



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONANTES DE LOS ESTUDIANTES DE LAS ETNIAS (MESTIZA, NEGRA E INDÍGENA) DE LOS NOVENOS AÑOS, DE LOS COLEGIOS “JUAN PABLO SEGUNDO, PEDRO DE AROBE Y MODESTO LARREA JIJÓN” DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO 2013.

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.

AUTORA:

CUÁSQUER PALACIOS VERÓNICA PATRICIA

DIRECTOR:

MSC. ALFONSO CHAMORRO

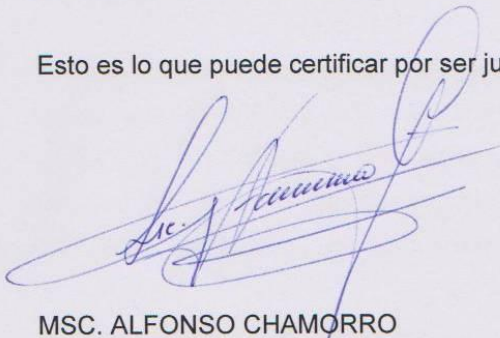
Ibarra, 2014

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director de la Tesis titulada **“ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONANTES DE LOS ESTUDIANTES DE LAS ETNIAS (MESTIZA, NEGRA E INDÍGENA) DE LOS NOVENOS AÑOS, DE LOS COLEGIOS “JUAN PABLO SEGUNDO, PEDRO DE AROBE Y MODESTO LARREA JIJÓN” DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO 2013”**; de autoría de la señorita egresada: Verónica Patricia Cuásquer Palacios, previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad de Educación Física.

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

Esto es lo que puede certificar por ser justo y legal.



MSC. ALFONSO CHAMORRO
DIRECTOR DE TESIS

DICATORIA

El presente trabajo va dedicado a Dios que me dio la oportunidad de nacer, a mi madre a la persona a quien agradezco por inculcarme valores, especialmente, valorar a la vida por medio del estudio, el trabajo y la dedicación, a mi hija Cristina quien ha sido mi impulso para seguir adelante y luchar por lo que he querido lograr, a mi padre que está en el cielo.

También quiero dedicar este trabajo a mis hermanas que en momentos difíciles estuvieron a mi lado con palabras positivas y alentándome a seguir adelante, a toda mi familia y a todas las demás personas especialmente a Christian quien me ha ayudado a llegar a ser la persona luchadora que soy.

Para todos ustedes con todo el corazón

VERÓNICA

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a Dios por darme la salud para poder culminar la carrera que me he propuesto conseguir, a mi madre Elisita, a mi hijita Cristina. Mi total agradecimiento a la UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE, a sus autoridades que han dedicado todos sus esfuerzos para que las personas que nos hemos propuesto sacar una carrera la culminemos de mejor manera.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, y la carrera de Educación Física Deporte y Recreación que junto al personal docente y administrativo han hecho posible la culminación de la carrera, a mi compañera del alma Talía quien me colaboró con mi proyecto de investigación.

Un profundo agradecimiento a mi tutor el MSc. Alfonso Chamorro quien ha tenido la debida paciencia y dedicación para que el presente trabajo se desarrolle con total transparencia y su culminación al tiempo estipulado.

A las instituciones: unidad educativa Juan Pablo II, centro de alto rendimiento Don Pedro de Arobe y unidad educativa Modesto Larrea Jijón junto con sus máximas autoridades, docentes y estudiantes de los novenos años de educación general básica, quienes hicieron posible el desarrollo del presente trabajo investigativo.

ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE CUADROS	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	vii
ÍNDICE DE FOTOS	vii
RESUMEN	ix
SUMMARY	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I	
1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. ANTECEDENTES	1
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.4. DELIMITACIÓN	3
1.5. OBJETIVOS	4
1.6. JUSTIFICACIÓN	4
1.7. FACTIBILIDAD	5
CAPÍTULO II	
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	6
2.2. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL	27
2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS	27
2.4. INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	29
2.5. MATRIZ CATEGORIAL	30
CAPÍTULO II	
3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	31

3.1. TIPOS DE INVESTIGACIÓN	31
3.2. MÉTODOS	32
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	33
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	34
CAPÍTULO IV	
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	35
4.1 CUADROS DE PORCENTAJES	35
4.2 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	36
4.3 FICHAS DE OBSERVACIÓN	39
CAPÍTULO V	
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	43
5.1. CONCLUSIONES	43
5.2. RECOMENDACIONES	44
CAPÍTULO VI	
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	45
6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA	45
6.2. JUSTIFICACIÓN	45
6.3. FUNDAMENTACIÓN	46
6.4. OBJETIVOS	48
6.5. UBICACIÓN SECTORIAL	49
6.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA	50
6.7. IMPACTOS	97
6.8. BIBLIOGRAFÍA	98
ANEXOS	100
6.9. ÁRBOL DE PROBLEMAS	101
6.10. MATRIZ DE COHERENCIA	102
6.11. FORMATOS DE TEST FÍSICOS	103
6.12. FICHAS DE OBSERVACIÓN	104
TABLAS DE RESULTADOS DE TEST	105
CUADRO DE BAREMOS	114

ÍNDICE DE CUADROS

➤ POBLACIÓN	34
➤ MUESTRA ALUMNOS	34
➤ LANZAMIENTO BALÓN MEDICINAL	35
➤ SALTO HORIZONTAL	36
➤ COURSE NAVETTE	37
➤ SPRINT (6M X 9 REP)	38
➤ LANZAMIENTO BALÓN MEDICINAL	105
➤ SALTO HORIZONTAL	107
➤ COURSE NAVETTE	109
➤ SPRINT (6M X 9 REP)	111

ÍNDICE DE GRÁFICOS

➤ LANZAMIENTO BALÓN MEDICINAL	35
➤ SALTO HORIZONTAL	36
➤ COURSE NAVETTE	37
➤ SPRINT (6M X 9 REP)	38

ÍNDICE DE FOTOS

➤ U.E. JUAN PABLO II	49
➤ C.A.R. DON PEDRO DE AROBE	49
➤ U.E MODESTO LARREA JIJÓN	50
➤ PORTADA	52
➤ FUERZA	53
➤ EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO	54
➤ VARIANTES DEL EJERCICIO	55
➤ EJERCICIOS FUERZA DE BRAZOS	56
➤ VARIANTE FUERZA DE BRAZOS	57
➤ EJERCICIOS FUERZA DE PIERNAS	58

➤ FUERZA ABDOMINALES	59
➤ VARIANTE Y MATERIAL ALTERNATIVO	60
➤ EJERCICIOS MATERIAL ALTERNATIVO	62
➤ VARIANTES	63
➤ EJERCICIO GRUPAL	64
➤ VELOCIDAD	66
➤ EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO	67
➤ EJERCICIOS ESPECÍFICOS	71
➤ EJERCICIOS DE ZANCADA	72
➤ EJERCICIOS CON MATERIAL ALTERNATIVO	74
➤ RESISTENCIA	78
➤ EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO	79
➤ CALENTAMIENTO Y ESPECÍFICOS	80
➤ EJERCICIOS PREPARACIÓN	81
➤ EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN	83
➤ COMPETENCIA	85
➤ ESTIRAMIENTOS	87
➤ GRUPO DE TRABAJO	91
➤ MATERIAL ALTERNATIVO	93
➤ ESTUDIANTES U.E. JUAN PABLO II	94
➤ INSTALACIONES U.E JUAN PABLE II	94
➤ ESTUDIANTES C.A.R. DON PEDRO DE AROBE	95
➤ INSTALACIONES C.A.R DON PEDRO DE AROBE	95
➤ ESTUDIANTES U.E. MODESTO LARREA JIJÓN	96
➤ INSTALACIONES U.E. MODESTO LARREA JIJÓN	96

RESUMEN

El trabajo realizado tuvo como propósito obtener la información sobre las capacidades condicionantes de las etnias principales de la provincia de Imbabura, mismo que se aplicó en tres diferentes instituciones educativas, en vista de la poca presencia de estas en los eventos deportivos; la selección de los objetivos, tanto general como específicos planteados son relacionados con la fuerza, velocidad de reacción y resistencia; con estos se pudo obtener los niveles en los que se encontraban cada alumno. El marco teórico se sintetiza con las fundamentaciones pedagógica con su modelo histórico cultural y sociológica con su modelo crítico así como también los diferentes conceptos de las categorías, y test físicos. Los métodos utilizados así como también los tipos, las técnicas e instrumentos de investigación fueron fundamentales para poder obtener resultados. Según los datos obtenidos se puede decir que cada estudiante sin importar color de piel o del lugar que venga y sin prejuicio alguno, siempre será apto para realizar alguna actividad física siempre y cuando tenga el medio, motivación y persona adecuada para que de alguna forma pueda sobresalir en el aspecto deportivo y no solo dejar como alumno de cultura física; por lo que hace necesario recomendar que detrás de un deportista siempre se encuentre pendiente un entrenador para que sirva de guía hacia que deporte puede inclinarse el aprendiz; para la propuesta se ha destacado la presencia de los alumnos de la unidad educativa Juan Pablo II con quienes se hizo un despliegue de ejercicios básicos con los que el alumno puede tener mayor desenvolvimiento en una clase así mismo como un concepto básico de cada condición física señalada en la guía.

SUMMARY

The work was aimed at obtaining information on capacity constraints of the main ethnic groups in the province of Imbabura, same to be applied in three different educational institutions in view of the limited presence of these at sporting events, the selection of objectives, both general and specific raised are related to the strength, reaction speed and endurance, these levels could be obtained in which each student were. The theoretical framework is synthesized with the pedagogical foundations with its historical, cultural and sociological model with its critical model as well as the different concepts of categories, and physical test. The methods used as well as the types, techniques and research tools were essential to achieve results. According to the data we can say that every student regardless of skin color or place to come and without prejudice will always be able to undertake any physical always activity as you have the means , motivation and proper person to somehow be excel in the sport aspect and not just leave as a student of physical culture by making it necessary to recommend that an athlete always behind a coach is pending to serve as a guide to what sport can tilt the learner , to the proposal has been highlighted the presence of students in the educational unit who John Paul II with a display of basic exercises that students can have more development in a class itself as a basic concept of each physical condition mentioned in the guide was made.

INTRODUCCIÓN

Capacidades condicionantes punto importante para conocer en un aspirante a deportista y mejorar el rendimiento durante su despliegue deportivo.

En el capítulo I del presente trabajo trata del problema de la investigación, los antecedentes, así como también el planteamiento del problema donde se habla de la problemática que llevó al desarrollo del tema, la formulación del problema con sus delimitaciones que constan de, las unidades de observación, delimitación espacial y temporal consta también de objetivos general y específicos, la justificación y factibilidad.

El capítulo II trata del marco teórico el que está compuesto por la fundamentación pedagógica y la teoría histórica cultural, la fundamentación sociológica y la teoría modelo crítico seguido de las capacidades condicionantes, su concepto, clasificación y concepto de cada una de ellas; etnias, concepto, la descripción de cada una y la inclusión en el deporte y actividades; instrumentos de valoración física los mismos que constan del desarrollo de cada test y los cuadros de baremos, posicionamiento teórico personal, glosario de términos e interrogantes de investigación y finalmente la matriz categorial.

El capítulo III consta de la metodología de la investigación que está compuesta de los tipos de investigación que a su vez se desglosa en: investigación aplicada, investigación bibliográfica, investigación de campo e investigación descriptiva; la metodología como: método inductivo, deductivo, descriptivo y científico; técnicas e instrumentos, cuadros de población y muestra.

Capítulo IV explica el análisis e interpretación de resultados con sus cuadros gráficos de porcentajes y las fichas de observación.

En el capítulo V se encuentran las conclusiones y recomendaciones de los cuadros y gráficos estadísticos.

Capítulo VI la propuesta alternativa de la investigación, guía didáctica de ejercicios básicos de capacidades condicionantes para estudiantes de las etnias (mestiza, negra e indígena) para las instituciones educativas de la provincia de Imbabura, que tiene una justificación, factibilidad, fundamentación pedagógica, objetivos: general y específicos, ubicación sectorial y física, descripción y desarrollo de la propuesta con el nombre de guía didáctica de ejercicios básicos de capacidades condicionantes de las instituciones educativas de la provincia de Imbabura. Impactos, bibliografía, anexos: árbol de problemas, matriz de coherencia, formato de test físicos, fichas de observación y tablas de resultados obtenidos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

En la provincia de Imbabura como parte del Ecuador existen establecimientos educativos, en los cuales se desarrolla la cultura física; y mediante esta, el profesor de la cátedra elige a los atletas, deportistas para la representación en algún torneo deportivo local, como es el caso de la provincia de Imbabura, en los intercolegiales deportivos. Pero lo que se ha podido observar en estos juegos es la poca presencia de etnias de la provincia por lo que se puede atrever a decir que para la elección de los deportistas existen ciertas cualidades que el profesor de cultura física debe tomar en cuenta a fin de que por medio de este procedimiento se haga de una selección de manera adecuada y correcta.

Los profesores de cultura física al momento de elegir al deportista para desarrollar determinado deporte deberían tomar en cuenta las capacidades condicionantes en los estudiantes; por medio de la aplicación de test por tanto, la falta de aplicación de los mismos ha llevado a la práctica deportiva equivocada o el desarrollo de deportes no apropiados, generando casi siempre malos resultados. Este problema ha existido desde hace mucho tiempo atrás y por lo visto hasta ahora se sigue eligiendo deportistas sin tomar en cuenta estas capacidades condicionales que tienen cada etnia.

Y lo que llama la atención y el motivo de la presente investigación, es la ejecución de la mayoría de las disciplinas un sólo individuo.

1.2 Planteamiento del problema

En la actualidad quienes acudimos a eventos deportivos en el País, hemos podido observar que hay inequidad de participación deportiva de todas las etnias existente en el mismo, en menor porcentaje se puede señalar a la etnia Indígena, ya que muy pocas veces se la toma en cuenta para la participación activa en los diferentes deporte, una razón puede ser el poco interés de participar en deportes, locales o a nivel nacional.

Otro motivo puede ser el bajo rendimiento alcanzado al momento de seleccionar a los deportistas indígenas que pueden representar a una provincia siendo de alguna manera elegidos entre la etnia negra o mestiza, así mismo se puede decir que los profesionales del deporte hacen juicios de valor y prefieren asegurar sus competencias con los deportistas de características muy definidas que exige cada deporte y de esta manera sus entrenamientos sean menos conflictivos y que haya menos capacidades que desarrollar.

Institucionalmente hablando fácilmente nos podríamos dar cuenta que en las competencias deportivas provinciales estudiantiles, cada deportista es guiado por el profesor de Cultura Física de la institución a la cual pertenece, sin embargo son muy pocas las instituciones educativas que cuentan con un entrenador especializado en cada deporte, inclusive las unidades educativas del sector rural de la provincia, ni siquiera cuentan con un profesional de la actividad física es por eso que al momento de llegar a una competencia, proaríamos encontrarnos con ciertas falencias condicionales en los deportistas.

Para obtener buenos resultados deportivos, es recomendable el uso de test de capacidades físicas, los mismos que deben ser bien aplicados; otra motivo puede ser la incorrecta utilización de los test físicos para seleccionar deportistas.

La motivación puede ser un factor determinante para que un deportista llegue a grandes instancias, la falta de motivación puede ser considerada como un inconveniente para que las etnias menos vistas en los diferentes deportes no llegue a ser tomada en cuenta por la lejanía domiciliaria o por falta de recursos económicos que son necesarios para transportarse y/o buena alimentación, necesaria para un buen rendimiento deportivo.

1.3 Formulación del problema

¿Cuáles son los niveles de las capacidades condicionantes de los estudiantes de las etnias (Mestiza, negra e indígena) de los novenos años de los colegios Juan Pablo Segundo, Modesto Larrea Jijón y Pedro de Arobe de la provincia de Imbabura en el año 2013?

1.4 DELIMITACIÓN

Unidades de Observación.- La siguiente investigación se realizó con los estudiantes de los 9nos años de educación básica del sexo masculino de las etnias mestiza, negra e indígena.

Delimitación Espacial

- Dicha investigación se desarrolló en las siguientes instituciones:
- Juan Pablo Segundo se encuentra ubicado en la avenida Víctor Manuel Guzmán y Alfredo Gómez Jaime en la ciudad de Ibarra.
- Modesto Larrea Jijón se encuentra en Carabuela, ubicado en la ciudad de Otavalo.
- Pedro de Arobe se encuentra en la parroquia de Salinas en la panamericana norte de la provincia de Imbabura.

Delimitación Temporal.- El desarrollo de la investigación se ha realizado en el periodo del año lectivo 2014.

1.5 OBJETIVOS

General

Diagnosticar el nivel de las capacidades condicionantes de los estudiantes de las etnias (mestiza, negra, indígena) de los novenos años de los colegios Juan Pablo Segundo, Modesto Larrea Jijón y Pedro de Arobe, para mejorar la participación deportiva de cada etnia.

Específicos

- Diagnosticar el nivel de desarrollo de la velocidad de desplazamiento de los de las etnias (mestiza, negra e indígena).
- Determinar el nivel de desarrollo de la resistencia aeróbica de los estudiantes de las etnias (mestiza, negra e indígena).
- Valorar el nivel de desarrollo de la fuerza de los estudiantes de las etnias (mestiza, negra e indígena).
- Elaborar una propuesta alternativa para el desarrollo de las capacidades condicionantes para las etnias (mestiza, negra e indígena).
- Observar las aptitudes y actitudes de los estudiantes en las pruebas de los test físicos.

1.6 Justificación

No existe un estudio etnológico-deportivo en la provincia de Imbabura en el cual se rijan el docente de cultura física para la elección de alumnos

deportistas de las diferentes etnias, para tal o cual deporte es apto. por lo que la presente investigación se propone dar a conocer la importancia de la aplicación de test de capacidades físicas para la correcta integración de seres humanos al mundo deportivo, considerando las capacidades condicionantes de todos los deportistas imbabureños. Para ello fue necesario trabajar con los alumnos de los novenos años de educación general básica para poder obtener conocimientos de su estado físico con el fin de conocer el potencial con el que cuenta cada estudiante.

Así también se espera que los resultados del trabajo sirva como un medio que guie para consultas posteriores que se relacionen con el tema ya que sus contenidos están basados en citas bibliográficas, tuvo la dirección de profesionales entendidos en la materia y se la realizó en un tiempo considerable para poder obtener datos confiables. Es importante tomar en cuenta que se utilizó todos los medios que se encontraron a nuestro alrededor y que pudimos aprovechar de ellos. Entre estos estuvo la comunicación, la visión y otros como los maestros que ayudaron a la corrección de la investigación; además del manejo de varios instrumentos de evaluación física dentro de la educación física y el deporte para que con el desenlace de del misma y poder satisfacer las inquietudes personales y de otras personas.

Será un medio de recolección de información tanto para profesores, alumnos, deportista y quienes estén interesados en guiar a un deportista con los medios adecuados, tomando en cuenta que todos somos aptos para desarrollar un determinado deporte.

FACTIBILIDAD.- Para la mencionada investigación se contó con la disposición de alumnos de tres instituciones de la provincia de Imbabura, así como también con los debidos permisos de las autoridades y finalmente se trabajó con materiales encontrados en el medio por lo que no existió dificultad para la obtención de los mismos, en cuanto al tiempo se trabajó con el tiempo dispuesto por autoridades y alumnado.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

2.1.1 Teoría histórico cultural

Las personalidades que se requiere para el presente trabajo adopta la pedagogía histórico-cultural, ya que dentro de la investigación se encuentra el estudio de las capacidades condicionantes de las etnias, mestiza, negra e indígena de la provincia de Imbabura.

La mencionada fundamentación describe al hombre como un ser social por excelencia que se hace en sus relaciones con los otros hombres. Sus capacidades condicionantes, sus habilidades, actitudes y hasta su inteligencia son productos de las relaciones que tienen con sus semejantes.

El deporte sería una mediación que nos acerca a todos los seres humanos a compartir actividades que nos sirve como instrumentos de acercamiento entre diferentes sociedades sin observar, color de piel, o medir el estatus económico. Así mismo ayuda a procesar diferentes actitudes como la de compartir experiencias vividas en otros ámbitos desconocidos como la cultura del medio en el que vive.

Pero el hombre no es solo producto de su medio cultural e histórico sino que es capaz de actuar en él para transformar la realidad. Según como se produce esta teoría nos manifiesta que llegar a conocer es el

reflejo adecuado por la práctica social. En otros términos el conocimiento de las cualidades condicionantes no es solo teórico, ni únicamente práctico, sino las dos cosas a la vez y detrás de esta teoría se encuentra un maestro de quien se aprenderá los conocimientos impartidos por él mismo a sus pupilos.

Diesterweg A. (1970) citado por Ortiz A. (2009), quien argumenta que “el mal maestro informa la verdad, mientras que el bueno enseña a encontrarla”. (p. 17).

Cobo C. (2012), señala que, “las prácticas deportivas, suelen presentarse como universales e históricas, pero la realidad demuestra que son construcciones sociales como otras cualesquiera; las prácticas deportivas son una característica (descriptiva y normativa) de las sociedades avanzadas”. (P.6.)

Por otra parte esta pedagogía nos comenta que el conocimiento de las capacidades condicionantes de los mestizos, negros e indígenas de la Provincia de Imbabura es el desarrollo pleno de las potencialidades del hombre para alcanzar su libertad e identidad. López J. (2008), sobre obtener conocimiento nos dice “es un permanente desglose de facetas alcanzables para mejorar la vida personal y cultural”. (p.27)

2.2 Fundamentación Sociológica

2.2.1 Teoría Modelo Crítico

Como referencia para desarrollar el trabajo de investigación se tomó el modelo crítico; en esta fundamentación, la mencionada teoría argumenta como aporte para la investigación, el de cuestionar el modelo tradicional y desarrollista de la educación, como alternativas convenientes para la consecución de una pedagogía humanística y comprometida con el auténtico desarrollo de nuestros pueblos y mencionando el tema de

trabajo el desarrollo del deporte imbabureño con la inclusión de las etnias de la provincia.

Como aporte al trabajo, el modelo crítico, nos indica que los establecimientos educativos son productores en el sentido cultural, pues funcionan, en parte, para distribuir y legitimar formas de conocimiento, valores, lenguajes y estilos propios de la cultura.

Sierra F. (), argumenta que “la tradición mecanística crítica ha seguido la tendencia a considerar que los estudios sobre la comunicación y la cultura a dar cuenta como transformar la estructura comunicativa idealizada”.

(p. 16).

El proyecto básico de esta corriente puede sintetizarse, como intento de formular una pedagogía crítica comprometida con los imperativos de potenciar el papel crítico de los estudiantes - deportistas y de transformar el orden social, en general, en beneficios de una democracia más justa y equitativa a ojos de los demás.

Esta corriente nos habla del modelo tradicional de la práctica deportiva, nos estamos refiriendo a la utilización sistemática de métodos caducos para clasificación del alumnado para el ámbito deportivo durante las clases de educación física.

Normalmente, las clasificaciones del alumno-deportista se obtienen a partir de sus resultados del transcurso de las clases.

Hay que proyectarse por medio de esta teoría a lo que es a la crítica deportiva, a la crítica que ayude al deportista a destacarse como ser humano y como deportista ante la sociedad para que a futuro pueda transmitir vivencias en el ámbito en el que se desarrolló durante su vida deportiva.

2.3 Capacidades condicionantes

Perera R. (2012) según el autor nos da una definición sobre capacidades físicas:

Las capacidades físicas han sido definidas por muchos especialistas de forma particular, pero generalmente no se definen en su conjunto podemos afirmar que las capacidades físicas en el hombre son aquellas que posibilitan su movimiento y presentan el fundamento de su expresión motora. Las capacidades físicas pueden ser; condicionales que son aquellas en que el rendimiento físico está determinado por las posibilidades energéticas del organismo y el desarrollo locomotor. Estas capacidades están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo de rendimiento de la musculatura voluntaria. Entran en esta categoría la fuerza, la resistencia y la velocidad, y existe una relación directa entre las tres capacidades. Son las que se caracterizan fundamentalmente por el proceso energético en el organismo, el cual está influido de una manera determinante, por los procesos de alimentación, herencia y medio ambiente. Tienen su base en el proceso docente educativo y se desarrollan por edades según las características de los deportes. (P. 2)

Cuerpo de M (2010), Capacidades condicionantes clasificación:

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia

Comienzo del desarrollo de las capacidades condicionantes por edades:

- Velocidad 8-12 años
- Fuerza 14 – en adelante

- Resistencia 10-12 años adelante (p. 4)

Las oscilaciones de las edades vienen dadas por el deporte y por las diferencias de sexo.

Cuerpo de M. (2010), Factores determinantes para las capacidades condicionantes:

- Edad.
- Condiciones genéticas.
- Sistema nervioso.
- Capacidades psíquicas.
- Hábitos (fumar, beber, hacer ejercicio, etc...).
- Época de inicio del entrenamiento. (P. 5).

Blázquez D. (2009) Clasifica las capacidades condicionantes:

Fuerza:

Se denomina fuerza a la habilidad de moverse. También llamado grado de tensión que los músculos desarrollan durante el trabajo.

También es la capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular.

La fuerza que se necesita para practicar diferentes deportes no es tan sólo diferente en la cantidad, también lo es en la calidad, pues hay diferentes tipos de fuerza.

No es lo mismo tener que vencer la máxima resistencia posible a tener que transmitir el máximo impulso a una resistencia relativamente ligera. Por eso la fuerza posee varias clasificaciones

Evoluciona de forma natural hasta los 8 años. A partir de los 12, que coincide con la pubertad, se desarrolla con mayor rapidez hasta los 18.

Llega a su máximo a los 25 años, aunque se puede mantener hasta los 35 con entrenamiento adecuado. En las personas sedentarias se produce un atrofio muscular, ya que no trabajan la fuerza.

Cabe destacar que el hombre tiene valores superiores a la mujer ya que la mujer tiene menor masa muscular para aumentar. La fuerza es una cualidad muy importante en el ser humano desde el punto de vista de la salud, como desde el punto de vista del rendimiento físico.

Tipos de fuerza:

- Fuerza Estática
- Fuerza Dinámica
- Fuerza Rápida
- Fuerza Absoluta
- Fuerza Relativa
- Fuerza Máxima

Zhelyazkov T. (2009), clasifica a la fuerza:

Fuerza Estática: Los músculos desarrollan una fuerza sin movimiento. (p. 89).

Fuerza Dinámica: Capacidad de demostrar una gran fuerza en un movimiento, puede ser lento o rápido. (p. 89).

Fuerza Rápida: Capacidad de demostrar una gran fuerza en un periodo de tiempo corto. (p. 89).

Fuerza Absoluta: Total de fuerza que puede desarrollarse en relación del peso corporal. (p. 89).

Fuerza Relativa: Fuerza que se observa en relación al peso corporal. (p.89)

Fuerza Máxima: Es la fuerza más elevada que puede ejecutar el sistema neuromuscular durante una contracción máxima. (p.89)

Dietrich M. (2008), nos da un concepto sobre velocidad: “La velocidad es una cualidad física determinante para el rendimiento deportivo y es la capacidad de reaccionar con mayor rapidez posible ante un estímulo y señal y/o ejecutar movimientos con la mayor velocidad posible”. (p.174). Estando presente de alguna forma en todas las manifestaciones del deporte, saltar, correr, levantar.

La velocidad es un factor determinante en los deportes explosivos (por ejemplo saltos y la mayoría de los deportes de campo), mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse.

El velocista debe ser un atleta armónico que tiene que estar en su peso justo. Hay que tener en cuenta que los velocistas eliminan las grasas de manera muy grande y por lo tanto deben tomar precauciones a la hora de encontrar una dieta sana y equilibrada. No existe limitación alguna de estatura en un velocista, aunque la estadística ha demostrado que los grandes especialistas de la velocidad en pista, miden entre 1,65 metros y 1,90 metros.

Los técnicos coinciden en asegurar que el exceso de altura es más un impedimento. En los últimos años, la musculación se ha convertido en un factor clave del velocista, hasta el punto de que algunos técnicos comparan la imagen de estos corredores con la de los culturistas. A partir de los 12 años la se incrementa (en la pubertad). El nivel máximo se consigue

hacia los 20 años y con un buen entrenamiento se puede mantener o mejorar hasta los 30 ó 35 años. La velocidad se clasifica en diferentes tipos. (p.179).

Zhelyazkov T. (2009), clasifica a los tipos de velocidad:

Velocidad de escape: “Velocidad mínima inicial que necesita un objeto para escapar de la gravedad y continuar desplazándose sin tener que hacer otro esfuerzo propulsor. La velocidad de escape generalmente se observa en la velocidad de lanzamiento de un objeto, por ejemplo, la velocidad de un atleta cuando comienza a correr, sin tener en cuenta el rozamiento con el aire (resistencia aerodinámica)”. (p.179).

Velocidad de reacción: “Se conoce con este nombre a la facultad del sistema nervioso para captar un estímulo y convertirlo en una contracción muscular o movimiento, lo más rápido posible. También podemos utilizar el ejemplo del atleta anterior, en este caso es su capacidad para salir corriendo al escuchar la señal de salida”. (p.180).

Velocidad de contracción: “Es la frecuencia de contracciones musculares determinada por los impulsos nerviosos. Por ejemplo, en una carrera de velocidad, tendrá ventaja el que más veces, y más rápido, contraiga los músculos”. (p.180).

Velocidad de movimiento: Es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Si el movimiento implica todo el cuerpo, se llama “velocidad de movimiento”, y dependerá de la velocidad y la frecuencia, por ejemplo, de los pasos. Si el movimiento es un gesto, que solo implica una parte del cuerpo, se llama “velocidad gestual o segmentaria”. (p.180).

Velocidad-resistencia: “Es la capacidad que tiene un músculo o grupo de músculos para mantener un determinado movimiento a la máxima velocidad, durante un cierto tiempo. Las carreras de velocidad en natación son un claro ejemplo de esta capacidad”. (p. 189).

Shephard R. (2011), nos habla de la Resistencia: “Por resistencia entendemos que tiene el organismo para soportar cargas de trabajo de duración prolongada. Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible”. (p.10)

Shephard R. (2011)El desarrollo natural (sin entrenamiento) de la resistencia se produce: “De los 8 a 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de los esfuerzos moderados y continuados. Desde los 18 años a los 22 se alcanza el límite máximo de la resistencia, y a partir de los 30 va decreciendo”. (p.22).

El desarrollo de la resistencia permite oponerse al cansancio. Esto es:

- Impedir la aparición de fatiga
- Posponer la aparición de esta
- Mantener el síndrome de la fatiga lo más bajo posible.
- Una vez finalizado el esfuerzo, procurar que la fatiga desaparezca lo más rápido posible. (p. 22).

Tipos de resistencia:

“Una de las principales causas por la que surge la fatiga es por la necesidad de oxígeno, esto es, una demanda oxígeno superior a la que nuestro organismo nos puede proporcionar”. (p. 10).

De acuerdo con esto la resistencia se clasifica en:

Resistencia Anaeróbica: “es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno”. (p18).

Resistencia Aeróbica: “es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno”. (p. 18)

2.4 ETNIAS

Caillavet Ch (2008) determina a la raza como:

El término raza comenzó a usarse en el siglo XVI y tuvo su auge en el siglo XIX, adoptando incluso una categoría taxonómica equivalente a subespecie. En 1905, el Congreso Internacional de Botánica elimina el valor taxonómico de raza; aun así, su uso se mantiene en la lengua común, y es importante en animales domésticos.

En el caso del ser humano (*Homo sapiens*), existe opinión mayoritaria entre los especialistas en que es inadecuado el uso del término raza para referirse a cada uno de los diversos grupos humanos, y se considera que es más apropiado utilizar los términos etnia o población para definirlos.

Más aún, algunos científicos consideran que para referirse a seres humanos, biogenéticamente, las "razas" no existen, tratándose sólo de interpretaciones sociales. También existen otros especialistas que abogan por seguir utilizando la palabra raza, ya que ésta está destinada para definir a personas que comparten ciertos rasgos anatómicos diferentes a otros individuos de la misma especie. Mientras que la palabra etnia tiene un significado más relacionado con las características culturales propias dentro de una misma raza. (p. 3).

2.4.1 Concepto de Etnia

Etimológicamente la palabra etnia, proviene del vocablo griego “ethnos” que significa nación o pueblo; por lo tanto, puede considerarse como sinónimo de nación, entendida como el lazo cultural que une a una población o grupo humano, pero en el caso de la etnia en forma impuesta. En esto se diferencia la etnia de la nación ya que ésta es un sentimiento que se elige, y cualquier persona, aunque no tenga el mismo origen ni la misma religión, puede adoptar a ese grupo como propio, con deseos de integrarse en un territorio común, al que llamarán patria.

Como rasgo similar a la nación, la etnia implica compartir tradiciones, lengua, religión, historia, y costumbres, haciendo a sus integrantes, partícipes de una comunidad de vida, con proyección hacia el futuro y valores en común.

Debe distinguirse este concepto del de raza, ya que aunque algunos autores consideran ambas palabras, raza y etnia, como sinónimas, en realidad la pertenencia a una etnia no está identificada con la existencia en sus integrantes de rasgos físicos o biológicos comunes, aunque pueden poseerlos, ya que en general tienen un origen genético idéntico.

Caillavet Ch. (2008) según esta escritora y su investigación sobre las etnias ecuatorianas nos da su aporte.

2.4.2 La Etnografía del Ecuador

Es el estudio de las costumbres de las etnias dentro de la República del Ecuador.

Ecuador es un país multiétnico, en el cual conviven diferentes razas: mestizos, blancos, cobrizos, afroecuatorianos, entre otras. Se debe

aclarar que las razas están determinadas generalmente por motivos culturales y de prestigio social, más que étnicos o biológicos.

2.4.3 Etnia Mestiza:

Caillavet Ch. (2008), nos da un concepto; del latín tardío *mixticŭs* (“mixartículozclado”), mestizo es quien nace de padre y madre de distinta raza. El término suele utilizarse para nombrar al individuo nacido de un hombre blanco y una mujer indígena, o de un hombre indígena y una mujer blanca.

El concepto comenzó a desarrollarse en la América española del siglo XVI como parte de la estratificación social y del sistema de castas basados en la raza. Los mestizos contaban con un estatus inferior a los blancos, lo que les impedía acceder a ciertos cargos o servicios.

A partir de la independencia de los países americanos, las nuevas legislaciones comenzaron a abolir los privilegios surgidos por el nacimiento o la sangre y establecieron la igualdad de todos los seres humanos ante la ley.

Desde entonces, la noción de mestizos se utiliza para nombrar a las personas descendientes de aborígenes americanos, afroamericanos y españoles. Esto hace que la mayoría de la población latinoamericana sea mestiza. (p. 4).

Etnia mestiza en el deporte

Una parte de los deportistas ecuatorianos son de etnia mestiza cuyos nombres han dejado muy en alto el nombre del nuestro país “Ecuador estos son algunos casos como: Jefferson Pérez marchista ecuatoriano y campeón olímpico en 20 kilómetros marcha y Rolando Vera corredor de maratón.

LA VERDAD (2013) Así como nos comentan en la Revista.

Jefferson Pérez nació en El Vecino, uno de los barrios más tradicionales de Cuenca, el 1 de Julio de 1974 en el hogar de Manuel Jesús Pérez y María Lucrecia Quezada; su progenitora quería inscribirlo con el nombre de Jersinio, pero este no fue aceptado en el Registro Civil del Azuay aduciendo que no correspondía al idioma español, entonces Fausto, su hermano mayor sugirió el nombre Jefferson, aunque también para conseguir su aceptación se debió decir que era hijo de un deportista. No obstante, su progenitora, a pesar que adolece de una deficiencia visual, es uno de los pilares fundamentales para la consagración deportiva de Jeffersón, aparte de inculcarle los mejores modales demostró un gran tesón para salir adelante junto a sus hijos, a más de Jefferson y Fausto, la familia Pérez Quezada está compuesta por Fabián, Marcia y Fanny. Aparte de su trayectoria deportiva, el ex campeón Olímpico terminó sus estudios en Administración de Empresas en la Universidad del Azuay, hoy su anhelo es concretar varios de sus proyectos. Su incursión en la Marcha fue por casualidad, todo comenzó ante la premura de prepararse para una carrera de resistencia, que servía como examen de Educación Física, cuando era alumno del Segundo Curso en el Colegio Francisco Febres Cordero, esa urgencia le empujó a pedir a su hermano Fabián que le cediera su puesto para entrenar por una semana junto al grupo de atletas dirigidos por el entrenador Luís Muñoz, Una mañana de abril de 1988 con cierta timidez se acercó al parque de La Madre, sitio que de allí en adelante se convirtió en su cuartel de preparación. El entrenador Muñoz decidió incentivarlo a que compita en una prueba de fondo. Con pocas semanas de preparación triunfó en la carrera Sport AID, ganando el derecho de representar a Ecuador, junto a Janeth Caizalítín, en New York, EE.UU. y

Londres, Inglaterra como embajador deportivo. "Padre cumplí mi promesa de ser campeón mundial" reza una leyenda escrita al reverso de una fotografía postal dedicada a su progenitor fallecido. Luego vinieron triunfos en competencias Sudamericanas, Bolivarianas, Panamericanas en la categoría absoluta, incluyendo el Campeonato Mundial de Marcha. En su camino se tropezó con obstáculos como la fractura de su clavícula en 1993 ó la detección de una hernia discal en 1999, diagnosticadas días antes del campeonato del mundo en Sevilla España, con lo cual Jefferson Pérez se encontraba en un dilema, competir o proteger su espalda y salud. Decidió tomar parte de la competencia y consiguió la Medalla de Plata para su país, luego fue sometido a una cirugía en EE.UU, la cual le dejó literalmente inhabilitado por algunas semanas, posterior a su rehabilitación continuó su trabajo hacia las olimpiadas de Sydney 2000, ubicándose en un cuarto lugar. (p.7).

Publicado el 07/julio/2010 |Diario HOY - Noticias de Ecuador

Cuando hablamos de Rolando Vera, recordamos aquellos años de gloria cuando el 'Chasqui de oro', como lo apodaban en ese entonces, se impuso por cuatro ocasiones consecutivas, en los años 1986, 1987, 1988 y 1989 en la prestigiosa y tradicional competencia atlética San Silvestre que se corre por las calles de la ciudad de Sao Paulo, Brasil.

Y es que su destello en esta disciplina deportiva fue producto de una travesura en su escuela (Otto Arosemena) cuando el entrenador de ese entonces Jorge Quiye seleccionaba a futuros chicos para un campeonato escolar.

Quiye agrupó a los niños e iba escogiendo de vista a cada uno. A Rolando no lo tomó en cuenta, pero él se pasó a la fila de los escogidos.

“Fui a preguntar que estaba sucediendo. Es ahí cuando el entrenador dijo que los seleccionados permanecieran en el lugar, yo no me salí de la fila por temor al entrenador quien fue ex militar. Si no hubiera sido por esta situación no hubiera existido en el atletismo”, señaló.

Pero la alegría del pequeño Rolando se vería afectada cuando perdió a su padre y la situación económica de su casa se vio afectada, por lo que tuvo que vender periódicos y trabajar apoyando a su familia. Su madre Luz María Rodas siempre le inculcó disciplina, superación y honestidad, valores que los aprovecho al máximo para sacar adelante su vida.

Con el pasar de los años, Rolando fue puliendo sus condiciones de atleta. En su adolescencia conquistó el campeonato nacional de atletismo en los 5 mil metros realizado en la pista de Los Chasquis. Al mostrar su resistencia y aptitudes sobre la pista, directivos del Colegio Militar lo becaron para que despliegue su talento.

Comenzó el despunte

Su primera actuación aplaudida nacionalmente fue cuando obtuvo el segundo lugar en la tradicional carrera de Últimas Noticias en 1983. De ahí en adelante fue en ascenso y en 1986 dio la sorpresa triunfando, en diciembre, en la famosa carrera brasileña de San Silvestre. El mundo vio el crecimiento deportivo del ecuatoriano.

Poco después participó en los juegos Sudamericanos, Iberoamericanos, Panamericanos y Bolivarianos donde obtuvo excelentes resultados donde subió al podio para recibir la medalla de oro. Todas estas competencias convirtieron al ‘Cuencano de oro’ en el mejor atleta nacional de esa época.

Diario Hoy (2010), en la entrevista “A nivel de competencias había ganado casi todo, me faltaba la medalla olímpica y me preparé para ese

objetivo. No lo conseguí y decidí que era el momento ideal para retirarme porque no iba a tener otra oportunidad de estar tan bien preparado como en ese entonces”, afirmó Rolando. (p.8).

2.4.4 Etnia negra:

Ch. (2008), nos comenta sobre la etnia negra, Los ancestros africanos llegaron a Ecuador desde el siglo XVI con el comercio de esclavizados. Ellos tenían en África sus propias civilizaciones, imperios y reinos. Muchos de los afroecuatorianos provienen de culturas africanas como las Yorubas, Congos, Mandingas, Akan, Ewe Font, entre otras tantas. Estos ancestros fueron esclavizados en las haciendas, minas y en las ciudades. En el Valle del Chota muchos esclavizados fueron introducidos desde Colombia para trabajar en plantaciones de vino, algodón, tabaco y caña de azúcar. Muchos de ellos fueron utilizados para construir los astilleros y el puerto en Guayaquil.

La independencia

El General Juan Otamendi Anangonó fue uno de los héroes afros más importantes en la Campaña Libertadora del Ecuador. Se le conoció como el “Tigre de la Batalla de Miñarica” o el “Centauro de ébano”. La historia oficial aún no ha dimensionado la importancia de los afroecuatorianos en el país. Falta mucho por investigar, pero poco a poco los secretos se van revelando. Y así la etnohistoria afro se va completando.

Publicado el 04/Octubre/2003 | 00:00 Diario HOY - Noticias de Ecuador

Predominio de deportistas etnia negra

En el deporte ecuatoriano hay un predominio de deportistas de raza negra, especialmente en el balompié nacional, donde se han destacado a

nivel local e internacional por su habilidad y fortaleza. Nombres como Ulises de la Cruz (Aston Villa), Edison Méndez, Carlos Tenorio (Qatar) o Agustín Delgado (Southampton) son familiares para los aficionados de este deporte masivo.

¿Por qué los entrenadores de fútbol prefieren a futbolistas de etnia negra?

Diario HOY - Noticias de Ecuador

Juan Barriga, galeno de LDU, y Oscar Concha, médico deportólogo del montañista Iván Vallejo, aseguran que los jugadores de esta etnia poseen una ventaja genética heredada de sus ancestros de origen africano. La raza negra tiene mayor desarrollo muscular, fortaleza y velocidad de reflejos. Oscar Concha afirma que “es muy raro encontrar nadadores, tenistas o pilotos de Fórmula Uno negros. Es más común verlos como futbolistas, boxeadores y velocistas. Por ello aclara que "los negros son buenos para el fútbol, pero no para todos los deportes".

El galeno explica que eso se debe a que su cuerpo posee características antropométricas: talla, peso, masa muscular junto con óptimas condiciones cardiovasculares”. Para Juan Barriga “la raza negra ha sufrido más discriminación social.

Los afros del Valle del Chota

Los afroecuatorianos asentados en el área denominada Valle del Chota y cuenca del río Mira, se sitúan geográficamente en las provincias de Imbabura y Carchi, región caracterizada por ser un asentamiento histórico del pueblo afro descendiente y cuyo poblamiento está ligado a las haciendas coloniales que concentraron importante población esclavizada.

En el valle del Chota la presencia de los descendientes de africanos fue mucho más importante que en cualquier otra parte del Ecuador, luego de Esmeraldas.

En el periodo de la transición de las plantaciones de algodón a las haciendas azucareras se dan importantes introducciones de esclavizados a esta fértil región del norte ecuatoriano.

La población negra del Chota está regada en las márgenes derechas e izquierda del gran río Chamachán o chota, en los siguientes caseríos de ayer, comunas hoy. Siguiendo el nacimiento del río Chota, hacia su desembocadura, están San Francisco de Caldera, Piquiucho, San Vitorino, Pusi-Tumbatú, Chota Chiquito, Dosacequias, Mascarilla, Pambahacienda- En la Provincia del Carchi- Chalguayarcu, El Juncal, Carpuela, El Ramal de Ambuqui, Sal Alfonso, El Chota, El Ingenio A. Tababuela – en la Provincia Imbabura.

2.4.5 Etnia indígena

Caillavet Ch. (2008), investiga que en la provincia de Imbabura existen varias etnias indígenas entre las principales y más conocidas están:

La comunidad de los Otavalo

Ubicación.- Se localizan en el centro de la provincia de Imbabura en la ciudad del mismo nombre.

ORIGEN Según González Suárez, la palabra “Otavalo” Chaina Oto-balo que significa “Lugar de los Antepasados” Según Otto Von Buchwald , la palabra “Otavalo” viene del Chibcha Ote-gua-lo que quiere decir “En lo alto de la Laguna” Según Jijón y Caamaño , la palabra “Otavalo” en el idioma colorado significa “Cobija para Todos”.

La comunidad Zuleta

Ubicación A l norte del nevado Cayambe y en la zona de Zuleta
Idioma Es el Quichua, y un alto porcentaje de esta comunidad hablan el castellano. Vivienda Es similar a la de los Otavalos, elaboradas con paja, bahareque y con tapiales.

El trabajo del campo lo realiza el hombre, cultivando especialmente cebada, quinua, papas, etc. Estos productos constituyen su base alimenticia. Las mujeres se dedican a Elaborar bordados a mano, Especialmente símbolos patrios o de la naturaleza. Actualmente muchos miembros de esta comunidad se dedican al cultivo de flores de exportación.

El deporte en las comunidades indígenas

En la actualidad la etnia indígena se desarrolla progresivamente en lo que al deporte se refiere estos son algunos en los que la mencionada etnia se destaca.

Publicación Diario HOY el miércoles 6 de marzo del 2013

La Escuela de Fútbol Esencia Indígena de la provincia de Imbabura se encuentra en un proceso altamente competitivo a nivel del balompié ecuatoriano en el ámbito de las formativas.

Patricio Ipiales, entrenador del equipo, mencionó que al momento se encuentra con alrededor de 130 jugadores en diferentes categorías que van desde los 8 hasta los 16 años de edad.

El proceso inició hace un año. A la cabeza se encuentra el reconocido estratega imbabureño Carlos Sevilla, persona que ideó el proyecto que al momento está entregando frutos.

El mundialito de fútbol que organizan cada año ya es conocido en varias partes del mundo.

Imbabura.- Dos toros encabezan la caravana que festeja al campeón del Mundialito Indígena de fútbol en la localidad ecuatoriana de Peguche, que se premia con ganado y "alpargatas de oro", y es la excusa para el reencuentro con quienes decidieron probar suerte fuera del país.

Guiados por un joven, los astados son seguidos por vehículos atiborrados de hinchas en la vía que une a las vecinas Otavalo y Peguche, que es sede del torneo que se realiza cada año desde 1995 y alrededor del cual gira el Pawkar Raymi (fiesta del florecimiento, en lengua quichua).

2.5 Instrumentos de valoración física

Lanzamiento balón medicinal

Gutiérrez F. (2007), en su investigación aplicó los test que se detallan a continuación: El objetivo del test del lanzamiento del balón medicinal es observar la fuerza explosiva de los miembros superiores fuerza de brazos.

Materiales: un balón medicinal, un lugar para realizar el lanzamiento, un metro para medir y planillas para anotar.

Para la ejecución: posición inicial frente a la dirección del lanzamiento, pies separados a la anchura de los hombros se sujeta el balón con ambas manos y se lanza buscando la mayor distancia posible; los pies deben permanecer en contacto con el suelo, no se debe saltar.

Salto horizontal sin impulso. El objetivo de la fuerza de salto de longitud es observar la fuerza de miembros inferiores.

Materiales: superficie plana, metro para medir y planillas para anotar.

Ejecución: posición inicial de pie con los pies juntos atrás de la línea de salto, se realiza flexión de piernas y saltar hacia delante intentando caer lo más lejos posible.

Test de Course Navette.

El objetivo del test es observar la potencia aeróbica máxima del individuo.

Materiales: una superficie plana, metro para medir, un cronometro el sonido para la aplicación del test.

Ejecución: se puede evaluar a varias personas a la vez, quienes se ubicarán de tras de la línea separados al menos 1m de distancia entre cada uno. Al iniciar el test se debe desplazar 20 metros hacia la línea contrario de acuerdo al ritmo establecido en la cinta, si se está adelante se deberá disminuir la velocidad, si se está atrasado se debe de incrementar el ritmo de carrera. Cada minuto se irá aumentando el ritmo y la velocidad.

Sprint de (6rep x 9m)

El objetivo es observar la velocidad de desplazamiento y agilidad del ejecutante.

Materiales: pista con dos líneas paralelas medidas con distancia de 6 metros, un cronómetro y planillas para anotar.

Ejecución: posición inicial de pie atrás de la línea de salida, a la señal se debe correr lo más rápido posible las 9 repeticiones por los 6 metros; pisar la línea de salida y regresar a la línea de partida esto constituye un ciclo y se debe realizar 6 repeticiones es decir 54 metros.

Registro: se registrará el tiempo empleado en completar todos los ciclos.
(p. 41, 42)

2.6 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

El presente trabajo se identifica con la **fundamentación sociológica** ya que el aporte de este será fomentar al estudiante al deporte espacialmente al cual es apto al mismo tiempo identificando a las etnias que desempeño pueden tener en el mundo deportivo. Así mismo el desempeño que puede tener cada etnia en el deporte y puedan destacarse tanto nacional como internacionalmente.

Los triunfos y metas a los que pueden llegar los deportistas dependen de cuánto conocimiento tenga el entrenador y es a eso que está orientado el presente trabajo de investigación mismo que no solo involucra a profesores y alumnos sino también a una sociedad entera.

Así mismo al deportista para destacar deportivamente desde sus primeros inicios en el deporte y mire con ojos de triunfo a un futuro no muy lejano.

2.7 GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Aeróbica.-** es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno.
- **Aerodinámica.-** parte de la mecánica que estudia el movimiento de los gases o los cuerpos en la atmosfera
- **Anaeróbica.-** es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno.
- **Antropométrico.-** estudio de las medidas del ser humano

- **Atrofia.-** falta de desarrollo de cualquier parte del cuerpo. Disminución de un órgano. Lisiadura.
- **Atleta.-** persona que practica un conjunto de actividades que comprenden pruebas de velocidad, saltos y lanzamientos.
- **Biotipo.-** grupo de individuos que tienen la misma composición genética pero distintas características físicas.
- **Caloría.-** unidad de medida térmica de los alimentos.
- **Circuito.-** tareas establecidas siguiendo una rutina de ejercicios.
- **Dinámico.-** parte de la mecánica que estudia la fuerza y el movimiento.
- **Decrecer.-** disminuir o hacer algo más pequeño.
- **Etnia.-** comunidad humana definida por afinidad racial, lingüística y cultural.
- **Energético.-** que muestra tener mucha energía que permite realizar actividades.
- **Fatiga.-** agotamiento, cansancio por el logro de algo.
- **Genética.-** parte de la biología que trata de la herencia.
- **Metabolismo.-** reacciones y transformaciones químicas que se producen en las células de los seres vivos.
- **Pawkar Raymi.-** fiesta de la siembra que festeja la etnia indígena.
- **Razas=**categoría taxonómica que se dividen a los seres vivos.

- **Propulsor.-** impulsar para que algo o alguien avance más apresurado.

2.8 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el nivel de desarrollo de la velocidad de desplazamiento de los estudiantes de las etnias (mestiza, negra e indígena)?

Los resultados del mayor porcentaje en excelente lo ocupan los negros y mestizos con 2 alumnos cada uno, mientras el 53% en el nivel regular pertenece a los indígenas.

¿Cuál es el nivel de desarrollo de la resistencia aeróbica de los estudiantes de las etnias (mestiza, negra e indígena)?

Los resultados obtenidos en la aplicación de este test se ha obtenido resultados que el nivel excelente lo ocupan los indígenas con la cantidad de dos alumnos y el porcentaje de regular con el porcentaje más bajo es la etnia mestiza.

¿Cuál es nivel de desarrollo de la fuerza de los estudiantes de las etnias (mestiza, negra e indígena)?

Los datos obtenidos del test aplicado son los siguientes: con un porcentaje de 7 estudiantes, equivalente al 58% pertenece a la etnia negra mientras que para calificación de buena siendo el porcentaje más bajo obtenido son los mestizos con el 55% equivalente a 6 alumnos.

2.10 Matriz categorial

CATEGORÍAS	CONCEPTOS	DIMENSIONES	INDICADORES
Capacidades condicionantes deportivas	Son las que se caracterizan fundamentalmente por el proceso energético en el organismo, el cual está influido de una manera determinante, por los procesos de alimentación, herencia y medio ambiente.	-Fuerza - Velocidad - Resistencia	-Test de fuerza explosiva. -Test de Velocidad de reacción -Test de Resistencia Anaeróbica
Etnias de la provincia	Imbabura es una provincia multiétnica y pluricultural y no se basa solo en la existencia de las diferentes culturas que hay en nuestro país sino en la convivencia de las mismas socializando entre ellos y respetando las costumbres y creencias de cada una de ellas.	- Mestiza - Negra - Indígena	-Observar las actitudes que toma el estudiante sobre la explicación del test. - Observación de las aptitudes que el estudiante tiene mientras desarrolla el trabajo. - Observar si han tenido algún tipo de entrenamiento. - Actitud del estudiante antes del desarrollo de los test. - Observar las actitudes de los estudiantes al momento de realizar el test. - Observar la predisposición de cada una de las etnias en el desarrollo de cada test. - Actitud de los estudiantes después de realizar el trabajo. - Durante el desempeño observar el interés de cada etnia por conocer sus cualidades.

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Investigación Aplicada.- lo que ha desarrollado en este tipo de investigación tuvo como propósito, mejorar el proceso para la selección de deportistas según las capacidades condicionantes de los estudiantes de tres instituciones educativas con sus respectivas etnias de la provincia de Imbabura.

Es investigación aplicada porque busca la solución de la problemática que existe en razón de que no se conocen las capacidades condicionantes que tienen las etnias de la provincia.

Investigación Bibliográfica.- este trabajo se orientó con la investigación bibliográfica toda vez que se basa en datos proporcionados por el material escrito pero debidamente comentado, analizado e interpretado; datos que encontramos en revistas, libros, y otras investigaciones realizadas sobre el tema de capacidades condicionantes.

Investigación de Campo.- además de la investigación bibliográfica se orientó con la investigación de campo ya que con este tipo de investigación el mismo objeto de estudio sirve de fuente de información, y a su vez conduce a la observación en vivo y en directo con las personas que son la fuente que determinan la manera de obtener datos, en este caso la aplicación de test a los estudiantes de las instituciones investigadas.

Investigación Descriptiva.- además de los anteriores tipos de investigación el trabajo desarrollado también adoptó la investigación de carácter descriptiva ya que esta se guió mediante el método analítico. Por medio de los resultados obtenidos se describió cual es la problemática de la poca participación de los estudiantes de determinadas etnias en eventos deportivos.

3.2 MÉTODOS

La investigación de acuerdo a las diferentes etapas del proceso utilizará los siguientes métodos.

Método Inductivo.- El método inductivo dentro de la presente investigación se lo aplicará en lo que es la recopilación de información mediante la aplicación de test físicos deportivos individuales a cada una de las etnias dándonos la información correspondiente para las conclusiones y recomendaciones.

Método Deductivo.- El método deductivo es aplicado en el presente trabajo dentro del problema de investigación, así mismo en el marco teórico para el desglose de las categorías y sus dimensiones

Método Descriptivo.- El método descriptivo es quien ha dado toda la información que hemos obtenido de los resultados de cada uno de los estudiantes investigados una vez que se han aplicado los test físicos, así como también la recopilación toda la información que se necesitó para realizar la propuesta en beneficio de quienes lo necesiten.

Método Científico.- El presente método es aplicado en cada una de las etapas del desarrollo del trabajo que se va a realizar ya que este nos ayuda a describirla problemática de cada uno de los hechos, para así poder contestar las interrogantes planteadas.

El método científico se conjuga con los anteriores métodos como el inductivo y deductivo para explicar el problema planteado en el trabajo de investigación.

3.3 Técnicas e Instrumentos

Para el desarrollo del trabajo de investigación y recopilación de la información requerida se empleará las siguientes:

Técnicas: la Observación

Es una técnica que consiste en observar al fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. Este instrumento se aplicó a los estudiantes de las etnias de tres instituciones de la provincia de Imbabura.

Instrumentos: Test de Capacidades Física

Un test físico es una prueba de aptitud o condición de las facultades físicas.

Nos indican las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física y que nivel de Educación Física y de iniciación deportiva.

Los instrumento que aplicado a los estudiantes en cada una de las etnias para la obtención de datos sobre las capacidades condicionantes son:

- Test de Course Navette.
- Test de salto horizontal sin impulso.
- Test de lanzamiento de balón medicinal 2kg.
- Test de velocidad de reacción.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Esta investigación se desarrolló con los estudiantes de los novenos años de educación básica de tres instituciones educativas de la provincia de Imbabura.

Población

Cuadro de población de alumnos de los 9no años

Estratos	Etnias		
	mestiza	Negra	indígena
Juan Pablo II	77	0	0
Pedro de Arobe	0	24	0
Modesto Larrea Jijón	0	0	42
Total	77	24	42
Total general	143		

Fuente: el investigador (cuadro N°1)

La investigación se aplicará a todos los estudiantes de los 9nos de educación general básica.

Cuadro de muestra de alumnos de los 9° años

Estratos	Etnias		
	Mestiza	Negra	Indígena
Juan Pablo II	28	0	0
Pedro de Arobe	0	11	0
Modesto Larrea Jijón	0	0	21
Total	28	11	21
Total general	60		

Fuente: el investigador (cuadro N°2)

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Cuadros de porcentajes

Porcentajes lanzamiento del balón medicinal 2Kg

Etnia	f	Ex	f	MB	f	B	f	R	N°. estudiantes
Mestiza	2	50%	8	47%	9	45%	9	47%	28
Negra	2	50%	6	35%	3	15%	0	0%	11
Indígena	0	0%	3	18%	8	40%	10	53%	21
TOTAL	4	100%	17	100%	20	100%	19	100%	60

Fuente: el investigador (cuadro N°3)

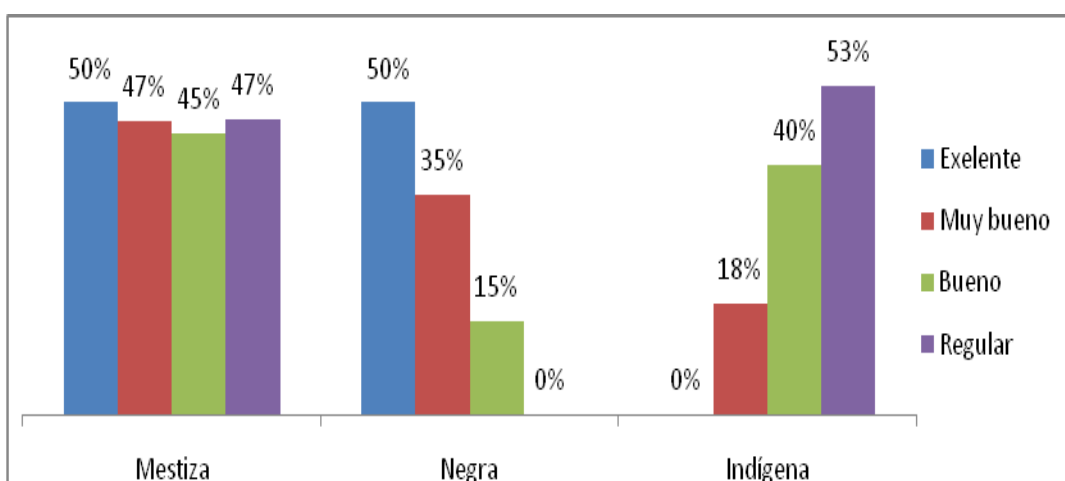


Gráfico N°1. Test de lanzamiento de balón medicinal de 2Kg.

4.2 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Análisis

Los datos obtenidos del test aplicado son los siguientes: con un porcentaje de 7 estudiantes, equivalente al 58% pertenece a la etnia negra mientras que para calificación de buena siendo el porcentaje más bajo obtenido son los mestizos con el 55% equivalente a 6 alumnos.

Porcentajes salto horizontal sin impulso

Etnia	f	Ex	f	MB.	f	B	f	R	N° Estudiantes
Mestiza	5	42%	17	46%	6	55%	0	0%	28
Negra	7	58%	4	11%	0	0%	0	0%	11
Indígena	0	0%	16	43%	5	45%	0	0%	21
TOTAL	12	100%	37	100%	11	100%	0	0%	60

Fuente: el investigador (cuadro N°4)

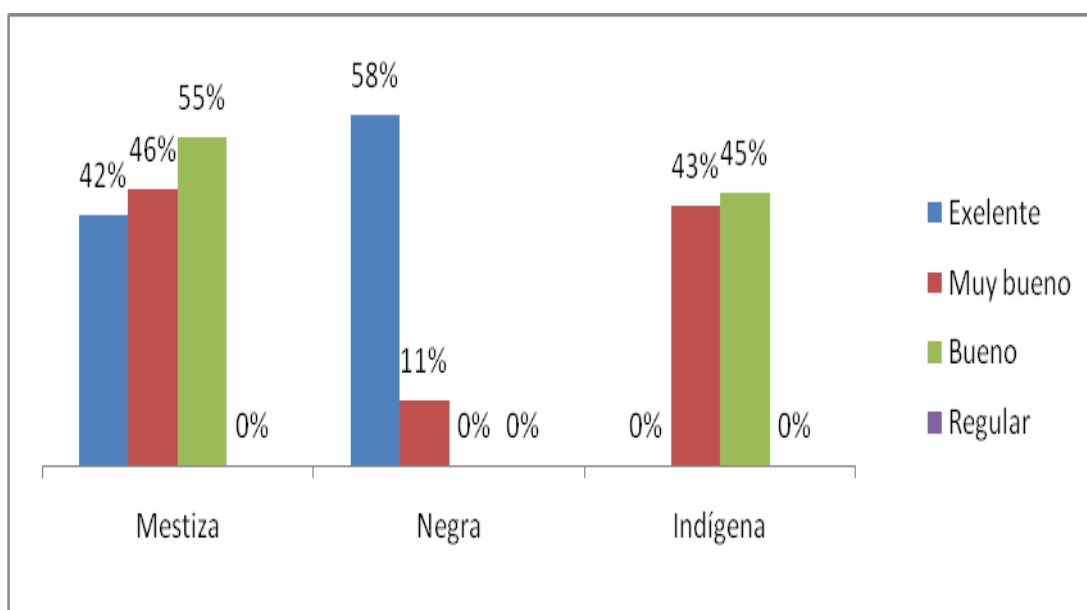


Gráfico N°2 salto horizontal sin impulso

Análisis

Los datos obtenidos del test aplicado son los siguientes: con un porcentaje de 7 estudiantes, equivalente al 58% pertenece a la etnia negra mientras que para calificación de buena siendo el porcentaje más bajo obtenido son los mestizos con el 55% equivalente a 6 alumnos.

Porcentajes del test de (Course Navette)

Etnia	f	Ex	f	MB.	f	B	f	R	N° Estudiantes
Mestiza	0	0%	5	50%	10	40%	13	57%	28
Negra	0	0%	0	0%	3	12%	8	35%	11
Indígena	2	100%	5	50%	12	48%	2	8%	21
TOTAL	2		10		25		23		60

Fuente: el investigador (cuadro N°5)

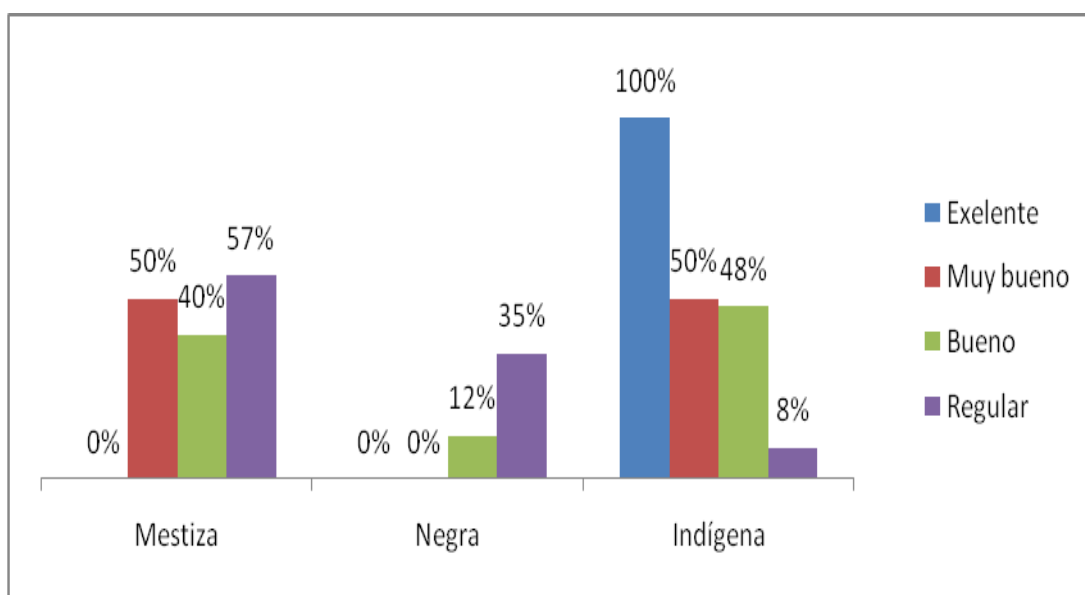


Gráfico N° 3 Test (Course Navette)

Análisis

Los resultados obtenidos en la aplicación de este test se ha obtenido resultados que el nivel excelente lo ocupan los indígenas con la cantidad de dos alumnos y el porcentaje de regular con el porcentaje más bajo es la etnia mestiza.

Percentages Sprint (6m x 9rep.)

Etnia	f	Ex	f	MB	f	B	f	R	N° estudiantes
Mestiza	0	0%	9	39%	12	52%	7	87%	28
Negra	6	100%	4	18%	1	5%	0	0%	11
Indígena	0	0%	10	43%	10	43%	1	13%	21
TOTAL	6	100%	23	100%	23	100%	8	100%	60

Fuente: el investigador (cuadro N°6)

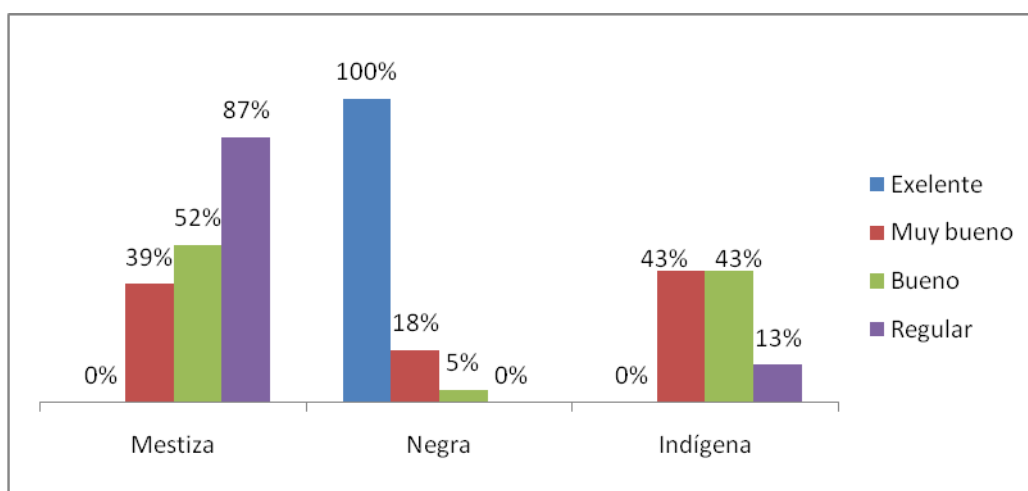


Gráfico N°4 Test (Sprint (6m x 9rep.))

Análisis

De los datos obtenidos se ha podido ver que el mayor porcentaje es de 87 % en el nivel de regular perteneciente a los mestizos, mientras que el 100% en el nivel excelente es para la etnia negra.

Institución educativa: Juan Pablo II

Año: noveno A.B

Ficha de observación interés de los estudiantes ante los test físicos

ETNIA	Pregunta	R	B	MB.	Ex.
M E S T I Z A	Observar las actitudes que toma el estudiante sobre la explicación del test.			✓	
	Observación de las aptitudes que el estudiante tiene mientras desarrolla el trabajo.				✓
	Observar si han tenido algún tipo de entrenamiento.			✓	
	Actitud del estudiante antes del desarrollo de los test.			✓	
	Aptitud de los estudiantes durante el desarrollo del trabajo.				✓
	Predisposición de cada etnia antes durante y después de los test.				✓
	Actitud de los estudiantes después de realizar el trabajo.			✓	
	Durante el desempeño observar el interés de cada etnia por conocer sus cualidades.				✓
Resultados finales		0	0	4	4
observaciones					

Institución educativa: Don Pedro de Arobe

Año: noveno

Ficha de observación interés de los estudiantes ante los test físicos

Etnia	Pregunta	R	B	MB.	Ex
I N D Í G E N A	Observar las actitudes que toma el estudiante sobre la explicación del test.			✓	
	Observación de las aptitudes que el estudiante tiene mientras desarrolla el trabajo.			✓	
	Observar si han tenido algún tipo de entrenamiento.			✓	
	Actitud del estudiante antes del desarrollo de los test.			✓	
	Aptitud de los estudiantes durante el desarrollo del trabajo.			✓	
	Predisposición de cada etnia antes, durante y después de los test.			✓	
	Actitud de los estudiantes después de realizar el trabajo.		✓		
	Durante el desempeño observar el interés de cada etnia por conocer sus cualidades.		✓		
Resultados finales			3	6	0
Observaciones					

Institución educativa: Modesto Larrea Jijón

AÑO: noveno A.B

Ficha de observación interés de los estudiantes ante los test físicos

ETNIA	Pregunta	R	B	MB.	Ex
	Observar las actitudes que toma el estudiante sobre la explicación del test.			✓	
	Observación de las aptitudes que el estudiante tiene mientras desarrolla el trabajo.				✓
N E G R A	Observar si han tenido algún tipo de entrenamiento.			✓	
	Actitud del estudiante antes del desarrollo de los test.			✓	
	Aptitud de los estudiantes durante el desarrollo del trabajo.			✓	
	Predisposición de cada etnia antes durante y después de los test.			✓	
	Actitud de los estudiantes después de realizar el trabajo.				✓
	Durante el desempeño observar el interés de cada etnia por conocer sus cualidades.				
Resultados finales			0	5	3
Observaciones					

Pero según las fichas de observación y según las preguntas planteadas los estudiantes mostraron empeño por mejorar sus marcas en uno u otro de los test aplicados a los estudiantes contestando de esta manera según nuestra observación.

En la siguiente pregunta se pudo observar que muchos de los estudiantes son aptos para algún deporte requiriendo así un entrenamiento adecuado y acorde con la aptitud que tenga y así mismo a su edad.

Sobre si algún estudiante tuvo algún tipo de entrenamiento; lo que se pudo observar que muchos de ellos desconocían de los test que se les iba a aplicar con lo que se demuestra que no habían tenido ningún tipo de entrenamiento.

En cuanto a las actitudes de los estudiantes antes del desarrollo del test se pudo observar la predisposición de todas tres etnias para ejecutar los ejercicios impuestos, con lo que se pudo observar una vez más que los estudiantes tienen una inclinación por desarrollar algún tipo de deporte.

La actitud que cada alumno tuvo después de haber terminado los test de satisfacción y la curiosidad por saber los resultados del trabajo realizado por ellos.

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

El diagnóstico realizado sobre el nivel de desarrollo de la velocidad de desplazamiento a los alumnos demuestra que existe una deficiencia en las etnias mestiza e indígena mientras que la etnia negra obtuvo un alto nivel de desarrollo en la prueba aplicada.

Luego de determinar el nivel de desarrollo de la resistencia aeróbica los resultados demuestran que los indígenas tienen un alto nivel de desarrollo en esta prueba física mientras que la etnia negra mostró un alto nivel de deficiencia dejando a la etnia mestiza en un nivel intermedio.

Una vez valorado el nivel de desarrollo de la fuerza a los estudiantes nos demuestra que los mestizos tiene un alto nivel de desarrollo de la fuerza seguida por los negros y dejando con un nivel de deficiencia a los indígenas.

De acuerdo a las preguntas planeadas en las fichas de observación se ha llegado a la conclusión que, si se pone interés en realizar alguna actividad física con los estudiantes siempre se debe realizar algo que llame la atención de los mismos para así evitar la monotonía y hacer pensar al alumno que las clases de cultura física no son solo una clase más sino que puede ayudar a que puedan elegir un deporte.

5.2 RECOMENDACIONES

Para la primera conclusión hace necesario un trabajo con una planificación de ejercicios básicos para dar a conocer las capacidades condicionantes en la que se encuentra cada etnia con deficiencia en la prueba aplicada.

En cuanto a la segunda conclusión se recomienda que en las sesiones de trabajo tomen en cuenta los ejercicios de resistencia aeróbica como carreras de media distancia o incentivar a las competencias para que exista mayor interés.

En la capacidad condicionante de la fuerza se recomienda la utilización de los implementos que se los encuentran fácilmente en el entorno, así como el uso del propio peso del individuo que es lo más recomendado en esta edad.

Se recomienda para las fichas de observación que se debe tomar en cuenta en cada clase de cultura física no solo limitarnos a dar la clase sino tomar en cuenta las aptitudes de cada alumno y por qué no dictar una clase teórica para explicar sobre que es un test y para que serviría el mismo. Así mismo para escoger a cada alumno para representar en alguna actividad deportiva se le apliquen los test y poder determinar para qué deporte es apto.

CAPÍTULO VI

6. LA PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS BÁSICOS DE CAPACIDADES CONDICIONANTES PARA ESTUDIANTES DE LAS ETNIAS (MESTIZA, NEGRA E INDÍGENA) PARA LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA PROVINCIA DE IMBABURA.

6.2 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se lo ha realizado de acuerdo con las necesidades requeridas en las instituciones de la provincia de Imbabura en las que se aplicó la investigación como son colegio Juan Pablo II, Don Pedro de Arobe y Modesto Larrea Jijón con los alumnos de los novenos años de educación básica del sexo masculino.

La propuesta será una guía didáctica misma que estará compuesta por ejercicios básicos los mismos que están compuestos de ejercicios como la fuerza, velocidad y resistencia mismos que ayudarán al conocimiento y desarrollo de las capacidades condicionantes de cada etnia.

Para la estructura de la presente propuesta se ha tomado en cuenta los resultados de los test de condiciones físicas aplicadas a los estudiantes de sexo masculino de las tres etnias de la provincia de Imbabura. Para la estructura de la presente propuesta se ha tomado en cuenta los resultados de los test de condiciones físicas aplicadas a los estudiantes de sexo masculino de las tres etnias de la provincia de Imbabura.

Ya que según los resultados obtenidos se ha encontrado se ha encontrado que las tres etnias de la provincia tienen aptitudes de las cuales se podrían obtener buenos resultados deportivos si se los ubicara en la actividad deportiva correspondiente y no como a simple vista se observa que en todo deporte se encuentra incluida a una sola etnia.

La guía didáctica está dirigida a los alumnos de las instituciones educativas de la provincia de Imbabura en la cuales se aplicó la investigación integrando así a las tres etnias de la provincia al ámbito deportivo.

FACTIBILIDAD

Para la elaboración de la guía didáctica se contará con los materiales necesarios, así mis con el presupuesto y la predisposición del investigador.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

MODELO PEDAGÓGICO

El trabajo a desarrollare adoptará la fundamentación pedagógica en vista que va dirigida a la enseñanza y desarrollo de los ejercicios físicos para la mejora de las capacidades condicionantes.

Lo más importe cabe resaltar es la importancia que el profesor conozca qué tipo de ejercicios son los más adecuados y la importancia de tomar test de capacidades físicas para la aplicación de los mismos.

Sánchez (2012), sostiene que:

Se afirma que la escuela (educación física) y el deporte escolar (club) no persiguen los mismos objetivos. De no ser así

no tendría sentido intentar distinguir una actividad de otra pero hay que admitir que hay puntos de confluencia. Lógicamente muchas de las intenciones del profesor de educación física y del entrenador en el deporte se complementan y se repiten. De ahí la imprescindible cooperación y relación que debe existir de los responsables de la educación física escolar y los responsables del deporte escolar. (p.253)

Objetivos del deporte escolar

Como profesionales de la educación física debemos tener en cuenta ciertos objetivos que nos ayudarán al desarrollo de la clase y por ende al desempeño de los estudiantes al momento de desarrollar la clase.

Estos objetivos los hace relevantes Sánchez B. (2008)

- **Ampliar:** acervo motor de habilidades motrices deportivas.
 - **Perfeccionar y progresar:** la ejecución de habilidades.
 - **Fomentar:** buena disposición para el rendimiento deportivo.
 - **Favorecer:** la socialización y la cooperación.
 - **Desarrollar:** la emancipación y la autonomía.
 - **Orientar y ayudar:** a la adaptación deportiva.
 - **Permitir:** la opcionalidad y encausar hacia una especialización.
- (p.255)

Adoptando estos puntos se deberá tomar en cuenta que toda actividad que el niño practique siempre será el punto de partida para la elección y desarrollo de algún deporte tomando en cuenta que para el niño siempre será un juego y aplicar técnica alguna.

Así como nos dice Blázquez Sánchez D. (2008) “Es inútil que los niños practiquen ejercicios técnicos antes de que haya jugado. El tiempo

dedicado a los aprendizajes dependerá de las dificultades surgidas durante el juego las cuales no serán impuestas por el profesor”. (p. 260)

En la época actual los profesores de cultura física debemos de dejar de utilizar los métodos tradicionales para la enseñanza ya que estos métodos solo confirman que el profesor no ha realizados cursos de actualización y formación específica

Seurin (1960) citado por Blázquez Sánchez D. (2008), nos dice “muchos especialistas piensan que una preparación deportiva debe fundamentarse en una educación física general y cita a un colega suyo quien utilizaba los siguientes razonamientos”.

- No a los esfuerzos deportivos prematuros.
- No a la especialización deportiva prematura.
- Polivalencia en la preparación física.

Le Boulch (1991) Otro de los autores citado por Sánchez B. (2008), “a los que cita es a quien sostiene que para asegurar el equilibrio y el desarrollo adecuado del niño, es necesario brindarle una formación corporal de base”. (p. 273)

6.4 OBJETIVOS

Objetivo general

Desarrollo de una guía didáctica con ejercicios prácticos para las capacidades condicionantes de los estudiantes de las etnias (mestiza, negra e indígena) de tres instituciones de la provincia de Imbabura en el año 2013.

Objetivos específicos

- Clasificar los ejercicios más adecuados para los alumnos y conocer sus capacidades condicionantes.

- Elaborar las unidades de la guía didáctica con ejercicios prácticos para los alumnos y ejercitar las capacidades condicionantes.
- Proporcionar la guía didáctica a las autoridades y docentes de los establecimientos educativos donde se realizó la investigación.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

Los tres establecimientos educativos se encuentran dentro de la provincia de Imbabura distribuidos en diferentes sectores como son: colegio Juan Pablo II en la parroquia el sagrario, Don Pedro de Arobe en la parroquia de Salinas, Modesto Larrea Jijón en el Cantón Otavalo.

Unidad educativa Juan Pablo II



Foto N°1 Se encuentra ubicado en la ciudadela del chofer, en la avenida Víctor Manuel Guzmán y Alfredo Gómez Jaime.

Centro de alto rendimiento Don Pedro de Arobe



Foto N°2 Se encuentra ubicado en la parroquia de Salinas cerca a la panamericana norte. En la actualidad es administrado por la curia de Ibarra.

Unidad educativa **Modesto Larrea Jijón**



Foto N°3 Se encuentra ubicada en el cantón Otavalo. Estos establecimientos son administrados por la Dirección Bilingüe.

GUÍA DIDÁCTICA

Se define como un material que orienta al estudio de la asignatura para favorecer el trabajo autónomo del estudiante. Permiten utilizar una variedad de técnicas, medios y recursos; considerando que capten la atención del estudiante y así poder compensar la presencia del profesor de la asignatura.

6.6 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Dentro del área de la cultura física se debería tomar en cuenta la importancia de tener conocimiento de las capacidades condicionantes de nuestros estudiantes a nuestro cargo en vista de que muchos de los deportistas salen de los establecimientos educativos; es por esto que la importancia de que el profesor de cultura física pueda aplicar los ejercicios más idóneos al momento para el mejoramiento de ciertas cualidades. Por estas razones el actual trabajo se desarrolló en base a las diferentes necesidades que puedan tener tanto el alumno como el profesor al

momento de trabajar el mejoramiento o desarrollo de las capacidades condicionantes, de acuerdo a su medio.

6.6.1 ESTRUCTURA DE LA GUÍA DIDÁCTICA

- Imágenes del ejercicio
- Unidades
- Nombre del ejercicio
- Objetivo del ejercicio
- Situación
- Desarrollo
- Variación

**GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS
BÁSICOS DE CAPACIDADES
CONDICIONANTES PARA ESTUDIANTES
DE LAS INSTITUCIONES
EDUCATIVAS DE LA PROVINCIA DE
IMBABURA.**



GUÍA DIDÁCTICA

UNIDAD N°1

EJERCICIOS PARA LA FUERZA



Foto N°5

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO



Objetivo: calentamiento.

Situación: movimiento articular.

Importancia: lubricar y adaptar las articulaciones para evitar lesiones.

Desarrollo: el alumno deberá correr en el propio terreno con taloneo alternando las dos piernas.

Fuente: el investigador foto N° 6, 7, 8



Objetivo:
Calentamiento

Situación: ejercicios de movimiento articulares.

Importancia: resalta la importancia de la movilidad de las articulaciones con las que se va a trabajar.

Desarrollo: el estudiante moverá



Objetivo: Calentamiento

Situación: ejercicios de movimiento articulares.

Importancia: prevenir lesiones.

Desarrollo: el estudiante caminará por distintos sitios alternando brazo derecho pie izquierdo y viceversa.

Variante #1

Como variante el estudiante correrá en forma lateral elevando y bajando los brazos



Variante #2

El estudiante deberá desplazarse elevando las piernas hacia adelante y deberá topar la punta del pie con la mano contraria al mismo.

Fuente el investigador foto N° 9, 10, 11, 12, 13

Ejercicios específicos



Objetivo: fuerza de brazos

Situación: ejercicios individuales.

Importancia: realizar ejercicios con el propio peso.

Desarrollo: en una superficie elevada deberá colocar las manos con el tronco extendido deberá flexionar los brazos y levantarse.



Variante #1

En una superficie elevada deberá colocar las puntas de los pies, con el tronco extendido deberá flexionar los brazos y levantarse.

Fuente: el investigador foto N° 14,15,16,17,18



Variante #2

El ejecutante deberá colocar los brazos extendidos sobre una pared seguidamente deberá flexionarlos y regresar a la posición inicial.



Objetivo: fuerza de piernas

Situación: ejercicios individuales.

Importancia: realizar ejercicios de fuerza explosiva.

Desarrollo: el alumno deberá saltar elevando rodillas las repeticiones que el profesor imponga.

Fuente: el investigador foto N° 19, 20, 21, 22, 23



Objetivo: fuerza de piernas.

Situación: ejercicios individuales.

Importancia: realizar ejercicios de inclinación.

Desarrollo: en una superficie elevada colocar un pie y flexionar se lo ejecutará alternando cada pie. Trabaja cuádriceps.

Fuente el investigador foto N° 24, 25, 26

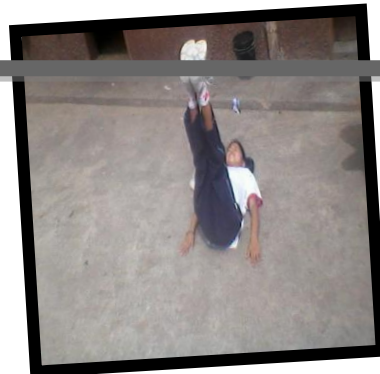


Objetivo: ejercicios abdominal

Situación: ejercicios individuales.

Importancia: fortalecimiento de los músculos del área abdominal.

Desarrollo: en una superficie plana recostado elevarse a topar las puntas de pies.



Variante # 1

En el mismo lugar elevar los pies, elevando la cadera hasta donde alcance el estudiante.

Fuente el investigador foto N° 27, 28, 29, 30, 31



Variante #2

De cúbito ventral el estudiante elevará al mismo tiempo brazos y piernas; este fortalecerá los músculos de la zona lumbar.

Ejercicios con material alternativo



Objetivo: fuerza de piernas.

Situación: ejercicios individuales.

Importancia: ejercitar con materiales que podemos encontrar en casa.

Desarrollo: sentado con el balón ubicado entre los pies elevar y luego bajar. Trabaja cuádriceps y abdominales.

Fuente el investigador foto N° 32, 33, 34, 35, 36



Variante #1

Sentado en el suelo y con el apoyo de las extremidades superiores elevar y bajar las piernas con el balón entre ellas. El trabajo desarrollado se fortalece los músculos



Fuente: el investigador foto N° 37, 38, 39

Objetivo: fuerza de brazos.

Situación: ejercicios individuales.

Importancia: ejercitar con materiales que podemos encontrar en casa.

Desarrollo: sentado con el balón ubicado en las manos hacer giros alrededor de nuestro tronco.



Fuente el investigador foto N° 40, 41, 42, 43



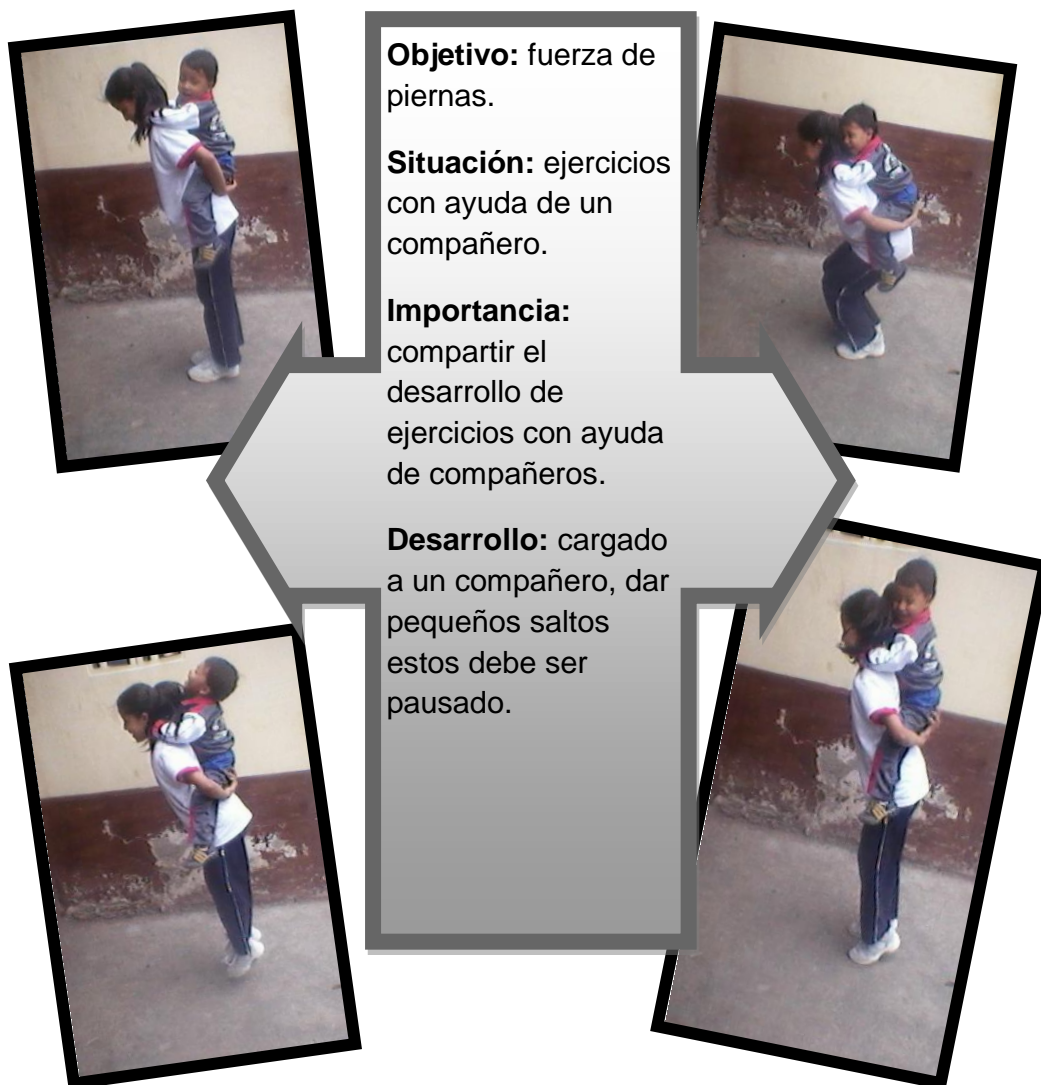
Variante #1

En la misma posición colocar el bolón delante y luego elevar y hasta la parte posterior de nuestro tronco para finalmente regresar a la posición inicial. Trabajo del sector lumbar.



Fuente: el investigador foto N° 44, 45, 46

EJERCICIO GRUPAL



Objetivo: fuerza de piernas.

Situación: ejercicios con ayuda de un compañero.

Importancia: compartir el desarrollo de ejercicios con ayuda de compañeros.

Desarrollo: cargado a un compañero, dar pequeños saltos estos debe ser pausado.

Fuente el investigador foto N° 47, 48, 49, 50

Variación: #1

Cargado al compañero dar largas zancadas alternando una pierna con otra.

Se trabaja los músculos cuádriceps



Fuente el investigador foto N°. 51, 52, 53

GUIA DIDACTICA

UNIDAD N°2

EJERCICIOS DE VELOCIDAD



Foto N° 54

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO



Objetivo: Calentamiento

Situación: movimiento articulares de tobillos.

Importancia: reforzar por medio del movimiento el calentamiento de las articulaciones para no ocasionar lesiones durante el ejercicio.

Desarrollo: elevación de talones y circunducción de tobillos.



Fuente el investigador foto N° 55, 56, 57, 58



Objetivo: Calentamiento

Situación: movimiento articulares extremidades inferiores.

Importancia: evitar lesiones durante el desarrollo del ejercicio expuesto

Desarrollo: elevar las extremidades inferiores alternando izquierda y derecha.

Fuente: el investigador foto N° 59, 60



Objetivo: Calentamiento

Situación: movimiento de rodillas.

Importancia: en trabajo de carreras es importante calentar esta articulación ya que es la que más trabajo tiene.

Desarrollo: realizar saltos doblando las rodillas a topar los glúteos con los talones; se lo realizará alternando cada pierna.

Fuente el investigador foto N° 61, 62



Objetivo: Calentamiento

Situación: Movilidad de rodillas

Importancia: en trabajo de carreras es importante calentar esta articulación ya que es la que más trabajo tiene.

Desarrollo: alternando elevar las rodillas al frente a topar las manos que se encuentran a la altura de la cintura.



Objetivo: Calentamiento

Situación: elevación de rodillas.

Importancia: ayudará para el calentamiento progresivo de piernas.

Desarrollo: el alumno brinca elevando las rodillas juntas puede hacerlo en el mismo sitio o desplazándose.

Fuente el investigador foto N° 63, 64

EJERCICIOS ESPECÍFICOS



Objetivo: correr

Situación: correr individualmente por doquier

Importancia: asimilar el medio de carrera.

Desarrollo: el alumno puede correr en el mismo lugar o desplazándose de un lugar a otro.



Objetivo: correr

Situación: ejercicio con desplazamiento.

Importancia: desarrollar ejercicios específicos.

Desarrollo: el alumno se desplaza a gran velocidad en una marcación de 20m de ida y vuelta; puede ser individual o pareja.

Fuente : el investigador foto N° 65, 66



Objetivo: correr

Situación: ejercicio con desplazamiento.

Importancia: desarrollar ejercicios específicos.

Desarrollo: en un tramo de 20m el alumno deberá correr y topa cada tramo; preferente se lo desarrolla en parejas.

Fuente: el investigador foto N° 67

EJERCICIOS PARA LA ZANCADA



Objetivo: realizar zancadas.

Situación: ejercicios para realizar zancadas.

Importancia: desarrollar ejercicios que ayudan a conocer la técnica.

Desarrollo: el alumno pegado a una pared al sonido del silbato sale con un fuerte impulso con una carrera.

Fuente el investigador foto N° 68, 69



Objetivo: realizar zancadas.

Situación: ejercicios para realizar zancadas.

Importancia: desarrollar ejercicios que ayudan a conocer la técnica.

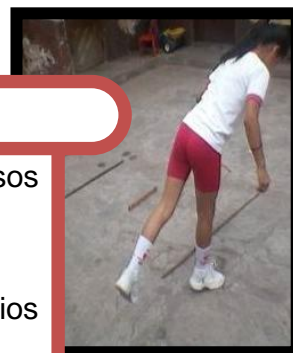


Desarrollo: en un tramo de 20m realizar los 10 primeros metros carrera suave y el tramo restante con zancadas larga.



Fuente: el investigador foto N° 70, 71, 72, 73

Ejercicios con material alternativo

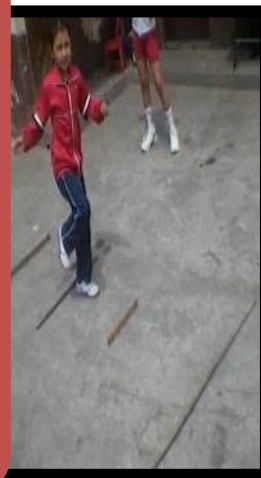


Objetivo: utilizar recursos del medio.

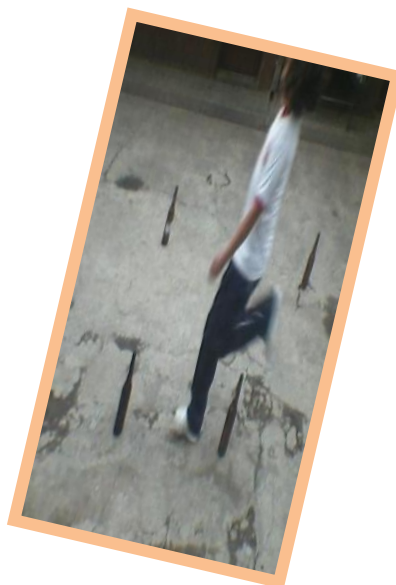
Situación: ejercicios bases de carrera.

Importancia: sirven para el aprendizaje de la técnica en caso de entrenamiento.

Desarrollo: en este caso se ha utilizado palos de madera. Se ubican en forma de escalera en una superficie plana. El alumno salta con un pie en forma de sic sac o saltar sobre ellos con pies alternados.



Fuente: el investigador foto N° 74, 75, 76, 77



Objetivo: utilizar recursos del medio.

Situación: ejercicios bases de carrera.

Importancia: sirven para el aprendizaje de la técnica en caso de entrenamiento.

Desarrollo: utilizamos botellas encontradas en el medio.

El alumno deberá correr por encima de la base de botellas distribuidas en un tramo de 20m con carrera leve cayendo siempre en punta de pie.

Fuente: el investigador foto N° 78, 79



Objetivo: utilizar recursos del medio.

Situación: ejercicios bases de carrera.

Importancia: sirven para el aprendizaje de la técnica en caso de entrenamiento.

Desarrollo: el alumno deberá pasar corriendo por encima de las botellas en una distancia de 10m y finalmente correrá a velocidad máxima los otros 10m.

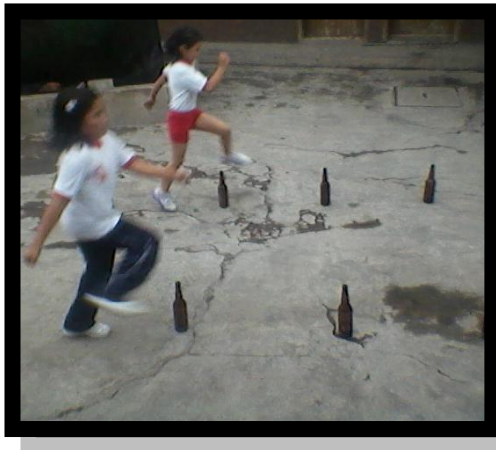
Fuente el investigador foto N° 80, 81, 82, 83



Objetivo: utilizar recursos del medio.

Situación: competencia.

Importancia: demostrar lo aprendido



Desarrollo: el alumno deberá demostrar mediante una competencia lo aprendido. El que lo hace mejor gana.

Fuente: el investigador foto N° 84, 85

GUÍA DIDÁCTICA

UNIDAD N°3

EJERCICIOS PARA LA RESISTENCIA



Foto N° 86

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ARTICULAR



Objetivo: calentamiento

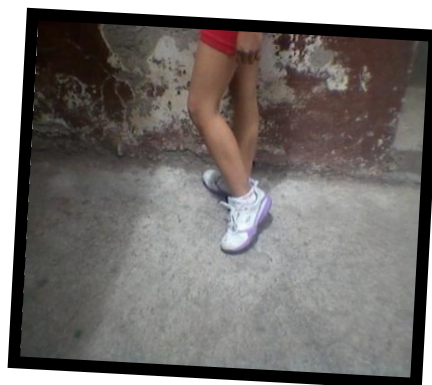
Situación: lubricación articular.

Importancia: movimiento articular y preparar al músculo al ejercicio.

Desarrollo: el alumno realizará diferentes movimientos con sus extremidades superiores.

Fuente: el investigador foto N° 87, 88, 89, 90

EJERCICIOS ESPECÍFICOS



Objetivo: preparación articular

Situación: movimientos articulares inferiores.

Importancia: movimiento articular y preparar al músculo al ejercicio.

Desarrollo: el alumno realizará movimientos en forma circular con sus tobillos.

Fuente: el investigador foto N° 90, 91, 92

EJERCICIOS DE PREPARACION



Objetivo: preparación articular

Situación: movimientos articulares inferiores.

Importancia: movimiento articular y preparar al músculo al ejercicio.

Desarrollo: apoyado en una pared realizar elevación de rodillas y luego llevar el pie hacia atrás.

Fuente: el investigador foto N° 93, 94, 95, 96



Objetivo: preparación para la carrera

Situación: carreras de resistencia.

Importancia: preparación corporal al ejercicio.

Desarrollo: el alumno realizará carreras suaves y a la orden del profesor deberá adoptar varias posiciones en el piso.

Fuente: el investigador foto N° 97, 98, 99

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



Objetivo: controlar la respiración.

Situación: correr y respirar.

Importancia: adaptar al cuerpo para la resistencia en la carrera de resistencia.

Desarrollo: el ejecutante deberá correr tramos de 50m con carreras progresivas cada 10m y controlando su respiración.

Deberá regresar al punto de salida caminando rápidamente y continuar controlando su respiración.



Fuente: el investigador foto N° 100, 101



Objetivo: controlar la respiración.

Situación: correr y respirar.

Importancia: adaptar al cuerpo para la resistencia en la carrera de resistencia.

Desarrollo: el alumno deberá correr un tramo cantando una canción; mediante esta aprenderá a controlar su forma de respirar mientras corre.

Fuente el investigador foto N° 102, 103

COMPETENCIA



Objetivo: competencia

Situación: pueden realizarlo en grupos.

Importancia: resaltar lo aprendido en el proceso de aprendizaje.

Desarrollo: se debe realizar con dos o más alumnos una competencia en un tramo trazado y expuesto por el profesor.

Gana quien ejecute mejor lo aprendido.

Fuente el investigador foto N° 104, 105

Flexibilidad



Objetivo: estiramientos.

Situación: estiramientos.

Importancia: preparación de los músculos a trabajar.

Desarrollo: el alumno deberá topar la punta del pie inclinando su tronco hacia delante.

Fuente: el investigador foto N° 106, 107



Objetivo: calentamiento.

Situación: estiramiento de los diferentes músculos corporales.

Importancia: preparar cada músculo para el presente trabajo.

Desarrollo: topar con la mano el pie contrario a la misma e inclinación del tronco y topar las puntas de los pies.

Fuente: el investigador foto N° 108, 109, 110



Objetivo: conservación de la flexibilidad corporal.

Situación: estiramiento de los diferentes músculos corporales.

Importancia: preparar cada músculo para el presente trabajo.

Desarrollo: topar con la cabeza los talones arqueado la espalda.

Variación: realizar el mismo ejercicio pero ubicándose de rodillas.



Fuente: el investigador foto N° 111, 112, 113, 114



Objetivo: conservación de la flexibilidad corporal.

Situación: estiramiento de los diferentes músculos corporales.

Importancia: preparar cada músculo para el presente trabajo.

Desarrollo: estirar cada parte del cuerpo



Fuente: el investigador N° 115, 116, 117, 118



Objetivo: conservación de la flexibilidad corporal.

Situación: estiramiento de los músculos del tronco y extremidades inferiores.

Importancia: preparar cada músculo para el presente trabajo.

Desarrollo: estirar cada músculo de manera progresiva para no provocar lesiones.



Fuente: el investigador N° 119, 120, 122, 123

Grupo de trabajo



Foto N° 124



Foto N° 125



Foto N° 126



Foto N° 127



Foto N° 128



Foto N° 129



Foto N° 130



Foto N° 131



Foto N° 132



Foto N° 133

Materiales



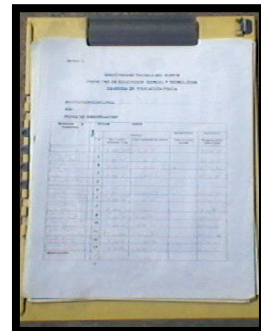
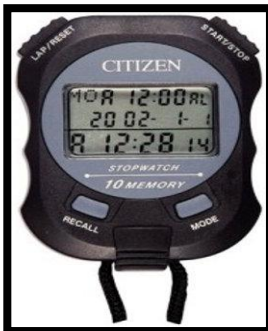
Foto N° 134



Foto N° 135



Foto N° 136



Estudiantes de la Unidad Educativa Juan Pablo II.



Foto: N° 137

Instalaciones Unidad Educativa Juan Pablo II.



Foto: N° 138

Estudiantes del Centro de Alto Rendimiento Don Pedro de Arobe.



Foto: N° 139

Instalaciones centro de alto rendimiento Don Pedro de Arobe.



Foto: N° 140

Estudiantes de la Unidad Educativa Modesto Larrea Jijón.



Foto: N° 141

Instalaciones Unidad Educativa Modesto Larrea Jijón.



Foto: N° 142

6.7 IMPACTOS

El trabajo investigativo en el ámbito educativo servirá como guía para los estudiantes, en vista que en la actualidad y luego de la socialización de la guía de ejercicios los alumnos tendrán un medio en cual guiarse y saber que capacidades tienen desarrolladas y cuales deberían mejorar.

Como aporte al medio deportivo el estudiante sabrá que existen medios que le sirvan como guía para la elección del deporte al que es apto y conocer los profesionales que le ayuden y guíen en la aplicación apoyándose en el instrumento adecuado.

La integración de las etnias principales de la provincia de Imbabura al mundo deportivo siempre será la prioridad principal por lo que nos satisface saber que existen en nuestra provincia jóvenes deportistas que son aptos para desarrollar algún deporte y que estos se creen capaces de hacerlo siempre y cuando tengan el apoyo de autoridades.

6.8 Bibliografía

Libros

- ALARCÓN, Julio. (2009). Taller de metodología de la investigación. Editorial: Graficolor. Edic. 1ra. Ibarra 2009.
- BLÁZQUEZ, Domingo. (2012). Iniciación deportiva y deporte escolar. Editorial: INDE. Edic. 4ta.
- BLÁZQUEZ, Domingo. (2008). Métodos de enseñanza de práctica deportiva. Editorial: INDE. Edic. 3er.
- BLÁZQUEZ, Domingo. (2007). Entrenamiento temprano y captación de talentos en el deporte. Editorial: INDE. Edic. 1ra.
- COBO, Carlos. (2012). El deporte escolar: un análisis crítico a través de cuatro historias de vida deportiva. Editorial: universidad de Cantabria. Edic. tesis.
- CAILLAVET, Chantal. (2008). Etnias del norte. Etnohistoria e historia del Ecuador. Editorial: abya-yala 2000. Edic. ilustrada.
- MARTIN, Diedrich. (2008). Manual de la metodología del entrenamiento deportivo. editorial: Paidotribo. Edic. 1er.
- GUIO, Fernando. (2007). Evaluación de capacidades físicas condicionales en los jóvenes bogotanos aplicada en espacios y condiciones limitados. Editorial: universidad Santo Tomás Edic. 1era.
- López, José (2008). Educación para una cultura comunitaria: por una entidad metamoderna. Editorial Nau Libres.

- ORTIZ, Alexander. (2009). cerebro, currículo y mente humana: psicología configurante y pedagogía configuracional. Ediciones litorales. Editorial CEPEDID.
- PERERA, René. (2009). Las capacidades físicas. Tesis: Universidad de Matanzas.
- SIERRA Francisco, (). Teoria Critica y Comunicación, lecturas y fundamentos para el análisis. Editorial. Visión libros.
- SHEPHARD, Roy. (2007). La resistencia en el deporte. Editorial: Paidotribo. Edic. 2da.
- ZHELYAZKOV Tsvetan. (2009). Bases del entrenamiento deportivo. editorial: Paidotribo. Edic. 2.

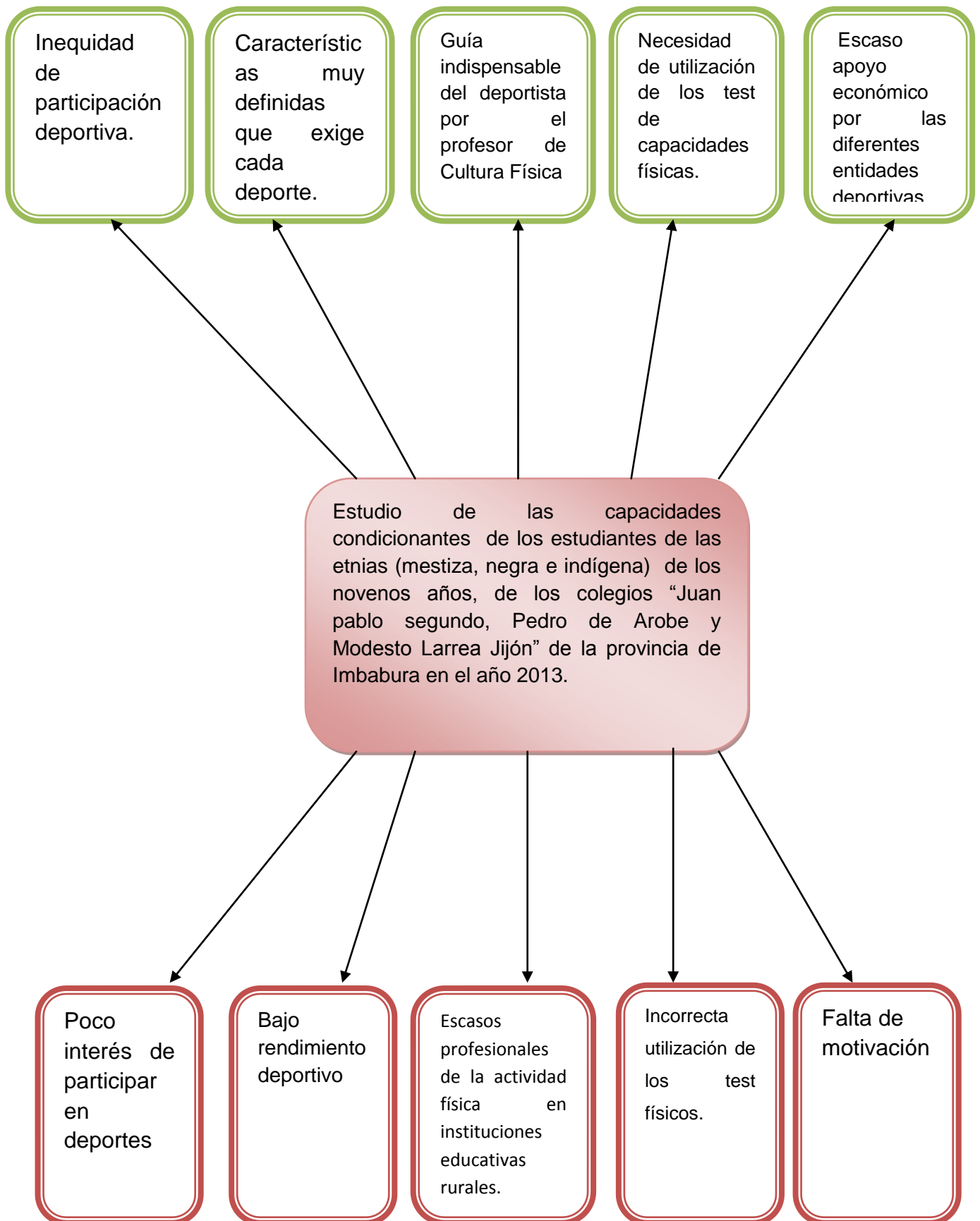
Periódicos

- Revista LA VERDAD Publicación del 06 de diciembre de 2013. Bibliografía Jefferson Pérez.
- Diario HOY - Noticias de Ecuador Publicado el 04/Octubre/2003.
- Diario HOY - Noticias de Ecuador Publicado el 06/ marzo/ 20013.
- Diario HOY - Noticias de Ecuador Publicado el 10/ noviembre/2012.
- Diario HOY - Noticias de Ecuador Publicado el 07/julio/2010. Bibliografía de Rolando Vera

**A
N
E
X
O
S**

Anexo 1

Árbol de problemas



Anexo 2

Matriz de coherencia

Tema	Objetivo General
Estudio de las capacidades condicionantes de los estudiantes de las etnias (mestiza, negra e indígena) de los novenos años, de los colegios "Juan pablo segundo, Pedro de Arobe y Modesto Larrea Jijón" de la provincia de Imbabura en el año 2013.	Determinar el nivel de las capacidades condicionantes de las etnias (mestiza, negra, indígena) en los estudiantes de los novenos años de los colegios Juan Pablo Segundo, Modesto Larrea Jijón y Pedro de Arobe, para mejorar las capacidades deportivas de cada etnia.
Objetivos específicos	Interrogantes
<p>-Diagnosticar el nivel de desarrollo de la velocidad de desplazamiento de los de las etnias (mestiza, negra e indígena).</p> <p>-Determinar el nivel de desarrollo de la resistencia aeróbica de los estudiantes de las etnias (mestiza, negra e indígena).</p> <p>-Valorar el nivel de desarrollo de la fuerza de los estudiantes de las etnias (mestiza, negra e indígena)</p> <p>-Elaborar una propuesta alternativa de capacidades condicionantes para las etnias (mestiza, negra e indígena).</p>	<p>-¿Cuál es el nivel de desarrollo de la velocidad de desplazamiento de los estudiantes de las etnias (mestiza, negra e indígena)?</p> <p>-¿Cuál es el nivel de desarrollo de la resistencia aeróbica de los estudiantes de las etnias (mestiza, negra e indígena)?</p> <p>-¿Cuál es nivel de desarrollo de la fuerza de los estudiantes de las etnias (mestiza, negra e indígena)?</p> <p>-Facilitar la propuesta alternativa de capacidades condicionantes para las etnias (mestiza, negra e indígena).</p>

Anexo 4

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

INSTITUCIÓN EDUCATIVA.....

AÑO.....

FICHA DE OBSERVACIÓN

ETNIA	Pregunta	Regular	Bueno	Muy bueno	Excel
	Observar las actitudes que toma el estudiante antes del test.				
	Observación de las aptitudes que el estudiante tiene mientras desarrolla el trabajo.				
	Observar si han tenido algún tipo de entrenamiento.				
	Actitud del estudiante antes del desarrollo de los test.				
	Aptitud de los estudiantes durante el desarrollo del trabajo.				
	Predisposición de cada etnia antes durante y después de los test.				
	Actitud de los estudiantes después de realizar el trabajo.				
	Durante el desempeño observar el interés de cada etnia por conocer sus cualidades.				

ANEXO 5

TABLA 1. RESULTADOS LANZAMIENTO BALÓN MEDICINAL 2Kg DE LAS ETNIAS (MESTIZA, NEGRA E INDÍGENA)

Hombres		Fuerza brazos			
No	etnia	Lanzamiento balón medicinal (2 Kg)			
		R	B	Mb	Ex
1	Negra				10.42 m
2	Mestiza				10.20 m
3	Mestiza				10.12 m
4	Negra				09.02 m
5	Indígena			8.88 m	
6	Negra			8.85 m	
7	Negra			8.60 m	
8	Indígena			8.40 m	
9	Mestiza			8.38 m	
10	Mestiza			8.00 m	
11	Indígena			7.95 m	
12	Negra			7.90 m	
13	Negra			7.82 m	
14	Negra			7.80 m	
15	Mestiza			7.45 m	
16	Mestiza			7.40 m	
17	Mestiza			7.30 m	
18	Negra			7.18 m	
19	Mestiza			7.16 m	
20	Mestiza			7.10 m	
21	Mestiza			7.10 m	
22	Negra		6.90 m		
23	Mestiza		6.87 m		
24	Indígena		6.87 m		

25	Mestiza		6.74 m		
26	Mestiza		6.54 m		
27	Negra		6.40 m		
28	Indígena		6.38 m		
29	Indígena		6.30 m		
30	Negra		6.29 m		
31	Indígena		6.10 m		
32	mestiza		5.97 m		
33	Indígena		5.86 m		
34	Mestiza		5.69 m		
35	Mestiza		5.50 m		
36	Indígena		5.39 m		
37	Mestiza		5.38 m		
38	Mestiza		5.34 m		
39	Indígena		5.33 m		
40	Indígena		5.17 m		
41	Mestiza		5.16 m		
42	Mestiza	4.86 m			
43	Mestiza	4.56 m			
44	Indígena	4.86 m			
45	Indígena	4.56 m			
46	Mestiza	4.56 m			
47	Indígena	4.50 m			
48	Mestiza	4.33 m			
49	Mestiza	4.22 m			
50	Indígena	4.21 m			
51	Mestiza	3.52 m			
52	Mestiza	3.52 m			
53	Mestiza	3.52 m			
54	Indígena	3.26 m			
55	Indígena	3.04 m			
56	Indígena	3.00 m			

57	Indígena	3.00 m			
58	Indígena	2.80 m			
59	Indígena	2.26 m			
60	Mestiza	2.25 m			

TABLA DE RESULTADOS SALTO HORIZONTAL DE LAS ETNIAS
(MESTIZA, NEGRA E INDÍGENA)

Hombres		Fuerza piernas			
No	etnia	Salto horizontal			
		R	B	Mb	Ex
1	Mestiza				2.57 m
2	Negra				2.50 m
3	Negra				2.30 m
4	Mestiza				2.25 m
5	Negra				2.19 m
6	Mestiza				2.16 m
7	Negra				2.14 m
8	Negra				2.09 m
9	Mestiza				2.07 m
10	Negra				2.04 m
11	Mestiza				2.00 m
12	Negra				2.00 m
13	Negra			1.97 m	
14	Mestiza			1.93 m	
15	Mestiza			1.92 m	
16	Mestiza			1.90 m	
17	Negra			1.98 m	
18	Mestiza			1.88 m	
19	Mestiza			1.88 m	
20	Mestiza			1.88 m	
21	Indígena			1.86 m	

22	Mestiza			1.84 m	
23	Mestiza			1.82 m	
24	Mestiza			1.82 m	
25	Mestiza			1.79 m	
26	Negra			1.75 m	
27	Indígena			1.75 m	
28	Mestiza			1.75 m	
29	Indígena			1.74 m	
30	Indígena			1.74 m	
31	Mestiza			1.74 m	
32	Mestiza			1.73 m	
33	Negra			1.72 m	
34	Indígena			1.70 m	
35	Indígena			1.68 m	
36	Mestiza			1.67 m	
37	Indígena			1.66 m	
38	Indígena			1.65 m	
39	Mestiza			1.65 m	
40	Indígena			1.63 m	
41	Mestiza			1.62 m	
42	Indígena			1.60 m	
43	Indígena			1.59 m	
44	Indígena			1.58 m	
45	Indígena			1.56 m	
46	Indígena			1.55 m	
47	Mestiza			1.53 m	
48	Indígena			1.52 m	
49	Indígena			1.50 m	
50	Mestiza		1.48 m		
51	Indígena		1.43 m		
52	Indígena		1.42 m		
53	Indígena		1.38 m		

54	Mestiza		1.38 m		
55	Mestiza		1.32 m		
56	Mestiza		1.30 m		
57	Mestiza		1.30 m		
58	Indígena		1.27 m		
59	Indígena		1.22 m		
60	mestiza		1.10 m		

TABLA DE RESULTADOS DE COURSE NAVIETTE DE LAS ETNIAS
(MESTIZA, NEGRA E INDÍGENA)

Hombres		Resistencia			
No	Etnia	Course naviette			
		R	B	Mb	Ex
1	Indígena				10'03"12
2	Indígena				10'03"12
3	Mestiza			08'25"65	
4	Indígena			08'24"77	
5	Indígena			08'24"77	
6	Indígena			08'24"77	
7	Mestiza			08'23"90	
8	Mestiza			07'54"68	
9	Mestiza			07'54"68	
10	Indígena			07'39"14	
11	Indígena			07'19"19	
12	Mestiza			07'12"50	
13	Indígena		6'40"00		
14	Mestiza		6'34"27		
15	Indígena		6'31"27		
16	Indígena		6'30"49		
17	Indígena		6'30"49		
18	Indígena		6'30"49		

19	Indígena		6'30"49		
20	Indígena		6'30"49		
21	Indígena		6'30"49		
22	Indígena		6'30"49		
23	Indígena		5'78"40		
24	Indígena		5'70"78		
25	Mestiza		5'54"68		
26	Mestiza		5'53"79		
27	Indígena		5'40"78		
28	Mestiza		5'39"66		
29	Mestiza		5'39"66		
30	Mestiza		5'39"66		
31	Mestiza		5'39"66		
32	Negra		5'28"00		
33	Mestiza		5'14"23		
34	Negra		5'10"83		
35	Negra		5'08"10		
36	Mestiza		5'00"92		
37	Mestiza		5'00"92		
38	Mestiza	4'46"72			
39	Mestiza	4'38"50			
40	Mestiza	4'32"98			
41	Mestiza	4'18"62			
42	Mestiza	4'18"62			
43	Mestiza	4'18"62			
44	Negra	4'04"22			
45	Negra	4'03"25			
46	Indígena	3'24"55			
47	Mestiza	3'19"03			
48	Mestiza	3'19"03			
49	Mestiza	3'18"06			
50	Negra	3'18"03			

51	Mestiza	3'18"03			
52	Mestiza	3'18"03			
53	Mestiza	2'47"66			
54	Mestiza	2'33"00			
55	Mestiza	2'33"00			
56	Mestiza	2'33"00			
57	Negra	2'30"71			
58	Negra	2'30"71			
59	Negra	2'30"71			
60	Negra	2'30"71			

TABLA DE RESULTADOS SPRINT DE (6X9), DE LAS ETNIAS
(MESTIZA, NEGRA E INDÍGENA)

Hombres		Velocidad			
No	etnia	Sprint de (6x9)			
		R	B	Mb	Ex
1	Negra				14"28
2	Negra				15"03
3	Negra				15"06
4	Negra				15"17
5	Negra				15"20
6	Negra				15"28
7	Negra			16"20	
8	Negra			16"22	
9	Indígena			16"88	
10	Negra			16"90	
11	Indígena			17"06	
12	Mestiza			17"12	
13	Indígena			17"16	
14	Indígena			17"16	

15	Mestiza			17"21	
16	Indígena			17"35	
17	Indígena			17"38	
18	Mestiza			17"43	
19	Mestiza			17"48	
20	Indígena			17"51	
21	Mestiza			17"54	
22	Negra			17"56	
23	Mestiza			17"64	
24	Mestiza			17"66	
25	Indígena			17"70	
26	Mestiza			17"73	
27	Mestiza			17"76	
28	Indígena			17"80	
29	Indígena			17"96	
30	Mestiza		18"07		
31	Negra		18"12		
32	Mestiza		18"25		
33	Indígena		18"40		
34	Indígena		18"56		
35	Mestiza		18"59		
36	Mestiza		18"62		
37	Mestiza		18"62		
38	Indígena		18"75		
39	Indígena		18"96		
40	Indígena		19"11		
41	Mestiza		19"12		
42	Indígena		19"16		
43	Mestiza		19"27		
44	Mestiza		19"27		
45	Indígena		19"30		
46	Mestiza		19"40		

47	Indígena		19"48		
48	Indígena		19"67		
49	Mestiza		19"67		
50	Mestiza		19"68		
51	Indígena		19"80		
52	Mestiza		19"98		
53	Mestiza	20"13			
54	Mestiza	20"19			
55	Mestiza	20"20			
56	Mestiza	20"21			
57	Mestiza	20"22			
58	Indígena	20"68			
59	Indígena	21"63			
60	Mestiza	23"50			

CUADROS DE BAREMOS

Rangos: lanzamiento de balón medicinal de 2Kg.

De 10 - 9m	Excelente
De 8 – 7m	Muy bueno
De 6 – 5m	Bueno
De 4m a menos	Regular

Cuadro N° 1

Rangos: salto horizontal sin impulso.

De 2m – 2.50 m	Excelente
De 1.99m – 1.50m	Muy bueno
De 1.49m – 1.00m	Bueno
De 0.99m a menos	Regular

Cuadro N°2

Rangos: salto horizontal sin impulso.

De 2m – 2.50 m	Excelente
De 1.99m – 1.50m	Muy bueno
De 1.49m – 1.00m	Bueno
De 0.99m a menos	Regular

Cuadro N°2

Rangos: Sprint (6m x 9rep.)

De 14" – 15"	Excelente
De 16" – 17"	Muy bueno
De 18" – 19"	Bueno
De 20" a más	Regular

Cuadro N°4



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100239218-9		
APELLIDOS Y NOMBRES:	CUÁSQUER PALACIOS VERÓNICA PATRICIA		
DIRECCIÓN:	Ibarra Alfredo Gómez Jaime 6129 y Luis Felipe Borja		
EMAIL:	flaquitamia80@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062955838	TELÉFONO MÓVIL:	0982611040

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONANTES DE LOS ESTUDIANTES DE LAS ETNIAS (MESTIZA, NEGRA E INDÍGENA) DE LOS NOVENOS AÑOS, DE LOS COLEGIOS "JUAN PABLO SEGUNDO, PEDRO DE AROBE Y MODESTO LARREA JIJÓN" DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO 2013.
AUTOR (ES):	CUÁSQUER PALACIOS VERÓNICA PATRICIA
FECHA: AAAAMMDD	2014/002/19
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Alfonso Chamorro

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, CUÁSQUER PALACIOS VERÓNICA PATRICIA, con cédula de identidad Nro. 1002392189 en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.


3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, 19 del mes de marzo del 2014

EL AUTOR:

ACEPTACIÓN:

(Firma) 

Nombre: CUÁSQUER PALACIOS VERÓNICA PATRICIA

C.C.: 100239218-9

(Firma)

Nombre: Ing. Betty Chávez

Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, CUÁSQUER PALACIOS VERÓNICA PATRICIA, con cédula de identidad Nro. 100239218-9 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONANTES DE LOS ESTUDIANTES DE LAS ETNIAS (MESTIZA, NEGRA E INDÍGENA) DE LOS NOVENOS AÑOS, DE LOS COLEGIOS "JUAN PABLO SEGUNDO, PEDRO DE AROBE Y MODESTO LARREA JIJÓN" DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO 2013** Ha sido desarrollado para optar por el Título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad de Educación Física, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)

Nombre: CUÁSQUER PALACIOS VERÓNICA PATRICIA
Cédula: 100239218-9

Ibarra, 19 del mes de marzo del 2014