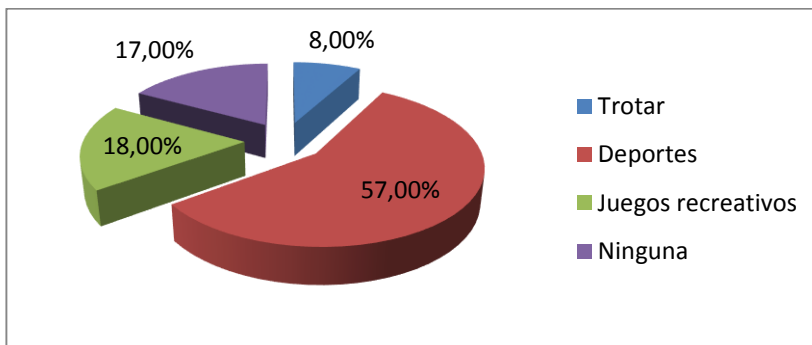
¿Qué tipo de actividades física recreativas realiza en las tardes?

Cuadro N° 8 Actividades física recreativa

Alternativa	Frecuencia	%
Trotar	6	8,%
Deportes	43	57,%
Juegos recreativos	14	18,%
Ninguna	13	17,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 7 Actividades física recreativo



Autor: Autor: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que el tipo de actividades física recreativas que realizan en las tardes es deportes y en menor porcentaje indica juegos recreativos, trotar y ninguna actividad, así opinaron respectivamente.

Pregunta N° 8

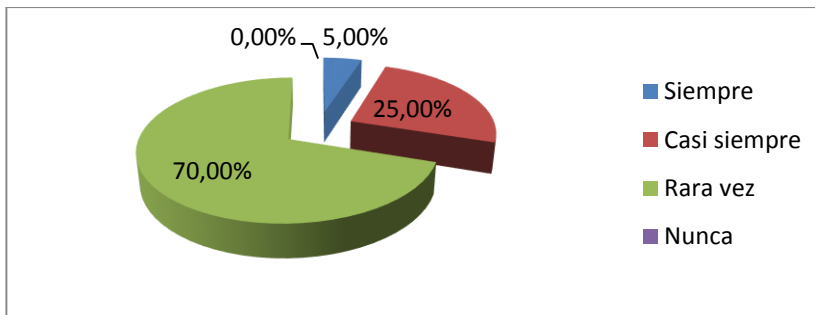
¿Con que frecuencia práctica actividades físicas fuera del horario de clases?

Cuadro N° 9 Con qué frecuencia práctica actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	4	5,%
Casi siempre	19	25,%
Rara vez	53	70,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 8 Con qué frecuencia práctica actividades físicas



Autor: Autor: Cadena Carrera Silvia Lisseh

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que la frecuencia con la que práctica actividades físicas fuera del horario de clases es de rara vez otros estudiantes y en menor porcentaje opina que realizan siempre y casi siempre, así opinaron respectivamente.

Pregunta N° 9

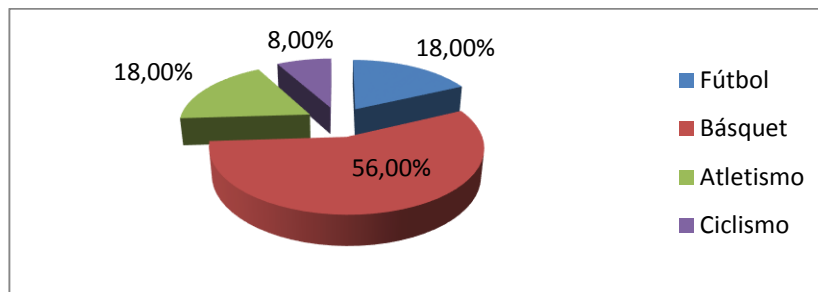
¿Qué tipo de deportes de agradecería practicar?

Cuadro N° 10 Qué tipo de deportes de agradecería practicar

Alternativa	Frecuencia	%
Fútbol	14	18,00%
Básquet	42	56,00%
Atletismo	14	18,00%
Ciclismo	6	8,00%
TOTAL	76	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 9 Qué tipo de deportes de agradecería practicar



Autor: Autor: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que el tipo de deportes de agradecería practicar es el básquet y en menor porcentaje está el fútbol, atletismo y ciclismo, así opinaron respectivamente en las encuestas formuladas oportunamente.

Pregunta N° 10

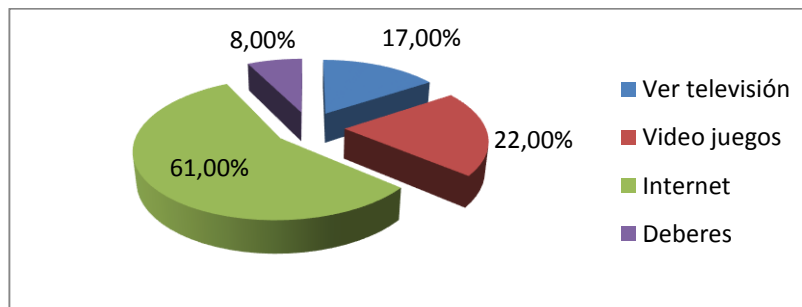
¿Cuáles son las causas del sedentarismo en sus compañeros?

Cuadro N° 11 Causas del sedentarismo

Alternativa	Frecuencia	%
Ver televisión	13	17,%
Video juegos	17	22,%
Internet	46	61,%
Deberes	0	8,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 10 Causas del sedentarismo



Autor: Autor: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes encuestados opinaron que las causas del sedentarismo en sus compañeros es por dedicarse al internet, otros en menor porcentaje opinaron que se dedican a ver la televisión, videojuegos y hacer deberes, así opinaron respectivamente.

Pregunta N° 11

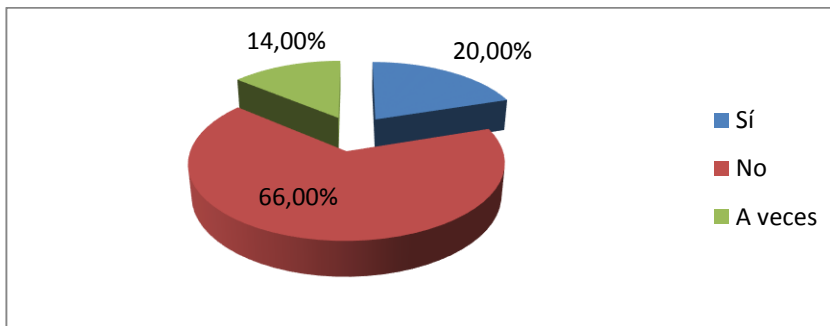
¿Sus profesores de educación física y de alguna manera le han comentado las consecuencias que ocasiona el sedentarismo?

Cuadro N° 12 Consecuencias que ocasiona el sedentarismo

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	15	20,%
No	50	66,%
A veces	11	14,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 11 Consecuencias que ocasiona el sedentarismo



Autor: Autor: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que sus profesores de educación física no le han comentado acerca de las consecuencias que ocasiona el sedentarismo y en menor porcentaje opinan que sí y otros dicen que a veces así opinaron respectivamente.

Pregunta N° 12

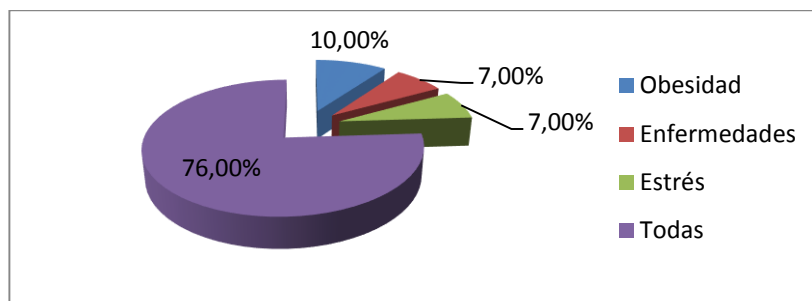
¿Usted está consciente que el no realizar actividad física trae como consecuencias lo siguiente? Señale cual

Cuadro N° 13 El no realizar actividad física consecuencias

Alternativa	Frecuencia	%
Obesidad	8	10,%
Enfermedades	5	7,%
Estrés	5	7,%
Todas	58	76,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 12 El no realizar actividad física consecuencias



Autor: Autor: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se considera que la mayoría de los estudiantes encuestados manifiestan que están conscientes que el no realizar actividad física trae como consecuencias lo siguiente, obesidad, enfermedades, estrés y otras enfermedades asociadas al sedentarismo

Pregunta N° 13

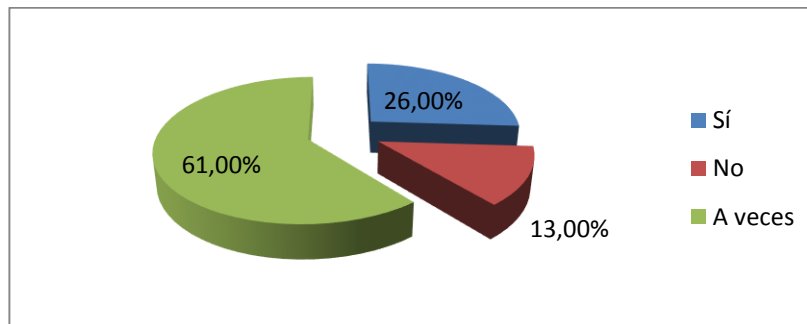
¿Su profesor en las clases de educación física le evalúa la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad a través de test físicos?

Cuadro N° 14 Evalúa la velocidad, fuerza, resistencia

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	20	26,00%
No	10	13,00%
A veces	46	61,00%
TOTAL	76	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 13 Evalúa la velocidad, fuerza, resistencia



Autor: Autor: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que a veces que su profesor en las clases de educación física le evalúa la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad a través de test físicos y otros estudiantes en menor porcentaje opinan que sí y que no les evalúan respectivamente.

Pregunta N° 14

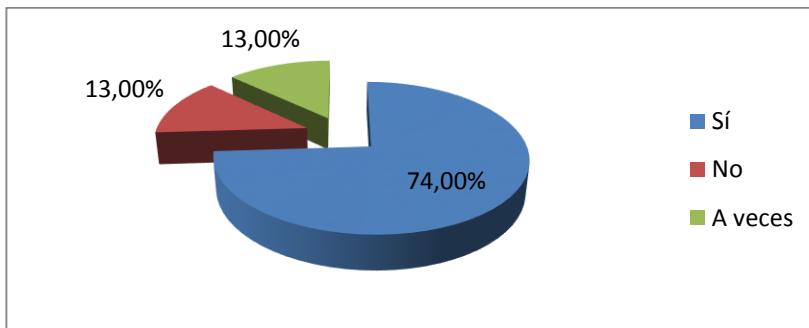
¿Le gustaría que le evalúen, para conocer su condición física, es decir conocer sus fortalezas y debilidades?

Cuadro N° 15 Conocer su condición física

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	56	74,0%
No	10	13,0%
A veces	10	13,0%
TOTAL	76	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 14 Conocer su condición física



Autor: Autor: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se concluye que la mayoría de los estudiantes encuestados manifiestan que sí le gustaría que le evalúen, para conocer su condición física, es decir conocer sus fortalezas y debilidades, otro grupo en menor porcentaje opina que no o a veces, así indicaron respectivamente.

Pregunta N° 15

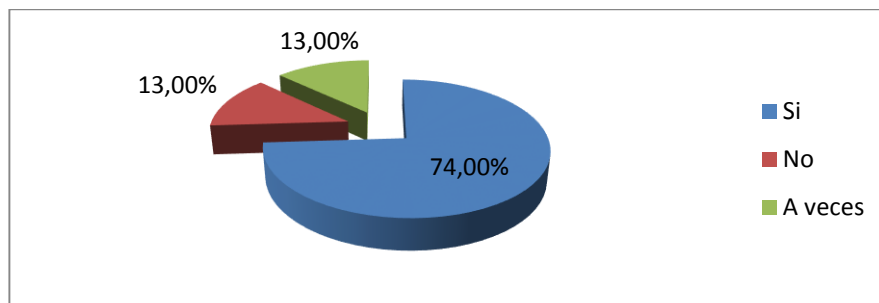
¿Conocidos los resultados le gustaría participar en un programa de actividades físicas?

Cuadro N° 16 Programa de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Si	56	74,%
No	10	13,%
A veces	10	13,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 15 Programa de actividades físicas



Autora: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos la mayoría de los estudiantes encuestados opinaron que conocidos los resultados sí le gustaría participar en un programa de actividades físicas otro grupo minoritario de estudiantes y con opiniones divididas indican que no o a veces, así manifestaron oportunamente.

Pregunta N° 16

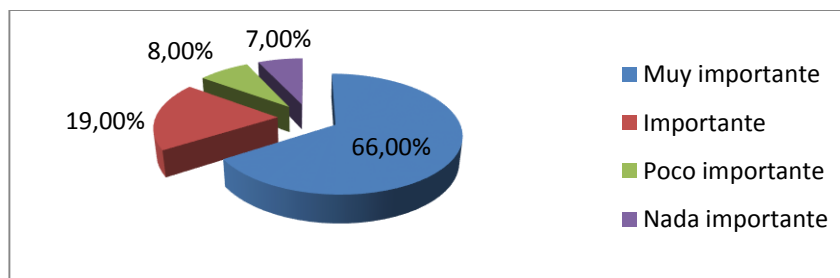
¿Considera importante que la autora de esta investigación elabore un programa de actividades físicas?

Cuadro N° 17 Elabore un programa de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	50	66,%
Importante	15	19,%
Poco importante	6	8,%
Nada importante	5	7,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 16 Elabore un programa de actividades físicas



Autor: Autor: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifestaron que considera muy importante que la autora de esta investigación elabore un programa de actividades físicas y otros estudiantes y en menor porcentaje opina que es importante, poco importante y nada importante.

Pregunta N° 17

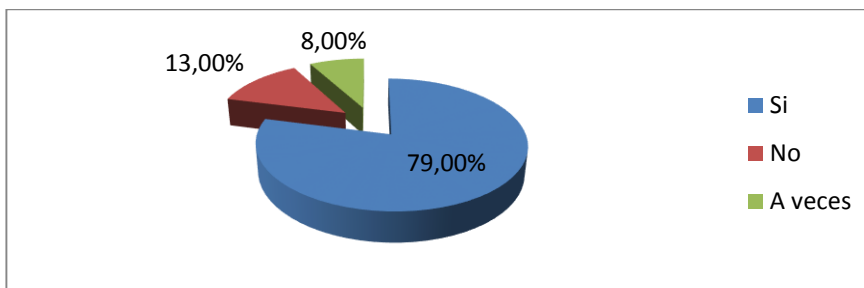
¿Según su consideración la aplicación de este programa de actividades físicas ayudaría a superar el problema del sedentarismo?

Cuadro N° 18 Aplicación programa de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Si	60	79,%
No	10	13,%
A veces	6	8,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 17 Aplicación programa de actividades físicas



Autora: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se considera que la mayoría de los estudiantes encuestados manifestaron que la aplicación de este programa de actividades físicas sí ayudaría a superar el problema del sedentarismo y otros en menor porcentaje indican que no y que si, así opinaron respectivamente.

Test Físicos de Condición Física

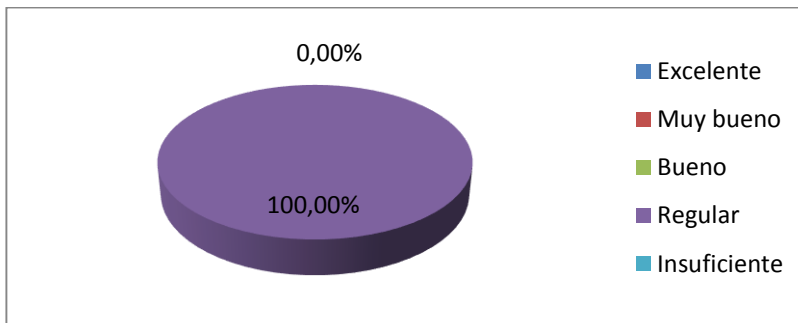
Test de 1000 m Varones

Cuadro N° 19 Test de 1000 m Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	0	0,%
Bueno	0	0,%
Regular	36	100,%
Insuficiente	0	0,%
TOTAL	36	100,%

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 18 Test de 1000 m Varones



Autora: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se revela que la totalidad de los estudiantes evaluados en el test de 1000 varones, de acuerdo a los baremos tienen una condición física de regular, estos datos reflejan la inadecuada condición física, por el sedentarismo de los estudiantes, para ello se debe corregir para mejorar la calidad de vida.

Resultados del test de 1000 varones

N° Caso	Tiempo	1000 metros Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	6,28	Regular	3
2	6,35	Regular	3
3	6,26	Regular	3
4	6,30	Regular	3
5	6,40	Regular	3
6	6,10	Regular	3
7	6,03	Regular	4
8	6,45	Regular	3
9	6,35	Regular	3
10	6,37	Regular	3
11	6,38	Regular	3
12	6,11	Regular	4
13	6,46	Regular	3
14	6,17	Regular	4
15	6,36	Regular	3
16	6,28	Regular	3
17	6,33	Regular	3
18	6,43	Regular	3
19	6,27	Regular	3
20	6,10	Regular	4
21	6,21	Regular	3
22	6,30	Regular	3
23	6,48	Regular	3
24	6,36	Regular	3
25	5,45	Regular	4
26	6,32	Regular	3
27	6,02	Regular	4
28	6,40	Regular	3
29	6,36	Regular	3
30	6,35	Regular	3
31	6,16	Regular	4
32	6,40	Regular	3
33	6,18	Regular	3
34	6,25	Regular	3
35	6,28	Regular	3
36	6,17	Regular	3
Total	6,26	Regular	3,19

Test Físicos de Condición Física

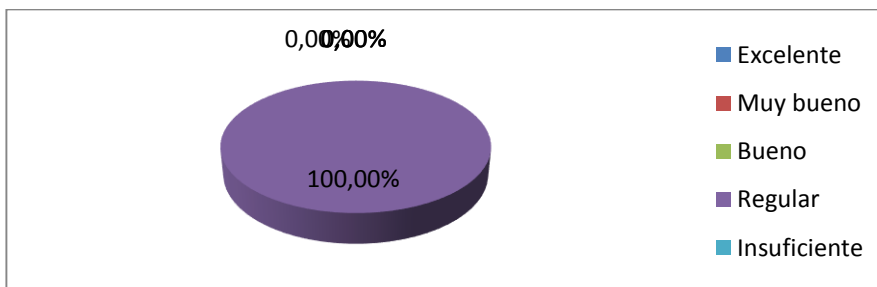
Test de 1000 m Damas

Cuadro N° 20 Test de 1000 m Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,0%
Muy bueno	0	0,0%
Bueno	0	0,0%
Regular	40	100,0%
Insuficiente	0	0,0%
TOTAL	40	100,0%

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 19 Test de 1000 m Damas



Autora: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se concluye que la totalidad de las estudiantes evaluadas en el test de 1000 m Damas, y de acuerdo a los baremos planteados tienen una condición física regular. Estos datos se reflejan debido a que los estudiantes en el tiempo libre no realizan actividad física, es decir se destacan a otras actividades que han contribuido para que los estudiantes sean sedentarios.

Resultados del test de 1000 Damas

N° Caso	Tiempo	1000 metros Damas	
		CONDICION	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	6,46	Regular	3
2	6,46	Regular	3
3	6,46	Regular	3
4	6,27	Regular	3
5	6,28	Regular	3
6	6,30	Regular	3
7	6,38	Regular	3
8	6,00	Regular	4
9	6,02	Regular	4
10	6,33	Regular	3
11	6,51	Regular	3
12	6,45	Regular	3
13	6,06	Regular	4
14	5,60	Regular	4
15	6,20	Regular	4
16	6,15	Regular	4
17	6,55	Regular	3
18	6,03	Regular	4
19	6,06	Regular	4
20	6,26	Regular	3
21	6,07	Regular	4
22	6,39	Regular	3
23	6,29	Regular	3
24	6,09	Regular	4
25	5,54	Regular	4
26	6,21	Regular	4
27	6,23	Regular	3
28	6,12	Regular	4
29	6,29	Regular	3
30	6,36	Regular	3
31	5,33	Regular	4
32	6,29	Regular	3
33	6,11	Regular	4
34	6,26	Regular	3
35	5,25	Regular	4
36	6,13	Regular	4
37	6,05	Regular	4
38	6,15	Regular	4
39	6,25	Regular	3
40	6,14	Regular	4
Total	6,00	Regular	3,5

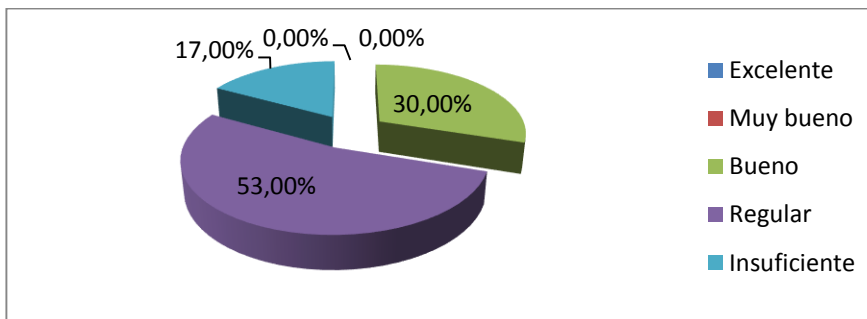
Test de 50 m Varones

Cuadro N° 21 Test de 50 m Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,0%
Muy bueno	0	0,0%
Bueno	11	30,0%
Regular	19	53,0%
Insuficiente	6	17,0%
TOTAL	36	100,0%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 20 Test de 50 m Varones



Autora: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 50 metros, presentan una condición física de regular y en menor porcentaje esta las siguientes alternativas de bueno e insuficiente, así se presentaron los resultados oportunamente.

Resultados del test de 50 varones

N° Caso	Tiempo	50 metros Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	9,36	Buena	4,5
2	9,44	Buena	4,5
3	9,90	Regular	3
4	9,82	Regular	3
5	9,37	Buena	5,5
6	9,38	Buena	5,5
7	10,35	Regular	3
8	10,46	Regular	3
9	9,39	Buena	5,5
10	9,91	Regular	4
11	9,52	Regular	4
12	9,84	Regular	4
13	9,53	Buena	5,5
14	11,11	Insuficiente	2,5
15	12,22	Insuficiente	2,5
16	10,20	Regular	4
17	12,02	Insuficiente	2,5
18	10,15	Regular	4
19	10,82	Insuficiente	2,5
20	11,10	Regular	4
21	10,80	Insuficiente	4
22	11,69	Regular	3,5
23	11,40	Regular	2,5
24	9,64	Regular	4
25	11,47	Insuficiente	2,5
26	10,30	Regular	4
27	9,80	Regular	4
28	9,05	Buena	5,5
29	9,82	Regular	4
30	9,36	Buena	5,5
31	10,40	Regular	5,5
32	10,11	Buena	5,5
33	9,33	Buena	5,5
34	10,25	Regular	4
35	9,55	Regular	4
36	9,36	Buena	4
Total	10,17	Regular	4,02

Test Físicos de Condición Física

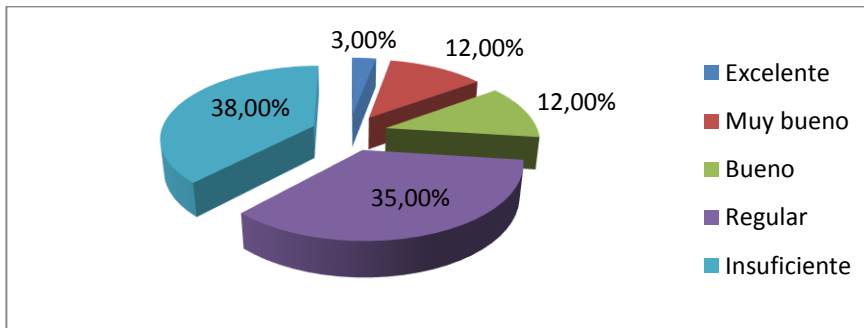
Test de 50 m Damas

Cuadro N° 22 Test de 50 m Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	3,%
Muy bueno	5	12,%
Bueno	5	12,%
Regular	14	35,%
Insuficiente	15	38,%
TOTAL	40	100,%

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 21 Test de 50 m Damas



Autora: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que menos de la mitad de las estudiantes evaluadas en el test de 50 metros damas, presentan una condición física entre regular e insuficiente y en menor porcentaje esta las siguientes alternativas excelentes, muy buenas y buenas, así se presentaron los resultados oportunamente.

Resultados del test de 50 Damas

N° Caso	Tiempo	50 metros Damas	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	10,40	Insuficiente	1
2	9,50	Regular	3
3	10,15	Insuficiente	1
4	7,59	Excelente	10
5	8,35	Muy buena	8
6	9,31	Regular	3
7	8,13	Muy buena	8
8	8,80	Regular	4
9	9,46	Insuficiente	2,5
10	10,36	Insuficiente	2,5
11	10,16	Insuficiente	2,5
12	9,37	Regular	3
13	8,69	Buena	4,5
14	8,99	Regular	4
15	9,34	Regular	3
16	10,02	Insuficiente	2,5
17	9,89	Regular	3
18	9,25	Regular	4
19	8,58	Buena	5,5
20	9,25	Regular	4
21	8,30	Muy buena	8
22	8,58	Buena	8
23	11,02	Insuficiente	2
24	9,45	Regular	4
25	11,65	Insuficiente	2
26	9,28	Regular	4
27	8,20	Muy bueno	8
28	8,69	Buena	8
29	11,30	Insuficiente	2,5
30	11,49	Insuficiente	2,5
31	9,26	Regular	4
32	9,64	Insuficiente	2,5
33	10,40	Insuficiente	2
34	8,18	Muy buena	8
35	9,27	Regular	4
36	10,0	Insuficiente	2
37	10,25	Insuficiente	2
38	8,46	Buena	5,5
39	9,48	Regular	4
40	10,16	Insuficiente	2
Total	9,46	Regular	4,1

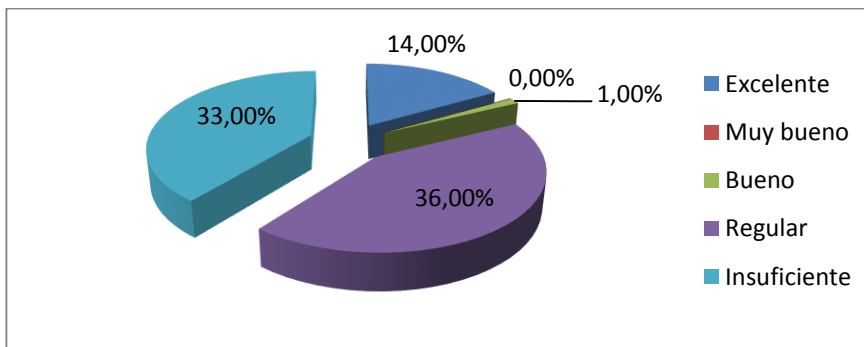
Test salto largo sin impulso Varones

Cuadro N° 23 Test salto largo sin impulso Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	14,%
Muy bueno	0	0,%
Bueno	6	1,%
Regular	13	36,%
Insuficiente	12	33,%
TOTAL	36	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 22 Test salto largo sin impulso Varones



Autora: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de salto largo sin impulso, presentan una condición física entre regular e insuficiente y en menor porcentaje esta las siguientes alternativas excelentes y buena, así se presentaron los resultados oportunamente.

Resultados del test salto largo sin impulso Varones

N° Caso	Tiempo	Test salto largo sin impulso Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	1,00	Insuficiente	2
2	1,12	Insuficiente	2
3	1,20	Insuficiente	2
4	1,50	Buena	5,5
5	1,57	Buena	5,5
6	1,00	Insuficiente	2
7	1,30	Regular	4
8	1,14	Insuficiente	2
9	1,60	Buena	5,5
10	1,60	Buena	5,5
11	1,17	Insuficiente	2
12	1,27	Insuficiente	2,5
13	1,37	Regular	4
14	1,43	Regular	4
15	2,00	Excelente	10
16	1,47	Regular	5
17	1,92	Excelente	9,5
18	1,29	Insuficiente	2,5
19	1,50	Buena	5,5
20	2,00	Excelente	10
21	1,89	Excelente	9,5
22	1,35	Regular	4
23	1,49	Regular	4
24	1,89	Excelente	9,5
25	1,38	Regular	4
26	1,40	Regular	4
27	1,12	Insuficiente	2
28	1,25	Insuficiente	2,5
29	1,38	Regular	4
30	1,33	Regular	4
31	1,60	Buena	5,5
32	1,02	Insuficiente	2
33	1,30	Regular	4
34	1,42	Regular	4
35	1,27	Insuficiente	2,5
36	1,45	Regular	4
Total	1,41	Regular	4,45

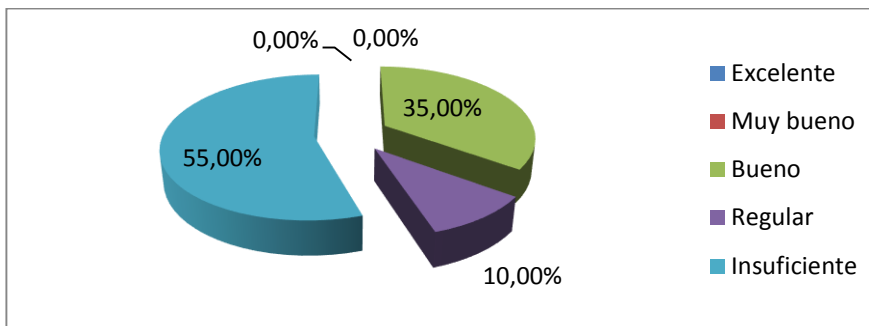
Test salto largo sin impulso Damas

Cuadro N° 24 Test salto largo sin impulso Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	0	0,%
Bueno	14	35,%
Regular	4	10,%
Insuficiente	22	55,%
TOTAL	40	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 23 Test salto largo sin impulso Damas



Autora: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de las estudiantes evaluadas en el test de salto largo sin impulso damas, presentan una condición física insuficiente y en menor porcentaje esta las siguientes alternativas buena y regular, así se presentaron los resultados oportunamente.

Resultados del test salto largo sin impulso Damas

N° Caso	Tiempo	Test salto largo sin impulso Damas	
		CONDICION	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	1,00	Insuficiente	1
2	1,14	Insuficiente	2
3	1,30	Insuficiente	2,5
4	1,60	Buena	5,5
5	1,04	Insuficiente	1
6	1,40	Regular	4
7	1,23	Insuficiente	2,5
8	1,00	Insuficiente	1
9	1,25	Insuficiente	2
10	1,35	Regular	4
11	1,37	Regular	4
12	0,98	Insuficiente	1
13	1,16	Insuficiente	2
14	1,40	Regular	4
15	1,03	Insuficiente	2
16	1,52	Buena	5,5
17	1,32	Regular	3
18	0,99	Insuficiente	1
19	1,18	Insuficiente	2
20	1,25	Insuficiente	2,5
21	1,17	Insuficiente	2,5
22	1,50	Buena	4,5
23	1,45	Regular	4
24	1,00	Insuficiente	1
25	1,60	Buena	5,5
26	1,40	Regular	4
27	1,10	Insuficiente	2
28	1,35	Regular	4
29	1,30	Regular	3
30	1,18	Insuficiente	2,5
31	1,02	Insuficiente	1
32	1,43	Regular	4
33	1,09	Insuficiente	2
34	1,40	Regular	4
35	1,19	Insuficiente	2
36	1,32	Regular	4
37	1,23	Insuficiente	2
38	1,34	Regular	3
39	1,36	Regular	3
40	1,12	Insuficiente	2
Total	1,25	Insuficiente	2,81

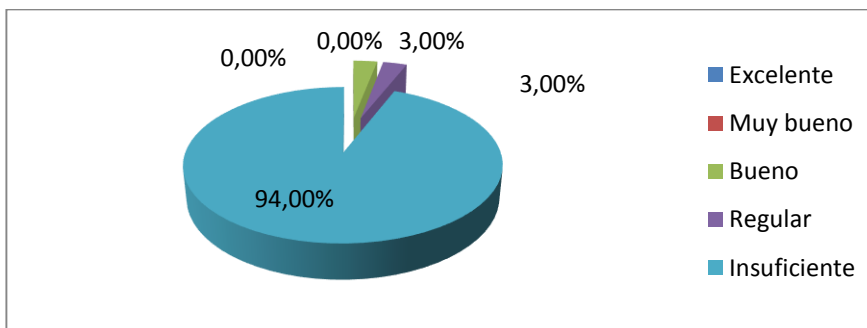
Test de Abdominales en 30 segundos Varones

Cuadro N° 25 Test de Abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	0	0,%
Bueno	1	3,%
Regular	1	3,%
Insuficiente	34	94,%
TOTAL	36	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 24 Test de Abdominales en 30 segundos



Autora: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se concluye que casi la totalidad de las estudiantes evaluadas en el test de abdominales en 30 segundos, presentan una condición física insuficiente y en menor porcentaje esta las siguientes alternativas buenas y regular, así se presentaron los resultados oportunamente.

Resultados del Test de Abdominales en 30 segundos Varones

N° Caso	Tiempo	Test salto Abdominales 30 s Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	5	Insuficiente	1
2	9	Insuficiente	1
3	11	Insuficiente	1
4	5	Insuficiente	1
5	16	Insuficiente	2,5
6	9	Insuficiente	1
7	4	Insuficiente	1
8	5	Insuficiente	1
9	16	Insuficiente	2,5
10	13	Insuficiente	1
11	12	Insuficiente	1
12	15	Insuficiente	2
13	15	Insuficiente	2
14	11	Insuficiente	1
15	9	Insuficiente	1
16	21	Buena	5,5
17	12	Insuficiente	1
18	6	Insuficiente	1
19	18	Regular	4
20	13	Insuficiente	1
21	11	Insuficiente	1
22	14	Insuficiente	2
23	12	Insuficiente	1
24	13	Insuficiente	1
25	16	Insuficiente	2,5
26	10	Insuficiente	1
27	5	Insuficiente	1
28	14	Insuficiente	2
29	13	Insuficiente	1
30	10	Insuficiente	1
31	4	Insuficiente	1
32	7	Insuficiente	1
33	5	Insuficiente	1
34	6	Insuficiente	1
35	13	Insuficiente	1
36	16	Insuficiente	2,5
Total	10,94	Insuficiente	1,48

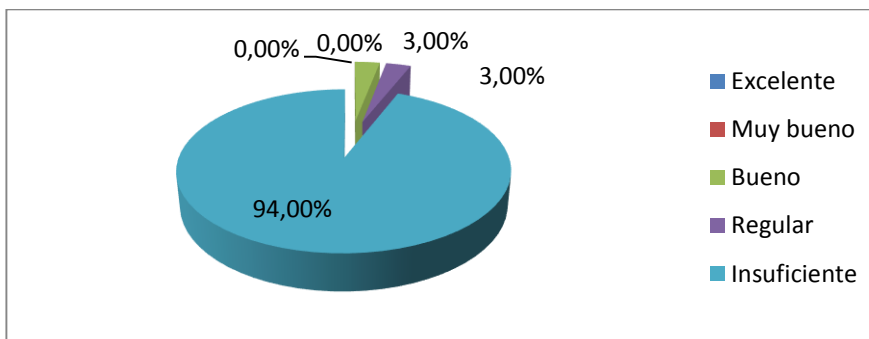
Test de Abdominales en 30 segundos Damas

Cuadro N° 26 Test de Abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	0	0,%
Bueno	1	3,%
Regular	1	3,%
Insuficiente	38	94,%
TOTAL	40	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 25 Test de Abdominales en 30 segundos



Autora: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los resultados presentados casi la totalidad de las estudiantes evaluadas en el test de abdominales en 30 segundos, presentan una condición física insuficiente y en menor porcentaje esta las siguientes alternativas buenas y regular, así se presentaron los resultados oportunamente.

Resultados del Test de Abdominales en 30 segundos Damas

N° Caso	Tiempo	Test salto Abdominales 30 s Damas	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	7	Insuficiente	1
2	6	Insuficiente	1
3	15	Insuficiente	2,5
4	6	Insuficiente	1
5	5	Insuficiente	1
6	9	Insuficiente	1
7	5	Insuficiente	1
8	7	Insuficiente	1
9	11	Insuficiente	1
10	18	Regular	4
11	10	Insuficiente	1
12	11	Insuficiente	1
13	14	Insuficiente	1
14	5	Insuficiente	1
15	15	Insuficiente	2
16	19	Buena	4,5
17	14	Insuficiente	2,5
18	9	Insuficiente	1
19	5	Insuficiente	1
20	10	Insuficiente	1
21	13	Insuficiente	1
22	11	Insuficiente	1
23	12	Insuficiente	1
24	6	Insuficiente	1
25	12	Insuficiente	1
26	13	Insuficiente	1
27	11	Insuficiente	1
28	6	Insuficiente	1
29	15	Insuficiente	2,5
30	12	Insuficiente	1
31	10	Insuficiente	1
32	10	Insuficiente	1
33	6	Insuficiente	1
34	7	Insuficiente	1
35	6	Insuficiente	1
36	10	Insuficiente	1
37	11	Insuficiente	1
38	4	Insuficiente	1
39	7	Insuficiente	1
40	6	Insuficiente	1
Total	9,72	Insuficiente	1,3

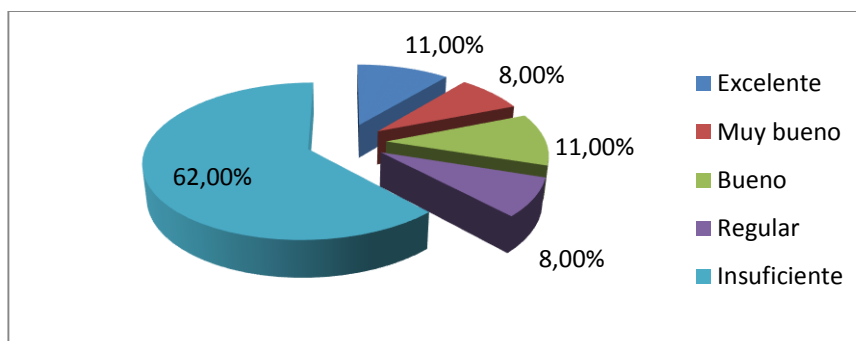
Test de fondos en un minuto Varones

Cuadro N° 27 Test de fondos en un minuto Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	4	11,%
Muy bueno	3	8,%
Bueno	4	11,%
Regular	3	8,%
Insuficiente	22	62,%
TOTAL	36	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 26 Test de fondos en un minuto Varones



Autora: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de fondos en un minuto, presentan una condición física insuficiente y en menor porcentaje esta las siguientes alternativas Excelentes, muy buenas, buenas y regulares, así se presentaron los resultados oportunamente.

Resultados del Test fondos en un minuto Varones

N° Caso	Tiempo	Test fondos en minuto Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	6	Insuficiente	1
2	15	Insuficiente	2,5
3	10	Insuficiente	1
4	14	Insuficiente	2
5	5	Insuficiente	1
6	6	Insuficiente	1
7	12	Insuficiente	2
8	6	Insuficiente	1
9	18	Insuficiente	4
10	14	Insuficiente	2
11	11	Insuficiente	1
12	14	Insuficiente	2
13	12	Insuficiente	1
14	13	Insuficiente	1
15	23	Muy buena	5,5
16	8	Insuficiente	1
17	20	Regular	4
18	27	Muy bueno	8
19	21	Bueno	5,5
20	20	Regular	4
21	21	Buena	5,5
22	9	Insuficiente	1
23	15	Insuficiente	2,5
24	27	Excelente	8,5
25	15	Insuficiente	2,5
26	30	Excelente	10
27	21	Buena	5,5
28	27	Excelente	8,5
29	30	Excelente	10
30	8	Insuficiente	1
31	8	Insuficiente	1
32	24	Muy buena	8
33	12	Insuficiente	2
34	8	Insuficiente	1
35	10	Insuficiente	1
36	13	Insuficiente	1
Total	15,36	Insuficiente	3,31

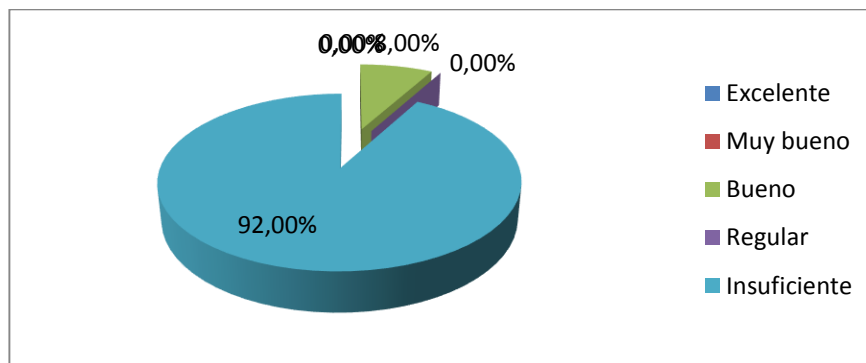
Test de fondos en 30 segundos Damas

Cuadro N° 28 Test de fondos en 30 segundos Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	0	0,%
Bueno	3	8,%
Regular	0	0,%
Insuficiente	37	92,%
TOTAL	40	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 27 Test de fondos en 30 segundos Damas



Autora: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se considera que casi la totalidad de las estudiantes evaluadas en el test de fondos en un minuto, presentan una condición física insuficiente y en menor porcentaje esta las siguientes alternativas, bueno, así se presentaron los resultados oportunamente.

Resultados del Test fondos en un minuto Damas

N° Caso	Tiempo	Test fondos en minuto Damas	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	9	Insuficiente	1
2	8	Insuficiente	1
3	12	Insuficiente	2
4	8	Insuficiente	1
5	8	Insuficiente	1
6	10	Insuficiente	1
7	8	Insuficiente	1
8	15	Insuficiente	2,5
9	8	Insuficiente	1
10	8	Insuficiente	1
11	18	Regular	4
12	10	Insuficiente	1
13	12	Insuficiente	1
14	11	Insuficiente	1
15	4	Insuficiente	1
16	15	Insuficiente	2,5
17	19	Regular	4
18	11	Insuficiente	1
19	5	Insuficiente	1
20	10	Insuficiente	1
21	5	Insuficiente	1
22	11	Insuficiente	1
23	6	Insuficiente	1
24	5	Insuficiente	1
25	9	Insuficiente	1
26	9	Insuficiente	1
27	3	Insuficiente	1
28	4	Insuficiente	1
29	21	Insuficiente	1
30	15	Insuficiente	2,5
31	11	Insuficiente	1
32	15	Insuficiente	2,5
33	20	Buena	5,5
34	16	Insuficiente	2,5
35	13	Insuficiente	1
36	7	Insuficiente	1
37	15	Insuficiente	2,5
38	7	Insuficiente	1
39	10	Insuficiente	1
40	7	Insuficiente	1
Total	10,45	insuficiente	1,51

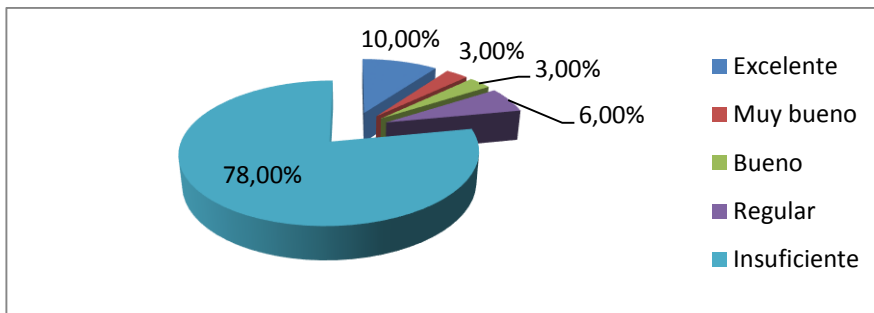
Test de flexión profunda del tronco Varones

Cuadro N° 29 Test de flexión profunda del tronco Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	4	10,0%
Muy bueno	1	3,0%
Bueno	1	3,0%
Regular	2	6,0%
Insuficiente	28	78,0%
TOTAL	36	100,0%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 28 Test de flexión profunda del tronco Varones



Autora: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se revela que la mayoría de los estudiantes evaluados en el test de flexión profunda del tronco, presentan una condición física insuficiente y en menor porcentaje esta las siguientes alternativas, excelente, muy bueno, bueno, regular así se presentaron los resultados oportunamente.

Resultados del Test de flexión profunda del tronco Varones

N° Caso	Tiempo	Test flexión profunda del tronco	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	25	Excelente	9
2	14	Insuficiente	2
3	20	Regular	3
4	14	Insuficiente	2
5	10	Insuficiente	1
6	24	Muy buena	8
7	18	Insuficiente	2,5
8	26	Excelente	10
9	18	Insuficiente	2,5
10	9	Insuficiente	1
11	23	Buena	4,5
12	10	Insuficiente	1
13	17	Insuficiente	2
14	29	Excelente	10
15	16	Insuficiente	1
16	18	Insuficiente	2,5
17	13	Insuficiente	1
18	11	Insuficiente	1
19	12	Insuficiente	1
20	10	Insuficiente	1
21	18	Insuficiente	2,5
22	18	Insuficiente	2,5
23	19	Insuficiente	2,5
24	15	Insuficiente	1
25	12	Insuficiente	1
26	13	Insuficiente	1
27	9	Insuficiente	1
28	12	Insuficiente	1
29	6	Insuficiente	1
30	11	Insuficiente	1
31	8	Insuficiente	1
32	27	Excelente	10
33	7	Insuficiente	1
34	15	Insuficiente	2,5
35	18	Insuficiente	2,5
36	21	Regular	4
Total	15,72	Insuficiente	2,81

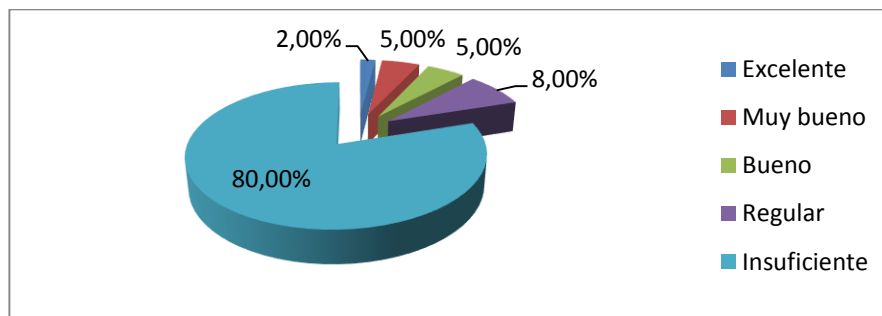
Test de flexión profunda del tronco Damas

Cuadro N° 30 Test de flexión profunda del tronco Damas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	1	2,%
Muy bueno	2	5,%
Bueno	2	5,%
Regular	3	8,%
Insuficiente	32	80,%
TOTAL	40	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa San Isidro

Gráfico N° 29 Test de flexión profunda del tronco Damas



Autora: Cadena Carrera Silvia Lisseth

INTERPRETACIÓN

Se revela que la mayoría de las estudiantes evaluadas en el test de flexión profunda del tronco, presentan una condición física insuficiente y en menor porcentaje esta las siguientes alternativas, excelente, muy bueno, bueno, regular así se presentaron los resultados oportunamente.

Resultados del Test flexión profunda del tronco Damas

N° Caso	Tiempo	Test flexión profunda del tronco	
		CONDICION	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	25	Muy bueno	8
2	11	Insuficiente	1
3	18	Insuficiente	2,5
4	13	Insuficiente	1
5	7	Insuficiente	1
6	21	Regular	4
7	12	Insuficiente	1
8	26	Muy bueno	8
9	23	Bueno	5,5
10	10	Insuficiente	1
11	14	Insuficiente	1
12	16	Insuficiente	2
13	11	Insuficiente	1
14	16	Insuficiente	1
15	17	Insuficiente	2
16	20	Regular	3
17	10	Insuficiente	1
18	14	Insuficiente	1
19	11	Insuficiente	1
20	5	Insuficiente	1
21	13	Insuficiente	1
22	16	Insuficiente	1
23	16	Insuficiente	1
24	17	Insuficiente	2,5
25	16	Insuficiente	2,5
26	21	Regular	4
27	13	Insuficiente	1
28	20	Insuficiente	3
29	17	Insuficiente	2,5
30	27	Excelente	9
31	14	Insuficiente	1
32	7	Insuficiente	1
33	10	Insuficiente	1
34	12	Insuficiente	1
35	15	Insuficiente	1
36	6	Insuficiente	1
37	23	Buena	4,5
38	12	Insuficiente	1
39	13	Insuficiente	1
40	14	Insuficiente	1
Total	15,05	Insuficiente	2,2

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que la frecuencia con la que practica actividades físicas fuera del horario de clases es de rara vez otros estudiantes y en menor porcentaje opina que realizan siempre y casi siempre, así opinaron respectivamente.
- Se concluye más de la mitad de los estudiantes encuestados opinaron que las causas del sedentarismo en sus compañeros es por dedicarse al internet, otros en menor porcentaje opinaron que se dedican a ver la televisión, videojuegos y hacer deberes, así opinaron respectivamente.
- La condición física de los estudiantes de octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, es insuficiente, luego de haber tomado las pruebas.
- La mayoría de los estudiantes encuestados indican que la aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar los índices de condición física de octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro,

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los estudiantes encuestados incrementar la frecuencia para realizar práctica actividades físicas fuera del horario de clases lo cual ayudará a mejorar su condición física y estilo de vida.
- Se exhorta a los estudiantes investigados mejorar sus hábitos, es decir aprovechar de la mejor manera el tiempo libre, es decir reemplazar esos malos hábitos, por la práctica de la actividad deportiva, lo que ayudará a mejorar la condición física.
- Se recomienda a los estudiantes practicar algunas actividades físicas en las tardes, con el propósito de mejorar la condición física y calidad de vida que es muy fundamental para preservar la vida.
- Se sugiere a los docentes aplicar la propuesta alternativa para mejorar los índices de condición física y la calidad de vida de los estudiantes de los octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro.

5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN N° 1

¿Qué actividades físicas y con qué frecuencia realizan los estudiantes fuera del horario de clases de los octavos y novenos años de la Unidad Educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016?

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que la frecuencia con la que practica actividades físicas fuera del horario de clases es de rara vez otros estudiantes y en menor porcentaje opina que realizan siempre y casi siempre, así opinaron respectivamente.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN N° 2

¿Cuáles son las causas del sedentarismo en los estudiantes de octavos y novenos años de la Unidad Educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016?

De acuerdo a los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes encuestados opinaron que las causas del sedentarismo en sus compañeros es por dedicarse al internet, otros en menor porcentaje opinaron que se dedican a ver la televisión, videojuegos y hacer deberes, así opinaron respectivamente. Lo que se sugiere a los estudiantes investigados mejorar sus hábitos, es decir aprovechar de la mejor manera el tiempo libre, es decir reemplazar esos malos hábitos, por la práctica de la actividad deportiva, lo que ayudará a mejorar la condición física.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN N° 3

¿Cuál es la condición física de los estudiantes de los estudiantes de octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016?

La condición física de los estudiantes de octavos y novenos años de la unidad educativa san Isidro, es insuficiente, luego de haber tomado las pruebas. Lo que se recomienda a los estudiantes practicar algunas actividades físicas en las tardes, con el propósito de mejorar la condición física y calidad de vida que es muy fundamental para preservar la vida.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN N° 4

¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar los índices de condición física de octavos y novenos años de la Unidad Educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016?

La mayoría de los estudiantes encuestados indican que la aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar los índices de condición física de octavos y novenos años de la unidad educativa san isidro, en el año 2015 - 2016. Se sugiere a los docentes aplicar la propuesta alternativa para mejorar los índices de condición física y la calidad de vida de los estudiantes de los octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016.

CAPÍTULO VI

6 PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TÍTULO

Programa de actividades físicas para mejorar los índices de condición física de octavos y novenos años de la Unidad Educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016

6.2 JUSTIFICACIÓN

Este trabajo de investigación se justifica llevar a cabo debido a que los estudiantes en los actuales momentos que practican en forma parcial las actividades física deportivas fuera del horario de clase, su porcentaje de dedicación de acuerdo a los resultados es de un 10 a 25% otros estudiantes, esta situación preocupa debido a que los estudiantes se están dedicados a otros menesteres como a mirar programas televisivos, internet, videojuegos.

Pero al respecto se manifiesta que los estudiantes si tienen conciencia de que el sedentarismo ocasiona muchos efectos colaterales, que poco a poco la salud se va deteriorando y esto han ocasionado muchas enfermedades como el sobrepeso estrés, enfermedades coronarias, todas estas situaciones ha afectado a la salud física y mental de los estudiantes.

También se puede destacar que estos aspectos antes mencionados ha afectado a la condición física, es decir a las cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia y las coordinativas, que son las fundamentales

para el desarrollo de la aptitud física y estas sirven para preocuparse de manera aceptable.

Luego conocer los resultados se propone crear un programa, de actividades físicas que ayuden a mejorar las capacidades condicionales, que son la base fundamental para realizar futuros movimientos de las diferentes habilidades y destrezas específicas. Es por ello que se debe realizar actividades físicas de manera regular y continuando la independencia y la capacidad funcional. Muchos estudios demuestran que el ejercicio es bueno para contrarrestar los efectos perjudiciales para la salud.

Conocidos los resultados se ha propuesto un programa de actividades físicas, para desarrollar las principales cualidades físicas, que son de vital importancia, para presentarse en diferentes pruebas deportivas, ya que el fútbol, básquet, atletismo, natación necesitan de una preparación deportiva, es decir los principales beneficiarios de este proceso son los estudiantes, profesores y padres de familia.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

Afortunadamente se vive en un país desarrollado donde la calidad de vida es más que aceptable. Sin embargo, también es cierto que seguimos careciendo de cultura física necesaria para dotarnos de una calidad de vida todavía mejor. “Una falta de educación integral, un sistema sanitario basado más en la mediación que en la prevención o una escasa consideración hacia la signatura de educación física por parte del sistema educativo, son sólo algunas de las causas que favorecen esa mentalidad que nos impide atender

al cuidado de nuestra persona de la forma que realmente merece”. (Medina, 2003, pág. 66)

Pero la cosa no queda ahí, pues si a esto le añadimos la competitividad en la que estamos inmersos, las consecuencias para que nuestra salud puedan ser realmente negativas, generando estrés, ansiedad, sedentarismo y trastornos de diversa índole.

6.3.1 Actividad física para la salud y el fitness

El ejercicio es, sin lugar a dudas, uno de los más importantes medios de salud, sin embargo, para que sus efectos sean los pretendidos, es importante que éste sea realizado no sólo de forma regular, sino siguiendo pautas correctas de actuación, pues en caso contrario, las consecuencias pueden ser incluso lesivas.

Es conveniente que determinadas personas, antes de comenzar un programa de ejercicios físicos, se sometan a un examen médico, como es el caso de: Los hombres de 40 años o más. Las mujeres de 50 años o más. Personas de cualquier edad, consideradas de alto riesgo (personas con historial médico de enfermedades cardiacas, hipertensión, diabetes, artritis. (Medina, 2003, pág. 66)

Un examen médico y una prueba de ejercicio pueden no ser necesarios si el ejercicio se emprende gradualmente, con la correcta orientación y sin participar en competiciones. En cualquier caso, si se tiene dudas, se debe consultar a un médico.

6.3.2 La programación del ejercicio

En una programación de ejercicio físico se debe tener en cuenta un conjunto de factores.

El tipo de ejercicio

La frecuencia de participación

La duración de la sesión

La intensidad de la sesión

6.3.3 El tipo de ejercicio

Un programa global de ejercicios destinados a disponer de una buena condición física debería centrarse en la potenciación de tres cualidades físicas fundamentales:

La flexibilidad

La resistencia

La fuerza

Los estiramientos contribuyendo al desarrollo de la flexibilidad.

6.3.4 La frecuencia de participación

Los estudiantes deben participar 5 días semanales como hábito adquirido, es más que aceptable dentro de un programa de estas características. Así mismo, podremos decantarnos por combinar el trabajo de

fuerza y resistencia en una misma sesión, o bien alternar sesiones donde únicamente trabajemos la resistencia, y otras donde se trabaje la fuerza.

6.3.5 La duración de la sesión

En principiantes o personas con una baja condición física sesiones de unos 40 – 60 minutos, en las que el ejercicio cardiovascular ocupa un mínimo de 20 - 30 minutos son óptimos para empezar a adquirir efectos beneficios ejemplo Calentamiento 10 minutos mínimo más ejercicio aeróbico 20 – 30 minutos igual 50 minutos.

6.3.6 La intensidad de la sesión

La intensidad es quizá el factor a tener más en cuenta dentro de una programación de ejercicio físico. En este sentido, es primordial que aprendamos a escuchar a nuestro cuerpo, a conocer nuestras capacidades, así como nuestras limitaciones, puesto que si nos excedemos con la intensidad de la actividad, corremos el riesgo de lesionarnos o de sufrir una fatiga prematura.

En lo referente al entrenamiento de resistencia, la zona deseada de trabajo aeróbica se encuentra entre el 60% y el 90% respecto a la frecuencia cardiaca máxima. Como es lógico, a mejor condición física, mayor capacidad para trabajar en los niveles superiores de la zona, mientras que si dispone de una baja condición física, se ha permanecido sedentario por algún tiempo, o se tiene una edad considerable, lo más conveniente es empezar en el extremo inferior de la zona (60% e incluso a veces, más baja. (Medina, 2003, pág. 67)

6.3.7 Donde hacer actividad física

Es preferible disponer del espacio adecuado para realizar la actividad sin embargo, el lugar donde hacer actividad física no siempre es un espacio concebido específicamente para ello, ya que si bien las instalaciones deportivas, clubs, etc, no están pensados (al menos hasta el momento) para dedicar una zona de actividades con las personas.

La actividad debe adaptarse a estos espacios y buscar los lugares o salas que estén mejor acondicionados para ello, en cuanto al espacio disponible sin barreras arquitectónicas, bien iluminadas (a ser posible con luz natural), con una buena ventilación, y un suelo que sea no deslizante. A pesar de ello, hay muchos locales donde se realiza actividad física y que no cumplen con estos requisitos. (Pont, 2003, pág. 69)

Las actividades físicas es preferible que se lleve a cabo en lugar amplio y seguro y si es posible que se ilumine con la luz natural, este lugar debe prepararse para impartir el programa de actividades físico deportivas, para todas las edades.

6.3.8 ¿Cómo puedo practicar el deporte recreativo?

¿Sabes cuánto tiempo y cuánto dinero necesitas para poder encontrar una satisfacción inmediata? ¿Sabes que la práctica del deporte recreativo no tiene ningún tipo de dificultad, ni tampoco necesita aprendizaje concreto? Te encontraras mucho mejor si dedicas al día en recreación deportiva y eres capaz de salir de casa y llevarte la bolsa de deporte. Encontrar durante el día y cerca del trabajo o lugar de estudio una instalación deportiva donde se lleven a cabo programas de recreación deportiva en los que tú puedes inscribirte.

Participar en un programa de recreación deportiva bajo la supervisión de un educador o animador, manteniendo recreativo. Si no puedes destinar tiempo entre semana procura salir el fin de semana y encontrar actividades y deportes recreativos en el medio natural. Si no puedes acceder a programas establecidos de recreación deportiva practica tú solo o en compañía de tu familia alguna actividad física recreativa que sea placentera y asequible a todos, caminar y realizar excursiones o senderismo, actividades recreativas en la playa o en la piscina. (Camerino, 2000, pág. 93)

Si incorporas en tu vida diaria aspectos lúdicos ligados a la actividad física, tendrás unas satisfacciones perdurables que te recompensarás con un buen estado físico y con un ánimo exultante, pero para que esta actuación tenga una continuidad en la realización de las actividades físico recreativo.

6.3.9 Actividades recreativas con uno mismo y en compañía

El primer nivel de cualquier actividad física es la buena predisposición consigo mismo que algunos autores denominan conciencia corporal. Conectar con el cuerpo primero de forma individual o colectiva y sensibilizar sus dimensiones perceptivas, sensoriales y comunicativas, es el primer eslabón de cualquier trabajo corporal que presuma de ser integrador y equilibrado.

Es importante abordar este primer nivel de trabajo de encuentro con las capacidades propias con la ayuda o no de los compañeros y sin la implementación de implementos ni desplazamientos que impliquen las nociones espaciales y de coordinación más complejas; por otro lado este nivel interoceptivo es el que evolutivamente se manifiesta y desarrolla de forma más incipiente en los primeros años de vida del ser humano. (Camerino, 2003, pág. 17)

El encuentro consigo mismo es indispensable en la iniciación de las actividades recreativas para que no caigan en una pura innovación sólo de nuevos materiales y formas metodológicas. Es por ello indispensable que abordemos este primer grupo de actividades como un preludio de sensibilización hacia lo más lúdico de nosotros mismos.

6.3.10 Nutrición, ejercicio y condición física relacionados con la salud

La condición física puede ser definida, en términos generales, como un conjunto de habilidades que tienen los individuos para desarrollar un tipo específico de actividad física. El desarrollo de la condición física es una de las preocupaciones más importantes de muchas organizaciones.

6.3.11 ¿Qué es la condición física relacionada con la salud?

Como se ha mencionado anteriormente, la predisposición hereditaria y el estilo de vida de cada uno tienen gran influencia en el estado de salud de cada persona, especialmente una actividad física adecuada y una dieta de alta calidad.

La actividad física adecuada puede, ciertamente, mejorar el estado de salud, puesto que ayuda a prevenir el exceso de peso, pero también intervienen en otras facetas de la condición física relacionada con la salud incluye no sólo un peso y una composición corporales sanos, sino también una condición física cardiovascular y respiratoria, una fuerza resistencia musculares adecuadas y una flexibilidad suficiente. (Williams, 2002, pág. 3)

Al igual que para la actividad física, el ejercicio se ha convertido en algo cada vez más importante para ayudar a prevenir, e incluso tratar, muchas de

las enfermedades crónicas que afectan a las sociedades desarrolladas, entre ellas la enfermedad coronaria, las embolias, la hipertensión, el cáncer, la diabetes, la artritis, la osteoporosis, las afecciones pulmonares crónicas y la obesidad. Además algunos médicos puntualizan que el ejercicio es la mejor de las medicinas, puesto que ofrece una amplia gama de beneficios para la salud.

6.3.12 Condición física saludable

Recientemente surge el concepto de condición física saludable, mientras que la orientación del concepto “Condición Física tradicional ha sido deportiva, dirigida hacia la consecución de objetivos externos al individuo, el nuevo concepto de esta, la condición física saludable quiere centrar su objetivo en el bienestar del propio sujeto, en consecución de un beneficio propio”. (Fernández, 2009, pág. 10)

También se le define a la condición física saludable como un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir. (Fernández, 2009, pág. 10)

Uno de los fenómenos sociológicos más importantes de los últimos años ha sido el progresivo interés que ha despertado la práctica del ejercicio físico y el deporte. La importancia del ejercicio físico y la buena condición física tienen en nuestra sociedad un gran reconocimiento.

Cada día es mayor número de personas que, en todo el mundo, realiza actividades físico deportivas con la única finalidad de mejorar o mantener su salud y prevenir algunas enfermedades derivadas del sedentarismo que en muchas ocasiones impone la vida moderna. Prueba de ello es el auge que está adquiriendo la tendencia “condición física y salud” en el ámbito de la educación física actual.

La Organización mundial de la salud en su carta magna (1946) definió la salud como “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

El 16 de mayo de 1998 termino en Ginebra la Asamblea Mundial de la OMS que en su 51 sesión ha adoptado una declaración Mundial de la salud que destaca la necesidad de estrategias y políticas tanto nacionales como regionales para cumplir el programa “ Salud para todos en el siglo XXI” los delegados de los 191 países miembros de la OMS señalaban en su declaración final que “ como comunidad de naciones, actuaremos juntos para hacer frente a las amenazas a la salud y para promover el bienestar universal” (Fernández M. , 2010, pág. 9)

Desde hace siglos se ha atribuido al ejercicio efectos beneficiosos para la salud, este proporciona sensación de bienestar no sólo en aquellos que se encuentran bien, sino también en los individuos limitados por su enfermedad. La evidencia epistemológica acumulada en los últimos años sobre los efectos del ejercicio ha hecho de este elemento clave en las políticas de promoción de la salud de muchos países occidentales. Entre los efectos señalados destacamos. Incrementa la supervivencia, mejora la calidad de vida y el control de la diabetes, previene y favorece el control de la obesidad, produce bienestar psicológico.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

- Elaborar un programa de actividades físicas para mejorar los índices de condición física de octavos y novenos años para los estudiantes de las Unidades Educativas de General Básica.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Seleccionar actividades lúdicas que ayuden a mejorar la condición física de los estudiantes de los Octavos, Novenos para los estudiantes de las Unidades Educativas de General Básica.
- Mejorar la condición física, mediante la utilización de ejercicios y actividades físicas de los Octavos, Novenos para los estudiantes de las Unidades Educativas de General Básica.
- Socializar a los docentes, estudiantes el programa de actividades físicas de los Octavos, Novenos para los estudiantes de las Unidades Educativas de General Básica.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador

Provincia: Carchi

Cantón: Espejo

Ciudad: San Isidro

Beneficiarios: Docentes de Educación Física, docentes y estudiantes

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Hacer actividad física no implica necesariamente, ir a un gimnasio tres veces por semana. A continuación mencionamos sencillas para ir abandonando el sedentarismo. Todas ellas, y cada una de ellas, determinan que esa persona sea menos sedentaria y que se ponga en movimiento.

Siempre es mejor moverse que quedarse quieto y toda actividad que implique movimiento debe ser bienvenida; al comienzo, lo que se pueda es bueno y suficiente, lo principal es comenzar. La actividad física siempre debe ser adecuada a la edad, el estado de salud y a la capacidad física de quien la realiza. Todos se pueden hacer ejercicios, pero no los mismos, ni con la misma intensidad. Lo más importante es prestar atención a como nos sentimos mientras desarrollamos la actividad.


En la actualidad existe un consenso generalizado a nivel científico que manifiesta los beneficios que aporta la práctica de actividad física para la salud, tanto en lo físico, como en lo psicológico, así como los perjuicios producidos por hábitos inadecuados derivados del sedentarismo. Aunque en la sociedad actual dispone de mayor información sobre todo los indicadores anteriores, desde un tiempo a esta parte han aumentado los hábitos de vida poco saludables, que contribuyan a una pérdida progresiva de la calidad de vida de los jóvenes, como por ejemplo el incremento de peso, pérdida de salud, e incremento del sedentarismo. Es por ello en los actuales momentos que todas las personas de todas las edades deben tener adecuados hábitos deportivos, con el objetivo de promover la salud física y mental, para ello en la Unidad se implementará un programa de actividades físicas, para superar esta problemática.


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 1			
Tema: Caminar			
Objetivo: Crear y organizar diferentes maneras de caminar mediante ejercicios adecuados para aplicar en la vida cotidiana			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Balones, Conos, Chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Movimiento circular de cabeza			
Movimiento circular de cadera			
Movimiento circular de rodillas			
Correr alrededor del patio			
Desplazamientos laterales			
Cambios de frente cada 3 tiempos			
Trote suave ritmos de respiración			
Parte Principal 40 minutos			
Caminar a diferentes ritmos			
Caminamos y aplaudimos			
En cuartetos marcar diferentes ritmo			
Caminamos y trotamos			
Caminar apoyando sólo p. izquierda			
Caminar, marchando ritmo rápido			
Caminar lateral diferentes ritmos			
Caminar de espaldas			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Caminar diferentes ritmos			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 2			
Tema: Correr a diferentes ritmos			
Objetivo: Desarrollar formas sencillas de correr a diferentes ritmos mediante ejercicios adecuados para mejorar la calidad de vida			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Balones, Conos, Chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote suave alrededor de la cancha			
Skipping			
Taloneo			
Trote lateral cambio de frente			
Trote cambios de ritmo			
Caminar hacer circundaciones brazos			
Estiramientos			
Parte Principal 40 minutos			
Juegos de correr			
Cazar la cadena			
Blanco y negro			
Carrera de números			
El hombre negro			
Gato y ratones			
Carrera de relevos			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Correr a diferentes ritmos			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 3			
Tema: Ejercicios aeróbicos			
Objetivo: Mejorar la capacidad aeróbica mediante ejercicios de larga duración para mejorar la resistencia.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Balones, Conos, Chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
caminar en forma suave en la cancha			
Movimientos circulares de brazos			
Trote lateral			
Trote de frente de espaldas			
Trote diferentes ritmos			
Skiping			
Talaneo			
Parte Principal 40 minutos			
Caminar a diferentes velocidades			
Caminar y trotar ritmo de la música			
Correr y saltar dentro del aro			
Correr saltando sobre el aro			
Los colores, topar diferentes colores			
El carrusel			
Relevos transportando un aro			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Ejercicios de larga duración			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 4			
Tema: Fútbol			
Objetivo: Mejorar los diferentes tipos de conducción de balón mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar los fundamentos técnicos			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Balones, Conos, Chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote con el implemento balón			
Slalom con el balón			
Conducción del balón en parejas			
Conducción balón alrededor cancha			
Conducción por alrededor circulo			
Conducción en posición lateral			
Ejercicios flexibilidad con balón			
Parte Principal 40 minutos			
Conducción de balón pie derecho			
Conducción de balón pie izquierdo			
Conducción balón pie alternada			
Conducción balón frente a frente			
Conducción formando un triángulo			
Conducción con cambios de dirección			
Conducción cuatro porterías			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Conducción de balón			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 5			
Tema: Basquetbol			
Objetivo: Mejorar los diferentes tipos del dribling mediante ejercicios adecuados para mejorar los fundamentos técnicos.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Balones, Conos, Chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote con el implemento balón			
Dribling en Slalom			
Dribling del balón en parejas			
Dribling balón alrededor cancha			
Dribling por alrededor circulo			
Dribling en posición lateral			
Ejercicios flexibilidad con balón			
Parte Principal 40 minutos			
Dribling con la mano derecho			
Dribling con la mano izquierdo			
Dribling con la mano alternada			
Dribling balón frente a frente			
Dribling formando un triángulo			
Dribling con cambios de dirección			
Dribling de progresión			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Dribling de aceleración			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 6			
Tema: Correr			
Objetivo: Mejorar la técnica de carrera a diferentes ritmos mediante la utilización de ejercicios seleccionados para aplicar en una competencia.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Balones, Conos, Chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote suave			
Correr diferentes ritmos			
Trote con cambios de ritmo			
Trote con circunducciones			
Trote lateral			
Trote de espalda y luego de frente			
Skipping y taloneo			
Parte Principal 40 minutos			
Correr rápido y despacio			
Correr cambiando de dirección			
Aplicar variaciones de correr			
Realizar skipping y luego correr			
Realizar taloneo y luego correr			
Carreras en tramos cortos de velocidad			
Carrera con diferentes tipos reacción			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Correr a diferentes ritmos			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 7			
Tema: Carreras de relevos			
Objetivo: Mejorar la técnica de relevos mediante ejercicios adecuados para aplicar en una competencia.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Balones, Conos, Chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Circunducción de cabeza			
Circunducción de cadera			
Circunducción de rodillas			
Caminar indistintamente			
Trote suave			
Trote diferentes ritmos			
Trote con movimientos de cadera			
Parte Principal 40 minutos			
Relevos frente a frente			
Relevos con variaciones correr			
Realizar juegos de relevos			
Competencias de relevos de frente			
Competencias de relevos en pista			
Relevo en aumento			
Relevo de tres pies			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Competencias de relevos			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 8			
Tema: Carreras continua			
Objetivo: Desarrollar la resistencia aeróbica mediante ejercicios adecuados para mejorar la resistencia aeróbica.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Balones, Conos, Chalecos			
Calentamiento	Previo: 15 minutos		
Trote suave			
Skipping			
Taloneo			
Carreras suaves y rápidas			
Trotos en pequeños grupos			
Trote con circunducción			
Tote lateral			
Parte Principal	40 minutos		
Enseñar a tomar el pulso			
Realizar juegos de carrera			
Ejecutar recorridos preestablecidos			
Carrera en grupos			
Correr en triángulo			
Correr a diferentes ritmos			
Carrera continua			
Parte Final o Vuelta a la calma	5 m.		
Estiramientos			
Carrera continua			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 9			
Tema: Movimiento y ritmo			
Objetivo: Desarrollar el sentido rítmico de los movimientos corporales mediante ejercicios rítmicos para aplicar en las actividades cotidianas.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Balones, Conos, Chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar diferentes ritmos			
Caminar lateral frente a frente			
Caminar de espaldas			
Caminar diferentes direcciones			
Trote suave			
Skiping y taloneo			
Cambios de velocidades			
Parte Principal 40 minutos			
Juegos con movimientos corporales			
Hacer pequeñas cirunferencias			
Bailar a diferentes ritmos			
Quién se mueve mejor y con ritmo			
Quién presenta el mejor movimiento			
Coreografías			
Aeróbicos			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Quien ejecuta los movimientos con ritmo			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 10			
Tema: Baloncesto			
Objetivo: Mejorar la técnica del boteo mediante ejercicios de coordinación para aplicar en un encuentro de baloncesto.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Balones, Conos, Chalecos			
Calentamiento	Previo: 15 minutos		
Trote suave alrededor de la cancha			
Trote lateral cambio de frente			
Trote en grupos indistintamente			
Skipping			
Trote boteando en parejas			
Gimnasia con balón			
Estiramientos con balón			
Parte Principal	40 minutos		
Realizar el boteo y desplazarse			
Boteo evitando topar a los conos			
Boteo de slalom			
Boteo en relevos columna			
Boteo siguiendo las líneas cancha			
Boteo superando obstáculos			
Boteo evitando ser interceptado			
Parte Final o Vuelta a la calma	5 m.		
Estiramientos			
Diferentes tipos de boteos			
			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 11			
Tema: Baloncesto Drible			
Objetivo: Mejorar la técnica del dribling mediante ejercicios seleccionados para aplicar en un encuentro de baloncesto.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Balones, Conos, Chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Correr indistintamente			
Trote lateral			
Correr por las líneas de la cancha			
Correr en parejas			
Skipping			
Trote realizando pequeñas acelera.			
Trote realizando gesto deportivo			
Parte Principal 40 minutos			
Realizar dribling de protección			
Dribling evitando topar a los conos			
Dribling de slalom			
Dribling en relevos columna			
Dribling siguiendo las líneas cancha			
Dribling superando obstáculos			
Dribling evitando ser interceptado			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Diferentes tipos de dribling			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 12			
Tema: Baloncesto El pase			
Objetivo: Mejorar la técnica del pase mediante ejercicios seleccionados para aplicar en un encuentro de baloncesto.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Balones, Conos, Chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Carrera suave			
Trote con cambios de dirección			
Trote con aceleraciones			
Trote con cambios de ritmo			
Realizar gestos de pase			
Carrera suave superando obstáculos			
Gimnasia con el implemento			
Parte Principal 40 minutos			
Ejercicios pase de pecho columna			
Ejercicios pase de pecho circulo			
Ejercicios pase de pecho triángulo			
Ejercicios pase de pique columna			
Ejercicios pase de pique circulo			
Ejercicios pase de pique triángulo			
Realizar un juego realizando pases			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Diferentes tipos de pases			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 13			
Tema: Baloncesto El tiro			
Objetivo: Mejorar la técnica del tiro mediante ejercicios seleccionados para la aplicación en un encuentro de baloncesto.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Balones, Conos, Chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote suave			
Trote cambiando de frente			
Trote saltando obstáculos			
Carreras de orientación			
Trote frente a frente			
Trote de espaldas			
Trote acelerando y desacelerando			
Parte Principal 40 minutos			
Enseñar mecánica del tiro			
Tiro de corta distancia			
Tiro de media distancia			
Tiro de larga distancia			
Tiro desde los extremos			
Tiros desde la zona de tres			
Tiros jugando al reloj			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Diferentes tipos de tiros			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 14			
Tema: Baloncesto Lanzamiento del balón			
Objetivo: Mejorar la técnica del lanzamiento del balón mediante ejercicios seleccionados para aplicar en un partido de baloncesto.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Balones, Conos, Chalecos			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Realizar movimiento de manos			
Realizar círculos de manos			
Realizar pequeños trotes			
Trotes con cambio de frente			
Trotes de frente y de espaldas			
Carreras indistintas			
Carrera suave vuelta a la calma			
Parte Principal 40 minutos			
Posición básica de ataque			
Pies separados amplitud hombros			
Punta de pies miran la canasta			
Efectuar el lanzamiento cerca, lejos			
Efectuar lanzamientos desde zona tres			
Jugar al reloj			
Partido ejecutando el fundamento			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Técnica del lanzamiento			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 15			
Tema: Carreras de agilidad y destreza			
Objetivo: Mejorar la agilidad y destreza mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en la vida cotidiana.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Pañuelos, banderín			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Trote lateral			
Skiping			
Elevación de rodillas			
Parte Principal 40 minutos			
Carrera atados los dos pies			
Carrera atados tres pies			
Carrera atados los dos pies en circulo			
Carrera atados los pies en triángulo			
Relevos carrera atados los dos pies			
Fútbol atado los pies			
Básquet atado los pies			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Carreras de agilidad y destreza			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 16						
Tema: Juegos para desarrollar la fuerza						
Objetivo: Mejorar la fuerza general mediante selección de ejercicios adecuados para promover la agilidad en actividades de la vida cotidiana.						
Participantes		Tiempo	Día			
25 estudiantes		60 min	Lunes			
Materiales		Unidad Educativa San Isidro				
Espacio físico						
Calentamiento Previo: 15 minutos						
Trote suave						
Tratar de topar el cuerpo al compañero						
Trotes con aceleraciones						
Trotes laterales						
Skiping						
Elevación de puntas de pie						
Trotar y vuelta a la calma						
Parte Principal 40 minutos						
De pie espalda con espalda del compa						
Frente a frente alar una cuerda						
Realizar multisaltos						
Saltar alternada por aros						
Saltar en la cuerda individual						
Saltar en la cuerda grupo						
Saltar con pequeños obstáculos						
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.						
Estiramientos						
Realizar saltos con cuerda						

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 17			
Tema: Pasos aeróbicos básicos			
Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica mediante selección de ejercicios adecuados para mejorar la calidad de vida.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Carrera en parejas			
Carrera en grupos pequeños			
Correr indistintamente			
Correr lateralmente moviendo brazos			
Skiping lateral			
Taloneo Lateral			
Trote bajando la intensidad			
Parte Principal 40 minutos			
Pasos de ejercicios básicos			
Caminar en el sitio sin avanzar			
Hacer pausa entre movimiento y otro			
Subir y bajar gradas			
Cruzar piernas			
Abrir una pierna a un lado			
Otra pierna se cruza por detrás			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Inventar nuevas formas de movimiento			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 18			
Tema: Pasos aeróbicos básicos			
Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en la vida cotidiana.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Movimientos circulares manos			
Movimientos circulares cadera			
Movimientos circulares piernas rodillas			
Trote suave			
Trote cambiando direcciones			
Trote diferentes ritmos			
Skiping, taloneo			
Parte Principal 40 minutos			
Caminar con movimientos de brazos			
Caminar levantando y bajar brazos			
Caminar llevarlos al frente o en cruz			
Abrir lateralmente a la altura cadera			
Llevar el codo a la rodilla contraria			
Llevar los puños frente y diagonal			
Realizar coreografías inventadas			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Inventar nuevas formas de movimiento			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 19			
Tema: Pasos aeróbicos básicos			
Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica mediante selección de ejercicios previamente seleccionados y aplicar en las actividades cotidianas.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Correr alrededor de la cancha			
Trote suave			
Trote lateral			
Carreras con cambios de dirección			
Skipping			
Taloneo			
Lateral con cambios de dirección			
Parte Principal 40 minutos			
Coreografía simétricas			
Coreografía asimétricas			
Incluir desplazamientos			
Movimientos básicos			
paso básico y variaciones			
Movimientos simples			
Variación de patrones de brazos			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Inventar nuevas formas de movimiento			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 20			
Tema: Pasos para una danza la bomba del Chota			
Objetivo: Mejorar la sincronización de los movimientos mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en una danza contemporánea.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote suave alrededor de la cancha			
Desplazamiento diferentes direcciones			
Trote de espaldas			
Trote de frente			
Trote elevando rodillas y luego talones			
Trote cambios de ritmo			
Gimnasia aeróbica			
Parte Principal 40 minutos			
Generalmente se baila en parejas			
Torsión de cadera			
Movimiento de cadera en dos tiempos			
Variar libremente los pasos			
Con movimientos laterales de piernas			
Colocando con manos en los glúteos			
Ejecutar el baile en parejas			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Baile la bomba del Chota			
			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 21			
Tema: Ejercicios para el mejoramiento de la velocidad			
Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en una competencia.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skipping			
Desplazamiento varias direcciones			
Realizar carreras con progresiones			
Trote suave			
Trote simulando la carrera			
Parte Principal 40 minutos			
Bicicleta sentado			
Arranque de carrera			
Zancada en fondo adelante			
Skipping alternado talones			
Carrera impulsando la piana			
Carrera ampliando zancadas			
Carrera subiendo cuestas			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Velocidad			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 22			
Tema: Ejercicios para el mejoramiento de la velocidad			
Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en una competencia.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote suave			
Trote con skiping y taloneo			
Trote con cambios de dirección			
Desplazamientos de frente, espaldas			
Trote y brazos realizando círculos			
Carreras con ritmos rápidos			
Trote con reacciones rápidas			
Parte Principal 40 minutos			
Aceleraciones progresivas			
Juegos de velocidad			
Aceleración simple			
Carreras ampliando zancadas			
Arrastrar cubiertas de coche			
Carrera a la pata coja			
Skiping y carrera			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Velocidad			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 23			
Tema: Ejercicios para desarrollar la velocidad de reacción			
Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en una competencia de atletismo.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skiping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Carreras con cambios de frente			
Trote suave			
Parte Principal 40 minutos			
Salida de pie			
Salida en tripode			
Salida desde cuclillas			
Salida desde arrodillado			
Salida desde sentado			
Salida desde posición prono			
Salida desde posición supino			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Velocidad			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 24			
Tema: Ejercicios para el mejoramiento de la resistencia			
Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica mediante selección de ejercicios adecuados para mejorar la condición física.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Trote cada tres tiempos cambio			
Trote a diferentes ritmos			
Parte Principal 40 minutos			
Carrera continua a ritmo uniforme			
Carrera continua a intervalos			
Fartlek			
Pequeños senderos			
Pequeñas colinas			
En césped intervalos largos			
Trote suave			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Resistencia aeróbica			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 25			
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la resistencia			
Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica mediante selección de ejercicios adecuados para mejorar la resistencia aeróbica.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Carreras suaves			
Carreras con cambios de ritmo			
Trote en diferentes direcciones			
Trote y Skipping			
Trote en parejas			
Trote formando círculos			
Ejercicios de flexibilidad			
Parte Principal 40 minutos			
Carreras cortas de 500, 600m			
Carreras con cambios de ritmo			
Carreras continuas con cambio ritmo			
Realizar carreras de resistencia 1000m			
Correr en pequeñas elevaciones			
Carrera haciendo piques estadio			
Repeticiones de 400 metros 5 min des.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Resistencia aeróbica			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 26			
Tema: Ejercicios para la adquisición y dominio de destrezas ofensivas			
Objetivo: Mejorar el dominio de destrezas ofensivas con balón mediante selección de ejercicios adecuados en un encuentro de basquetbol			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote con boteo			
Carrera con balón en Slalom			
Carrera con balón con cambio direcc.			
Desplazamientos laterales con balón			
Carrera con pases			
Gimnasia con balón			
Estiramiento con balón			
Parte Principal 40 minutos			
El jugador circula el balón en una p.			
El jugador hace el ocho el balón			
El jugador circula en las piernas			
El ocho a gran velocidad			
Realizar el ocho driblando			
Drible entre las piernas			
Drible de protección			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Drible de balón			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 27			
Tema: Ejercicios de drible y pase en baloncesto			
Objetivo: Mejorar los ejercicios de drible y pase en baloncesto mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Carrera suave			
Carrera con cambios de ritmo			
Trote realizando el gesto deportivo			
Trote con sólo pases			
Trote con desplazamientos			
Estiramientos miembros superiores			
Estiramientos miembros inferiores			
Parte Principal 40 minutos			
Tres hileras con entrada y tiro			
Drible a lo largo de la cancha			
Dos hileras con entrada y tiro			
Ejercicios de tiros en suspensión			
Ejercicios de triangulación			
Practica de contraataque			
Mover el balón en la propia cancha			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Realizar ejercicios con entrada y tiro			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 28			
Tema: Desarrollo de la fuerza			
Objetivo: Mejorar la fuerza de piernas mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en saltos de competencia.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Movimientos circular de cabeza			
Movimientos circular de hombros			
Movimientos circular de cadera			
Movimientos circular de piernas			
Trote suave			
Trote de cambios de dirección			
Skipping, Taloneo			
Parte Principal 40 minutos			
Multisaltos por encima compañero			
Multisaltos por encima de un banco			
Multisaltos por encima de un varas			
Multisaltos por encima de un cuerdas			
Multisaltos por encima de un conos			
Multisaltos por encima de aros			
Multisaltos por encima de obstáculos			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Multisaltos			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 29			
Tema: Desarrollo de la fuerza			
Objetivo: Mejorar la fuerza general mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en la vida cotidiana.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trotar en parejas			
Trotar indistintamente			
Trotar cambios de frente			
Trote con multisaltos			
Trote de espaldas			
Skipping y multisaltos			
Salalom corriendo			
Parte Principal 40 minutos			
Cargar al compañero como jinete			
Cargar en los hombros			
Marcar entre los brazos			
Transportar entre compañeros			
Transportar a las ollas			
Transportar en tríos			
Flexión de brazos			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Multisaltos			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 30			
Tema: Ejercicios para el mejoramiento de la resistencia			
Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en la vida cotidiana.			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa San Isidro	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Trote cada tres tiempos cambio			
Trote a diferentes ritmos			
Parte Principal 40 minutos			
Carrera continua			
Según intensidad: lenta, media, rápida			
Según distancia: corta, media, larga			
Carrera continua con cambio de ritmo			
Juego de velocidades			
Juego de ritmo y distancias			
Carreras de progresión			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramientos			
Carrera continua			

6.7 IMPACTOS

6.7.1 Impacto Educativo

Mediante la educación de la actividad física a los estudiantes se les debe inculcar buenos hábitos deportivos, recreativos cuyo objetivo fue superar el sedentarismo, que tanto daño está haciendo a la sociedad actual. Es por ello que las autoridades educativas deben realizar campañas permanentes de concientizar a los estudiantes, padres de familia y público en general.

6.7.2 Impacto Psicológico

Realizar actividad física, constituye un gran impacto psicológico, debido que luego de realizar ejercicios o actividades, los individuos se sienten bien, con una elevada autoestima, es decir cambian su estado de ánimo, superan la ansiedad y también el verse bien corporalmente trae consigo un gran impacto psicológico .

6.7.3 Impacto Social

Por medio de la actividad física recreativa, se nota un gran impacto social porque por medio del deporte se integran los seres humanos, para distraerse o disipar, si bien es cierto las actividades deportivas ayudan a la integración social, a través de la campañas del gobierno en bien de salud física y mental de los ciudadanos, es por ello que tiene implementado en todo el país programas de acondicionamiento físico.

6.8 DIFUSIÓN

La propuesta se socializará a los principales actores educativos, como los directivos, padres de familia, estudiantes y público en general, para hablar de los beneficios que ocasiona el realizar la actividad física permanente, es decir mejoran la condición física de los educandos.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

Amigó Esteve (2004) Adolescencia y deporte Inde Publicaciones Barcelona España.

Alvárez Julia (2006) La Obesidad en el tercer milenio Buenos Aires Médica panamericana.

Ardá Tony (2003) Metodología de la enseñanza del fútbol Paidotribo Barcelona España.

Ayan Carlos (2003) Sport Aerobics Wanceulen Sevilla España.

Ballido Diego (2006) Manual de nutrición y metabolismo España Díaz Santos S.A

Borja Sañudo (2012) Actividad física en la poblaciones especiales salud y calidad de vida Wanceulen Sevilla España.

Campos Juan (2004) Técnicas de atletismo Manual práctico de enseñanza Paidotribo Barcelona España.

Camerino Oleguer (2000) Deporte recreativo Inde. Com Barcelona España

Camerino Oleguer (2003) 1001 ejercicios y juegos recreativos Inde. Com Barcelona España

Colado Juan (2002) Fundamentos de los deportes y la condición física en el centro escolar Editorial Club Universitario Alicante España.

Dietrich Martín (2007) Manual de la metodología del entrenamiento deportivo Paidotribo Barcelona España.

Dorantes Alicia (2012) Endocrinología clínica “el manual moderno” S. A de C.V México.

Fernández Jesús (2009) Valoración de la condición física Lulu enter prise. Inc United Kingdom

Fernández María (2010) Valoración de la condición física de la población escolar mediante la batería Eurofit Wanceulen Sevilla España.

Gómez José (2014) Enseñanza de los estilos de natación Wanceulen Sevilla España.

Hernández José (2007) La educación física, los estilos de vida y los adolescentes como se ven, que saben y que opinan GRAO de IRIF. S.L Barcelona España.

Martínez David (2011) Actividad física hábitos sedentarios y riesgo cardiometabólico en adolescentes Departamento de Educación Física y motricidad humana Madrid España.

Márquez, Sara (2013) Actividad física y bienestar subjetivo Díaz Santos Madrid España.

Medina Eduardo (2003) Actividad física y salud integral Paidotribo Barcelona España

Merino Begoña (2006) Actividad física y salud en la infancia y adolescencia GRAFO. S.A Barcelona España.

Moral José (2013) Sedentarismo, salud e imagen corporal en adolescentes Editorial Wanceulen Sevilla España.

Muñoz Andrés (2009) El tao del ciclismo indoor Club Universitario Alicante España.

Luciani Joseph (2010) Cómo superar la ansiedad y la presión Barcelona España Amat

Olmedilla Aurelio (2013) Actividad física y salud Díaz Santos Barcelona España.

Orlandine Alberto (2012) El estrés, que es y cómo controlar Argentina Fondodeculturaeconomica.com

Plan Nacional del Buen Vivir 2013 – 2017.

Palomar Antonio (2007) El poder curativo del cuerpo España Texalaparta

Peral Carlos (2007) Fundamentos Teóricos de las capacidades físicas Versión Libros Madrid España.

Pront Pilar (2003) Tercera edad actividad física y salud Teoría y Práctica Paidotribo Barcelona España.

Ramos Santiago (2007) Evaluación antropométrica y motriz condicional de los escolares Universidad de Caldas Manizales Colombia.

Rodríguez Andia (2014) Manual para entender y tratar el sedentarismo Service S.L Barcelona España.

Rueda ángel (2002) La condición Física en la edad secundaria obligatoria Inde Publicaciones Zaragoza España.

Serra Lluís (2006) Actividad física y salud Massón. S.A Barcelona España.

Soriano Encarnación (2014) Retos actuales de educación transcultural
Universidad de Chile.

Trickett Shirley (2009) Supera la ansiedad y depresión Barcelona España
Hispanoeuropea.

Toledano Juan (2007) En forma después de los 50 Guía práctica de ejercicio
y salud Gymnos Barcelona España.

Vásquez Cleotilde (2005) Alimentación y Nutrición manual teórico práctico
Díaz de Santos Madrid España.

Veiga Luis (2012) Guía para una escuela activa y saludable Ministerio de Salud
y consumo España.

Velázquez Gladys (2006) Fundamentos de alimentación saludable Antioquia
Colombia.

Vila Carlos (2007) Fundamentos prácticos de la preparación de tenis
Paidotribo Barcelona España.

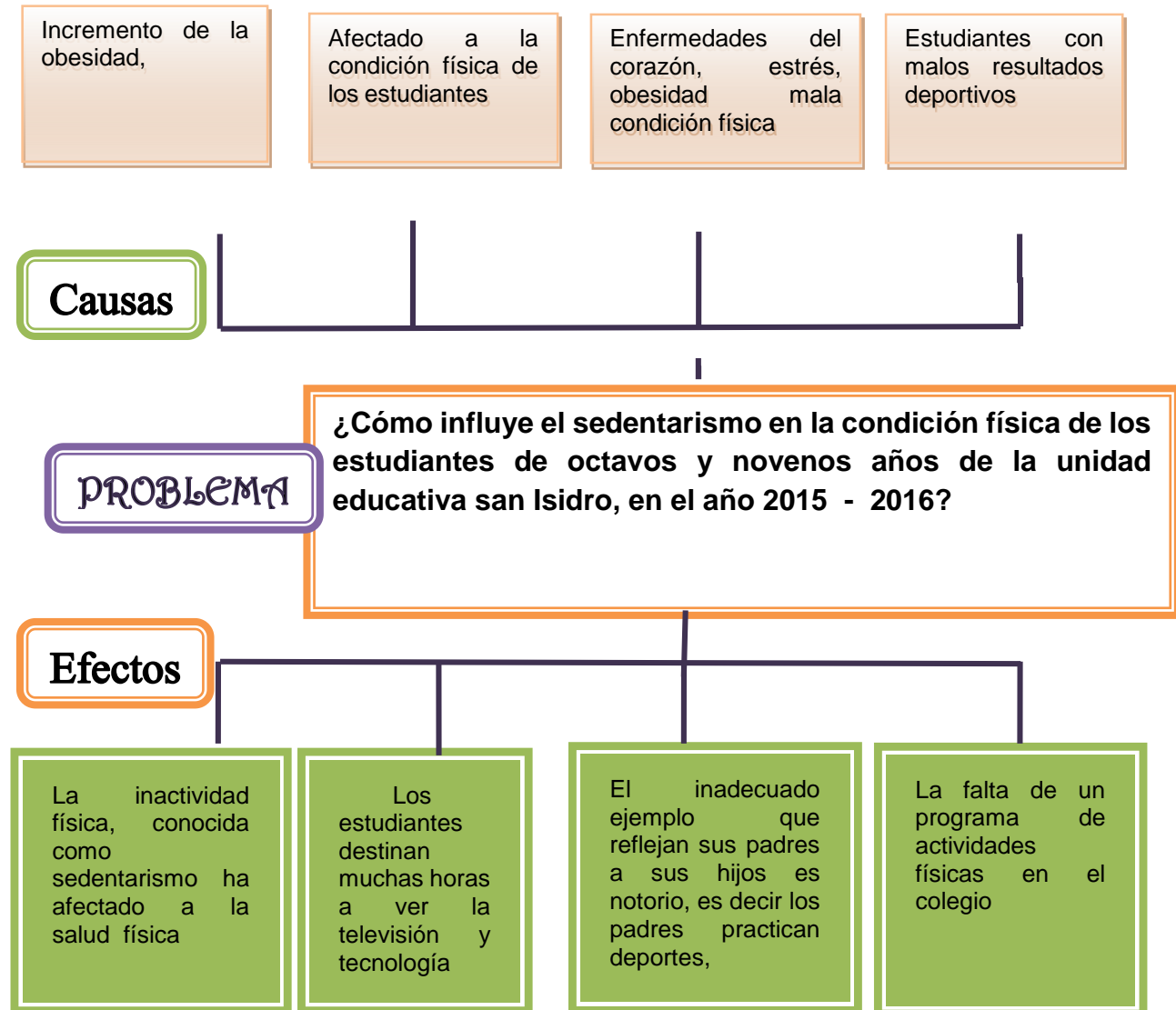
Williams Melvín (2002) Nutrición para la Salud, la condición física y el deporte
Paidotribo Barcelona España.

ANEXOS

Árbol de Problemas

ANEXO Nº 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO Nº 2

Matriz de Coherencia

Formulación del problema	Objetivo General
¿Cómo influye el sedentarismo en la condición física de los estudiantes de octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016?	Determinar como el sedentarismo influye en la condición física de los estudiantes de octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016.
Interrogantes de investigación	Objetivos específicos
¿Qué actividades físicas y con qué frecuencia realizan los estudiantes fuera del horario de clases de los octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016?	Diagnosticar que actividades físicas y con qué frecuencia realizan los estudiantes fuera del horario de clases de los octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016.
¿Cuáles son las causas del sedentarismo en los estudiantes de octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016?	Identificar las causas del sedentarismo en los estudiantes de octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016.
¿Cuál es la condición física de los estudiantes de los estudiantes de octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016?	Evaluar la condición física de los estudiantes de los estudiantes de octavos y novenos años de la unidad educativa San Isidro, en el año 2015 - 2016.
¿Cómo elaborar una propuesta alternativa?	Elaborar una propuesta alternativa.

ANEXO N° 3

Matriz Categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
<p>Sedentarismo se refiere a la falta de actividad. Se dice que una persona es sedentaria cuando lleva un estilo de vida con poca movilidad, es decir, cuando no realiza un mínimo de actividad física en forma regular</p>	Sedentarismo	<p>Problemas derivados del sedentarismo</p> <p>Actividades y deportes más practicados</p>	<p>Obesidad, enfermedades cardiovasculares metabólicas, estrés, depresión, ansiedad</p> <p>Caminar Correr ejercicios aeróbicos Atletismo fútbol básquet Natación Ciclismo</p>
<p>La condición física es un componente que se basa en la interacción de los procesos energéticos del organismo y se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad y resistencia y flexibilidad</p>	Condición física	<p>Resistencia</p> <p>Fuerza</p> <p>Velocidad</p> <p>Flexibilidad</p>	<p>Test de mil metros</p> <p>Abdominales</p> <p>Fondos</p> <p>Salto largo sin impulso</p> <p>50 metros</p> <p>Flexión profunda del cuerpo</p>

ANEXO Nº 4

Encuestas



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DEL COLEGIO SAN ISIDRO

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer cómo el sedentarismo influye en la condición física en los estudiantes de Octavos y Novenos Años de la “ San Isidro”. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestro sincero agradecimiento.

1. ¿Quién practica más actividad física? Marque con una X

Masculino	Femenino

2. ¿Según su consideración usted realiza actividad física fuera del horario de Clases

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

3. ¿Qué tipo de actividades realiza fuera del horario de Clase?

Ver televisión	Videojuegos	Internet	Deberes

4. ¿Qué tiempo le dedica a la actividad antes seleccionada?

1 hora	2 horas	3 horas	4 horas

5. ¿Realiza alguna actividad física en las tardes?

Si	No	A veces

6. ¿Con que frecuencia realiza actividades físicas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7. ¿Qué tipo de actividades física recreativas realiza en las tardes

Trotar	Deportes	Juegos recreativos	Ninguna

8. ¿En qué porcentaje usted considera que practica actividades físicas fuera del horario de clases?

10 a 25%	30 a 45%	50 a 75%	80 a 100%

9. ¿Qué tipo de deportes de agradecería practicar?

Fútbol	Básquet	Atletismo	Ciclismo

10. ¿Cuáles son las causas del sedentarismo en sus compañeros?

Ver televisión	Videojuegos	Internet	Deberes

11. ¿Sus profesores de educación física y de alguna de al comentado las consecuencias que ocasiona el sedentarismo?

Si	No	A veces

12. ¿Usted está consiente que el no realizar actividad física trae como consecuencias lo siguiente? Señale cual

Obesidad	Enfermedades	Estrés	Todas

13. ¿Su profesor en las clases de educación física le evalúa la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad a través de test físicos?

Si	No	A veces

14. ¿Le gustaría que le evalúen, para conocer su condición física, es decir conocer sus fortalezas y debilidades?

Si	No	A veces

15. ¿Conocidos los resultados le gustaría participar en un programa de actividades físicas?

Si	No	A veces

16. ¿Considera importante que la autora de esta investigación elabore un programa de actividades físicas?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

17. ¿Según su consideración la aplicación de este programa de actividades físicas ayudaría a superar el problema del sedentarismo?

Si	No	A veces

ANEXO N° 5

Test Físicos Baremos de condición física

Test de 1000 m Edad 13 años

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	3,59 - 4,15	10 - 8.5
Muy buena	4,33 - 4,46	8 - 6
Buena	5,14 - 5,35	5.5 - 4.5
Regular	6,06 - 6,44	4 - 3
Deficiente	8,50 - 10,48	2.5 - 1

Concentración deportiva de Pichincha

Test de 50 m Edad 13 años

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	8,0 - 8,2	10 - 8.5
Muy buena	8,4 - 8.7	8 - 6
Buena	8.9 - 9.3	5.5 - 4.5
Regular	9.7 - 10.3	4 - 3
Deficiente	11.2 - 16.1	2.5 - 1

Concentración deportiva de Pichincha

Test salto largo sin impulso Edad 13 años

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	183 - 200	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

Concentración deportiva de Pichincha

Test de Abdominales en 30 segundos Edad 13 años

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	24 - 29	10 - 8.5
Muy buena	21 - 22	8 - 6
Buena	18 - 20	5.5 - 4.5
Regular	15 - 16	4 - 3
Deficiente	10 - 12	2.5 - 1

Concentración deportiva de Pichincha

Test de fondos en un minuto Edad 13 años

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	27 - 29	10 - 8.5
Muy buena	23 - 25	8 - 6
Buena	20 - 21	5.5 - 4.5
Regular	17 - 18	4 - 3
Deficiente	13 - 16	2.5 - 1

Concentración deportiva de Pichincha

Test de flexión profunda del tronco Edad 13 años

Condición	Tiempo	Calificación
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

Concentración deportiva de Pichincha

ANEXO Nº 6

FOTOGRAFIAS



Certificados de haber aplicado las encuestas y test físicos

Certificado de Socialización de la Propuesta

Certificado del Centro Académico de Inglés

Fotografías