



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
(UTN)**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
(FECYT)**

**CARRERA**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**INFORME FINAL TRABAJO DE TITULACIÓN, EN LA  
MODALIDAD PRESENCIAL**

**TEMA:**

**“ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA ESTABILIZAR LA COORDINACIÓN GENERAL EN LOS OCTAVOS Y NOVENOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PRIORATO” EN EL AÑO 2020-2021.”**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciatura en Educación Física  
Línea de investigación Gestión, calidad de la educación, procesos pedagógicos e idiomas

**Autor:** Cuasquer Cuasapaz Anderson Ismael

**Director:** Msc. Álvaro Fabián Yépez Calderón

Ibarra, 2022



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

**IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información.

| <b>DATOS DE CONTACTO</b>    |                                                    |                               |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b> | 0401706924                                         |                               |
| <b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b> | Cuasquer Cuasapaz Anderson Ismael                  |                               |
| <b>DIRECCIÓN:</b>           | El Rosal-San Pedro de Huaca-Carchi calle principal |                               |
| <b>EMAIL:</b>               | aicuasquerc@utn.edu.ec                             |                               |
| <b>TELÉFONO FIJO:</b>       |                                                    | <b>TELF. MOVIL</b> 0995851381 |

| <b>DATOS DE LA OBRA</b>            |                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TÍTULO:</b>                     | ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA ESTABILIZAR LA COORDINACION GENERAL EN LOS OCTAVOS Y NOVENOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "PRIORATO" EN EL AÑO 2020-2021. |
| <b>AUTOR (ES):</b>                 | Cuasquer Cuasapaz Anderson Ismael                                                                                                                                                              |
| <b>FECHA: AAAAMMDD</b>             | 28/03/2022                                                                                                                                                                                     |
| <b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b> |                                                                                                                                                                                                |
| <b>PROGRAMA:</b>                   | <input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>                                                                                                   |
| <b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>     | Licenciado en Educación Física                                                                                                                                                                 |
| <b>ASESOR /DIRECTOR:</b>           | Msc. Alvaro Fabian Yépez Calderón                                                                                                                                                              |

## 2. CONSTANCIAS

Yo, Cuasquer Cuasapaz Anderson Ismael, con cédula de identidad Nro.040170692-4, en calidad de autor y titular manifiesto 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 de los derechos primordiales 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 28 días, del mes de marzo de 2022

### EL AUTOR:



.....  
Cuasquer Cuasapaz Anderson Ismael  
C.C.: 040170692-4

## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Ibarra, a los 28 días, del mes de marzo de 2022

Msc. Fabián Yépez Calderón

DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



Msc. Fabián Yépez Calderón  
C.C.: 100159460-3

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El Tribunal Examinador del trabajo de titulación “Actividades físicas deportivas y recreativas para estabilizar la coordinación general en los octavos y novenos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “Priorato” en el año 2020-2021.” elaborado por Cuasquer Cuasapaz Anderson Ismael previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

(f): 

Msc. Alicia Cevallos

C.C.: 170753503-3

(f): 

Msc. Fabián Yépez Calderón

C.C.: 100159460-3

(f): 

Msc. Anita Cudiño

C.C.: 100164443-2

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo va dedicado principalmente a Dios, por darme las fuerzas para culminar una carrera universitaria y guiarme en todo el recorrido de estudio desde mis inicios de la vida de estudiante desde la escuela, pasar por el colegio y lograr culminar una carrera universitaria.

A mis padres por brindarme su amor en todo tiempo desde el inicio de mi vida en este mundo, por qué gracias a su esfuerzo logré culminar una etapa muy importante en mi vida.

A mis hermanos por ser mi motivo de superación y ser mi fuerza de seguir adelante para lograr muchas metas

**Anderson**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco principalmente a Dios por concederme las fuerzas en los momentos más difíciles de mi vida de estudiante y el de lograr culminar mis estudios universitarios.

Agradezco a la Universidad Técnica del Norte y docentes de la Carrera de Educación Física y de manera particular al Msc. Fabián Yépez Calderón por brindarme el apoyo y guía durante todo el transcurso de mi carrera universitaria

A mi familia por darme el apoyo tanto económico como emocional durante mi vida de estudiante

**Anderson**

## RESUMEN

“Actividades físicas deportivas y recreativas para estabilizar la coordinación general en los octavos y novenos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “Priorato” en el año 2020-2021.”

**Autor:** Cuasquer Cuasapaz Anderson

**Tutor:** Fabián Yépez Calderón

La presente investigación hace mención al estudio de las “Actividades físicas deportivas y recreativas para estabilizar la coordinación general en los octavos y novenos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “Priorato” en el año 2020-2021.”, frente a la crisis sanitaria los estudiantes toman su tiempo libre para realizar actividades recreativas como juegos en línea y no prefieren realizar actividad física, al aire libre, caminatas, juegos tradicionales por lo que ocasiona que los estudiantes no logren tener un buen desenvolvimiento tanto físico, deportivo, recreativo y de manera particular lo coordinativo, el objetivo de la investigación es Determinar cuáles actividades físicas deportivas y recreativas ayudan a estabilizar la coordinación general en los octavos y novenos años de educación básica de la unidad educativa “priorato” en el año 2020-2021. Para la construcción y elaboración del marco teórico, se trabajó con las dos variables de estudio, la variable independiente, actividades físicas, deportivas, recreativa y la variable dependiente coordinación general, lo que se puede manifestar que existe amplia información relacionada con el tema de investigación, estas conceptualizaciones fundamentan el trabajo de investigación. Posteriormente se trabajó con el marco metodológico que contiene aspectos relacionados con el enfoque de investigación que es la cuantitativa, el tipo de investigación es la descriptiva, de campo, bibliográfica, además se utilizó el método deductivo, analítico, sintético. Las técnicas que se utilizó la encuesta cuyo instrumento fue el cuestionario y también se utilizó test para evaluar las capacidades coordinativas, para formular las preguntas de la encuesta y los ítems de la capacidad de coordinación general, se realizó la operacionalización de variables. Luego se construyó el capítulo de Resultados y discusión de resultados obtenidos de la aplicación de las técnicas de investigación científica, donde se llegó a los siguientes resultados. Conocidos los resultados se construyó una propuesta alternativa para ayudar a superar el problema destacado y finalmente se redactaron las conclusiones y recomendaciones a las que se llenaron al redactar el informe final de investigación.

**Palabras clave:** Actividad física, deportivas, recreativa coordinación general, estudiantes.



## ABSTRACT

"Physical sports and recreational activities to stabilize the general coordination in the eighth and ninth years of Basic Education of the Educational Unit" Priorato "in the year 2020-2021."

**Author:** Cuasquer Cuasapaz Anderson

**Tutor:** Yépez Calderón Fabián

This research makes mention of the study of "Sports and recreational physical activities to stabilize general coordination in the eighth and ninth years of Basic Education of the" Priorato "Educational Unit in the year 2020-2021.", In the face of the health crisis Students take their free time to perform recreational activities such as online games and do not prefer to perform physical activity, outdoors, walks, traditional games, which means that students do not achieve a good physical, sports, recreational and leisure development. In particular, the coordinative way, the objective of the research is to determine which physical sports and recreational activities help to stabilize the general coordination in the eighth and ninth years of basic education of the "priory" educational unit in the year 2020-2021. For the construction and elaboration of the theoretical framework, we worked with the two study variables, the independent variable, physical, sports, recreational activities and the dependent variable general coordination, which can be stated that there is ample information related to the research topic, these conceptualizations base the research work. Subsequently, we worked with the methodological framework that contains aspects related to the research approach that is quantitative, the type of research is descriptive, field, bibliographic, in addition the deductive, analytical, synthetic method was used. The techniques used in the survey whose instrument was the questionnaire and tests were also used to evaluate the coordinative capacities, to formulate the survey questions and the items of the general coordination capacity, the operationalization of variables was carried out. Then the chapter on Results and discussion of results obtained from the application of scientific research techniques was built, where the following results were reached. Once the results were known, an alternative proposal was built to help overcome the outstanding problem and finally the conclusions and recommendations were drawn up, which were filled in when writing the final research report.

**Keywords:** Physical activity, sports, recreational, general coordination, students

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

|                                                      |      |
|------------------------------------------------------|------|
| IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA .....                      | II   |
| 2. CONSTANCIAS .....                                 | III  |
| CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR .....                     | IV   |
| DEDICATORIA.....                                     | VI   |
| AGRADECIMIENTO .....                                 | VII  |
| RESUMEN.....                                         | VIII |
| ABSTRACT .....                                       | IX   |
| ÍNDICE DE CONTENIDOS.....                            | X    |
| ÍNDICE DE TABLAS.....                                | XII  |
| INTRODUCCIÓN.....                                    | 1    |
| CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO .....                      | 4    |
| 1.1 Actividades físicas deportivas recreativas ..... | 4    |
| 1.2 Actividades físicas.....                         | 5    |
| 1.3 Actividades deportivas .....                     | 12   |
| 1.4 Actividades físicas recreativas.....             | 16   |
| 1.5 Coordinación general.....                        | 19   |
| 1.6 Coordinación dinámica general .....              | 20   |
| 1.7 Coordinación óculo- manual .....                 | 24   |
| 1.8 Coordinación óculo- pédica.....                  | 26   |
| CAPÍTULO II: METODOLOGÍA .....                       | 30   |
| Descripción del área de estudio .....                | 30   |
| 2.1 Enfoque Mixto.....                               | 30   |
| 2.3 Métodos de investigación .....                   | 32   |
| 2.4 Corte de la investigación .....                  | 34   |
| 2.5 Población/Muestra .....                          | 34   |
| 2.6 Variables.....                                   | 34   |
| 2.7 Técnicas e instrumentos de investigación .....   | 35   |
| 2.8 Procedimientos de la investigación .....         | 36   |
| CAPÍTULO III: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....              | 37   |

|                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1 Resultado de la encuesta aplicada a los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “Priorato” .....         | 37 |
| Tabla 1. Tipo de actividades que realiza en esta pandemia en pandemia .....                                                    | 37 |
| Tabla 2. En sus tiempos libres que actividades físicas realiza frecuencia.....                                                 | 38 |
| Tabla 3. Con que frecuencia realiza la actividad que selecciono .....                                                          | 39 |
| Tabla 4. Cuanto tiempo dedica para realizar actividad física deportiva.....                                                    | 40 |
| Tabla 5. Con que intensidad realiza actividad física deportiva .....                                                           | 41 |
| Tabla 6. Q tipo de actividades practica en las tardes.....                                                                     | 42 |
| Tabla 7. Cada que tiempo practica la actividad que selecciono .....                                                            | 43 |
| Tabla 8. De las siguientes actividades físicas practica mayor frecuencia .....                                                 | 44 |
| Tabla 9. En estos tiempos de pandemia que deportes practica.....                                                               | 45 |
| Tabla 10. De la actividad deportiva que selecciono cada tiempo practica .....                                                  | 46 |
| Tabla 11. Que actividades físicas recreativas le gustaría participar .....                                                     | 47 |
| Tabla 12. En las clases de educación física, le enseña actividades coordinación .....                                          | 48 |
| Tabla 13. Que actividades de coordinación dinámica general le enseña.....                                                      | 49 |
| Tabla 14. En las clases de educación física virtual le ha evaluado coordinación.....                                           | 50 |
| Tabla 15. Le gustaría participar en un programa de actividad físicas deportiva .....                                           | 51 |
| 3.2 Test de Coordinación general aplicado a los estudiantes de los octavos y novenos años de la Unidad Educativa Priorato..... | 52 |
| Tabla 16. Test de conducción de balón de fútbol con pie derecho.....                                                           | 52 |
| Tabla 17. Test de conducción de balón de fútbol con el pie izquierdo .....                                                     | 53 |
| Tabla 18. Test de conducción de balón de manera alternada .....                                                                | 54 |
| Tabla 19. Test de dribling en la disciplina de baloncesto mano derecha .....                                                   | 55 |
| Tabla 20. Test de dribling en la disciplina de baloncesto mano izquierda.....                                                  | 56 |
| Tabla 21. Test de dribling en la disciplina de baloncesto boteo alternado .....                                                | 57 |
| 3.3 Contestación a las preguntas de investigación .....                                                                        | 58 |
| CAPÍTULO IV: PROPUESTA .....                                                                                                   | 60 |
| 4.1 Título de la Propuesta.....                                                                                                | 60 |
| 4.2 Justificación de la Propuesta.....                                                                                         | 60 |
| 4.3 Fundamentación de la propuesta .....                                                                                       | 61 |
| 4.4 Objetivos.....                                                                                                             | 64 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| 4.5 Ubicación sectorial y física .....           | 64  |
| 4.6 Desarrollo de la Propuesta.....              | 65  |
| CONCLUSIONES.....                                | 82  |
| RECOMENDACIONES .....                            | 83  |
| GLOSARIO .....                                   | 84  |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....                 | 87  |
| ANEXOS .....                                     | 92  |
| ANEXO N° 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS.....               | 93  |
| ANEXO N° 2 MATRIZ DE COHERENCIA .....            | 94  |
| ANEXO N° 3 MATRIZ CATEGORIAL.....                | 95  |
| ANEXO N° 4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES ..... | 96  |
| ANEXO N° 5 ENCUESTA.....                         | 97  |
| ANEXO N° 6 TEST DE COORDINACIÓN GENERAL .....    | 100 |
| ANEXO N° 7 TEST DE COORDINACIÓN GENERAL .....    | 101 |
| ANEXO N° 7 FOTOGRAFÍAS .....                     | 102 |
| ANEXO N° 8. CERTIFICACIÓN .....                  | 106 |

### ÍNDICE DE TABLAS

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1. Tipo de actividades que realiza en esta pandemia en pandemia .....    | 37 |
| Tabla 2. En sus tiempos libres que actividades físicas realiza frecuencia..... | 38 |
| Tabla 3. Con que frecuencia realiza la actividad que selecciono .....          | 39 |
| Tabla 4. Cuanto tiempo dedica para realizar actividad física deportiva.....    | 40 |
| Tabla 5. Con que intensidad realiza actividad física deportiva .....           | 41 |
| Tabla 6. Qué tipo de actividades practica en las tardes .....                  | 42 |
| Tabla 7. Cada que tiempo practica la actividad que selecciono .....            | 43 |
| Tabla 8. De las siguientes actividades físicas practica mayor frecuencia ..... | 44 |
| Tabla 9. En estos tiempos de pandemia que deportes practica.....               | 45 |
| Tabla 10. De la actividad deportiva que selecciono cada tiempo practica .....  | 46 |
| Tabla 11. Que actividades físicas recreativas le gustaría participar .....     | 47 |

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 12. En las clases de educación física, le enseña actividades coordinación ..... | 48 |
| Tabla 13. Que actividades de coordinación dinámica general le enseña.....             | 49 |
| Tabla 14. En las clases de educación física virtual le ha evaluado coordinación.....  | 50 |
| Tabla 15. Le gustaría participar en un programa de actividad físicas deportiva .....  | 51 |
| Tabla 16. Test de conducción de balón de fútbol con pie derecho.....                  | 52 |
| Tabla 17. Test de conducción de balón de fútbol con el pie izquierdo .....            | 53 |
| Tabla 18. Test de conducción de balón de manera alternada .....                       | 54 |
| Tabla 19. Test de dribling en la disciplina de baloncesto mano derecha .....          | 55 |
| Tabla 20. Test de dribling en la disciplina de baloncesto mano izquierda.....         | 56 |
| Tabla 21. Test de dribling en la disciplina de baloncesto boteo alternado.....        | 57 |

## INTRODUCCIÓN

El 16 de marzo del 2020, el gobierno nacional adopto medidas extremas, como la de suspender las actividades presenciales que se venían desarrollando con normalidad antes de esta crisis sanitaria, desde aquel entonces se viene trabajando con la modalidad de teletrabajo, es decir se viene trabajando de manera virtual, esta pandemia a afectado en el campo social, económica, cultural, deportiva, educativa, con respecto a este último los estudiantes permanecen sentado frente al computador durante largos periodos de tiempo. En el campo de la educación física, el deporte y la recreación afecto mucho, debido a que las clases se las viene impartiendo de manera virtual y la educación física, si bien es cierto en un 80% es eminentemente práctica, pero el impartir en línea es un problema, ya que algunos estudiantes lo hacen y otros a veces no lo ejecutan por la falta de conectividad.

En los actuales momentos las “Actividades físicas deportivas y recreativas para estabilizar la coordinación general, no se la realiza de manera regular por las razones antes mencionadas y estas situaciones trae ciertos inconvenientes como la inactividad física, sedentarismo, mal funcionamiento circulatorio, respiratorio, obesidad y contracturas musculares por falta de ejercicios, estos aspectos y otras situaciones más, nos ha permitido elevar a un trabajo de grado, con el fin de solucionar los problemas detectados.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) sostiene que “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante las cuarentenas”

El trabajo de investigación es la actividad física, deportiva, recreativa es importante, ejecutarle por su vigencia y actualidad, ya en estos tiempos de pandemia, la organización mundial de la salud recomienda realizar actividad física moderada por un tiempo de 45 minutos, todos los días para llevar a cabo un estilo de vida saludable en estos instantes de confinamiento, se debe evitar en lo posible conductas sedentarias como la inactividad física y para contrarrestar estos aspectos se debe hacer actividad física con practica de ejercicios.

Algunos estudiantes no realizan actividad física deportiva recreativa con normalidad, por el miedo a contagiarse o tal vez porque sus actividades cotidianas normales han sido reemplazadas por otro tipo de prácticas en el momento de ocio, como la utilización indiscriminada de uso del celular, los videojuegos, internet u otros estudiantes se han dedicado a mirar programas televisivos, estos aspectos y otros más ha ocasionado problemas de obesidad y de manera particular ha afectado a la parte física y por ende a la coordinación dinámica general.

Toda actividad física deportiva, recreativa necesita de una adecuada coordinación, todos los movimientos se realizan de manera coordinada, por ejemplo el boteo en el baloncesto, la conducción en el fútbol, la práctica de la natación cuando se realizada de forma sincronizada o coordinada, en fin hablaríamos de todos los deportes y como afecto a la parte de la condición física y técnica, si bien es cierto las dos actividades físicas van paralelas, por lo tanto se necesita que realicen actividad física, pero de manera coordinada.

El problema, radica en lo siguiente, la pandemia del Covid 19 es un problema a nivel de todo el mundo, es decir esta crisis sanitaria a afectado a la realización de las actividades físicas deportivas han tenido que detener sus prácticas y entrenamientos deportivos, lo que sin duda provocará inactividad física, sedentarismo, obesidad, problemas cardiacos, problemas respiratorios, inadecuada condición física, condición técnica y la inactividad ocasionará problemas de coordinación general. Entre las causas y efectos del problema están los siguientes; inactividad física de los estudiantes ocasiona problemas en la coordinación. Los miedos constantes de posibles contagios, los estudiantes no realizan actividad física regular y esto ha afectado a la técnica deportiva. Las actividades de ocio, han sido reemplazadas por el uso indiscriminado de celulares, videojuegos, ver televisión, estos han ocasionado problemas de obesidad. El uso de las clases virtuales ha ocasionado una inactividad del estudiantado y por ende ha ocasionado problemas como el escaso desarrollo de la coordinación.

La presente investigación se justifica por las siguientes razones, es un problema de actualidad, que en todas partes del mundo ha afectado en lo social, económico, cultural, educativo, deportivo. Esta investigación es importante realizarle porque se conocerá la

realidad de esta institución educativa, por ejemplo, la no practica de la actividad física y como afectado a los niveles de coordinación. Esta investigación será útil y beneficiosa a los estudiantes, a los docentes, a los señores padres de familia, mejor dicho, para toda la comunidad educativa.

### **Objetivos**

Determinar cuáles actividades físicas deportivas y recreativas ayudan a estabilizar la coordinación general en los octavos y novenos años de educación básica de la unidad educativa “Priorato” en el año 2020-2021.

### **Objetivos Específicos**

Describir el tipo de actividades que realiza con mayor frecuencia fuera de horario de clases los estudiantes de la unidad educativa “Priorato” en el año 2020-2021.

Identificar el tipo de actividades físicas deportivas y recreativas que practican los estudiantes de noveno y octavo año de la unidad Educativa “Priorato”

Valorar cual es el nivel de coordinación general de los estudiantes de octavo y noveno año de la Unidad Educativa” Priorato”

Proponer un programa de actividades físicas deportivas y recreativas para mejorar la coordinación general de los estudiantes de octavo y noveno año.

### **Formulación del problema**

¿De qué manera las actividades físicas deportivas y recreativas ayudan a estabilizar la coordinación general en los octavos y novenos años de educación básica de la unidad educativa “priorato” en el año 2020-2021?

En la parte metodológica, se refiere a materiales y métodos, el enfoque que se utilizó fue el cuantitativo, el tipo de investigación fue la descriptiva, de campo, bibliográfica, dentro de los métodos que se utilizo fue el deductivo, analítico, sintético, la población corresponde a octavos y novenos años de la UE Priorato, las técnicas que se utilizó fue la encuesta y test de coordinación, posteriormente se realizó el análisis y discusión de resultados.



## **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO**

### **1.1 Actividades físicas deportivas recreativas**

Las actividades físicas deportivas recreativas en la sociedad están encaminadas al fortalecimiento de prácticas y destrezas motrices, a beneficiar a la preparación deportiva y brindar una aproximación a los distintos deportes prevaletidos dentro de la Educación Física. La recreación física debe de componer las distintas formas organizativas de intervención (individual y organizada) buscando la equitativa moderación en el uso activo y creativo del tiempo libre. Según Ramírez y Reyes (2014):

Las actividades físicas recreativas que se propongan deben estar orientadas por los programas priorizados para el deporte como lo son el fútbol, el baloncesto, atletismo, del mismo modo se incluirá actividades opcionales como juegos de mesa y juegos tradicionales al aire libre.

En la experiencia de las actividades físicas-deportivas-recreativas, el individuo en los diferentes grupos de edades ocupa diversas actitudes. Desde el punto de vista de los criterios trazados por diferentes autores, así como por los compendios estudiados con dependencia a lo que se diseña en la literatura, cualquier actividad y sus invariantes admiten al ser humano desde su protagonismo adjudicarlas como acciones de entretenimiento, idoneidad y práctica sistemática.

En la actualidad, y a raíz de la disputa que se expide por enaltecer la cultura física y deportiva de todas las poblaciones de los diferentes territorios del país, se concibe la necesidad de implantarla a la colectividad para originar cambios culturales que manifiesten el alcance de sus beneficios, es por ello que a través de la práctica de actividades físicas recreativas se intenta alcanzar el bienestar y la conducta adecuada de la población, expresado en alegría, aumento de la salud física y mental, y asimismo, la riqueza espiritual, para de esta forma cambiar en alguna medida su modo y su calidad de vida.

La correspondencia de la actividad física, la recreación con la calidad de vida, la salud de los seres humanos es evidentes, y se ha confirmado durante todo el transcurso de la vida del hombre. La organización, distribución y control de las acciones recreativas han asumido

un sentido efectivo en la vida del hombre. Esto se aprecia por medio de hechos tales como individuos que han alcanzado hallar sentido a la vida, el amor, la amistad verdadera, e inclusive su verdadera aptitud, en relaciones establecidas durante actividades recreativas (Vilaú et al., 2012).

Por lo tanto, se hace indudable la necesidad por parte de las autoridades, no sólo de políticas sociales que cautiven a los ciudadanos, sino también políticas recreativas que compongan a la comunidad y a los diversos estratos sociales y etarios que se mueven en ella.

## **1.2 Actividades físicas**

Actividad física es toda acción que solicita de algún grado de esfuerzo tal como bañarse, caminar de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el auto, hasta ejecutar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que efectúa el individuo habitualmente. Se la percibe como una actividad que comprende gran diversidad de ejercicios que van desde casi una completa relajación hasta llegar a la realización de habilidades de compleja organización. Según Barbosa y Urrea (2018) manifiesta que:

La actividad física se precisa como cualquier movimiento corporal premeditado, ejecutado con los músculos esqueléticos, que da como consecuencia un gasto de energía que admite interactuar con los individuos y el contexto que lo encierra. Es así, que se pueden diferenciar las modalidades de: actividades necesarias para la manutención de la vida y acciones cuyo objetivo es distraerse, relacionarse, optimizar la salud o la forma física, y hasta competir.

Actividad física, ejercicio físico, son dos percepciones que se emplean como sinónimos, todo ejercicio físico que se ejecuta es actividad física pero no toda actividad física es ejercicio físico. El ejercicio físico es toda aquella destreza regular y sistemática de actividad física que da como consecuencia la mejora de la capacidad física y motriz. Tiene la destreza de comprimir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar permutaciones positivas con respecto a otros elementos de riesgo para algunas enfermedades.

Por lo tanto, la actividad física hace reseña al movimiento, partiendo de la correspondencia entre el cuerpo y la práctica humana, emparejada en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas tres extensiones por medio de la práctica y la comprensión corporal consienten en gran medida instruirse y valorar los diferentes pesos y distancias; apreciar impresiones muy diversas y conseguir conocimientos del entorno (Mason y Holt, 2012).

Al mismo tiempo hace parte del perfeccionamiento cultural, mediado por acciones tales como: el transitar, danzar y jugar. Hallándose presente en el trabajo, el colegio, el tiempo libre o las tareas diarias y familiares, cruzando por la niñez hasta la madurez y ocupando casi cualquier espacio de la vida cotidiana.

### **1.2.1 Actividades no estructuradas**

Se habla de actividades no estructuradas cuando la actividad tiene una meta primordial distinta del perfeccionamiento de las cualidades físicas (Ministerio de Salud, 2016). Se trata de actividades usuales de la vida diaria, como hacer las tareas de casa, caminar, trasladarse, subir escaleras, actividades al aire libre. Y se describen a continuación, cada una de ellas:

### **1.2.2 Caminar**

Caminar es una de las actividades físicas más favorecidas y recomendadas en todas las edades. Es una destreza sencilla de realizar y muy económica que contribuye una gran cantidad de bienes para el individuo.

Los expertos en salud en toda ocasión recomiendan tener una vida activa y obviar el sedentarismo. Una de las formas más sencillas de estar en constante movimiento es salir a caminar y evitando transportarse por vehículos.

Caminar es una acción cardiovascular que perfecciona el ejercicio del sistema cardíaco en el que se contiene al corazón y los pulmones. Además, se pide ir a un paso moderado o rápido para fomentar la quema de calorías y conseguir un excelente estado de salud.

Otro de los beneficios de caminar es que es una actividad física no estructurada perfecta para optimizar la salud de los huesos y que estén más densos y reforzados. De hecho, los expertos recomiendan que las mujeres de más de 50 años de edad caminen cada día para lograr aminorar los efectos que la menopausia incita en la salud de los huesos. Además, salir a caminar también vigoriza las articulaciones y perfecciona su estado de salud sometiendo el riesgo a sufrir situaciones como artritis o artrosis (Hernández, 2020).

Caminar todos los días por un momento es una línea básica para mantener nuestra salud en equilibrio. Por eso, no tiene sentido buscar el caminar como si fuera una actividad forzada sino más bien se debería destinar un tiempo diariamente para realizar esta actividad tan beneficiosa y recreativa, que ayuda a las funciones fisiológicas y psicológicas del ser humano.

### **1.2.3 Subir escaleras**

Subir escaleras es una actividad no estructurada aeróbica muy poderosa para trabajar la musculatura de las piernas y tener un gaste energético. Es por esto que, en conjunto con una dieta apropiada y un estilo de vida sano, el subir escaleras ayudará al organismo a quemar calorías y bajar de peso. Al quemar calorías, se actúa sobre las células grasas del tejido adiposo, que se descomponen, de forma que se está trabajando directamente para evitar la celulitis.

De acuerdo con un estudio divulgado en la revista *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, esta acción se vincula considerablemente con la capacidad cardiorrespiratoria, es decir, la facultad de nuestro cuerpo para conseguir oxígeno durante una actividad física (Valentini, 2020).

Los científicos de este estudio observaron los efectos que tiene subir escaleras sobre el consumo máximo de oxígeno, lo que se pretende decir, es que la cantidad máxima de aire que nuestro organismo se absorbe a medida que la actividad se aumenta, definiendo que el subir escaleras es efectivamente bueno para optimizar la capacidad pulmonar.

Además, al no ser un entrenamiento de impacto, se podrá conservar las rodillas seguras e intactas del dolor que a veces se puede apreciar, al correr, por ejemplo. Subir

escaleras puede ser una actividad muy entretenida, ya que, se puede hacer una gran cantidad de diversificaciones para tener los mejores resultados. Por ejemplo, se puede subir corriendo, haciendo una serie con un solo pie y luego cambiar, dar saltitos en cuclillas con los tobillos juntos y las puntas separadas, entre otros. Se debe mantener una respiración tranquila, con inhalaciones y exhalaciones largas y profundas y tomar agua de vez en cuando (Person, 2021).

Hay que tomar en cuenta que las escaleras son mucho más acentuadas que una calle plana, por lo que se presume un mayor esfuerzo y una mayor efectividad de entrenamiento. Si se sube las escaleras con un ritmo acelerado, se tendrán grandes resultados de rendimiento, y aumentará el ritmo cardíaco y con ello, la salud del corazón. Sin embargo, es significativo realizar este entrenamiento, como cualquier otro, con un ritmo respiratorio extenso e invariable, pues si se hace respiraciones muy rápidas se tendrá menor resistencia.

#### **1.2.4 Actividades al aire libre**

Realizar actividades al aire libre brinda a los infantes y adolescentes mucho más que una pausa para el esparcimiento. Además, es excelente para su salud física, psicológica y para su desarrollo. Los infantes y adolescentes que juegan y asimilan en la naturaleza tienden a: tener mejor salud física, estar más comprometidos con su aprendizaje, ser propositivos en la sociedad y estar mejor psicológicamente con respecto a sus emociones, pensamiento, entre otros.

Los niños y jóvenes juegan más energicamente al aire libre que interiormente, ya que se les posibilita moverse con mayor facilidad y tener menores índices de obesidad. Asimismo, origina la curiosidad, creatividad y el pensamiento crítico. Las investigaciones han revelado que los infantes y adolescentes que pasan explorando al aire libre aprenden de mejor manera, es decir asimilan los conocimientos más rápido, adquieren mayores habilidades de controlar sus impulsos, emociones, depresión. manifiestan mayor orientación y menores síntomas del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (Glassy y Tandon, 2020).

Es muy importante reconocer el poder que tienen las actividades al aire libre sobre, ya que, favorecen las funciones cognitivas y salud mental. Invertir tiempo en ejecutar estas actividades regularmente se asocia generalmente a tener una mejor calidad de vida. Además,

hay que reconocer que un estilo de vida activo otorga una protección ante la incidencia de trastornos psicológicos como la ansiedad, depresión.

Las actividades al aire libre dan la oportunidad de autorrealización y percepción de libertad, surgen como más posibles de localizar en la naturaleza que en los panoramas creados u oprimidos por el ser humano. Asimismo, la naturaleza parece brindar una gran posibilidad para el deleite personal, a través de la composición de mente y cuerpo en las acciones de diversión al aire libre.

En conclusión, se podría afirmar que la naturaleza, además de las obvias potencialidades de conectarse con lo artístico, lo nativo y la integridad que ello simboliza, suministra de situaciones originales para la complacencia de otras necesidades humanas (como, por ejemplo; intelecto, mantenimiento, identidad y afecto). Por lo tanto, el estudio de las vivencias de ocio en la naturaleza, sugiere reflexionar la complejidad del mundo natural y del ocio individualmente, demandando extender la mirada habitual sobre el modo de investigar y percibir la interacción entre los individuos y el ambiente natural (Ried, 2015).

### **1.2.5 Actividades estructurales**

Las actividades físicas estructurales son planificadas y repetitivas ejecutadas con el objetivo de conservar u optimar la condición física. Por ejemplo, ir a clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo la inspección de un experto, encuentros de básquetbol, fútbol, vóleibol, entre otros, con normas de juego, colaboración en carreras de calle.

Se define como condición física al conjunto de capacidades físicas primordiales para un estilo de vida dinámico y sano. Es decir, esta etapa es la respuesta que tiene el cuerpo a la actividad física. Con algunas destrezas, el individuo puede prepararse y rendir más en varios componentes significativos para la vida y la salud.

Los primordiales componentes del estado físico orientados a la salud son: la resistencia, fundamentalmente la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación. La condición física encaminada al deporte con competitividad solicita otras capacidades (por ejemplo, la velocidad) y niveles que se corresponden con el rendimiento deportivo, según cada deporte (Ministerio de Salud, 2016).

La composición corporal es otro componente a meditar en las actividades físicas estructuradas. La adecuada composición corporal se consigue mediante la ejecución de actividad física y alimentación adecuada. No sólo importa el peso que se tiene sino de qué está compuesto el mismo. Los requerimientos se modifican con el sexo, la edad y el tipo de actividad que el ser humano ejecuta, cada deporte solicita diferentes características y requerimientos de los individuos.

### **1.2.6 Velocidad**

La velocidad es una de las capacidades físicas más significativas en la práctica de cualquier acción física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las labores deportivas es fundamental, ya que la certeza en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se ejecute.

La velocidad es la capacidad física que nos consiente llevar a cabo ejercicios motrices en el menor tiempo posible. Para su perfeccionamiento que es escaso, depende de varios factores, como los musculares, nervios, genéticos y la temperatura del músculo (Irala, 2021).

La velocidad es un factor muy significativo en la actividad física explosiva: carreras cortas, saltos. Su jerarquía disminuye a medida que el recorrido a recorrer se acrecienta y en los deportes de resistencia escasamente cuenta. No es una capacidad pura, sino que es bastante compleja y afín al sistema neuromuscular del individuo, mediante el cual se efectúa algún tipo de deslizamiento en el menor tiempo posible. La rapidez con la que se ejecuta dicho desplazamiento depende de la velocidad de contracción de los músculos que participan en el movimiento, la prisa en la transferencia del impulso nervioso, varios componentes físicos como la extensión de zancada, talla, entre otros.

### **1.2.7 Fuerza**

La fuerza es la capacidad física condicional donde mueve el organismo tensando los músculos y, a través de los mismos, destacar o compensar una resistencia externa explícita. Esta cualidad puede ser adiestrada diariamente para el perfeccionamiento y preparación de los músculos ante cualquier entrenamiento físico. “Es la capacidad motora de la persona que

le consiente vencer una resistencia u enfrentar a ésta mediante una acción tensora de la musculatura” (Ministerio de Salud, 2016).

Según Mariscal (2020) manifiesta que el ser humano puede ejercitar tres tipos de fuerza en su acción física:

*Fuerza-resistencia:* es la capacidad de un individuo para ejecutar un ejercicio de fuerza extensa resistiendo al agotamiento. Esto se ve manifiestamente, por ejemplo, a lo largo de los ejercicios de flexiones.

*Fuerza máxima:* esto se refiere al esfuerzo máximo de los músculos para equilibrar una gran resistencia externa. Una muestra de ello es el levantamiento de pesas, ya que responde a una actividad de exceso en la que la persona pretende llegar a su estado máximo de fuerza.

*Fuerza rápida:* es la fuerza que se hace para dominar a una resistencia externa procedente de un espasmo muscular en un tiempo temporal. Un ejemplo de esto se ve en los ejercicios en los que ejecutamos una sentadilla anteriormente a un salto.

### **1.2.8 Resistencia**

Esta capacidad física consiente realizar y soportar un determinado ejercicio a lo largo del mayor tiempo posible. Al desarrollar la resistencia somos capaces de frenar o atenuar la fatiga, así como de mantenerla lo más baja posible. Así pues, hablamos de una de las cualidades más esenciales en el mundo del deporte.

Es la adaptación del cuerpo para mantener una actividad en forma prolongada resistiendo a la fatiga. Involucra a varios sistemas, entre ellos el cardiovascular, el respiratorio, el metabólico y el aparato locomotor. Por eso estar bien acondicionado en forma aeróbica genera beneficios para todos estos sistemas (Ministerio de Salud, 2016).

Según

Según Mariscal (2020) hay dos tipos de resistencia, que se describirán a continuación:



**Resistencia aeróbica:** se refiere a la resistencia que empleamos en actividades de intensidad moderada que permiten al organismo mantenerse oxigenado durante el transcurso del ejercicio. Hablamos de resistencia aeróbica cuando hacemos bicicleta o footing.

**Resistencia anaeróbica:** este tipo de resistencia, en cambio, implica que el individuo realiza una actividad física intensa en un breve periodo de tiempo. Junto a la resistencia, el individuo tiene que emplear un gran esfuerzo en el ejercicio, así que, tomando los ejemplos anteriores, hablaríamos de pedalear con más rapidez en bicicleta o correr más rápido si hacemos footing.

### **1.3 Actividades deportivas**

Las actividades deportivas son aquellas que presumen la práctica de una de estas disciplinas que se explican a continuación como el atletismo, natación, gimnasia, fútbol, básquet, ecuavóley. Como parte de un deporte, estas acciones deben encuadrarse en un cierto estatuto que rige cada uno de ellos.

#### **1.3.1 Atletismo**

El atletismo es un deporte tan arcaico como la historia del ser humano, involucra un vinculado de métodos agrupados en carreras, saltos, lanzamientos, test combinados y marcha. En este sentido esta actividad maneja las tres destrezas primordiales de los seres humanos, lográndose ejercer a muy temprana edad, en ello se destacan los movimientos naturales y conformes de esta etapa, correr, saltar y lanzar, privilegiando cuantía por calidad para no perturbar mecanismos morfo- funcionales.

La práctica de este deporte es una poderosa herramienta para la formación de los educandos, es en este sentido que los catedráticos deber tener mucho cuidado al instante de impartir clases, ya que les corresponde ser los que incitan una enseñanza y aprendizaje lúdico para los mismos y donde el juego debe ser el instrumento primordial de trabajo ya que esta es la manera natural que tienen los infantes de aprender, desenvolver su temperamento y su medio social (Peraza et al., 2018).

En la actualidad, el desarrollo firme de la tecnología ha hecho ineludible el rediseño de la técnica para la enseñanza aprendizaje del atletismo desde edades prematuras, por supuesto tomando como medio y método esencial el uso de los juegos pre-deportivos de atletismo como camino para el perfeccionamiento de las capacidades en la Educación Física.

### **1.3.2 Natación**

La natación es un deporte en el que interceden paralelamente, tanto el tren superior como el inferior. En su experiencia, se consideran cuatro formas o técnicas de nado (crol, espalda, braza y mariposa), cada uno de los cuales demanda un trabajo muscular diferente. Mientras dura el periodo de amaestramiento del deporte todos los deportistas trabajan los cuatro estilos, pero las particularidades físicas o las condiciones propias hacen que terminen dedicándose en uno o dos estilos, habiendo pocos nadadores que destacan en todas las técnicas de nado.

Las técnicas de la natación se pueden clasificar en: simultáneos (mariposa y braza) y alternativos (crol y espalda), según se requiera que cada lado corporal intervenga simultánea o alternativamente. Dado que el deportista debe perseguir una línea lo más recta dable para transitar la menor distancia, está claro que, en todos los métodos de nado, ambas porciones corporales deben trabajar con intensidades similares, de lo inverso, el nadador sufriría deslizamientos con su proporcionado coste energético (Palomino et al., 2015).

El ejercicio de la natación demanda de un compromiso de varias sesiones semanales lo que, con los años, crea permutaciones morfo-funcionales. Algunos estudios han determinado las particularidades antropométricas de los deportistas de alto rendimiento en función de grupos de edad o del hemisferio dominante del deportista corresponden la constitución corporal, el somatotipo y el Índice de Masa Corporal (IMC), con el rendimiento de competición en nadadores adolescentes.

### **1.3.3 Gimnasia**

La gimnasia es un deporte proporcionado de habilidad y movimiento. Demanda una composición de potencia, balance, agilidad, y coordinación del cuerpo en el espacio donde

se trabaja. Los gimnastas ejecutan diferentes movimientos incesantes que solicitan elasticidad, firmeza, e intuición de los saltos en la viga de balance y en el suelo.

En el siglo quinto antes de Cristo, la gimnasia se abordó como un deporte aprovechado por el juego de los atletas puesto que corrían, brincaban, combatían y lanzaban el disco y la barra. En la antigua Grecia, hacían gimnasia para prepararse para la guerra. Además, contuvieron aplicaciones del entrenamiento para montar y desmontar los caballos que se manejaban en el circo. También, se incluyó como una clase para todos los escolares. Friedrich Jahn fue conocido como el “padre de la gimnasia”. Fue quien introdujo la barra horizontal, las barras paralelas, el caballo lateral con los pomos, la viga de balance, la escala, y el salto del caballo para ser practicado sólo por hombres (Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, 2020).

En conclusión, la gimnasia es una disciplina deportiva donde se instituyen secuencias sistemáticas de ejercicios corporales con el fin de desplegar explícitas destrezas físicas. Esas destrezas corporales se transforman según la particularidad concreta de gimnasia, pero frecuentemente se trata de fuerza, equilibrio, elasticidad, rapidez, firmeza y control. Pero no sólo eso, además suministra el correcto desarrollo de habilidades intelectuales como la alerta, la exactitud, la autodisciplina o la confianza en sí mismo.

#### **1.3.4 Fútbol**

El fútbol es un deporte practicado al aire libre en un campo rectangular que tiene dos porterías entre dos equipos de once jugadores cada uno con un balón redondo, el cual debe ser pateado.

Presentemente el fútbol compone un fenómeno que ha obtenido una consecuencia vital en nuestra sociedad. Favorece a la salud física, a la proporción psíquica y al bienestar social de quienes lo efectúan, y provoca una serie de prácticas y valores que implican en una mayor integración del sujeto en su medio (Fernández et al., 2014).

El objetivo del juego es encajar la pelota el mayor número de veces que sea viable en la portería del equipo contrario, esto se llama marcación de un gol, el equipo triunfador es el que consigue meter más aciertos.

Dentro de los beneficios del fútbol están: mejora la coordinación motora, regula el peso corporal, fortalece los músculos y los huesos, mejora la salud cardio respiratoria, promueve el trabajo en equipo, favorece el desarrollo de habilidades comunicativas, protege la autoestima (Delgado, 2019).

### **1.3.5 Baloncesto**

El juego de baloncesto es un juego único porque no es sólo un juego de equipo, sino además individual. Este deporte requiere la integración del talento de cada individuo para ejecutar el juego en equipo. El partido de baloncesto se juega entre dos equipos de cinco jugadores en una cancha. Para hacer avanzar el balón solo está permitido pasarlo con las manos o driblar (golpeándolo con las yemas de los dedos), sin tocarlo con las dos manos al mismo tiempo (Wissel, 2002).

El baloncesto es un juego de equipo con un alto nivel de exigencia física, habilidad y cualidad. El rendimiento no sólo va a depender de las condiciones particulares de cada jugador, sino que además va a estar establecido por su composición e interacción con el resto de compañeros del equipo. Las técnicas fundamentales en el juego son: el pase, lanzamiento, botar, juego de piernas, dribling, rebotar, realizar jugadas con el balón, moverse sin el balón y defender.

En el juego de baloncesto se destaca la coordinación, agilidad con las piernas, habilidad con las manos para conducir el balón hacia la canasta. Dentro de los beneficios de este deporte están: mejorar la resistencia, habilidad locomotriz, rapidez de reflejos, resistencia muscular y cardiovascular, mayor concentración, entre otros.

### **1.3.6 Ecuavoley**

El ecuavoley es un deporte establecido en Ecuador, que goza de igual o mayor notoriedad que el fútbol, en la actualidad los deportes que más llaman la curiosidad de los alumnos, son el fútbol y ecuavoley, por esto son los más ejercidos, por la localidad ecuatoriana. Según Galeano (2020) manifiesta que:

Es estimado como un "deporte usual" dentro del currículo ecuatoriano abierto y flexible del área de Educación Física, aprobado por el (Acuerdo ministerial 0041-14/2016) del Ministerio de Educación del Ecuador, comprendido en el bloque curricular: "prácticas deportivas", en la actualidad regularmente centenares de entusiastas y jugadores que practican el ecuavoley se dan convocatoria en los más importantes polideportivos y canchas de ecuavoley.

El ecuavoley sucesor honorífico de la pelota maya es practicado en una cancha de nueve metros por dieciocho, es decir está fraccionada por dos campos semejantes de nueve por nueve, se juega a quince puntos con cambios. Peculiaridad fundamental que le admite diferenciarse de otros deportes que manipulan balón mano, un equipo debe mantener el saque durante dos veces seguidas para que se otorgue un punto (Galeano, 2020).

Debido a estas particularidades, el ecuavoley declara una influencia cultural milenaria. Es ineludible indicar que el ecuavoley tiene características del voleibol. En este deporte se destacan algunas características de los jugadores como son: la coordinación óculo manual, resistencia, agilidad, velocidad de reacción.

#### **1.4 Actividades físicas recreativas**

La recreación es de importante categoría para el perfeccionamiento humano, porque incumbe a la naturaleza misma del ser humano, ser inteligente que necesita de la independencia y del cambio, llevar una vida agradable que le admita recrearse perennemente y así poder responder mejor a los requerimientos del trabajo y disfrutar mejor de la vida familiar y comunitaria en la colectividad.

Las actividades físicas recreativas en la sociedad tienen que componer las diferentes formas organizativas de colaboración, buscando una moderación en el uso educativo, dinámico y creativo del tiempo libre de los infantes y adolescentes. Un segundo modo de posesionarse a la recreación como propuesta de interposición, significa elaborar actividades físico-recreativas que compensen las satisfacciones y preferencias de los partícipes.

Las actividades físico recreativas benefician el progreso de las destrezas motrices en los infantes y adolescentes, pues estos descubren estímulos en el ambiente que los motivan a actuar utilizando sus conocimientos para incitar sus movimientos físicos (García et al.,2016).

La recreación involucra una extensa gama de actividades que el ser humano puede ejecutar en su tiempo libre, implica el rompimiento con lo periódico y lo habitual, ya sea de forma pasiva o activa, profunda o superficial. En síntesis, irradia el estado del hombre y de las actividades que ejecuta en su tiempo libre, libremente de sus actividades profesionales, sociales y de sus necesidades biológicas.

Dada la representación modificada de las actividades físico-recreativas, estas regularmente se bosquejan según satisfacciones y favoritismos del ser humano. Para motivar a los escolares se solicita exhibir alternativas que sean de su interés, y que los involucren de manera inmediata en la destreza de la actividad física.

#### **1.4.1 Caminatas**

Salir al aire libre y dar una caminata con otros individuos es una forma agradable de relajarse, pasar tiempo con otros, hacer ejercicio, y conectarse a la naturaleza. Las caminatas como recreación no tienen que ser largas. Inclusive una caminata de 10 minutos puede hacer una gran diferencia en el bienestar físico y cerebral del ser humano. Puede despejar su mente, calmar el estrés y además ayudar a desarrollar los músculos.

Cuando se habla de caminata, se habla de un entrenamiento que se fundamenta justamente en el caminar de manera rítmica, firme y a la prontitud o rigor que la persona que lo practica desee. Muchas veces la caminata se utiliza para ejecutar ejercicio ya que mantiene el sistema cardiovascular en acción, también admite ejercitar el sistema respiratorio, bajar de peso y perfeccionar los músculos (Coyago, 2016).

Luego de una caminata al aire libre es muy posible que se aprecie la persona más despierta, activa y se pueda concentrar de mejor manera en sus actividades cotidianas. Asimismo, las caminatas cortas al aire libre pueden ser un descanso extraordinario entre todas las cosas que se realiza en casa, su trabajo o lugar de estudio.

### **1.4.2 Tipos Juegos**

El juego compone el pedestal fundamental de las actividades físicas-recreativas, su principio al igual que su perfeccionamiento está estrechamente unido a las relaciones socio-culturales. Los juegos recreativos son todos aquellos que ofrecen complacencia inmediata, es una acción libre ejecutada, ubicada fuera de la vida corriente, que se efectúa dentro de un explícito lapso y área, pudiendo empapar por completo al jugador por su alta carga conmovedora.

Según Zamorano et al. (2018) en su estudio transforma una clasificación sistémica de juegos y deportes, diferenciando cuatro tipos que nombra dominios de acción motriz y que precisa como campo en el cual todas las destrezas corporales que lo componen son estimadas semejantes bajo la contemplación de criterios puntuales de acción motriz; de modo que los contextos motrices que se contienen dentro de un mismo dominio de acción motriz, responden a particularidades comunes de conocimiento interno.

Juegos psicomotores sin aspecto de interacción motriz entre los jugadores.

Juegos cooperativos que exhiben interacciones de ayuda recíproca entre los partícipes.

Juegos de oposición en los que los participantes fundan interacciones motrices adversas con los demás representantes.

Juegos de cooperación-oposición en los que existe presencia de compañeros y también de contendientes.

El raciocinio interno de estos juegos requiere que todos los colaboradores favorezcan para conseguir un objetivo común, y desenvuelvan valores prosociales como la ayuda al prójimo, el respeto a los demás, el compañerismo y la actitud empática.

### **1.4.3 Técnicas de relajación**

Las técnicas de relajación son un gran modo de ayudar a controlar el estrés. La relajación no se trata solo de sosiego o de recrearse. Es un proceso que reduce los efectos del

estrés en tu mente y cuerpo. Los métodos de relajación pueden ayudar a combatir el estrés diario y con el estrés concerniente con diversos problemas de salud, como los padecimientos cardíacos y el dolor.

Es trascendental señalar que a pesar de que en cada una de estas metodologías de relajación se trabaja de forma inmediata bien el nivel cognoscitivo, o bien el nivel físico, el objetivo y el resultado de la relajación es idéntico en todas las técnicas. Es decir, con todas estas metodologías, aplicadas de manera ligada o independiente, se logra un estado global de descanso físico, mental y emocional (Neuron Psicología , 2021).

Cuando el individuo tiene muchos compromisos y tareas o afronta a los requerimientos de una enfermedad, es viable que las técnicas de relajación no sean una prioridad en la vida de quien lo padece. Pero eso significa que se podría perder los bienes de la relajación para la salud. Trabajar técnicas de relajación puede tener muchos beneficios, como los subsiguientes: disminución de la presión arterial, del estrés, fatiga, dolores de cabeza, mejora de la digestión, entre otros.

### **1.5 Coordinación general**

Tiene que ver con la capacidad del jugador o ejecutante para ejecutar movimientos que le admitan la correcta realización técnica de un explícito ejercicio o práctica. Desarrollando la noción, la coordinación es la capacidad física que tiene el ser humano para movilizarse o trasladarse sincrónicamente, a través de movimientos metódicos de los músculos y el esqueleto.

La coordinación involucra la intencionalidad del individuo para ejecutar el movimiento, además de la concordancia y la sinergia. Esto quiere decir que el movimiento lo efectúa la persona a voluntad, planeándolo anticipadamente y con la participación activa de varios músculos que interceden para llevarlo a cabo (Wetto, 2017).

En educación física, la coordinación se va adiestrando de manera parcial o por etapas que luego deberán ir enlazándose hasta lograr una correcta realización motriz. La coordinación es pues, una cadena continuada de movimientos sistemáticos y ordenados que consienten el cumplimiento técnico de algún deporte o actividad. Para lograr esto, además de una excelente condición física, es muy significativo un buen desarrollo cognoscitivo del



sujeto, pues no se debe olvidar que todo movimiento bien ejecutado y premeditado del cuerpo respeta a una señal que preliminarmente ha enviado el cerebro.

## **1.6 Coordinación dinámica general**

La coordinación dinámica general es la acción compuesta del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al perfeccionamiento de un movimiento planeado. Además, la definen como la acción vinculada del sistema nervioso central como órgano organizador y de la musculatura esquelética como órgano operador en el transcurso de una secuencia motora explícita y dirigida a la obtención de un objetivo (Cárdenas, 2017).

Dicho esto, cabe destacar que, la mejor etapa para desenvolver la coordinación dinámica general finaliza alrededor de los 13 años de edad, porque es allí cuando se origina el desarrollo máximo del sistema nervioso central. Por lo tanto, el adelanto que se dé entre los 6 y los 12 años tendrá más jerarquía cuanto mayor sea la exigencia diseñada. Con el paso de los años, el amaestramiento de secuencias coordinadas se va haciendo más complicado, pero esto no quiere decir que el progreso de la coordinación sea imposible, simplemente significa mayor esfuerzo por parte del docente y del aprendiz para conseguirlo; nunca es tarde para instruirse (Avella et al., 2015).

Se consideran aquí los movimientos que requieren mutuo ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los temas, implica locomoción. Los primordiales tipos de adiestramientos son: brincar y salvar obstáculos, cuadrupedias de equilibrio elevado y recuperación posteriormente de las caídas, ejercicios de rapidez en el suelo, deslizamientos en equilibrio eminente.

Los movimientos de coordinación dinámica general enmarcados en el ajuste global del cuerpo, involucran la realización de ejercicios de traslación y deslizamiento (carrera, saltos, franqueos), gestos naturales (halar, ascender, trasladar, elevar, arrojar, empujar), gestos culturales (soportes, rapidezces, habilidades, suspensiones) y juegos.

### **1.6.1 Carreras**

Las carreras sobrellevan beneficios físicos para el infante. Es una actividad en el que se desenvuelve la fuerza en las extremidades inferiores, se gana resistencia física y se obtiene

velocidad. También, este tipo de actividad hace que se optime la capacidad pulmonar. En los infantes se ha verificado su vigor como estimulante de las hormonas del desarrollo y el progreso de los músculos.

La carrera es una forma de deslizamiento natural utilizada por los individuos a lo largo de la historia y forma parte de la generalidad de las actividades deportivas. Es una particularidad en la que el deportista ha de correr una distancia en el menor tiempo viable. Las carreras pueden ser en pista o fuera de pista (Saltos, 2019).

Las carreras en pista tienen su principio en las colectividades antiguas, cuando los corredores comunicaban mensajes de una localidad a otra, con ligereza y a la vez tenacidad. Coexisten de diferentes tipos: lisas, de velocidad, de 100 metros, de 200 metros, de 400 metros.

### **1.6.2 Saltos**

La particularidad que diferencia el salto del resto de las destrezas básicas es la presencia de una etapa aérea, durante la cual no existe ninguna parte del cuerpo en relación con la superficie de soporte, es por ello que todas las enunciaciones destacan y se concentran en dicha característica. Los saltos involucran un despegue de la superficie con o sin carrera previa y, de esta manera, la presencia de un período aéreo o de suspensión más o menos duradero y en la que regularmente se obtiene el objetivo del salto y, posteriormente, una caída o retorno a la superficie.

Se suelen diferenciar cuatro fases, aunque el salto debidamente dicho tan solo se constituye de tres. Según Ramírez y Fernández (2013) las describe a continuación:

**Fase de preparación.** Las acciones previas. Estarían aquellas acciones realizadas antes de la propulsión o batida, no tienen por qué estar. En caso de mostrarse, lo más usual es una carrera, pero podría ser un salto u otra destreza como un giro adelante.

**El impulso o batida.** Es el período donde se establece el recorrido que va a perseguir el individuo. Solicita de un doblamiento seguido de un ágil desenvolvimiento de los miembros inferiores. Para la representación del progreso del patrón esta fase suele referirse

diferenciando dos partes: la de preparación (curvatura de las piernas) y la de partida (extensión).

***La fase aérea o vuelo.*** Fase en que el intérprete del salto pierde la unión con la superficie. Durante la misma se logran realizar desiguales movimientos, que no van a conmovier a la parábola del salto. Ordinariamente se trata de buscar el equilibrio físico.

***La recepción o caída.*** Instante en que se regresa a tomar contacto con la superficie. En este período se absorbe o convierte la energía almacenada.

En cualquier tipo de salto se puede hallar, pues, cuatro períodos o instantes, que se determinan por ejercicios concretos, a la vez que pueden formar diferentes tipos de tareas para su aprendizaje. En primera instancia, existe una carrera anterior al salto o, en su defecto, una fase primera de elaboración al mismo. La segunda etapa o acción es la de batida o propulsión. Las dos primeras fases determinan la tercera, que radica en un vuelo o deslizamiento vertical u horizontal por el aire. Posteriormente, la cuarta fase es la de unión con la superficie.

### **1.6.3 Lanzamientos**

En el espacio de las destrezas motrices básicas, los lanzamientos juegan un papel significativo al ser la base de cuantiosos deportes, sobre todo aquellos que son agrupados (cooperación-oposición) en los que siempre surge la figura del móvil. Así mismo, la ganancia de estas destrezas involucra el perfeccionamiento de componentes motores tales como: la coordinación dinámica general, la coordinación viso motriz y la lateralidad.

Es una destreza básica por la que la persona se desengancha de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e inclusive golpeándolo, con el propósito de enviarlo a un punto o distancia explícita. Los conceptos de lanzamiento se transformarán dependiendo del deporte que se trate, diversificándose en la manera de conseguir el objetivo. Así, por ejemplo: en atletismo, los lanzamientos tienen como objetivo empujar el móvil lo más lejano posible, en voleibol los lanzamientos buscan exactitud y ligereza para obtener un tanto, entre otros (Rodríguez, 2010).

En cuanto a la jerarquía determinada del perfeccionamiento de las habilidades de lanzamientos en las edades de noviciado, se puede decir de que son ejercicios que solicitan de la colaboración global de los estudiantes. Por tanto, el infante con estas tareas pone en juego sus capacidades perceptivo-motoras, consolida su lateralidad, desenvuelve su disponibilidad motora en el binomio espacio-tiempo, y revela y afina contextos con los que todavía no está del todo habituado: recorridos, velocidades, entre otras.

Dominar o, simplemente habituarse con estas destrezas, va a descubrir un mundo de situaciones adaptables al espacio deportivo. De esta manera se inscribirán las bases para los deportes en los que se precise el uso de un móvil, los cuales personifican un alto porcentaje dentro de los desemejantes deportes, ya que comprenden además de algunos deportes individuales, todos los colectivos. Las edades en las que es más significativo el progreso de estas destrezas y habilidades básicas son entre 8 y 12 años, es decir, convenientes a la educación primaria ya que a estas edades se produce el período sensible del aprendizaje del infante.

#### **1.6.4 Giros**

Los giros, a pesar de ser una habilidad primordial, por sus peculiaridades no tienen su origen en ninguno de los esquemas motrices básicos, ya que no se discurren ni dentro de los patrones motrices ni en los manipulativos, por lo que se reflexionan de una forma aislada.

Se pueden delimitar como cualquier rotación, con o sin deslizamiento, que tenga como centro un eje del cuerpo humano (longitudinal, transversal y sagital). Los giros se van a determinar por estar coherentes con los sentidos kinestésicos y el equilibrio, ayudando al perfeccionamiento de: la coordinación dinámica general, el esquema corporal, la organización espacial y temporal (Trujillo, 2010).

Estimada como habilidad básica, es un aspecto del movimiento de gran utilidad para colocar e instalar al individuo apropiadamente, pero como destreza específica aumenta bastante su dificultad, tal como es el caso de los giros como destreza específica en gimnasia deportiva, en saltos de plataformas, entre otros.

## **1.7 Coordinación óculo- manual**

Adiestramientos que dependen de la destreza óculo manual y exactitud, catalogándolos primariamente en ejercicios integrales de lanzar-recibir y adiestramientos de habilidad de manos. Como ejemplo de ello se halla el baloncesto o el voleibol.

La coordinación óculo – manual es la alianza del campo visual y la motricidad de la mano. En la instrucción escolar el objetivo general de las acciones, debe estar centrado en el perfeccionamiento de la coordinación óculo – manual (trazar, formar, cortar, pegar, escribir, etc.), es decir engrandecer las posibilidades del infante acrecentando la libertad y soltura de movimientos y su compromiso en el manejo de los objetos (Guaman et al.,2020).

La coordinación óculo manual tiene como campo el ejercicio de la visión y la delicada motricidad de la mano y dedos. Para trabajar este tipo de coordinación se debe de realizar ejercicios de manipulaciones de objetos, expulsiones y admisiones de pelotas de diferentes tamaños, además, se propiciará juegos y adiestramientos de puntería y de ajuste al espacio como evaluación de trayectorias y velocidades, en las que tiene que seguir el lanzamiento del objeto con la vista.

### **1.7.1 Boteo**

El boteo en la coordinación óculo manual es una de las jugadas que con más periodicidad manejan los jugadores, en esta la pelota es la protagonista y por esta razón el jugador que tenga posesión de ella debe saber rebotar de forma correcta. El boteo es, por indicarlo de alguna manera, el primordial camino para otras jugadas. La acción de bote y recate simboliza: bote que da el balón al chocar con un área dura y botar para avanzar o conservar la posesión del balón correspondientemente.

Básicamente, el bote se utiliza para un rápido adelanto de la pelota cuando pasar es difícil o improbable. Es el recurso practicado con mayor frecuencia y mediante el cual se saca el balón de zonas difíciles que se forman regularmente después de un balón al aire o de una expulsión fallada a canasta. Existen dos maneras primordiales de bote: el alto y el bajo, o de adelanto y de defensa, respectivamente: el de adelanto, es el cual el balón rebota en el piso hasta un área colindante a la cintura del jugador, se maneja para el adelanto rápido del

balón. Se utiliza cuando se demanda cubrir una gran distancia de manera rápida y cuando existen escasos contrarios (un contraataque) (Salmerón, 2012).

El bote alto tarda mucho lapso de tiempo en regresar y suministra al defensor más oportunidad para hacerse con la posesión del esférico. El bote de defensa en cambio es aquel en la que la pelota no excede más arriba del nivel de la rodilla, se utiliza para un mayor control en las zonas congestionadas o para obviar un jugador defensivo. Con este tipo de bote se resguarda mejor el balón ya que el brazo opuesto a la mano que bota se interpola al igual que el resto del cuerpo, entre el punto defensor y la mano de bote.

### **1.7.3 Pases**

El pase es un ejercicio entre dos jugadores del mismo equipo por la que uno de ellos (el colador) traslada el control de la pelota a otro (el receptor). Solicita una gran combinación entre ambos y es un fundamento con mucha riqueza de posibilidades.

Según Guerrero (2016), existen diferentes tipos de pases y menciona los siguientes:

***Pase picado:*** Contiguo con el de pecho y el elevado, es uno de los tres pases primordiales. Radica en enviar la pelota al camarada rebotándola en el piso con energía. Bien realizado, es dificultoso que el defensor pueda oponerse al balón.

***Pase de pecho:*** Se realiza mejor dando un paso hacía el objetivo, mientras se lanza el balón hacia el pecho, manejando las dos manos, y haciendo que estas acaben girando y con los pulgares hacia abajo. Es mejor utilizarlo en cancha abierta, y en el perímetro.

***Pase elevado (por encima de la cabeza):*** En él, se envía el balón por arriba de la cabeza, en un movimiento muy análogo al saque de banda del fútbol.

***Pase al toque:*** Se redirige un balón extraviado, o un pase anterior, pegando el balón con la mano abierta. Es el pase más resuelto, cuando se ejecuta adecuadamente.

***Pase de béisbol:*** Es una asistencia larga, en la cual el pasador lanza la pelota con una mano, de modo análogo a los envíos del fútbol americano.

***Pase saltando:*** Como su nombre lo muestra, se hace mientras se efectúa un salto, ordinariamente cuando el tirador es cercado, y en lugar de lanzar al saltar, prefiere pasar el balón a un compañero con un mejor lugar.

***Pase por la espalda:*** El pasador enreda al defensor ejecutando el pase por el dorso, el cual puede ser picado o al pecho.

***Pase ciego:*** En esta asistencia el pasador controla al defensor mirando hacia un lado, y haciendo el transporte de la pelota en otra dirección.

#### **1.7.4 Tiros**

El tiro es el acto de arrojar la pelota al cesto inverso buscando un enceste. Es ineludible que el jugador sepa las diferentes metodologías y las desenvuelva mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le suministrará la familiaridad y entereza que solicita el tiro.

Un jugador que se encuentra en un enfoque propicio de tiro, sin defensa cerca, empuja el balón estando de pie. Puede darse un pequeño impulso separando los pies de la superficie si la distancia al aro es más distante o si hay un defensor aproximándose (Ruiz, 2020).

En este fundamento se maneja la coordinación óculo manual, fuerza, movimientos las piernas, dedos, muñecas, codos y hombros. Existe una gran diversidad de tiros y se puede decir que en general los buenos marcadores lanzan ágilmente para no darle tiempo al defensa a interponerse o bien se desmarcan fácilmente y logran mejor tiempo y espacio para el tiro.

#### **1.8 Coordinación óculo- pédica**

Implica movimientos exactos con una o ambas extremidades inferiores en correspondencia con el sentido de la vista. La coordinación óculo-pédica se refiere a movimientos ejecutados con la coordinación visual con el pie, mecanismo motriz de provecho para diversos deportes.

La coordinación óculo pédica se utiliza como capacidad concluyente y es estrechamente concerniente al componente técnico-táctico. Como es conocido, al jugar fútbol, el jugador necesita emplear una gran variedad de ejercicios o movimientos de juego,

lo que involucra que, a mayor cantidad de gestos deportivos, mayor será el perfeccionamiento coordinativo citado; por ende, mejores serán sus posibilidades de aprender rápido nuevas habilidades y de solventar contextos del juego con prontitud y eficacia (Carchipulla, 2021).

Tomando en cuenta las definiciones anteriores, se puede revelar que las capacidades coordinativas óculo pédicas admiten al futbolista ejecutar una gran variedad de movimientos con exactitud, un ahorro de energía y con gran vigor; así mismo, las capacidades coordinativas son el motor para instruirse en los fundamentos técnicos, por ello, se establecen diversas tácticas de adiestramiento y control.

### **1.8.1 Conducción**

La conducción se define como el trabajo que ejecuta un jugador al trasladar el balón desde una zona a otra del campo, con contactos sucesivos y conservando el control sobre él. En edades inmaduras, se tiene que instruir al jugador a como se hace un manejo adecuado del balón.

Se efectúa dicho ejercicio técnico con todas las superficies de relación del pie: interior, exterior, empeine, puntera, talón, planta. A través de la conducción se obtiene el buen manejo del balón. De esta manera se consigue seguridad mientras se conserva la posesión del mismo, así como capacidad para llevar a cabo ejercicios posteriores (Palomino et al.,2016).

Para efectuar una correcta conducción, el golpeo al balón debe ser muy suave. También, este y el pie tendrán que estar siempre muy cerca. En edades tempranas, se tiene que instruir al jugador a como se hace una conducción, pero asimismo cuando se tiene que ejecutar. Esto para un instructor tiene que ser básico para impedir una excesiva conducción en edades más adultas. Sin embargo, la conducción consigue ser específica según el camino del balón, la cual puede ser rectilínea, con giros, en zigzag y curva, o pendiendo de la presencia del contrincante, pudiendo ser posterior, lateral, frontal y sin contendiente.

### **1.8.2 Dribling**

El dribling, también distinguido como amague, que es la expresión y la distinción del jugador con el balón, utilizando su cuerpo ejecuta algunos gestos técnicos propios y



movimientos engañosos con la pelota para despistar al rival y de esta manera irse adelantando hacia el arco del competidor.

Es un gesto técnico propio que sirve para evitar, falsear, desbordar a diferentes velocidades y en desiguales direcciones buscando de la forma más sencilla y practica el arco rival. Su elemento más significativo es la finta. La finta acreditada ordinariamente como amague, el mismo puede ejecutarse con y sin balón y reside en superar al antagonista para crear contextos universalmente de carácter ofensivo que deben concluir en gol (Corozo, 2017).

El dribling, es un fundamento técnico-individual engañoso con balón que logra ser realizado con finta, gran habilidad técnica y un agudo sentido de la espontaneidad que exige creatividad. En mitad de campo sirve para descongestionar; para conservar la propiedad del balón; en el área del jugador ayuda a sacar de encima a un opositor.

### **1.8.3 Pases**

Se define como una técnica que sale entre dos o más jugadores de un mismo equipo mediante el toque del balón, estableciendo así la base del juego y favoreciendo el dominio del balón y el progreso hacia la portería contraria. Para ejecutar un buen pase es necesario tener en cuenta factores estratégicos, técnicos y físicos, todos coherentes entre sí.

El jugador que lo hace debe de tener en cuenta la exactitud y la potencia con la cual lo lanza, ya que solo así logrará que el futbolista que lo recibe logre controlarlo cómodamente o jugarlo directamente (Acadef, 2020).

El pase debe llevarlo a cabo en el instante justo, e incluso acomodarlo al movimiento de su compañero. Aunque no perennemente tiene que darle el pase al pie, ya que este puede emerger en su busca.

### **1.8.4 Tiro**

En el progreso del juego de fútbol, todos desean lograr el gol. La ejecución del mismo constituye de dos aspectos que establecen esta probabilidad: primero el número de tiros al

arco ejecutados durante el partido; y segundo la eficacia de los mismos. Esto se convierte en elementos cuantitativos y cualitativos del tiro al arco.

El transcurso de enseñanza aprendizaje del tiro al arco está establecido, entre otros, por dos aspectos fundamentales: la técnica y la táctica. El primero ofrece al jugador la realización de los movimientos más excelentes para golpear el balón con fuerza y exactitud hacia la portería contraria; el segundo, la capacidad docta de la toma de decisión, dándole la ventaja necesaria para crear la congruencia de tiro al arco y su beneficio (Charchabal et al., 2017)

Es la acción técnica que envuelve el lanzamiento del balón a al arco del equipo contrario. Según el estatuto, este puede llevarse a cabo con cualquier parte del cuerpo a excepción de las manos y los brazos, sin embargo, las áreas de relación más usadas son los pies y la cabeza.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

### Descripción del área de estudio

La Unidad Educativa Priorato se encuentra ubicada en las calles Mojanda 5-107 Piman Tras del Hotel el Conquistar. El tipo de educación: Es la Educación Regular está ubicada en la Provincia, Imbabura, Cantón: Ibarra Parroquia: LA Dolorosa de Priorato, Nivel educativo que ofrece: Inicial; Educación Básica y Bachillerato, Tipo de Unidad Educativa: Fiscal, Régimen escolar: Sierra, Educación: Hispana, Modalidad: Presencial, Jornada: Matutina y Vespertina, Número de Docentes:49, Número de Estudiantes: 866.



*Fuente: Unidad Educativa “Priorato”*

### 2.1 Enfoque Mixto

Este enfoque sirvió de gran ayuda en el proceso de investigación, combinan la perspectiva cuantitativa y cualitativa en un mismo estudio, con el objetivo de darle profundidad al análisis cuando las preguntas de investigación son diversas y que responden a las diferentes técnicas, que tienen como objetivo fundamental recabar la información relacionada al problema de investigación.

El enfoque mixto utiliza integración de métodos a través de un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o investigación. Estos investigadores consideran que su utilización muestra una perspectiva más precisa del fenómeno objeto de estudio y nos ayuda a clarificar y a

formular más eficazmente el planteamiento del problema. De igual modo, la multiplicidad de observaciones produce detalles más ricos y variados, ya que se consideran diversas fuentes y tipos de datos, así como la posibilidad de estudiar cada situación de su contexto natural (Giraldez, 2010, pág. 137)

## **2.2 Tipo de investigación**

### **2.2.1 Investigación descriptiva**

Este tipo de investigación, se la utilizo para describir fenómenos, características de un fenómeno, este caso se trabajó con los estudiantes de octavo y noveno, donde se les pregunto, el tipo de actividades que realizaban fuera de la actividad académica, también se les pregunto qué tipo de actividad deportiva recreativa, practica con mayor frecuencia en esta pandemia, también se valoró como estaba la coordinación general.

Consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación descriptiva, sirve para citar características o cualidades de un fenómeno, se ubican en un nivel intermedio, en cuanto a la profundidad de los conocimientos. (Arias, 2011)

### **2.2.2 Investigación bibliográfica**

Este tipo de investigación se utilizó para recabar la información relacionada con el problema como es investigar acerca de la variable independiente actividades físicas, deportivas y recreativas, la cual se investigó para conocer a profundidad sus orígenes, posteriormente se redactó todo lo referente a la variable dependiente coordinación general.

En cuanto al método empleado para el desarrollo de este trabajo, se basó en un diseño de investigación documental de carácter bibliográfico, el cual consistió en la consulta y análisis de textos de distintos autores, tanto del área de metodología científica en general, como del área específica de la Metodología de la Investigación aplicada al deporte (Arias, 2011)

### **2.2.3 Investigación de campo**

Este tipo de investigación se utilizó, con el propósito de recabar la información con relación del problema que se está investigando, es decir se trabajó en el lugar de los hechos,

pero en estos tiempos de pandemia, se les solicito en línea envíen sus respuestas de la aplicación de la encuesta y además se les dio las orientaciones respectivas para que envíen los test de capacidad coordinativa general, como es el boteo en el básquet y la conducción en el fútbol.

Internet ha pasado de ser un objeto de estudio para algunos antropólogos a convertirse en un instrumento para el trabajo de campo de otros, a partir de dos aproximaciones distintas: la primera concibe Internet como una herramienta de investigación para aplicar determinadas técnicas (entrevistas, cuestionarios, etc.); la segunda plantea Internet como un campo de estudio (Estalella Adolfo, 2010).

## **2.3 Métodos de investigación**

### **2.3.1 Método deductivo**

Este método de investigación es propio del enfoque cuantitativo, se dice que parte de hechos generales para llegar a hechos particulares, es decir se originó la idea de la construcción de las dos variables, para ir tratando a cada una, en sus dimensiones e indicadores y desde allí formular las preguntas de la encuesta y los test de capacidades coordinativas, para finalmente llegar a conclusiones.

Este método, a diferencia del inductivo, es el procedimiento racional que va de lo general a lo particular. Posee la característica de que las conclusiones de la deducción son verdaderas, si las premisas de las que se originan también lo son. Por lo tanto, todo pensamiento deductivo nos conduce de lo general a lo particular (Gómez, 2012, pág. 15)

### **2.3.2 Método inductivo**

Se trata del método científico más usual, en el que pueden distinguirse cuatro pasos esenciales: la observación de los hechos para su registro de las capacidades coordinativas; la clasificación, de estas capacidades en generales y especiales; la ramificación inductiva que parte de los hechos y consiente alcanzar a una generalización; y la contrastación.” El método inductivo es un proceso en el que, a partir del estudio de casos particulares, se obtiene conclusiones o leyes universales que explican o relacionan los fenómenos estudiados, el

método inductivo utiliza la observación de los fenómenos, el estudio de las relaciones que existen entre ellos” (Rodríguez, 2005, pág. 29)

### **2.3.2 Método analítico**

Este método de investigación sirvió de gran ayuda en el proceso de investigación cuantitativa, pues se la utilizó para el análisis y discusión de resultados de cada una de las preguntas de la encuesta y además para interpretar los test de capacidad coordinativa general, para ello se debe seguir una serie de pasos como colocar los resultados de las técnicas de investigación, poner lo que dice un autor sobre alguna determinada investigación y finalmente poner su comentario corroborando lo que dicen los anteriores ítems.

Es un método de investigación, que consiste en descomponer el todo en sus partes, con el único fin de observar la naturaleza y los efectos del fenómeno. Sin duda, este método puede explicar y comprender mejor el fenómeno de estudio, además de establecer nuevas teorías (Gómez, 2012, pág. 15).

### **2.3.3 Método sintético**

Este método de investigación fue de gran aporte dentro de los procesos de investigación cuantitativa, sirvió para redactar las conclusiones y recomendaciones, luego de investigar ese todo como es acerca del tipo de actividades físicas deportivas, recreativas practican los estudiantes fuera del horario de clases en estos tiempos de pandemia y cómo afecta a la estabilización de la coordinación general en los estudiantes de octavos y novenos años de la Unidad Educativa Priorato.

El método sintético es un proceso de razonamiento que reconstruye un todo, considerando lo realizado en el método analítico. Sin duda, este método permite comprender la esencia y la naturaleza del fenómeno estudiado, en este caso acerca de las actividades físicas, deportivas, recreativas y como contribuye al desarrollo de la coordinación general (Gómez, 2012, pág. 16).

### **2.3.4 Método estadístico**

Este método fue de gran utilidad, porque los datos obtenidos en la investigación, se procesó primeramente tabulando la información relacionada con el problema, estos datos se representaron por medio de porcentajes.

El método estadístico, dentro del método científico, consiste en una serie de pasos para llegar al verdadero conocimiento estadístico, primero se recoge los datos, luego se ordena y presenta los datos en tablas, posteriormente se hace la determinación de medidas o parámetros que intentan resumir la cantidad de información en porcentajes (Garcia, 2009)

### **2.4 Corte de la investigación**

Corte de investigación transversal, este está relacionada con el tiempo de la investigación, es decir la aplicación de la encuesta y test de coordinación general, fue llevado a cabo en un tiempo único, es decir se aplicó estas técnicas e instrumentos por una sola vez, es decir no hubo necesidad de efectuar otra evaluación, por situaciones de tiempo y pandemia que se está atravesando.

El estudio transversal es el diseño descriptivo que se utiliza con mayor frecuencia en investigaciones de mercado. El diseño transversal incluye la recolección de información de una muestra dada de elementos de una población por una sola vez, esta es la característica del estudio que se encuestara y se tomara los test físicos de coordinación por una sola vez (Quintanar Enrique, 2004)

### **2.5 Población/Muestra**

Son dos aspectos diferentes, cada uno persigue su propio objetivo, el primero es todo el grupo en general y el segundo se refiere a una parte de ese todo, pero se trabajó con toda la población en general, debido a que se investigó a estudiantes de octavo y noveno de la Unidad Educativa Priorato.

### **2.6 Variables**

#### **Variable independiente**

Actividades físicas deportivas y recreativas

## **Variable dependiente**

Coordinación general

## **2.7 Técnicas e instrumentos de investigación**

### **2.7.1 Encuesta**

La encuesta es la técnica de investigación que se utiliza en enfoques cuantitativos, cuyo objetivo fundamental es obtener información a través de la aplicación de cuestionarios de preguntas cerradas, aplicando la escala de Likert, estas preguntas ayudan a recabar acerca de la actividad física, deportiva, recreativa, que tipos de actividad, frecuencia, duración intensidad de dicha práctica.

La técnica de encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz, también se dice que es una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características» (Anguita & Campos, 2002)

### **2.7.2 Test de Coordinación óculo manual y óculo pédica**

Esta técnica de investigación cuantitativa, sirvió de gran ayuda para recabar información relacionada con la segunda variable, que es la capacidad de coordinación general, se evaluó acerca de la conducción en el fútbol y del boteo en la disciplina de baloncesto.

Una evaluación óptima del practicante/deportista requiere de test adecuados. El propósito del presente trabajo fue analizar y determinar que test cumplen con los criterios básicos para su aplicación en tenis (fiabilidad, validez, y objetividad). Se realizó un análisis de los test encontrados en la literatura científica y específica, y que son utilizados en tenis. El análisis se realizó en base a los siguientes criterios: protocolo de la prueba, coeficientes de objetividad, fiabilidad y validez, valores de



referencia normalizados, utilidad y pertinencia de los test, economía y recursos del mismo (Sánchez Pay & Torres Luque, 2011).

## **2.8 Procedimientos de la investigación**

### **Fase I: Describir el tipo de actividades que realiza con mayor frecuencia fuera de horario de clases los estudiantes.**

Para recabar la información relacionada con el problema de investigación se aplicó una encuesta, a los señores estudiantes de octavo y noveno año de la Unidad Educativa Priorato, la aplicación de estas preguntas de esta técnica es de carácter cerrado, con respuestas de carácter múltiple es decir utilizó la escala de Likert, que es un indicador que contiene varias alternativas para responder a dicha pregunta: Describir el tipo de actividades que realiza con mayor frecuencia fuera de horario de clases

### **Fase II: Identificar el tipo de actividades físicas deportivas y recreativas que practican con los estudiantes de los estudiantes de noveno y octavo año de la unidad Educativa “Priorato”**

Para recabar la información relacionada con el problema de investigación se aplicó una encuesta, a los señores estudiantes de octavo y noveno año de la Unidad Educativa Priorato, la aplicación de estas preguntas de esta técnica es de carácter cerrado, con respuestas de opción múltiple es decir utilizó la escala de Likert, que es un indicador que contiene varias alternativas para responder a dicho objetivo: Identificar el tipo de actividades físicas deportivas y recreativas que practican.

### **Fase III: Valorar cual es el nivel la coordinación general de los estudiantes de octavo y noveno año de la Unidad Educativa” Priorato”**

Se aplicó un test de coordinación general, en forma online, en las clases de educación física, se explicó en que consiste dicho test de coordinación, como aplicarlo, en que distancia se debe tomar el tiempo. Estos tests de coordinación se le realizo de la siguiente manera conducción con pie derecho, conducción con pie izquierdo, conducción en forma alternada, boteo con mano derecha, boteo con mano izquierda y boteo en forma alternada, todas estas mediciones nos darán como resultado, el estado de coordinación general, como le afectado en estos tiempos de pandemia.

**Fase IV: Elaborar un programa de actividades físicas deportivas y recreativas para mejorar la coordinación general de los estudiantes de octavo y noveno año.**

Para dar cumplimiento con este objetivo de elaborar un programa de actividades físicas deportivas y recreativas, se tomaron en cuenta aspectos que no habían practicado y también se tomó aspectos de los indicadores de la matriz categorial, estos aspectos sirvieron de gran soporte para construir el programa de actividades físicas, contiene aspectos como el Tema, objetivo, método de enseñanza, conceptualización de la actividad física a desarrollar calentamiento, parte principal, variante, parte final.

### **CAPÍTULO III: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN**

#### **3.1 Resultado de la encuesta aplicada a los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “Priorato”**

##### **Pregunta N°1**

**¿Según su criterio que tipo de actividades usted realiza en esta pandemia con mayor frecuencia fuera del horario de clase?**

**Tabla 1.**

| <i>Tipo de actividades que realiza en esta pandemia en pandemia</i> |                   |          |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| <b>RESPUESTA</b>                                                    | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
| <b>Celular</b>                                                      | 46                | 35%      |
| <b>Ver TV</b>                                                       | 49                | 37%      |
| <b>Video juegos</b>                                                 | 13                | 10%      |
| <b>Actividades Deportivas</b>                                       | 24                | 18%      |
| <b>TOTAL</b>                                                        | 132               | 100%     |

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes UE Priorato*

#### **Análisis y discusión de resultados**

Se evidenció los siguientes resultados de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 49 estudiantes manifiestan que el tipo de actividades que realizaron en esta pandemia con mayor frecuencia fuera del horario de clase fue ver televisión, lo que

equivale al 37%, mientras que 13 estudiantes indican que han jugado video juegos, lo que equivale al 10%, otros estudiantes 24; manifiestan que se han dedicado hacer actividades físicas recreativas lo que equivale al 18% y finalmente 46 estudiantes manifiestan que utilizan el celular lo que equivale 35%, así opinaron respectivamente. Las restricciones obligatorias sobre la participación en actividades al aire libre, incluida la actividad física regular y el ejercicio, interrumpen inevitablemente las actividades cotidianas de decenas de millones de personas. La Organización Mundial de la Salud (2020) establece que las personas tienen la oportunidad de mantenerse físicamente activas en cuatro sectores principales de la vida diaria: el trabajo, el transporte, las tareas domésticas y el tiempo libre o de ocio.

## **Pregunta N° 2**

**¿En sus tiempos libres que actividades físicas realiza con mayor frecuencia?**

**Tabla 2.**

| <i>En sus tiempos libres que actividades físicas realiza frecuencia</i> |                   |          |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| <b>RESPUESTA</b>                                                        | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
| <b>Caminar</b>                                                          | 36                | 27%      |
| <b>Subir escaleras</b>                                                  | 30                | 23%      |
| <b>Actividades al aire libre</b>                                        | 66                | 50%      |
| <b>Ninguna de ellas</b>                                                 | 0                 | 0%       |
| <b>TOTAL</b>                                                            | 132               | 100%     |

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes UE Priorato*

## **Análisis y discusión de resultados**

En la presente pregunta se da a conocer los siguientes resultados obtenidos de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 66 estudiantes manifiestan que en los tiempos libres las actividades físicas que realizan con mayor frecuencia fue actividades

al aire libre, lo que equivale al 50%, mientras que 30 estudiantes indican que subir escaleras, lo que equivale al 23%, otros estudiantes 36; manifiestan que se han dedicado a caminar lo que equivale al 27%, así opinaron respectivamente. Según (Bembibre C., 2009) manifiesta que la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo de los cuales se obtiene un gasto energético, es una forma de actividad planificada y repetitiva con la finalidad de lograr y mejorar una vida saludable o a su vez una mejor condición física. actividad física es todo ejercicio o actividad que tenga como consecuencia el gasto de energía y que pongan en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal”. Esta actividad física al aire libre es fundamental, es la que se la ha venido ejecutando con mayor regularidad, por lo bellos paisajes que tiene la parroquia de priorato, estas actividades ayudan a recuperar el sedentarismo de los estudiantes, que en la actualidad se ocasionado porque no pueden hacer bien el deporte, porque tienen miedo a contagiarse.

### **Pregunta N° 3**

**¿Con que frecuencia realiza la actividad que selecciono anteriormente?**

**Tabla 3.**

| <i>Con que frecuencia realiza la actividad que selecciono</i> |                   |          |
|---------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| <b>RESPUESTA</b>                                              | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
| <b>Un día</b>                                                 | 18                | 13%      |
| <b>Dos días</b>                                               | 68                | 52%      |
| <b>Tres días</b>                                              | 36                | 28%      |
| <b>Todos los días</b>                                         | 10                | 7%       |
| <b>TOTAL</b>                                                  | 132               | 100%     |

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes UE Priorato*

### **Análisis y discusión de resultados**

Se reveló los siguientes resultados de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 68 estudiantes manifiestan que realizan actividad física cada dos días, lo que equivale al 52%, mientras que 36 estudiantes indican que realizan actividad física cada tres

días, lo que equivale al 28%, otros estudiantes 18 ; manifiestan que realizan un día se han lo que equivale al 13% y finalmente 10 estudiantes manifiestan que todos los días hacen actividad física lo que equivale 7%, así opinaron respectivamente. Según (Rico, 2020) manifiesta que la realización de las actividades físicas ha disminuido considerablemente a pesar de las recomendaciones que varias instituciones están poniendo a disposición del público; una de las recomendaciones que establece la OMS es mantener una rutina para mantenerse activo todos los días, con ejercicios que se puedan realizar estando solos, o realizar una clase por internet, un encuentro en línea con amigos para hacer juntos ejercicio, que de alguna manera se cumpla para crear una rutina y adaptarse a las nuevas formas de trabajo, estudio y vida familiar en marco de las restricciones impuestas durante la pandemia por COVID-19 (OMS, 2020).

#### **Pregunta N° 4**

**¿Cuánto tiempo usted dedica para realizar actividad física deportiva?**

**Tabla 4.**

| <i>Cuanto tiempo dedica para realizar actividad física deportiva</i> |                   |          |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| <b>RESPUESTA</b>                                                     | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
| <b>15 min</b>                                                        | 0                 | 0%       |
| <b>30 min</b>                                                        | 30                | 23%      |
| <b>45 min</b>                                                        | 68                | 52%      |
| <b>60 min</b>                                                        | 34                | 25%      |
| <b>TOTAL</b>                                                         | 132               | 100%     |

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes UE Priorato*

#### **Análisis y discusión de resultados**

En la presente pregunta se da a conocer los siguientes resultados de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 68 estudiantes manifiestan que el tiempo de duración para realizar actividades físicas fue de 45 minutos, lo que equivale al 52%, mientras que 30 estudiantes indican que realizan 30 minutos de actividad física, lo que equivale al 23%, otros estudiantes 34; manifiestan que realizan actividad física por un tiempo de 60 minutos lo que equivale al 25%, así opinaron respectivamente. Según (Rico, 2020)

indica que la actividad física de intensidad moderada, como caminar, tiene el mejor impacto, pero el ejercicio vigoroso extremo, como correr un maratón, reduce temporalmente la función inmune (Nieman & Wentz, 2019). El potencial de una mayor actividad física para reducir la cantidad de personas infectadas que requieren hospitalización y el uso de ventiladores podría ayudar a reducir el grado en que los sistemas de atención médica se ven abrumados por los casos de infección grave. Es importante que se realice durante un tiempo prudencial porque esto ayuda a los individuos a superar algún problema de salud, es por ello que se manifiesta que la Organización mundial de salud recomienda a los ciudadanos hacer actividad física continua de por lo menos unos 45 minutos, se puede caminar, trotar, jugar, pero a una intensidad moderada capaz de que puedan soportar estos esfuerzos físicos.

#### **Pregunta N° 5**

**¿Con que intensidad realiza actividad física deportiva?**

**Tabla 5.**

| <i>Con que intensidad realiza actividad física deportiva</i> |                   |          |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| <b>RESPUESTA</b>                                             | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
| <b>Alta</b>                                                  | 14                | 10%      |
| <b>Media</b>                                                 | 16                | 12%      |
| <b>Moderada</b>                                              | 102               | 78%      |
| <b>TOTAL</b>                                                 | 132               | 100%     |

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes UE Priorato*

#### **Análisis y discusión de resultados**

Se evidenció los siguientes resultados de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 132 estudiantes manifiestan que la intensidad con que realizan actividad física moderada, lo que equivale al 78%, mientras que 16 estudiantes indican que realizan actividad física con una intensidad media, lo que equivale al 12%, otros estudiantes 14; manifiestan que realizan actividad física con alta intensidad lo que equivale al 10%, así opinaron respectivamente. Según (Vallaquiran et al., 2021) El ejercicio debe ser una

estrategia a tener en cuenta en tiempo de cuarentena, con el fin de proteger la salud física y mental de las personas, mantener una condición física saludable y un buen rendimiento atlético, cumpliendo así, con los principios y lineamientos metodológicos de la prescripción del ejercicio y el entrenamiento. El objetivo de esta revisión de tema es establecer la importancia de la actividad física y el ejercicio para el cuidado de la salud y el mantenimiento de la condición física en tiempos de confinamiento por COVID-19. La intensidad con la que efectué estos ejercicios debe ser moderada, lo que se trata es de fortalecer sus pulmones, corazón, es por ello que se debe hacer un trabajo aeróbico, continuo capaz que el ser humano soporte esta carga.

### Pregunta N° 6

¿Qué tipo de actividades practica en las tardes?, señale una

**Tabla 6.**

| <i>Qué tipo de actividades practica en las tardes</i> |                   |          |
|-------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| <b>RESPUESTA</b>                                      | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
| <b>Actividades físicas</b>                            | 24                | 18%      |
| <b>Actividades deportivas</b>                         | 29                | 22%      |
| <b>Actividades recreativas</b>                        | 79                | 60%      |
| <b>Ninguna</b>                                        | 0                 | 0%       |
| <b>TOTAL</b>                                          | 132               | 100%     |

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes UE Priorato*

### Análisis y discusión de resultados

En la presente pregunta se evidenció los siguientes resultados de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 79 estudiantes manifiestan que el tipo de actividades físicas son las actividades recreativas, lo que equivale al 60%, mientras que 29 estudiantes indican que realizan actividad física pero deportivas, lo que equivale al 22%, otros estudiantes 24; manifiestan que realizan actividad física lo que equivale al 18%, así

opinaron respectivamente. Según (Vallaquiran et al., 2021) manifiesta que la actividad física recreativa debe procurar ser individual, específico, atendiendo los objetivos y las metas individuales, con una planeación estructurada y el manejo de las cargas apropiadas. Antes de pensar en mejorar el rendimiento o la capacidad física en estos tiempos de pandemia, debe pensarse en un ejercicio seguro y eficiente que cuide la salud tanto física como mental, garantizando la adaptación, el progreso o el mantenimiento de la condición física saludable. Es importante por cuestiones de seguridad que se realice ejercicio en forma individual, con todas las restricciones para evitar posibles contagios, de allí la actividad física recreativa practicada con regularidad genera muchas defensas al ser humano, es por ello que la Organización mundial de la salud recomienda realizar actividad física de manera continua pero moderada.

#### **Pregunta N° 7**

**¿Cuál es el tiempo que usted dedica para practicar la actividad que seleccionó?**

**Tabla 7.**

| <i>Cada que tiempo practica la actividad que selecciono</i> |                   |          |
|-------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| <b>RESPUESTA</b>                                            | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
| <b>15 min</b>                                               | 0                 | 0%       |
| <b>30 min</b>                                               | 16                | 12%      |
| <b>45 min</b>                                               | 102               | 78%      |
| <b>60 min</b>                                               | 14                | 10%      |
| <b>TOTAL</b>                                                | 132               | 100%     |

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes UE Priorato*

#### **Análisis y discusión de resultados**

Se reveló los siguientes resultados de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 102 estudiantes manifiestan que la actividad que selecciono en la pregunta anterior lo hace en un tiempo de 45 minutos, lo que equivale al 78%, mientras que 16 estudiantes indican que realizan actividad física recreativa por un tiempo de 30 minutos lo que equivale al 12%, otros estudiantes 14; manifiestan que realizan actividad física recreativa



por un tiempo de 60 minutos lo que equivale al 10%, así opinaron respectivamente. Según (Rodríguez et al., 2020) la intensidad del ejercicio es un factor decisivo para conseguir estas recomendaciones, y se puede reducir el número de pasos si se aumenta la cadencia en determinados momentos del día ( $\geq 100$  pasos/min) o si se realiza una actividad vigorosa. Al mismo tiempo, la recomendación sobre actividad física para los adultos sanos estadounidenses, publicadas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, es realizar por lo menos 150-300 min semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75-150min semanales de intensidad vigorosa, con un mínimo de 2 sesiones semanales de fortalecimiento muscular. La Organización mundial de salud recomienda hacer actividad física de por lo menos 45 minutos, ese es el tiempo donde el organismo comienza a trabajar y el ejercicio hacer efecto por sus múltiples beneficios.

### **Pregunta N° 8**

**¿De las siguientes actividades físicas, cual practica con mayor frecuencia?**

**Tabla 8.**

*De las siguientes actividades físicas practica mayor frecuencia*

| <b>RESPUESTA</b>               | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|--------------------------------|-------------------|----------|
| <b>Ejercicios de velocidad</b> | 20                | 15%      |
| <b>Ejercicios de fuerza</b>    | 23                | 17%      |
| <b>Carreras continuas</b>      | 72                | 55%      |
| <b>Otros tipos</b>             | 17                | 13%      |
| <b>TOTAL</b>                   | 132               | 100%     |

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes UE Priorato*

### **Análisis y discusión de resultados**

En la presente pregunta se obtuvo los siguientes resultados de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 72 estudiantes manifiestan que las actividades que practica con mayor frecuencia es carreras continuas, lo que equivale al 55%, mientras que 23 estudiantes indican que realizan ejercicios de fuerza lo que equivale al 17%, otros estudiantes 20; manifiestan que realizan ejercicios de velocidad lo que equivale al 15%, y

finalmente 5 estudiantes indican que realizan otro tipo de ejercicios lo que equivale al 13% , así opinaron respectivamente. Según (Enriquez, 2020) manifiesta que trabajo aerobio: caminar y tratar de alcanzar el mayor número de pasos dentro de la casa, bailar, realizar ejercicio a través de alguna plataforma virtual, elevación de rodillas y talones a un ritmo moderado. En estos tiempos de pandemia es importante que lleve a cabo un trabajo aeróbico, estas actividades pueden ser caminar, trotar, hacer actividades donde implique esfuerzos prolongados de manera moderada, también dentro de estas actividades están el baile, la danza, estos esfuerzos prolongados pueden realizarse por un lapso de 45 minutos como recomienda la organización mundial de la salud.

### **Pregunta N° 9**

**¿En estos tiempos de pandemia que deportes practica con mayor frecuencia? Señale uno**

**Tabla 9.**

*En estos tiempos de pandemia que deportes practica*

| <b>RESPUESTA</b>  | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|-------------------|-------------------|----------|
| <b>Atletismo</b>  | 16                | 12%      |
| <b>Natación</b>   | 8                 | 5%       |
| <b>Fútbol</b>     | 69                | 53%      |
| <b>Baloncesto</b> | 39                | 30%      |
| <b>TOTAL</b>      | 132               | 100%     |

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes UE Priorato*

### **Análisis y discusión de resultados**

Se evidenció que los resultados de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 69 estudiantes manifiestan que en estos tiempos de pandemia los deportes que practicaron con mayor frecuencia fue el fútbol, lo que equivale al 53%, mientras que 39 estudiantes indican que practicaron baloncesto lo que equivale al 30%, otros estudiantes 16; manifiestan que han practicado atletismo lo que equivale al 12%, y finalmente 8 estudiantes indican que han practicado natación lo que equivale al 5% , así opinaron respectivamente. Según (Rosales & et al, 2020) manifiesta que cuando la autoridad sanitaria decida que las

clases se reanuden en forma presencial dentro del aula, deberá darse dos semanas de inducción para sentar las bases para la práctica de la Educación Física y Salud, reforzando las medidas sanitarias, de distanciamiento físicos y las conductas de niños, niñas y adolescentes preparando la infraestructura y horarios de gimnasios, canchas y espacios destinados para ello. Toda actividad en estos tiempos de pandemia es muy fundamental, pero se debe tener mucho cuidado por los posibles contagios que puede existir, es por ello que las autoridades de salud y educacionales y el COE de manera particular a sugerido hacer deporte, pero con aforos pequeños, según los espacios donde se encuentre

### **Pregunta N° 10**

**¿De la actividad deportiva que selecciono cada que tiempo practica?**

**Tabla 10.**

| <i>De la actividad deportiva que selecciono cada tiempo practica</i> |                   |          |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| <b>RESPUESTA</b>                                                     | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
| <b>Cada dos días</b>                                                 | 72                | 55%      |
| <b>Cada tres días</b>                                                | 26                | 20%      |
| <b>Todos los días</b>                                                | 34                | 25%      |
| <b>TOTAL</b>                                                         | 132               | 100%     |

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes UE Priorato*

### **Análisis y discusión de resultados**

Se considera en los siguientes resultados obtenidos de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 72 estudiantes manifiestan que el tiempo que practica la actividad seleccionada anteriormente , es decir el fútbol indican que cada dos días lo practican, lo que equivale al 55%, mientras que 26 estudiantes indican que practicaron cada tres días lo que equivale al 20%, otros 34 estudiantes ; manifiestan que practican todos los días lo que equivale al 25%, así opinaron respectivamente. Según, la Secretaria General Iberoamericana (2020) indica por otro lado, esta pandemia también ha resaltado la

importancia que tiene la actividad física y el deporte en los países. Los gobiernos, los organismos internacionales, federaciones, ligas, clubes, incluso deportistas profesionales y entrenadores particulares han hecho un llamado especial para promover la actividad física durante la cuarentena. Es muy importante que se realice actividad física en estos tiempos, que mejor se haga pasando un día lo ideal sería que se lleve a cabo todos los días por los múltiples beneficios que ofrece la actividad física y el deporte.

### **Pregunta N° 11**

**¿Qué actividades físicas recreativas le gustaría participar en estos tiempos de pandemia?**

**Tabla 11.**

| <i>Que actividades físicas recreativas le gustaría participar</i> |                   |          |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| <b>RESPUESTA</b>                                                  | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
| <b>Caminatas</b>                                                  | 73                | 55%      |
| <b>Juegos</b>                                                     | 16                | 12%      |
| <b>Técnicas de relajación</b>                                     | 20                | 15%      |
| <b>Excursiones</b>                                                | 23                | 18%      |
| <b>TOTAL</b>                                                      | 132               | 100%     |

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes UE Priorato*

### **Análisis y discusión de resultados**

Se obtuvo los siguientes resultados de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 73 estudiantes manifiestan que las actividades que quieren practicar en estos tiempos de pandemia es caminatas, lo que equivale al 55%, mientras que 23 estudiantes indican que les gustaría participar en las excursiones lo que equivale al 18%, otros estudiantes 20; manifiestan que les gustaría participar en trabajos de relajación lo que equivale al 15%, y finalmente 16 estudiantes indican que le gustaría practicar juegos lo que equivale al 12%, así opinaron respectivamente. Según (Molina, 2000) manifiestan que está demostrado que las personas activas gozan de una mejor calidad de vida, presentan mayor vigor, más resistencia a las enfermedades, mantienen su figura, tienen más confianza en sí mismas,

menor tendencia a las depresiones, inclusive, suelen seguir trabajando vigorosamente en edades avanzadas. En estos tiempos de pandemia se recomienda realizar actividades de caminar, hoy en día todas las personas se dedican a caminar en la calle, en los parques, o por los diferentes paisajes, por la naturaleza, lo importante es caminar por sus múltiples beneficios como el buen funcionamiento pulmonar o el corazón.

### **Pregunta N° 12**

**¿Dentro de las clases de educación física virtual, su profesor le enseña variedad de ejercicios de coordinación?**

**Tabla 12.**

*En las clases de educación física, le enseña actividades coordinación*

| <b>RESPUESTA</b>    | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|---------------------|-------------------|----------|
| <b>Siempre</b>      | 20                | 15%      |
| <b>Casi siempre</b> | 29                | 22%      |
| <b>Rara vez</b>     | 83                | 63%      |
| <b>Nunca</b>        | 0                 | 0%       |
| <b>TOTAL</b>        | 132               | 100%     |

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes UE Priorato*

### **Análisis y discusión de resultados**

Se reveló los siguientes resultados de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 83 estudiantes manifiestan que rara vez dentro de las clases de educación física virtual, su profesor le enseña variedad de ejercicios de coordinación lo que equivale al 63%, mientras que 29 estudiantes indican que casi siempre le enseña variedad de ejercicios lo que equivale al 22%, otros estudiantes 20; manifiestan que les gustaría participar en trabajos de relajación lo que equivale al 15% , así opinaron respectivamente. Según cada institución educativa tienen la obligación de impartir, de dos a cinco horas semanales en el área de Educación Física, tomando en cuenta los beneficios que ofrece esta disciplina para la salud y dentro del área pedagógica, para desarrollar diferentes habilidades en los y las estudiantes dentro de las clases de educación física virtual, su profesor le enseña variedad de ejercicios de coordinación, es un poco difícil impartir las clases debido que las actividades

físicas, ejercicios, actividades recreativas tienen como objetivo, enseñar los diferentes movimientos corporales de manera virtual.

### **Pregunta N° 13**

**¿Qué actividades de coordinación dinámica general, le enseña su profesor con mayor frecuencia?, seleccione una**

**Tabla 13.**

*Que actividades de coordinación dinámica general le enseña*

| <b>RESPUESTA</b>    | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|---------------------|-------------------|----------|
| <b>Carreras</b>     | 20                | 15%      |
| <b>Saltos</b>       | 77                | 58%      |
| <b>Lanzamientos</b> | 22                | 17%      |
| <b>Giros</b>        | 13                | 10%      |
| <b>TOTAL</b>        | 132               | 100%     |

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes UE Priorato*

### **Análisis y discusión de resultados**

Se concluyó que los siguientes resultados de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 77 estudiantes manifiestan que las actividades de coordinación dinámica general, donde al niños con mayor frecuencia son los saltos lo que equivale al 58%, mientras que 22 estudiantes indican que les gustaría los lanzamientos lo que equivale al 17%, otros estudiantes 20; manifiestan que les gustaría participar en trabajos de relajación lo que equivale al 15%, así opinaron respectivamente. Según (Canales, 2017) manifiesta que en los juegos de niños o en el entrenamiento deportivo el saltar cuerda hace mucho tiempo viene siendo ejecutada por las personas. El salto de cuerda es una habilidad motora cíclica donde la coordinación es requerida por el ejecutante desempeñando movimientos específicos en serie, rápidos y precisos. El salto constituye una gran riqueza en la ejecución de los ejercicios, estos ayudan a mejorar el sistema pulmonar, el sistema cardiaco, en fin, todos los sistemas y lo más principal ayuda a mejorar la parte coordinativa. Para realizar este tipo de saltos no se necesita espacios amplios, solo se necesita un espacio donde pueda realizar variedad de ejercicios de saltos con cuerda.

## Pregunta N° 14

**¿En las últimas semanas, su profesor en las clases de educación física virtual, le ha evaluado la coordinación general?**

**Tabla 14.**

*En las clases de educación física virtual le ha evaluado coordinación*

| <b>RESPUESTA</b>    | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|---------------------|-------------------|----------|
| <b>Siempre</b>      | 20                | 15%      |
| <b>Casi siempre</b> | 33                | 25%      |
| <b>Rara vez</b>     | 79                | 60%      |
| <b>Nunca</b>        | 0                 | 0%       |
| <b>TOTAL</b>        | 132               | 100%     |

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes UE Priorato*

### **Análisis y discusión de resultados**

Se evidenció los siguientes resultados de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 79 estudiantes manifiestan que casi siempre en las últimas semanas, su profesor en las clases de educación física virtual, le ha evaluado la coordinación general lo que equivale al 60%, mientras que 33 estudiantes indican que rara vez le enseña variedad de ejercicios lo que equivale al 25%, otros estudiantes 20; manifiestan que siempre les evalúan en estos tiempos de las clases virtuales lo que equivale al 15% , así opinaron respectivamente. (Graciela, 2020) El “Portafolio del Estudiante” es una alternativa de evaluación que ofrece una visión más amplia y profunda de lo que un estudiante sabe y puede hacer. Se puede utilizar en todos los niveles escolares y con diferentes objetivos y, su presentación puede incluir diversos formatos: físico (carpeta, bitácora, entre otros), o digital (videos, álbumes digitales, entre otros). Este instrumento de evaluación es muy versátil. El docente rara vez le evalúa, por cuanto las clases son más virtuales en absoluto no son presenciales, entonces se evalúa por medio de foros, consultas, pruebas escritas y finalmente tenemos el examen, pero es lo mismo porque requiere de la presencialidad de los estudiantes para poder evaluar las capacidades coordinativas.

## Pregunta N° 15

**¿A usted le gustaría participar de un programa de actividades físicas deportivas y recreativas para mejorar la coordinación general?**

**Tabla 15.**

*Le gustaría participar en un programa de actividad físicas deportiva*

| <b>RESPUESTA</b>         | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|--------------------------|-------------------|----------|
| <b>Sí</b>                | 106               | 80%      |
| <b>No</b>                | 0                 | 0%       |
| <b>No me he decidido</b> | 26                | 20%      |
| <b>TOTAL</b>             | 132               | 100%     |

*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes UE Priorato*

### **Análisis y discusión de resultados**

En la presente pregunta se obtuvo los siguientes resultados de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 106 estudiantes manifiestan que, si les gustaría participar de un programa de actividades físicas deportivas y recreativas para mejorar la coordinación general lo que equivale al 80%, mientras que 26 estudiantes indican que no se han decidido lo que equivale al 20%, así opinaron respectivamente. Según (Molina, 2000) manifiesta que la actividad física promueve la salud física y mental y reduce el estrés. Además, estimula el sistema inmunológico, aumenta la masa mineral ósea y previene las enfermedades crónicas (obesidad, diabetes tipo II, Hipertensión arterial). De acuerdo con la edad del niño/a y adolescente, favorece la postura y el equilibrio, la comunicación y el lenguaje, la socialización, la autonomía personal, la atención y el aprendizaje. Las actividades deben ser acordes a la edad cronológica, nivel cognitivo, grado de autonomía motriz y funcional e intereses del niño/a y adolescente. Es importante que los estudiantes participen en este programa de actividades físicas recreativas, con el propósito de mejorar la capacidad



física y mental, es decir sentirse con su cuerpo bien con respecto a su condición y mental, con el objetivo de mejorar el estrés.

### 3.2 Test de Coordinación general aplicado a los estudiantes de los octavos y novenos años de la Unidad Educativa Priorato.

#### Test N° 1

#### Test conducción de balón con el pie derecho

Tabla 16.

| <i>Test de conducción de balón de fútbol con pie derecho</i> |                   |          |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| <b>RESPUESTA</b>                                             | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
| <b>Excelente</b>                                             | 11                | 7%       |
| <b>Muy bueno</b>                                             | 22                | 17%      |
| <b>Bueno</b>                                                 | 69                | 53%      |
| <b>Regular</b>                                               | 30                | 23%      |
| <b>TOTAL</b>                                                 | 132               | 100%     |

*Fuente: Test aplicado a los estudiantes 8vo y 9no UE Priorato*

#### Análisis y discusión de resultados

En la pregunta se evidenció los siguientes resultados en test de conducción con el pie derecho 69 estudiantes tienen una condición de buena, lo que equivale al 53%, otro grupo de estudiantes 30, tienen una condición regular lo que equivale al 23%, otro grupo de estudiantes 22, tienen una condición de muy buena lo que equivale al 17% y finalmente 11 estudiantes tienen una condición física excelente lo que equivale al 7%. Según (Lucero, 2021) manifiesta que la "Enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en la clase de educación física virtual", se desarrolló con la finalidad de estudiar como el test de fundamentos técnicos de fútbol ayuda a mejorar la práctica de este deporte en medio de las clases virtuales. Este test está enfocado a los niños de educación básica media que se mantiene en un rango de edad de los 9 a los 12 años, también es importante mencionar que ha esta edad aun los niños siguen formando sus habilidades motrices por lo que es fundamental a esta edad trabajar con fundamentos básicos para que en un futuro estos puedan seguir perfeccionándose. Es

importante que en estos niveles se les enseñe a los niños los fundamentos técnicos de manera adecuada, para ello se le debe enseñar gran variedad de ejercicios con el objetivo de que vayan mejorando y perfeccionando, para ello se le puede aplicar una gran variedad de ejercicios.

## Test N° 2

### Test conducción de balón con el pie izquierdo

Tabla 17.

| <i>Test de conducción de balón de fútbol con el pie izquierdo</i> |                   |          |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| <b>RESPUESTA</b>                                                  | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
| <b>Excelente</b>                                                  | 10                | 7%       |
| <b>Muy bueno</b>                                                  | 15                | 12%      |
| <b>Bueno</b>                                                      | 24                | 18%      |
| <b>Regular</b>                                                    | 83                | 63%      |
| <b>TOTAL</b>                                                      | 132               | 100%     |

*Fuente: Test aplicado a los estudiantes 8vo y 9no UE Priorato*

### Análisis y discusión de resultados

Se considera los siguientes resultados en test de conducción con el pie izquierdo 83 estudiantes tienen una condición física de regular, lo que equivale al 63%, otro grupo de estudiantes 24, tienen una condición bueno lo que equivale al 18%, otro grupo de estudiantes 15, tienen una condición física de muy buena lo que equivale al 12% y finalmente 10 estudiantes tienen una condición física excelente lo que equivale al 7%. Según (Garcia Walter el at, 2020) manifiesta que el proceso de enseñanza-aprendizaje en el deporte tiene un componente didáctico esencial, la aproximación a la realidad del juego en la modelación del contenido de la preparación del deportista podría mejorar el proceso de adquisición y perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas en el futbolista de iniciación. En tal sentido, el objetivo a investigar es perfeccionar las técnicas de conducción, golpeo del balón y recepción en futbolistas. Es importante que los docentes les enseñen la técnica de

conducción de manera virtual y los estudiantes que le presenten un video acerca de los principales fundamentos técnicos del fútbol.

### Test N° 3

#### Test conducción de balón de fútbol con el pie izquierdo, pie derecho (Alternado)

Tabla 18.

*Test de conducción de balón de manera alternada*

| <b>RESPUESTA</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|------------------|-------------------|----------|
| <b>Excelente</b> | 16                | 12%      |
| <b>Muy bueno</b> | 31                | 23%      |
| <b>Bueno</b>     | 69                | 53%      |
| <b>Regular</b>   | 16                | 12%      |
| <b>TOTAL</b>     | 132               | 100%     |

*Fuente: Test aplicado a los estudiantes 8vo y 9no UE Priorato*

#### Análisis y discusión de resultados

En la presente pregunta se obtuvo con los siguientes resultados en test de conducción con el pie izquierdo, pie derecho, es decir conducción de balón en forma alternada 69 estudiantes tienen una condición física de buena, lo que equivale al 53%, otro grupo de estudiantes 31, tienen una condición física de muy bueno lo que equivale al 23%, otro grupo de estudiantes 16, tienen una condición física de regular lo que equivale al 12% y finalmente 16 estudiantes tienen una condición física excelente lo que equivale al 12%. Según (Morales, 2021) manifiesta que la incidencia de los contenidos digitales en la enseñanza de la técnica del fútbol. El problema se da al principio de la cuarentena en medio de la pandemia que estaba arrasando con el mundo entero, con el fin de ayudar a docentes y estudiantes a manejar los contenidos digitales dentro de la enseñanza del fútbol para un aprendizaje significativo por medio de la enseñanza virtual que se empezó a manejar en ese tiempo. En estos tiempos de pandemia todas las personas han tenido que aprender la educación física de manera virtual, para ello deben utilizar variedad de recursos didácticos con el objetivo de que aprendan los

diversos contenidos de la conducción con las diferentes superficies de contacto, este contenido del fútbol debe utilizar los recursos virtuales.

#### **Test N° 4**

#### **Test de boteo o dribling en la disciplina de baloncesto con la mano derecha**

**Tabla 19.**

| <i>Test de dribling en la disciplina de baloncesto mano derecha</i> |                   |          |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| <b>RESPUESTA</b>                                                    | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
| <b>Excelente</b>                                                    | 24                | 18%      |
| <b>Muy bueno</b>                                                    | 16                | 12%      |
| <b>Bueno</b>                                                        | 76                | 58%      |
| <b>Regular</b>                                                      | 16                | 12%      |
| <b>TOTAL</b>                                                        | 132               | 100%     |

*Fuente: Test aplicado a los estudiantes 8vo y 9no UE Priorato*

#### **Análisis y discusión de resultados**

Se concluye con los resultados obtenidos en test de boteo o dribling, con la mano derecha que, 76 estudiantes tienen una condición física de buena, lo que equivale al 58%, otro grupo de estudiantes 24, tienen una condición física de excelente lo que equivale al 18%, otro grupo de estudiantes 16, tienen una condición física de regular lo que equivale al 12% y finalmente 16 estudiantes tienen una condición física muy buena lo que equivale al 12%. Según (Quintero, 2017) manifiesta que la falta de infraestructura y el poco material deportivo adecuado para la enseñanza de los fundamentos del mini-baloncesto es un punto esencial para el desarrollo de ésta actividad ya que mediante éstos implementos y pudiendo contar con ellos generaremos en los niños se sientan motivados por ésta actividad y sientan verdaderos deseos de aprender los mismo. Es por ello que en estos tiempos de pandemia se debe enseñar a los estudiantes ofreciéndoles diversidad de ejercicios, cuyo objetivo fundamental es que asimilen esta técnica y puedan ejecutar el dribling de manera adecuada.

## Test N° 5

### Test de boteo o dribling en la disciplina de baloncesto con la mano izquierda

Tabla 20.

*Test de dribling en la disciplina de baloncesto mano izquierda*

| <b>RESPUESTA</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|------------------|-------------------|----------|
| <b>Excelente</b> | 9                 | 7%       |
| <b>Muy bueno</b> | 20                | 15%      |
| <b>Buena</b>     | 30                | 23%      |
| <b>Regular</b>   | 73                | 55%      |
| <b>TOTAL</b>     | 132               | 100%     |

*Fuente: Test aplicado a los estudiantes 8vo y 9no UE Priorato*

#### **Análisis y discusión de resultados**

Se evidenció los siguientes resultados en test de boteo o dribling izquierdo 73 estudiantes tienen una condición física de regular, lo que equivale al 55%, otro grupo de estudiantes 30, tienen una condición buena lo que equivale al 23%, otro grupo de estudiantes 20, tienen una condición física de muy buena lo que equivale al 15% y finalmente 9 estudiantes tienen una condición física excelente lo que equivale al 7%. Según (Díaz, 2020) manifiesta en esta edad, es necesario continuar entrenando y desarrollando las habilidades motoras básicas (perfeccionando la técnica) para que gradualmente puedan transformarse en habilidades más específicas direccionadas al básquetbol. El entrenamiento y el desarrollo de las habilidades motoras (especialmente la capacidad de coordinación, la movilidad de las articulaciones y el estado físico general) siguen siendo más importantes que la técnica específica del básquetbol. Este confinamiento ha ocasionado muchos problemas en el desarrollo de la motricidad, debido a la inactividad y esas dificultades se ve reflejadas en el desarrollo del dribling, que se evidencia un poco desarrollo cuando los estudiantes practican este hermoso deporte.

## Test N° 6

### Test de boteo o dribling en la disciplina de baloncesto boteo alternada

Tabla 21.

*Test de dribling en la disciplina de baloncesto boteo alternado*

| <b>RESPUESTA</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b> |
|------------------|-------------------|----------|
| <b>Excelente</b> | 20                | 15%      |
| <b>Muy bueno</b> | 22                | 17%      |
| <b>Buena</b>     | 72                | 55%      |
| <b>Regular</b>   | 18                | 13%      |
| <b>TOTAL</b>     | 132               | 100%     |

*Fuente: Test aplicado a los estudiantes 8vo y 9no UE Priorato*

### Análisis y discusión de resultados

Se reveló los siguientes resultados en el test de boteo o dribling con mano izquierdo y mano derecha, es decir realizar en forma alternada 72 estudiantes tienen una condición física de buena, lo que equivale al 55%, otro grupo de estudiantes 22, tienen una condición de muy bueno lo que equivale al 17%, otro grupo de estudiantes 20, tienen una condición física de excelente lo que equivale al 15% y finalmente 18 estudiantes tienen una condición física regular lo que equivale al 13%. El confinamiento por el Covid de 19 ha ocasionado muchas dificultades en el desarrollo motor, porque si bien es cierto en estas edades tempranas, se necesita ejercicios de mucha coordinación, pero como se está recibiendo las clases de forma virtual unos señores estudiantes lo hacen y otros no, por muchos factores externos como los materiales, el espacio físico e inclusive factores internos como la motivación, que puede ser alto o pequeña, las emociones, en fin todas estas situaciones ha afectado al desarrollo del baloncesto.

### **3.3 Contestación a las preguntas de investigación**

#### **¿Qué tipo de actividades realiza con mayor frecuencia fuera de horario de clases los estudiantes?**

Se evidenció los siguientes resultados de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 68 estudiantes manifiestan que el tipo de actividades que realizaron en esta pandemia con mayor frecuencia fuera del horario de clase fue ver televisión, lo que equivale al 52%, mientras que 28 estudiantes indican que han jugado los video juegos, lo que equivale al 22%, otros estudiantes 18; manifiestan que se han dedicado hacer actividades físicas recreativas lo que equivale al 13% y finalmente 18 estudiantes manifiestan que utilizan el celular lo que equivale 13%, así opinaron respectivamente. Las restricciones obligatorias sobre la participación en actividades al aire libre, incluida la actividad física regular y el ejercicio, interrumpen inevitablemente las actividades cotidianas de decenas de millones de personas. La Organización Mundial de la Salud (2020) establece que las personas tienen la oportunidad de mantenerse físicamente activas en cuatro sectores principales de la vida diaria: el trabajo, el transporte, las tareas domésticas y el tiempo libre o de ocio.

#### **¿Qué tipo de actividades físicas deportivas y recreativas practican los estudiantes de noveno y octavo año de la unidad Educativa “Priorato”?**

Se considera los siguientes resultados de la encuesta proporcionada por los estudiantes de octavo y noveno año; 79 estudiantes manifiestan que el tipo de actividades físicas son las actividades recreativas, lo que equivale al 60%, mientras que 29 estudiantes indican que realizan actividad física pero deportivas, lo que equivale al 22%, otros estudiantes 24; manifiestan que realizan actividad física lo que equivale al 18%, así opinaron respectivamente. Según (Vallaquiran et al., 2021) manifiesta que la actividad física recreativa debe procurar ser individual, específico, atendiendo los objetivos y las metas individuales, con una planeación estructurada y el manejo de las cargas apropiadas. Antes de pensar en mejorar el rendimiento o la capacidad física en estos tiempos de pandemia, debe pensarse en un ejercicio seguro y eficiente que cuide la salud tanto física como mental, garantizando la adaptación, el progreso o el mantenimiento de la condición física saludable. Es importante por cuestiones de seguridad que se realice ejercicio en forma individual, con todas las restricciones para evitar posibles contagios, de allí la actividad física recreativa

practicada con regularidad genera muchas defensas al ser humano, es por ello que la Organización mundial de la salud recomienda realizar actividad física de manera continua pero moderada.

**¿Cuál es el nivel la coordinación general de los estudiantes de octavo y noveno año de la Unidad Educativa” Priorato”?**

En las evaluaciones realizadas en forma virtual de los fundamentos de baloncesto y las evaluaciones del fútbol, se ha detectado un cierto desmejoramiento con respecto al desarrollo de la coordinación dinámica general, porque se evidencio que los estudiantes de octavo y noveno año de esta institución tienen un desarrollo de la coordinación entre buena y regular. Bueno esto es ocasionado por esta crisis sanitaria que está atravesando la humanidad ha afectado a la parte física, de manera particular las capacidades coordinativas generales y especiales. En estos tiempos de pandemia es importante que los estudiantes participen en las clases de educación física virtual en forma dinámica, con el objetivo de que los estudiantes participen elaborando series de ejercicios coordinativos, que ayuden al desarrollo de sus capacidades que es fundamental para su desarrollo y progreso futuro.



## **CAPÍTULO IV: PROPUESTA**

### **4.1 Título de la Propuesta**

Programa de actividades físicas deportivas y recreativas para mejorar la coordinación general de los estudiantes de octavo y noveno año de la Unidad Educativa “Priorato”.

### **4.2 Justificación de la Propuesta**

La realización de la presente propuesta se justifica por las siguientes razones, como es de conocimiento el mundo entro en confinamiento el 16 de marzo del 2021, es decir se paralizó los trabajos del sector público, como privado, lo que afecto al desarrollo económico, social, cultural, deportivo, educativo, en fin, otras áreas más del conocimiento entraron en teletrabajo, todos estos aspectos influyeron en los diversos aspectos del acontecer mundial. Esta pandemia afecto la práctica del deporte y de la actividad física.

Esta pandemia ocasiono muchas dificultades como la inactividad física, el sedentarismo, los estudiantes han realizado actividad física de manera esporádica, más se han dedicado a la utilización del internet, a mirar la televisión, la utilización de las redes sociales, lo que ha ocasionado problemas de obesidad, enfermedades de estrés y otras asociadas a la inactividad física.

Según (Trujillo luz Marina et, 2020) manifiesta que la pandemia desatada por el COVID-19 y las estrategias implementadas para intentar controlarla, han creado un ambiente poco propicio para mantener las actividades de la vida diaria. En relación con la actividad física no se han entregado medidas ni recomendaciones por parte de los estamentos reguladores (gubernamentales, educacionales, laborales). Los beneficios de la actividad física y del ejercicio en el fortalecimiento del sistema inmune han sido ampliamente documentados. Es por esto que el propósito de esta revisión es analizar la evidencia científica disponible sobre ejercicio y actividad física en tiempos de pandemia por COVID-19.

Conocidos estos antecedentes, se planteó una propuesta alternativa como es una guía de actividades físicas, que servirán de base, para que realicen actividades físicas dentro y fuera de la institución, el docente de la institución pondrá en práctica en las clases de educación físicas y estas actividades ayudaran a mejorar las capacidades coordinativas.

### **4.3 Fundamentación de la propuesta**

#### **4.3.1 Actividad física**

La práctica de actividad física de modo disciplinar debería ser una persistente a lo largo de la vida de todos los individuos, ya que se han probado desde distintos puntos de vista los beneficios de esta sobre la salud.

La práctica regular de la actividad física está asociada a una superior salud y mayor esperanza de vida. Los individuos físicamente activos tienen un mínimo riesgo de enfermedad cardíaca, hipertensión arterial, diabetes, obesidad y determinados tipos de cáncer. A pesar de mostrar grandes beneficios la generalidad de individuos son sedentarias. Dado que la actividad física efectuada regularmente ayuda a tener una superior salud y advertir enfermedades metabólicas y cardiovasculares, un aspecto de vital categoría es conocer que estrategias podrían ayudar que los individuos sedentarios se conviertan en activas y que conserven dicho hábito para toda la vida. (Marqués Sara, 2013, pág. 240)

La agregación de nuevos conocimientos académicos, el progreso de tecnologías, la aparición de nuevos enfoques de movimiento, hicieron ineludible optimar la terminología para desarrollar la comprensión técnica, la actividad física se refiere a los movimientos corporales que cada individuo ejecuta en su vida ordinaria, ordenados desde las condiciones de vida normales, pasando por las actividades físicas moderadas intencionales, los ejercicios físicos estructurados y repetitivos, el ejercicio físico, las clases de acondicionamiento físico y entrenamiento, hasta las actividades deportivas colectivas y especialmente, los deportes recreativos y ocio.

#### **4.3.2 Actividad física recreativa**

El término “actividades recreativas” es empleado con mucha frecuencia por investigadores del tema y la sociedad en general; sin embargo, no se encuentran muchas definiciones de este, por aparecer generalmente asociado al concepto de recreación.

Se considera que en la actualidad el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan. En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. (Mateo, 2014)

Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

Para su implementación adecuada, por parte de profesores de recreación, recreadores y otro personal implicado, dependiendo del contexto, consideramos necesario el conocimiento de las características, tipología y beneficios de las actividades recreativas, aspectos a los que se les da tratamiento a continuación.

#### **4.3.3 Beneficios de la actividad física**

La importancia y necesidad de realizar actividad física se ha incrementado en los últimos años en los países occidentales, sobre todo debido a la industrialización e incremento de la utilización de la tecnología, y al incremento del poder adquisitivo de los ciudadanos.

Estos cambios en la forma de vida han provocado un importante incremento del sedentarismo en las vidas familiares y laborales. Larga es la lista de factores que han provocado esta ausencia de ejercicio físico (ej. transportes, tipo de ocio pasivo, incremento del tiempo libre, etc.). Se hace necesario, pese a las tendencias hacia el sedentarismo y la vida cómoda, que no se obvie el necesario papel que la actividad física tiene en nuestro desarrollo y mantenimiento físico-biológico.

La realización de ejercicio físico aeróbico ayuda a mantener y mejorar varios aspectos del funcionamiento cardiovascular (ej. eficiencia cardiaca, diferencia arterio-venosa de O<sub>2</sub>, la capacidad de oxidación mitocondrial, etc.). Además, el ejercicio físico reduce los factores de riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, etc., mejora la salud y contribuye a incrementar las expectativas de vida (Calderón et al., 2009)

#### **4.3.4 Coordinación general**

Las capacidades coordinativas dependen del sistema nervioso y tienen la capacidad de organizar, controlar y regular todas las acciones motrices. Las capacidades coordinativas básicas son las que se desarrollan sobre todo entre los 6 y los 12 años y hacen referencia a la capacidad de aprendizaje de habilidades motrices, el nivel de control de los movimientos y ejercicios y la capacidad de adaptación e improvisación ante una situación presentada. Las capacidades coordinativas específicas determinan un contexto motor más concreto y son las siguientes: equilibrio, la combinación motora, la orientación y la relación espacio-tiempo, etc.

La coordinación es una capacidad que no solo influye en la actividad deportiva, sino que es determinante en cualquier actividad laboral, militar, recreativa etc. que tenga que vincular habilidades de diferentes partes del cuerpo como son la mano, piernas, vista. Las capacidades coordinativas, son aquellas que permiten organizar y regular el movimiento. Se interrelacionan con las habilidades motrices, tanto básicas como deportivas, y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades físicas (Sánchez, 2005)

#### **4.3.5 Desarrollo de capacidades coordinativas**

Las capacidades coordinativas son aquellas condiciones para el elemento técnico, a diferencias de las capacidades técnicas que son coordinación específica de un solo movimiento. Este concepto y contenido es nuevo en el contexto de la teoría del entrenamiento deportivo, estando su estudio e investigación en el centro de toda la problemática de las capacidades corporales del atleta.

Al hablar de capacidades coordinativas, es un tema sumamente complejo dentro de la teoría y metodología de la actividad física deportiva. Los estudios e investigaciones más recientes así lo demuestran en la actualidad. A pesar de la complejidad del tema es evidente apreciar en la literatura como coinciden los criterios autorales en cuanto a la forma en que se clasifican las capacidades coordinativas.

El desarrollo de las capacidades coordinativas es uno de los problemas que más se ha estado, investigando por la ciencia deportiva en los últimos años por cuanto se ha llegado a la conclusiones sólidas de que tener un alto nivel de las capacidades condicionales resistencia, fuerza y rapidez no es posible preparar de una forma adecuada al atleta, sino que está integración con las capacidades coordinativas representan una unidad de interacción del movimiento la cual el atleta utiliza para cumplimentar sus objetivos con relación al rendimiento (Milagros, 2013).

#### **4.4 Objetivos**

##### **4.4.1 Objetivo General**

Elaborar un programa de actividades físicas deportivas y recreativas para mejorar la coordinación general de los estudiantes de octavo y noveno año.

##### **4.4.2 Objetivos Específicos**

- Seleccionar actividades físicas deportivas, recreativas y ejercicios adecuados para mejorar la coordinación general de los estudiantes.
- Motivar a los estudiantes para que practiquen actividad física de manera regular, con el objetivo de mejorar la coordinación general.
- Planificar una guía de actividades físicas recreativas para aportar a la institución como medio de herramienta didáctica a docentes y puedan utilizar en las clases de educación física.

#### **4.5 Ubicación sectorial y física**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Imbabura

**Ciudad:** Ibarra

**Institución:** Unidad Educativa “Priorato”

## **4.6 Desarrollo de la Propuesta**





### **Presentación**




El desarrollo de esta propuesta es una alternativa para mejorar la coordinación general de los estudiantes, para ello se ha planteado ejercicios de carácter general y específico, además se tiene planificado actividades físicas, deportivas, recreativas, dentro de estas actividades físicas se ha planteado actividades como caminar, que es una actividad aeróbica que ayuda al fortalecimiento de la capacidad cardiorrespiratoria, otras actividades como subir gradas ayuda a fortalecer la músculos de las piernas, además se planteó el trote como una alternativa para mejorar su capacidad cardiaca, las actividades deportivas que se plantearon esta guía esta los siguientes deportes, como el atletismo, fútbol, básquet, natación, gimnasia aeróbica, ecuavoley, saltos con cuerda, ejercicios de coordinación dinámica general, todos estos ejercicios están enfocados al desarrollo de la coordinación general, que tanto les hace falta a los estudiantes.

El trabajo de la coordinación es importante y se debe trabajar desde tempranas edades con el objetivo de que en sus posteriores etapas de desarrollo no tenga dificultades para realizar de manera adecuada los movimientos, es decir realizar los movimientos corporales con toda la sincronización, todas las actividades deportivas necesitan de una adecuada sincronización de los movimientos.




La elaboración de esta guía de actividades físicas, deportivas, recreativas, en estos tiempos de pandemia va a servir de gran utilidad para los estudiantes, también servirá para que la utilicen los padres de familia, porque hoy por hoy las actividades físicas se están haciendo en familia, es decir cada vez más unidos, listos para compartir y trabajar de la mejor manera en el círculo familiar.




Esta guía fue oportuna trabajarle porque se detectó que los estudiantes de esta unidad educativa, tienen desarrollado la coordinación general de manera no suficiente y este problema radica, de que los niños, ahora jóvenes no han trabajado al coordinación de manera adecuada y con el desarrollo de esta investigación se ha detectado, que existe este gran problema, que posteriormente será superado en parte, porque esta crisis sanitaria nos perjudica, por lo que las clases, se está trabajando en línea.




| <b>Sesión de Clase N° 1</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Caminar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Objetivo</b>               | Mejorar la resistencia aeróbica, mediante actividades prolongadas de caminar para acrecentar el buen funcionamiento cardiopulmonar                                                                                                                                                                                            |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Método</b>                 | Método Indirecto                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Conceptualización</b>      | Caminar es un ejercicio de tipo aeróbico, es decir, que hace latir el corazón más rápido, fortaleciéndolo.                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>Caminar haciendo círculos con los brazos.<br/> Trote haciendo circunducciones adelante atrás<br/> Trote haciendo Skipping en forma lateral<br/> Ejercicios de flexibilidad</p>                                                           |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>Caminar formando círculos<br/> Caminar cambiando de ritmo<br/> Caminar en diferentes direcciones.<br/> Caminar durante 15 minutos aumentando y disminuyendo el ritmo<br/> Caminar haciendo movimientos de brazos adelante, atrás.</p>  |
| <b>Variante del ejercicio</b> | <p>Caminar superando obstáculos naturales.<br/> Caminar, trote, caminar</p>                                                                                                                                                               |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | <p>Evaluar una caminata de 10 minutos a ritmo rápido y luego suave.<br/> Ejercicios de flexibilidad para los diferentes segmentos corporales.</p>                                                                                         |




| <b>Sesión de Clase N° 2</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Subir escaleras</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Objetivo</b>               | Aumentar la fuerza en piernas mediante la actividad de subir y bajar escaleras para mejorar su capacidad de resistencia a la fuerza.                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Método</b>                 | Método Directo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Conceptualización</b>      | Subir y bajar escaleras es una actividad aeróbica muy eficaz que permite trabajar los músculos de las piernas, quemar grasas y gastar energía, consiguiendo una mejora en la frecuencia cardiaca y la capacidad pulmonar.                                                                                                                                                    |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>           Caminar con aumentos de ritmo de suave a moderado.<br/>           Trote con cambios de dirección con taloneo, luego skipping<br/>           Ejercicios de persecución en carreras<br/>           Ejercicios de flexibilidad para todas las partes del cuerpo.         </p>  |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>           Subir escaleras, 10 escalones, subir y bajar.<br/>           Subir escaleras a ritmo moderado<br/>           Subir escaleras en carrera de dos gradas en dos gradas<br/>           Subir y bajar escaleras en una distancia de 15 escalones y después bajar         </p>   |
| <b>Variante del ejercicio</b> | Subir y bajar escaleras con mancuernas de peso mínimo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | Subir y bajar escaleras a diferentes ritmos durante 5 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |








| <b>Sesión de Clase N° 3</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Actividades al aire libre</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Objetivo</b>               | Realizar actividades al aire libre mediante actividades en la naturaleza para mejorar la resistencia aeróbica                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Método</b>                 | Método asignación de tareas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Conceptualización</b>      | Las actividades al aire libre son aquellas que se realizan en contacto directo con la naturaleza y en las que aprendemos a disfrutar de ella, desenvolviéndonos con seguridad en este entorno y respetando al máximo su conservación y su equilibrio.                                                                                                     |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>Ejercicios de flexibilidad para las diferentes partes del cuerpo.<br/> Caminar haciendo círculos los brazos.<br/> Gimnasia aeróbica por lo menos- 5 minutos</p>                                                                                                      |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>Caminar por diversos senderos<br/> Caminar a la loma de guayabillas, caminar por los diferentes senderos que existen, visitar el zoológico, jugar en los columpios, caminar por caminos de tercer orden e ir al arcángel, visualizar la laguna de Yahuarcocha</p>  |
| <b>Variante del ejercicio</b> | <p>Buscar otros caminos para subir a la loma de Guayabillas</p>                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | <p>Subir y bajar a la loma de Guayabillas<br/> Ejercicios de flexibilidad para todos los segmentos corporales</p>                                                                                                                                                                                                                                         |




| <b>Sesión de Clase N° 4</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Ejercicios para mejorar la velocidad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Objetivo</b>               | Mejorar la velocidad mediante ejercicios específicos para acrecentar su técnica y rendimiento.                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Método</b>                 | Método asignación de tareas                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Conceptualización</b>      | La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. ... Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. De manera genérica, podemos decir, que la velocidad aumenta en función de la fuerza. |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>Trote suave<br/> Trote con cambios de ritmo<br/> Trote con cambios de dirección<br/> Skipping<br/> Taloneo<br/> Ejercicios de flexibilidad</p>                                                                                     |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>Skipping y luego velocidad<br/> Taloneo y luego velocidad<br/> Piques tramos cortos<br/> Aceleraciones de velocidad<br/> Competencias de velocidad<br/> Ejercicios de velocidad en tramos cortos.</p>                            |
| <b>Variante del ejercicio</b> | <p>En posición sentados hacer piques de velocidad<br/> En posición cubito dorsal hacer piques de velocidad.</p>                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | <p>En el estadio o patio organizar juegos para levantar el ánimo.</p>                                                                                                                                                               |




| <b>Sesión de Clase N° 5</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Ejercicios para mejorar la fuerza</b>                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |
| <b>Objetivo</b>               | Acrescentar la fuerza de las diferentes partes del cuerpo mediante ejercicios específicos para mejorar su rendimiento físico                                                                                                                                     |                                                                                      |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |
| <b>Método</b>                 | Método asignación de tareas                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |
| <b>Conceptualización</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>Caminar y hacer pequeños multisaltos en el lugar.<br/>           Caminar y luego Skipping<br/>           Trotes pequeños con bajas intensidades.<br/>           Trotes con cambios de dirección.<br/>           Trotes en parejas.</p>                        |    |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>Flexión y extensión de brazos<br/>           Saltos a pies juntos<br/>           Skipping en sitio<br/>           Saltos con cuerda<br/>           Abdominales desde diferentes posiciones.<br/>           Trabajar en estaciones para mejorar la fuerza.</p> |  |
| <b>Variante del ejercicio</b> | Realizar multisaltos sobre gradas, para incrementar su fuerza en piernas                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | <p>Saltos con cuerda, en forma individual.<br/>           Saltos con cuerda en parejas<br/>           Saltos con cuerda en grupos</p>                                                                                                                            |  |

| <b>Sesión de Clase N° 6</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Ejercicios para mejorar la resistencia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Objetivo</b>               | Mejorar la resistencia aeróbica mediante actividades previamente establecidas para acrecentar la capacidad de captación de oxígeno.                                                                                                                                                                                              |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Método</b>                 | Mando Directo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Conceptualización</b>      | La resistencia es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado. |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>Trote lo más suave posible<br/> Carrera con cambios de ritmo<br/> Trote lateral<br/> Trotos con cambios de frente cada tres tiempos<br/> Trotos después de algún tramo hacer pequeños giros<br/> Ejercicios de flexibilidad</p>            |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>Caminar rápido<br/> Correr varias distancias y en diferentes terrenos césped, arena, terrenos con diferentes accidentes geográficos<br/> Trote suave<br/> Trotos con cambios de ritmo</p>                                                 |
| <b>Variante del ejercicio</b> | Trotar aumentando poco a poco el ritmo.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | <p>Ejercicios para mejorar su flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo.<br/> Ejercicios de relajación en la posición de cúbito dorsal, cerrar los ojos y relajarse</p>                                                               |




| <b>Sesión de Clase N° 7</b>   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Practicar atletismo</b>                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
| <b>Objetivo</b>               | Mejorar la resistencia anaeróbica (carreras de velocidad) mediante ejercicios específicos para acrecentar su rendimiento físico.                                                                                                |                                                                                      |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
| <b>Método</b>                 | Método mixto                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
| <b>Conceptualización</b>      | Conjunto de prácticas deportivas que comprende las pruebas de velocidad, saltos y lanzamientos, todas estas pruebas se les enseñará de manera recreativa.                                                                       |                                                                                      |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>Caminar haciendo movimientos de brazos de diferente manera.</p> <p>Trote suave combinando con Skipping</p> <p>Trotar de espaldas</p> <p>Ejercicios de flexibilidad para diferentes partes del cuerpo</p>                     |   |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>Enseñar la técnica de carrera</p> <p>Enseñar los diferentes tipos de salida.</p> <p>Enseñar la técnica de los lanzamientos del disco</p> <p>Enseñar la técnica del salto alto</p> <p>Enseñar la técnica del salto largo.</p> |  |
| <b>Variante del ejercicio</b> | Enseñar la técnica del lanzamiento del disco pero con giro.                                                                                                                                                                     |  |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | Tendido en el césped hacer ejercicios de relajación, para las diferentes partes del cuerpo.                                                                                                                                     |  |




| <b>Sesión de Clase N° 8</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Practicar natación</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Objetivo</b>               | Practicar los procesos de adaptación mediante ejercicios generales para lograr una adecuada ambientación                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Método</b>                 | Método directo                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Conceptualización</b>      | La natación es una actividad del ser humano que consiste en mantenerse sobre la superficie del agua o flotar, moviendo los brazos y piernas. Es también vista como un deporte si se practica para competir.                                                                                                   |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>Ejercicios de flexibilidad<br/> Caminar en diferentes direcciones.<br/> Trote suave<br/> Trote con cambios de ritmo<br/> Trote en parejas<br/> Ejercicios de flexibilidad</p>                                            |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>Caminar en diferentes direcciones<br/> Realizar sumersiones<br/> Realizar ejercicios de respiración<br/> Ejercicios de flotación<br/> Ejercicios buceo<br/> Ejercicios de deslizamiento<br/> Ejercicios de saltos</p>  |
| <b>Variante del ejercicio</b> | Ejercicios para enseñar la técnica del estilo crol                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | <p>Evaluar las respiraciones en forma rítmica.</p>                                                                                                                                                                        |





| <b>Sesión de Clase N° 9</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Practicemos ejercicios aeróbicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Objetivo</b>               | Mejorar la capacidad de resistencia mediante ejercicios de gimnasia aeróbica para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria.                                                                                                                                                                                              |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Método</b>                 | Método directo                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Conceptualización</b>      | Los ejercicios aeróbicos son actividades de media o baja intensidad que se realizan durante un periodo extenso de tiempo. Necesita implícitamente de la respiración para poder realizarse, de hecho, aeróbico significa «con oxígeno» y favorece el mantenimiento de una frecuencia cardiaca elevada durante más tiempo. |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>Ejercicios de flexibilidad<br/> Caminar en diferentes direcciones.<br/> Trote suave<br/> Trote con cambios de ritmo<br/> Trote en parejas<br/> Ejercicios de flexibilidad</p>                                                      |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>Caminar a diferentes ritmos<br/> Trote suave<br/> Nadar a ritmo suave<br/> Montar bici<br/> Deportes de equipo<br/> Bailar<br/> Cardio</p>                                                                                        |
| <b>Variante del ejercicio</b> | <p>Ejercicios para saltar con cuerda, realizar en forma individual o colectiva.</p>                                                                                                                                                  |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | <p>Montar bicicleta y recorrer varias distancias en forma moderada</p>                                                                                                                                                                                                                                                   |





| <b>Sesión de Clase N° 10</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Ejercicios de fútbol</b>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Objetivo</b>               | Mejorar la técnica de conducción mediante la aplicación de ejercicios específicos para mejorar su técnica individual                                                                                                                                               |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Método</b>                 | Método directo                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Conceptualización</b>      | La conducción se concibe como la acción técnica que consiste en transportar el balón de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie, realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre el balón.                                       |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>Caminar haciendo círculos con los brazos.<br/>Trote haciendo circunducciones adelante atrás<br/>Trote haciendo skipping en forma lateral<br/>Ejercicios de flexibilidad</p>  |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>Conducción del balón por cubos en hilera y obstáculos, a la señal del profesor realizar desplazamiento en zigzag<br/>Conducción del balón ida y vuelta</p>                  |
| <b>Variante del ejercicio</b> | Ejercicios de conducción con diferentes superficies de contacto                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | Conducción con diferentes superficies de contacto.                                                                                                                                                                                                                 |
|                               |                                                                                                                                                                                |









| <b>Sesión de Clase N° 11</b>  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Ejercicios de baloncesto</b>                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |
| <b>Objetivo</b>               | Mejorar la técnica de dribling mediante la aplicación de ejercicios específicos para mejorar su técnica individual                                                                                                                 |                                                                                      |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |
| <b>Método</b>                 | Método directo                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico, cancha de baloncesto                                                                                                                                                                                               |                                                                                      |
| <b>Conceptualización</b>      | Se define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador. |                                                                                      |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>Caminar, pero driblando</p> <p>Trote, pero driblando</p> <p>Trote driblando superando obstáculos</p> <p>Dribling realizar en diferentes direcciones</p> <p>Ejercicios de flexibilidad pero con el implemento.</p>               |   |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>Dribling de protección, velocidad.</p> <p>Dribling de velocidad</p> <p>Dribling de progresión</p> <p>Driblar superando obstáculos</p>                                                                                           |  |
| <b>Variante del ejercicio</b> | Realizar el ocho, pero realizando el dribling                                                                                                                                                                                      |  |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | Evaluar la técnica del dribling, en una distancia lo que mide la cancha de baloncesto ida y venida.                                                                                                                                |                                                                                      |

| <b>Sesión de Clase N° 12</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Ejercicios de ecuavoley</b>                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Objetivo</b>               | Mejorar la técnica de pase en ecuavoley mediante la aplicación de ejercicios específicos para mejorar su técnica individual                                                                                                                            |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Método</b>                 | Método directo                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico, cancha de ecuavoley                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Conceptualización</b>      | El ecuavóley, o vóley criollo, es una variante del voleibol internacional que se cree nació en Ecuador a principios del siglo XIX y es hoy todo un acontecimiento social y el segundo evento deportivo más seguido del país tras el fútbol             |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>Ejercicios de flexibilidad para las diferentes partes del cuerpo.<br/> Caminar haciendo círculos los brazos.<br/> Gimnasia aeróbica por lo menos- 5 minutos</p>  |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>Practicar pases de dedos carrusel.<br/> Pase con desplazamiento<br/> Pase largo<br/> Pase con desplazamiento<br/> Practicar el pase por encima de la red.</p>   |
| <b>Variante del ejercicio</b> | Pase de espalda y media vuelta                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | <p>Evaluar el pase de dedos, en parejas, por lo menos hacer 10 pases.</p>                                                                                          |

| <b>Sesión de Clase N° 13</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Ejercicios para mejorar la coordinación dinámica general</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Objetivo</b>               | Desarrollar la coordinación dinámica general mediante actividades físicas para mejorar la sincronización de movimientos.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Método</b>                 | Método directo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Conceptualización</b>      | Son aquellos ejercicios que exigen un recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implican locomoción. ... Propondremos siempre ejercicios globales huyendo de cualquier tipo de progresión o técnica depurada.                                                                                                          |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>Trote suave<br/> Trote con cambios de ritmo<br/> Trote con cambios de dirección<br/> skipping<br/> Taloneo<br/> Ejercicios de flexibilidad</p>                                                                                                                        |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>Avanzamos en posición de cuadrupedia en todas las direcciones.<br/> Quien es capaz de avanzar con los brazos lo más lejos posible<br/> Avanzamos en cuadrupedia en zig- zag<br/> En posición de cubito ventral balancearse con los brazos lo más lejos posible.</p>  |
| <b>Variante del ejercicio</b> | <p>Apoyados en brazos y con los pies extendidos, giramos a la derecha e izquierda</p>                                                                                                                                                                                   |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | <p>Quien avanza más rápido apoyándose solo en las manos.<br/> Quien lo puede hacer de espaldas</p>                                                                                                                                                                      |

| <b>Sesión de Clase N° 14</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Ejercicios para mejorar la coordinación dinámica general</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Objetivo</b>               | Desarrollar la coordinación dinámica general mediante actividades físicas para mejorar la sincronización de movimientos.                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Método</b>                 | Método directo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Conceptualización</b>      | Son aquellos ejercicios que exigen un recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implican locomoción. ... Propondremos siempre ejercicios globales huyendo de cualquier tipo de progresión o técnica depurada.                                                                            |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>Caminar y hacer pequeños multisaltos en el lugar.<br/>           Caminar y luego Skipping<br/>           Trotes pequeños con bajas intensidades.<br/>           Trotes con cambios de dirección.<br/>           Trotes en parejas.</p>  |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>Realizar saltos de rana<br/>           Nos desplazamos como cangrejo en todas las direcciones y a distintos ritmos<br/>           Quien puede avanzar como el cangrejo cojo</p>                                                        |
| <b>Variante del ejercicio</b> | <p>Caminar en posición de cuatro apoyos esta vez lo hacemos de frente</p>                                                                                                                                                                 |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | <p>Sentados sobre los talones nos apoyamos de manos e impulsamos las piernas hacia atrás.</p>                                                                                                                                             |

| <b>Sesión de Clase N° 15</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Ejercicios de coordinación saltos con cuerdas</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Objetivo</b>               | Desarrollar la coordinación dinámica general mediante la utilización de cuerdas para mejorar la sincronización de movimientos.                                                                                                                                                                        |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Método</b>                 | Método directo                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Conceptualización</b>      | Saltar la cuerda tiene muchos beneficios, no solo para la resistencia y el cardio, mejora tu coordinación, reduce el riesgo de lesiones de tobillo y pies, mejora la densidad de los huesos, puedes hacerlo en cualquier lugar y quema muchas calorías.                                               |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>Ejercicios de flexibilidad<br/> Caminar suave<br/> Trote suave<br/> Correr en diferentes direcciones<br/> Trote laterales<br/> Trotos con cambios de frente</p>                                                 |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>Saltar la cuerda en el mismo lugar.<br/> Saltar la cuerda en un solo pie<br/> Saltar la cuerda con pies juntos<br/> Saltar la cuerda haciendo skipping<br/> Saltar la cuerda como realizan los boxeadores</p>  |
| <b>Variante del ejercicio</b> | <p>Saltar la cuerda en grupo, hasta que se cansen</p>                                                                                                                                                             |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | <p>Saltar la cuerda y avanzar en un tramo de 20 metros</p>                                                                                                                                                                                                                                            |

| <b>Sesión de Clase N° 16</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                   | <b>Ejercicios de coordinación</b>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |
| <b>Objetivo</b>               | Desarrollar la coordinación mediante la utilización de medios o ejercicios de carácter general para la sincronización de movimientos.                                                                                                                            |                                                                                      |
| <b>Duración de la sesión</b>  | 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |
| <b>Método</b>                 | Método directo                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |
| <b>Materiales</b>             | Espacio físico                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |
| <b>Conceptualización</b>      | Es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible.                                                                                       |                                                                                      |
| <b>Calentamiento</b>          | <p>Ejercicios de flexibilidad<br/>           Caminar en diferentes direcciones.<br/>           Trote suave<br/>           Trote con cambios de ritmo<br/>           Trote en parejas<br/>           ejercicios de flexibilidad</p>                               |    |
| <b>Parte Principal</b>        | <p>Acostado en el piso y el otro salta impulsando en el otro pie.<br/>           Uno acostados con los brazos en cruz y las piernas abiertas para que el compañero salte de diversas formas<br/>           Ponerse en cuadrúpeda para que el compañero salte</p> |  |
| <b>Variante del ejercicio</b> | Acostados de cubito dorsal formados en columna a distancia de dos metros y el otro compañero por encima del otro.                                                                                                                                                |  |
| <b>Vuelta a la calma</b>      | Ponerse en cuadrúpeda para que el compañero salte                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |

## CONCLUSIONES

- Se concluyó que más de la mitad de estudiantes de octavo y noveno año de la Unidad Educativa “Priorato” en estos tiempos de confinamiento se han dedicado a ver programas televisivos, a jugar con el celular y en un menor porcentaje hacer actividades físicas deportivas y recreativas.
- Se evidenció que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que las actividades que practican con mayor frecuencia son las actividades físicas recreativas, por lo tanto, las actividades físicas recreativas son de vital importancia para mejorar la coordinación al igual que la calidad de vida de los estudiantes.
- Se determinó que el nivel de coordinación general de los estudiantes de octavo y noveno año de la unidad educativa motivo de investigación luego de tomar los test de conducción del balón en el fútbol y del test de dribling en el baloncesto fue entre buena y regular, producto de esta pandemia que se está atravesando a nivel mundial.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los estudiantes de octavo y noveno año de la Unidad Educativa “Priorato” en esta pandemia se incentiven a la práctica de actividades físicas y no ocupen mucho tiempo en el uso del celular, programas de televisión e internet, que se dediquen hacer actividad física regular, tal como recomienda la organización mundial de la Salud.
- Las actividades físicas recreativas son las que más practican los estudiantes por lo que se sugiere realizarlas si es posible todos los días, durante 45 minutos de practica tal como recomienda la organización mundial de la salud y con una intensidad moderada.
- Una vez concluido el presente trabajo de investigación se recomienda a docentes y representantes legales investigar sobre temas relacionados que, en sus clases virtuales, casas, impartan variedad de ejercicios, con el objetivo de mejorar el nivel de coordinación de los estudiantes, entre ellos están los ejercicios de conducción del balón de fútbol, ejecutar el dribling en baloncesto, realizar saltos con cuerda, ejercicios de flexibilidad este es medio importante que ayuda a desarrollarla.



## GLOSARIO

**Actividades al aire libre:** Las actividades al aire libre son aquellas que se realizan en contacto directo con la naturaleza y en las que aprendemos a disfrutar de ella, desenvolviéndonos con seguridad en este entorno y respetando al máximo su conservación y su equilibrio.

**Actividad física:** La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín.

**Atletismo:** Es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

**Básquet:** Es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos.

**Boteo:** Existen tres botes fundamentales en el baloncesto: a) Bote normal: el balón se encuentra ligeramente delante de la pierna de bote, la pelota se acompaña con las falanges y las yemas de los dedos, manteniendo el máximo contacto con la misma.

**Caminar:** Caminar mejora la circulación. También previene las enfermedades del corazón, aumenta la frecuencia cardíaca, disminuye la presión arterial y fortalece el corazón.

**Carreras:** Una carrera es una competición de velocidad, en la que los competidores tienen que completar un determinado trayecto o distancia empleando para ello el menor tiempo posible, o bien recorrer el mayor trayecto posible en cierto tiempo fijo.

**Conducción:** La conducción se concibe como la acción técnica que consiste en transportar el balón de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie, realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre el balón.

**Dribling:** Se define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador.

**Ecuavoley:** Es una variante del voleibol internacional que se cree nació en Ecuador a principios del siglo XIX y es hoy todo un acontecimiento social y el segundo evento deportivo más seguido del país tras el fútbol.

**Fútbol:** es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente.

**Fuerza:** mide la intensidad del intercambio de momento lineal entre dos cuerpos. Por ejemplo, cuando aplicamos una fuerza sobre un balón para lanzarlo a canasta, el balón cambia su velocidad, es decir, adquiere una cierta aceleración.

**Gimnasia:** es un deporte dotado de arte y movimiento. Requiere una combinación de fuerza, balance, agilidad, y coordinación del cuerpo en el salón donde se practica.

**Giros:** Esta acción puede implicar un movimiento en torno a un centro o a un eje, entre otras cosas. El giro puede ser, por lo tanto, el movimiento de un cuerpo

**Juegos:** Un juego es la actividad que realiza uno o más jugadores, empleando su imaginación o herramientas para crear una situación con un número determinado de reglas.

**Lanzamientos:** Un lanzamiento es en general la acción de arrojar, impulsar o promover algo. Según el contexto, el término se puede referir a: Deportes. Lanzamiento, en béisbol, acción en la que el pitcher lanza la bola al bateador.

**Natación:** La natación es la habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua.

**Pases:** un pase consiste en entregarle el balón (también conocido como pelota) a un compañero de equipo. Los pases suelen formar parte de una acción ofensiva, desarrollada por un equipo con la intención de anotar.

**Resistencia:** Como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

**Salto:** Consiste en recorrer la mayor distancia posible sobre el plano horizontal a partir de lo que es un salto en carrera.

**Subir escaleras:** Al subir y bajar escaleras, estamos practicando una actividad aeróbica eficaz, en la que se queman grasas y se trabajan los músculos de las piernas.

**Técnicas de relajación:** La relajación consiste en aflojar el tono muscular y disipar la cabeza hasta llegar a un estado de confort pleno tanto mental como físico.

**Tiros:** En baloncesto, un tiro libre es un lanzamiento a la canasta que se produce siempre desde la misma posición, desde una línea situada a 4,60 metros del tablero y a 5,80 de la línea de fondo.

**Velocidad:** Entre sus características se encuentran que posee módulo, longitud y dirección, dado que es un vector. Por medio de la velocidad se puede medir cuán rápido es un objeto en movimiento desde un punto A hasta un punto B. Aparte del físico, esta magnitud es aplicable a otros contextos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acadef. (3 de Noviembre de 2020). *Fundamentos del pase en el fútbol*. Obtenido de ACADEF: <https://www.acadef.es/fundamentos-del-pase-en-el-futbol/>
- Avella, R., Maldonado, C., & Ramos, S. (2015). *Entrenamiento deportivo con niños*. Armenia : Kinesis.
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (13 de Febrero de 2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*, 141-159.
- Carchipulla, S. (2021). Contenidos de coordinación óculo-pédica en conducción del balón para fútbol femenino juvenil. Validación por especialistas. *Scielo*, 201-212.
- Cárdenas, L. (2017). *Estrategia metodológica para mejorar la coordinación dinámica general en el curso 302 del Colegio Tabora Sede b – jornada mañana*. Tesis. Bogotá: Universidad Libre.
- Corozo, R. (2017). *Metodología de la enseñanza - aprendizaje del fútbol para desarrollar la habilidad técnica del dribling en niños de 10-12 años de la Unidad Educativa Academia Naval Guayaquil, 2016-2017*. Tesis. Guayaquil: Universidad de Guayaquil .
- Coyago, A. (2016). *Incidencia de las instituciones educativas, hacia la práctica de las actividades recreativas al aire libre como excursiones, caminatas y campamentos*. Machala : Universidad Técnica de Machala .
- Charchabal, D., Montesinos, L., Valverde, L., Ochoa, E., Correa, R., & Macao, J. (2017). Las técnicas del futbol el tiro a portería en los niños de 10 a 12 del cantón Sozoranga de la provincia de Loja. *OLIMPIA*, 27-41.
- Delgado, J. (2 de Marzo de 2019). *Beneficios del futbol para niños*. Obtenido de Etapa Infantil : <https://www.etapainfantil.com/beneficios-futbol-ninos>
- Fernández, R., Yagüe, J., Molinero, O., Márquez, S., & Salguero, A. (Mayo de 2014). *Análisis de las diferencias motivacionales entre el fútbol 7 y el fútbol 11*. Obtenido de Cuadernos de Psicología del Deporte:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232014000200006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000200006)

Galeano, A. (2020). Ecuavoley, origen e historia en la provincia de Imbabura. *Recinatur International Journal of Applied Sciences, Nature and Tourism VOLUMEN 2. N. 1*, [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64018239/410-Texto\\_del\\_articulo-1464-1-10-20200703-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1635399335&Signature=PuEpvKbSFo11wDivVuUt7~mv1-iRfIKB1VDshJma7NeHBVPDL0Khkh0d8fQrkiEdZJ-ownCHvkY1JpEoypx-ahuKKTrdTNkY23aqrPNj0zHhk0Vu3A](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64018239/410-Texto_del_articulo-1464-1-10-20200703-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1635399335&Signature=PuEpvKbSFo11wDivVuUt7~mv1-iRfIKB1VDshJma7NeHBVPDL0Khkh0d8fQrkiEdZJ-ownCHvkY1JpEoypx-ahuKKTrdTNkY23aqrPNj0zHhk0Vu3A).

Galeano, A. (2020). Historia del ecuavoley: evolución cultural. *Scielo*, [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642020000300013&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642020000300013&script=sci_arttext).

García, V., Calero, S., Chávez, E., & Bañol, C. (2016). Actividades físico-recreativas para el desarrollo motriz en niños de 8 a 10 años de la escuela rural 'Ciudad de Riobamba', recinto Santa Lucia, parroquia Camarones del Cantón Esmeraldas, Ecuador. *EFDeportes.com, Revista Digital.*, [https://www.researchgate.net/profile/Santiago-Calero-Morales/publication/317040848\\_Actividades\\_fisico-recreativas\\_para\\_el\\_desarrollo\\_motriz\\_en\\_ninos\\_de\\_8-10\\_anos\\_de\\_la\\_escuela\\_rural\\_'Ciudad\\_de\\_Riobamba'\\_recinto\\_Santa\\_Lucia\\_parroquia\\_Camarones\\_del\\_Canton\\_E](https://www.researchgate.net/profile/Santiago-Calero-Morales/publication/317040848_Actividades_fisico-recreativas_para_el_desarrollo_motriz_en_ninos_de_8-10_anos_de_la_escuela_rural_'Ciudad_de_Riobamba'_recinto_Santa_Lucia_parroquia_Camarones_del_Canton_E).

Glassy, D., & Tandon, P. (9 de Septiembre de 2020). *Cómo salir al aire libre con los niños y adolescentes manteniendo el distanciamiento social del COVID-19*. Obtenido de Healthy Children : <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Getting-Children-and-Teens-Outside-While-Social-Distancing.aspx>

Guaman, D., Jiménez, J., Rojas, L., Builes, E., & Cuello, S. (2020). *Coordinación óculo - manual en niños y niñas de 6 a 12 años. Tesis*. Bucaramanga: Universidad Cooperativa de Colombia .

- Guerrero, L. (27 de Abril de 2016). *¿Cuáles son los países básicos en el Básquetbol?* Obtenido de <https://luismiguelguerrero.com/2016/04/27/cuales-son-los-paises-basicos-en-el-basquetbol/>
- Hernández, L. (26 de Diciembre de 2020). *¿Qué beneficios tiene el caminar?* Obtenido de Mundo deportivo: <https://www.mundodeportivo.com/vida/ejercicio-fisico/20201226/491243623284/que-beneficios-tiene-el-caminar.html>
- Irala, L. (21 de Abril de 2021). *Qué es la velocidad en la educación física ¡con ejemplos y actividades!* Obtenido de ABC COLOR : <https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/la-velocidad-en-educacion-fisica-1715894.html>
- Mariscal, M. (9 de Septiembre de 2020). *Cuáles son las capacidades físicas condicionales.* Obtenido de Uncomo: <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/cuales-son-las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html>
- Mason, O., & Holt, R. (2012). Mental health and physical activity interventions: A review of the qualitative literature. *Journal of Mental Health, 21(3)*, 274–284.
- Ministerio de Salud. (2016). *A moverse. Guía de actividad física.* Uruguay: MSP Uruguay.
- Neuron Psicología . (2021). *Técnicas de relajación.* Obtenido de Psicología / Neuropsicología: <https://neuronpsicologia.com/areas-de-intervencion/tecnicas-de-relajacion/>
- Palomino, A., González, V., Quiroga, M., & Ortega, F. (Junio de 2015). *Efectos del Entrenamiento de Natación sobre la Asimetría Corporal en Adolescentes.* Obtenido de Scielo : [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022015000200016](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022015000200016)
- Palomino, M., Cedeño, M., & Cedeño, E. (2016). Ejercicios para el desarrollo de la conducción del balón en la intención de juego en el fútbol. *OLIMPIA*, 136-146.
- Peraza, C., Morales, C., & Rodríguez, M. L. (Diciembre de 2018). *Juegos para motivar la enseñanza atletismo en edades tempranas desde la clase de Educación Física.*

Obtenido de Scielo : [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522018000300287](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522018000300287)

Person, E. (29 de Abril de 2021). *Entrenamiento en escaleras: ¿Por qué te ayudará a mejorar como runner?* Obtenido de Runner's World: <https://www.runnersworld.com/es/noticias-running/a30544343/subir-escaleras-beneficios/>

Ramírez, D., & Reyes, J. (Mayo de 2014). *Las actividades físicas, deportivas y recreativas: una alternativa para favorecer el empleo adecuado del tiempo libre reproductivo de los adolescentes de 12-13 años en la Parroquia Corazón de Jesús*. Obtenido de EFDeportes.com, Revista Digital: <https://www.efdeportes.com/efd192/alternativa-para-el-empleo-adecuado-del-tiempo-libre.htm>

Ramírez, E., & Fernández, C. (Febrero de 2013). *Los saltos en la etapa infantil*. Obtenido de EFDeportes.com, Revista Digital: <https://www.efdeportes.com/efd177/los-saltos-en-la-etapa-infantil.htm>

Ried, A. (2015). La experiencia de ocio al aire libre en contacto con la naturaleza, como vivencia restauradora de la relación ser humano-naturaleza. *Scielo* , [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-65682015000200029](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682015000200029).

Rodríguez, M. (Junio de 2010). *La mejora del desarrollo motor a través* . Obtenido de EFDeportes. Revista Digital: <https://www.efdeportes.com/efd145/desarrollo-motor-a-traves-de-lanzamientos-y-recepciones.htm>

Ruiz, F. (2 de Mayo de 2020). *Cuáles son los Tipos de Tiros en Baloncesto*. Obtenido de Baloncesto: <https://quebaloncesto.com/cuales-son-los-tipos-de-tiros-en-baloncesto/>

Salmerón, M. (Julio de 2012). *El contenido del bote en el baloncesto*. Obtenido de EFDeportes.com, Revista Digital : <https://www.efdeportes.com/efd170/el-contenido-del-bote-en-el-baloncesto.htm>

Salto, C. (2019). *La práctica del atletismo y su consecuencia en el desarrollo físico de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de la Unidad Educativa Benjamín*

*Franklin, Quevedo, provincia de los Ríos. Tesis.* Quevedo: Universidad Técnica de Babahoyo.

Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. (2020). *La gimnasia- arte y movimiento.* Obtenido de Alcaldía Mayor de Bogotá D.C: <https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/gimnasio>

Trujillo, F. (Marzo de 2010). *Desarrollo de las habilidades básicas locomotrices.* Obtenido de EF - Deportes. Revista Digital : <https://www.efdeportes.com/efd142/desarrollo-de-las-habilidades-basicas-locomotrices.htm>

Valentini, G. (28 de Julio de 2020). *Por qué subir escaleras es uno de los mejores ejercicios que puedes realizar a diario.* Obtenido de <https://holatelcel.com/cuerpo/porque-subir-escaleras-es-uno-de-los-mejores-ejercicios>

Vilaú, L., Rodríguez, L., Rivera, R., & Amarán, J. (Junio de 2012). *Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo.* Obtenido de Rev Ciencias Médicas Vol.16 No.3: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942012000300008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942012000300008)

Wetto, M. (22 de Junio de 2017). *¿Qué es la Coordinación en Educación Física?* Obtenido de Liferder: <https://www.liferder.com/coordinacion-en-educacion-fisica/>

Wissel, H. (2002). *Baloncesto aprender y progresar* . Barcelona: Paidotribo.

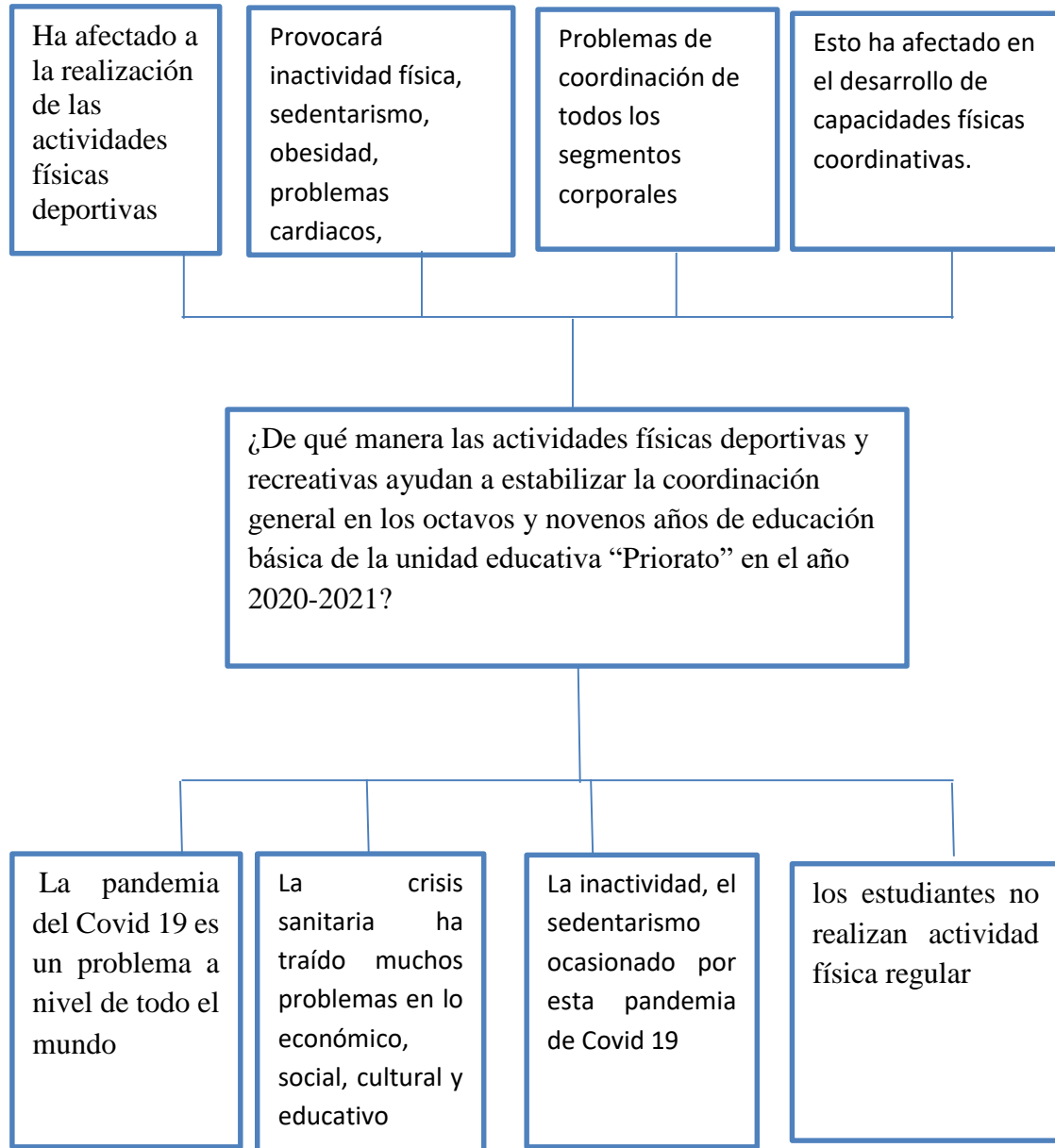
Zamorano, M., Gil, P., Prieto, A., & Zamorano, D. (2018). Emociones generadas por distintos tipos de juegos en clases de Educación Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 18 (69), 1-26.*



# **ANEXOS**

## ANEXO N° 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS

### ÁRBOL DE PROBLEMAS



## ANEXO N° 2 MATRIZ DE COHERENCIA

| <b>Formulación del Problema</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Objetivo General</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>¿De qué manera las actividades físicas deportivas y recreativas ayudan a estabilizar la coordinación general en los octavos y novenos años de educación básica de la unidad educativa “priorato” en el año 2020-2021?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Determinar cuáles actividades físicas deportivas y recreativas ayudan a estabilizar la coordinación general en los octavos y novenos años de educación básica de la unidad educativa “priorato” en el año 2020-2021.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Preguntas de investigación</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Objetivos específicos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>¿Qué tipo de actividades que realiza con mayor frecuencia fuera de horario de clases los estudiantes?</p> <p>¿Qué tipo de actividades físicas deportivas y recreativas practican los estudiantes de noveno y octavo año de la unidad Educativa “Priorato”?</p> <p>¿Cuál es el nivel la coordinación general de los estudiantes de octavo y noveno año de la Unidad Educativa” Priorato”?</p> <p>¿Cómo propongo un programa de actividades físicas deportivas y recreativas para mejorar la coordinación general de los estudiantes de octavo y noveno año?</p> | <p>Describir el tipo de actividades que realizan con mayor frecuencia fuera de horario de clases los estudiantes de UE Priorato en el año 2020-2021.</p> <p>Identificar el tipo de actividades físicas deportivas y recreativas que practican los estudiantes de noveno y octavo año de la unidad Educativa “Priorato”</p> <p>Valorar cual es el nivel de coordinación general de los estudiantes de octavo y noveno año de la Unidad Educativa” Priorato”</p> <p>Elaborar un programa de actividades físicas deportivas y recreativas para mejorar la coordinación general de los estudiantes de octavo y noveno año.</p> |

### ANEXO N° 3 MATRIZ CATEGORIAL

| Concepto                                                                                                                                                                                                                                | Categorial                                 | Dimensiones                   | Indicadores                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que se produzca por la contracción de los músculos esqueléticos y que produzca aumentos sustanciales en el consumo de energía del cuerpo con respecto a estar en reposo. | ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS RECREATIVAS | ACTIVIDADES FÍSICAS           | Actividades no estructuradas |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Caminar                      |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Subir escaleras              |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Actividades al aire libre    |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Actividades estructurales    |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Velocidad                    |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Fuerza                       |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Resistencia                  |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            | ACTIVIDADES DEPORTIVAS        | Atletismo                    |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Natación                     |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Gimnasia                     |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Fútbol                       |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Básquet                      |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            | ACTIVIDADES RECREATIVAS       | Ecuavoley                    |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Caminatas                    |
| Tipos Juegos                                                                                                                                                                                                                            |                                            |                               |                              |
| es la capacidad o habilidad de moverse, manejar objetos, desplazarse solo o con un compañero, coordinarse con un equipo en un juego.                                                                                                    | COORDINACIÓN GENERAL                       | Coordinación dinámica general | Carreras                     |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Saltos                       |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Lanzamientos                 |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Giros                        |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            | Coordinación óculo- manual    | Boteo                        |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Dribling                     |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Pases                        |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Tiros                        |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            | Coordinación óculo- pédica    | Conducción                   |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Dribling                     |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Pases                        |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |                               | Tiro                         |

## ANEXO N° 4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| Objetivos                 | Dimensiones                   | Indicadores                  | Técnicas             | Fuentes     |
|---------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------|-------------|
| Describir                 | ACTIVIDADES FÍSICAS           | Actividades no estructuradas | Encuestas            | Estudiantes |
|                           |                               | Caminar                      |                      |             |
| Subir escaleras           |                               |                              |                      |             |
| Actividades al aire libre |                               |                              |                      |             |
| Actividades estructurales |                               |                              |                      |             |
| Velocidad                 |                               |                              |                      |             |
| Fuerza                    |                               |                              |                      |             |
| Resistencia               |                               |                              |                      |             |
| Identificar               | ACTIVIDADES DEPORTIVAS        | Atletismo                    |                      |             |
|                           |                               | Natación                     |                      |             |
|                           |                               | Gimnasia                     |                      |             |
|                           |                               | Fútbol                       |                      |             |
|                           |                               | Básquet                      |                      |             |
|                           |                               | Ecuavoley                    |                      |             |
| Identificar               | ACTIVIDADES RECREATIVAS       | Caminatas                    |                      |             |
|                           |                               | Tipos Juegos                 |                      |             |
|                           |                               | Técnicas de relajación       |                      |             |
| Valorar                   | Coordinación dinámica general | Carreras                     | Test de coordinación | Estudiantes |
|                           |                               | Saltos                       |                      |             |
|                           |                               | Lanzamientos                 |                      |             |
|                           |                               | Giros                        |                      |             |
|                           | Coordinación óculo- manual    | Boteo                        |                      |             |
|                           |                               | Dribling                     |                      |             |
|                           |                               | Pases                        |                      |             |
|                           |                               | Tiros                        |                      |             |
|                           | Coordinación óculo- pédica    | Conducción                   |                      |             |
|                           |                               | Dribling                     |                      |             |
|                           |                               | Pases                        |                      |             |
|                           |                               | Tiro                         |                      |             |

## **ANEXO N° 5 ENCUESTA**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS SEÑORES ESTUDIANTES**

Este instrumento de investigación ha sido elaborado con el propósito de Identificar el tipo de actividades físicas deportivas y recreativas que practican con los estudiantes de los estudiantes de noveno y octavo año de la unidad Educativa “Priorato” para lo cual le solicito responder con toda sinceridad, porque de sus respuestas depende el éxito de la investigación.

**1. ¿Según su criterio que tipo de actividades realiza en esta pandemia con mayor frecuencia fuera del horario de clase?**

| Utilizar Celular | Ver Televisión | Video juegos | Actividades deportivas |
|------------------|----------------|--------------|------------------------|
|                  |                |              |                        |

**2. ¿En sus tiempos libres que actividades físicas realiza con mayor frecuencia?**

| Caminar | Subir escaleras | Actividades al aire libre | Ninguna de ellas |
|---------|-----------------|---------------------------|------------------|
|         |                 |                           |                  |

**3. ¿Con que frecuencia realiza la actividad que selecciono?**

| Cada dos días | Tres días | Todos los días |
|---------------|-----------|----------------|
|               |           |                |

**4. ¿Cuánto tiempo dedica para realizar la actividad física deportiva?**

|            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| 15 minutos | 30 minutos | 45 minutos | 60 minutos |
|            |            |            |            |

**5. ¿Con que intensidad realiza actividad física deportiva?**

|      |       |          |
|------|-------|----------|
| Alta | Media | Moderada |
|      |       |          |

**6. ¿Qué tipo de actividades practica en las tardes?, señale una**

|                     |                        |                         |         |
|---------------------|------------------------|-------------------------|---------|
| Actividades físicas | Actividades deportivas | Actividades recreativas | Ninguna |
|                     |                        |                         |         |

**7. ¿Cada que tiempo practica la actividad que seleccionó?**

|            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| 15 minutos | 30 minutos | 45 minutos | 60 minutos |
|            |            |            |            |

**8. ¿De las siguientes actividades físicas, cual practica con mayor frecuencia?**

|                        |                                      |                    |             |
|------------------------|--------------------------------------|--------------------|-------------|
| Ejercicio de velocidad | Ejercicios de fuerza con propio peso | Carreras continuas | Otros tipos |
|                        |                                      |                    |             |

**9. ¿En estos tiempos de pandemia que deportes practica con mayor frecuencia? Señale uno**

|           |          |        |            |
|-----------|----------|--------|------------|
| Atletismo | Natación | Futbol | Baloncesto |
|           |          |        |            |

**10. ¿De la actividad deportiva que selecciono cada que tiempo practica?**

|               |           |                |
|---------------|-----------|----------------|
| Cada dos días | Tres días | Todos los días |
|               |           |                |

11. ¿Qué actividades físicas recreativas le gustaría participar en estos tiempos de pandemia?

|           |        |                        |             |
|-----------|--------|------------------------|-------------|
| Caminatas | Juegos | Técnicas de relajación | Excursiones |
|           |        |                        |             |

12. ¿Dentro de las clases de educación física, su profesor le enseña variedad de ejercicios de coordinación?

|         |              |          |       |
|---------|--------------|----------|-------|
| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
|         |              |          |       |

13. ¿Qué actividades de coordinación dinámica general, le enseña su profesor con mayor frecuencia?, seleccione una

|          |        |              |       |
|----------|--------|--------------|-------|
| Carreras | Saltos | Lanzamientos | Giros |
|          |        |              |       |

14. ¿En las últimas semanas, su profesor en las clases de educación física virtual, le evaluado la coordinación general?

|         |              |          |       |
|---------|--------------|----------|-------|
| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
|         |              |          |       |

15. ¿A usted le gustaría participar de un programa de actividades físicas deportivas y recreativas para mejorar la coordinación general?

|    |    |              |
|----|----|--------------|
| Si | No | No me decido |
|    |    |              |



**ANEXO N° 6 TEST DE COORDINACIÓN GENERAL**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**TEST DE CONDUCCIÓN FÚTBOL**

**Nombre del estudiante:**

**Curso:**

**Objetivo: Medir la destreza del alumno para conducir el balón de fútbol rápidamente**

**Material:** 1 balón, 1 cronometro, 5 conos u obstáculos separados a 2 metros (15 metros de distancia) Este ejercicio se hace primero con pierna derecha, luego se hace con pierna izquierda y finalmente se hace en forma alternada.



<https://www.google.com/search?q=dribling+con+obst%C3%A1culos+futbol>

Nombre..... Curso.....

| Superficies de contacto                                    | Distancia | Tiempo/segundos |
|------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
| Conducción pie derecho                                     | 15 m      |                 |
| Conducción pie izquierdo                                   | 15 m      |                 |
| Conducción pie derecho, pie izquierdo y en forma alternada | 15m       |                 |

## ANEXO N° 7 TEST DE COORDINACIÓN GENERAL

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA

TEST DE BOTE O DRIBLING BALONCESTO

Nombre del estudiante:

Curso:

**Objetivo:** Medir la destreza del alumno para conducir el balón de baloncesto rápidamente

**Material:** 1 balón, 1 cronometro, 5 conos u obstáculos separados a 2 metros (15 metros de distancia) Este ejercicio se hace primero con la mano derecha, luego se hace con mano izquierda y finalmente se hace con las manos en forma alternada.



<https://www.google.com/search?q=dribling+con+obst%C3%A1culos+baloncesto>

Nombre..... Curso.....

| Superficies de contacto                                    | Distancia | Tiempo/segundos |
|------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
| Dribling mano derecho                                      | 15 m      |                 |
| Dribling mano izquierdo                                    | 15 m      |                 |
| Dribling mano derecho, mano izquierdo y en forma alternada | 15m       |                 |

## ANEXO N° 7 FOTOGRAFÍAS



En el presente anexo se muestra como se realizan actividades físicas para mejorar el estado físico de los estudiantes.



En la presente ilustración se logra evidenciar la realización de actividades físicas recreativas



En la presente imagen se realizo actividades recreativas de lo que es bailoterapia con los octavos grados de la Unidad Educativa “Priorato”



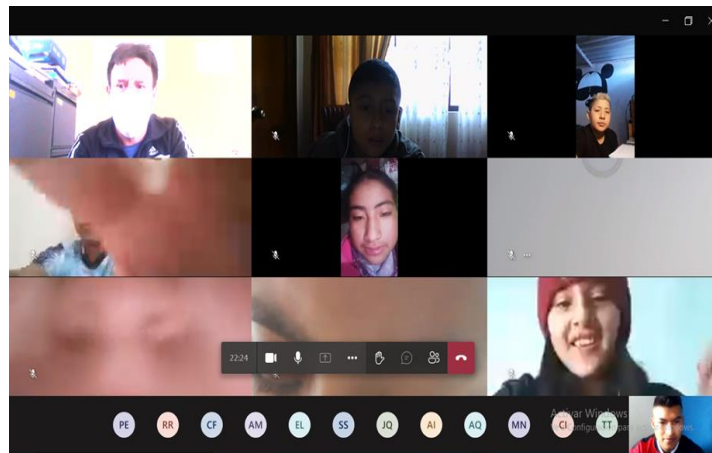
En el presente anexo se realizó actividades recreativas con el octavo “C” de la Unidad Educativa “Priorato”



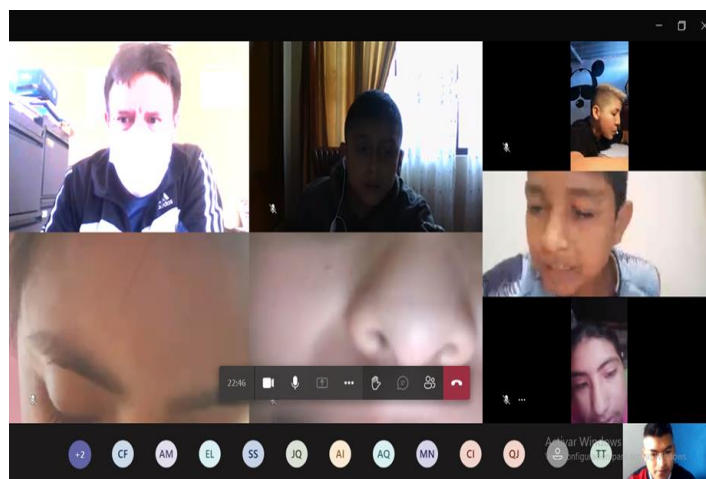
En el presente anexo se realizó una practica de futbol con los estudiantes de Octavo “B”



En la imagen se evidencia la realización de una danza con los estudiantes de octavo para mejorar la coordinación de las y los estudiantes.



En la presente imagen se evidencia de cómo se realizó la encuesta a los estudiantes de octavo “B” de la unidad Educativa “Priorato”



En el presente anexo se evidencia la explicación de cómo realizar el test de coordinación a los estudiantes de octavo B de la unidad educativa “Priorato”

## ANEXO N° 8. CERTIFICACIÓN



### UNIDAD EDUCATIVA "PRIORATO"

LA DOLOROSA DEL PRIORATO - IBARRA

CIRCUITO: 09\_11\_12

AMIE: 10H00153

Email: 10H00153@gmail.com,

Teléfono: 2-580-510, 2580- 919

Ibarra. 05 -11 -2021

Yo; Daniel Rosero en calidad de Rector de la Unidad Educativa "Priorato" a petición del interesado tengo a bien certificar:

### Certifica:

Que, el señor **Cuasquer Cuasapaz Anderson Ismael** con cedula N° **0401706924**, estudiante de la carrera de educación Física de la Universidad Técnica del Norte, realizo con éxito actividades planificadas de una encuesta y test de coordinación con los estudiantes de octavo y noveno año de educación básica de la Unidad Educativa "Priorato"

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Esp. Daniel Rosero

RECTOR (E) U.E. "PRIORATO"

