

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA PROGRAMA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

ESTUDIO COMPARATIVO DE LA RESISTENCIA Y VELOCIDAD EN LOS NIÑOS DE LOS 6tos Y 7mos AÑOS DE EDUCACION BASICA DE LAS ESCUELAS “RAFAEL ARELLANO Y POLICARPA SALAVARRIETA” DE LA CIUDAD DE MIRA EN EL AÑO LECTIVO 2009.

Tesis de grado previo a la obtención del Título de Licenciados en Entrenamiento Deportivo

**AUTORES: CARRERA PÉREZ PAÚL RENÁN
ENRÍQUEZ BRAVO LIDIA NARCIZA**

TUTOR: Dr. Vicente Yandún

Ibarra, 2009

ACEPTACION DEL TUTOR



Yo, Dr. Vicente Yandùn con cédula de identidad número 100168468-5, catedrático de la Universidad Técnica del Norte de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología a petición de los señores Carrera Pérez Paúl Renàn y Enríquez Bravo Lidia Narcisa.

Acepto voluntariamente realizar la tutoría de la tesis denominada: “ESTUDIO COMPARATIVO DE LA RESISTENCIA Y VELOCIDAD EN LOS NIÑOS DE LOS SEXTOS Y SEPTIMOS AÑOS DE EDUCACION BÁSICA DE LAS ESCUELAS “RAFAEL ARELLANO Y POLICARPA SALAVARRIETA” DE LA CIUDAD DE MIRA EN EL AÑO LECTIVO 2009”. Para guiarles en el proceso y culminar con la tesis de investigación, previo la obtención del título de Licenciados en Entrenamiento Deportivo.

En la ciudad de Ibarra a los 10 días del mes de Julio de 2009.

Atentamente,

Dr. Vicente Yandùn

CI.100168468-5

DEDICATORIA

Dedicamos de manera especial a nuestros padres e hijos que con amor y esfuerzo nos brindaron su gran apoyo en todo momento.

A quienes nos incentivaron al desarrollo y realización de este trabajo, y a la vez nos dieron la oportunidad y apoyo necesario para seguir adelante en nuestra carrera profesional.

A Dios por permitirnos culminar con éxito una etapa más de nuestras vidas.

Carrera Pérez Paúl Renán

Enríquez Bravo Lidia Narciza

AGRADECIMIENTO

Dedicamos nuestro más profundo agradecimiento, a las autoridades de la Universidad Técnica del Norte, Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, por habernos dado la oportunidad de superarnos profesionalmente.

A las Escuelas “Rafael Arellano y Policarpa Salavarrieta” de la Ciudad de Mira y sus autoridades por brindarnos la oportunidad de realizar el presente trabajo de investigación, ya que creemos que es importante y necesaria la aplicación de la propuesta para mejorar la práctica de la resistencia y velocidad en los niños.

De manera especial al Dr. Vicente Yandùn, que con sus sabios conocimientos nos ha dirigido de manera profesional en lo que se refiere al proceso y desarrollo de la presente investigación.

Carrera Pérez Paúl Renán

Enríquez Bravo Lidia Narciza

INDICE GENERAL

Caratula	
Aceptación del Tutor	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	ix
Introducción	1

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACION	4
1.1 Antecedentes	4
1.2 Planteamiento del Problema	5
1.3 Formulación del Problema	8
1.4 Delimitación	8
1.4.1 Unidades de Observación	8
1.4.2 Delimitación Espacial	8
1.4.3 Delimitación Temporal.....	8
1.5 Objetivos	9
1.5.1 Objetivo General	9
1.5.2 Objetivos Específicos.....	9
1.6 Justificación	10

CAPITULO II

2 MARCO TEÒRICO	12
2.1 Fundamentación Teórica.....	12
2.1.1 Fundamentación Pedagógica	12
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	12
2.1.3 Fundamentación Epistemológica	13

2.1.4 La Resistencia	14
2.1.5 Conceptos de Resistencia.....	15
2.1.6 Clasificación de la Resistencia	15
2.1.7 Tipos de Resistencia	17
2.1.8 El desarrollo de la Resistencia Aeróbica en Poblaciones Infanto-Juveniles.....	18
2.1.9 Formas de Trabajar la Resistencia.....	23
2.1.10 Actividades a Realizar.....	23
2.1.11 Ejemplos del Desarrollo de la Resistencia.....	24
2.1.12 Aspectos a tener en cuenta.....	25
2.1.13 Entrenamiento de la resistencia para niños y adolescentes	26
2.1.14 Métodos para detectar y corregir errores	26
2.1.15 Desarrollo de la resistencia en la escuela primaria.....	26
2.1.16 Ejemplos de test para medir la resistencia	28
2.1.17 Test del kilometro	28
2.1.18 Métodos para desarrollar la resistencia.....	29
2.1.19 Carrera continua- edad	29
2.1.20 Medición de la resistencia.....	33
2.1.21 Velocidad.....	34
2.1.22 Concepto	34
2.1.23 Clases de velocidad	35
2.1.24 Particularidades metodológicas para la velocidad.....	36
2.1.25 Medición de la velocidad.....	36
2.1.26 Cuando se trabaja.....	38
2.1.27 Formas de trabajar	38
2.1.28 Efectos de la velocidad	38
2.1.29 Medición de la velocidad.....	40
2.1.30 Baremos	41
2.2 Posicionamiento Teórico Personal.....	42
2.3 Glosario de términos	43
2.4 Preguntas directrices.....	44
2.5 Matriz categorial	4

CAPITULO III

3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1 Tipos de investigación	46
3.2 Métodos	47
3.3 Técnicas e instrumentos.....	49
3.4 Población	49
3.5 Muestra	50

CAPITULO IV

4. MARCO ADMINISTRATIVO

4.1 Análisis e interpretación de resultados	51
4.1.1 Comparación del test de velocidad	59
4.1.2 Comparación del test de resistencia	63
4.1.3 Aproximación de resultados.....	67

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones	69
5.2 Recomendaciones.....	70

CAPITULO VI

6. PROPUESTA

6.1 Titulo de la Propuesta.....	71
6.2 Justificación e importancia	71
6.3 Fundamentación	73
6.4 Objetivos.....	74
6.5 Ubicación sectorial y física.....	75

6.6 Desarrollo de la propuesta	75
Métodos y ejercicios	75
Reglas para la resistencia.....	76
Aspectos a tener en cuenta	77
Método continuo.....	78
Sistema de intervalos	81
Método Fartlerk.....	81
Método del juego	82
Ejercicios para la resistencia.....	83
La velocidad	85
Reglas.....	86
Efectos de la velocidad	87
Métodos y ejercicios	88
6.7 Impactos	107
6.8 Difusión	108
6.9 Bibliografía.....	108
ANEXO 1 El árbol de problemas	109
ANEXO 2 Fichas de evaluación de resistencia y velocidad	110
ANEXO 3 Matriz categorial	114
ANEXO 4 Matriz de coherencia.....	115
Certificaciones.....	116
Fotografías.....	120

RESUMEN

Considerando que en nuestro país existen niños que se encuentran en la etapa de desarrollo y crecimiento, en el que en este tiempo globalizado hasta en el deporte exige tener una buena preparación física, especialmente en las capacidades físicas como resistencia y velocidad, se presentó un problema de ser investigado, analizado, para luego proponer alternativas de solución, el mismo que se encuentra enmarcado dentro del “ESTUDIO COMPARATIVO DE LA RESISTENCIA Y VELOCIDAD EN LOS NIÑOS DE LOS SEXTOS Y SEPTIMOS AÑOS BASICOS DE LAS Escuelas “RAFAEL ARELLANO Y POLICARPA SALAVARRIETA” DE LA CIUDAD DE MIRA EN EL AÑO LECTIVO 2009. Este tema se abordó, debido a los resultados negativos en el deporte escolar en el Cantón Mira, y en la Provincia del Carchi. El trabajo se lo realizó tomando en cuenta una amplia bibliografía en la que se fundamenta el marco teórico en lo relacionado con la velocidad y resistencia, el mismo que se constituye en un buen material de consulta para todos quienes deseen conocer técnicas y métodos que sirven para aplicar con los niños en dichas capacidades físicas, se tomó test de velocidad y resistencia a los niños de las investigadas. Conocidos los resultados, se elaboró una propuesta alternativa para mejorar las cualidades físicas en lo que se refiere al rendimiento deportivo a nivel local, provincial y porqué no decirlo a nivel nacional. Con la elaboración de esta guía metodológica los docentes de Cultura Física, tendrán un excelente material, con una serie de ejercicios y métodos de entrenamiento para mejorar las cualidades físicas en mención.