



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DE NOVENOS Y DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN DE LA CIUDAD DE IBARRA”

Trabajo de grado previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad en Educación Física.

AUTOR: Rojas Egas William Iván
DIRECTOR: Msc. Fabián Yépez



CAPÍTULO I



CAPÍTULO II



CAPÍTULO III



CAPÍTULO IV



CAPÍTULO V



CAPÍTULO VI

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

Formulación del problema

¿Cuál es la condición física y las actividades deportivas que realizan los estudiantes de los Novenos y Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra?



CAPÍTULO I

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la condición física y las actividades deportivas de los estudiantes de los Novenos y Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra del 2014.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Buscar tablas de baremos e interpretar los resultados de los test físicos a fin de determinar la condición física en los estudiantes de Novenos y Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario "UTN".

Aplicar los baremos correspondientes a la edad y a los test físicos de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

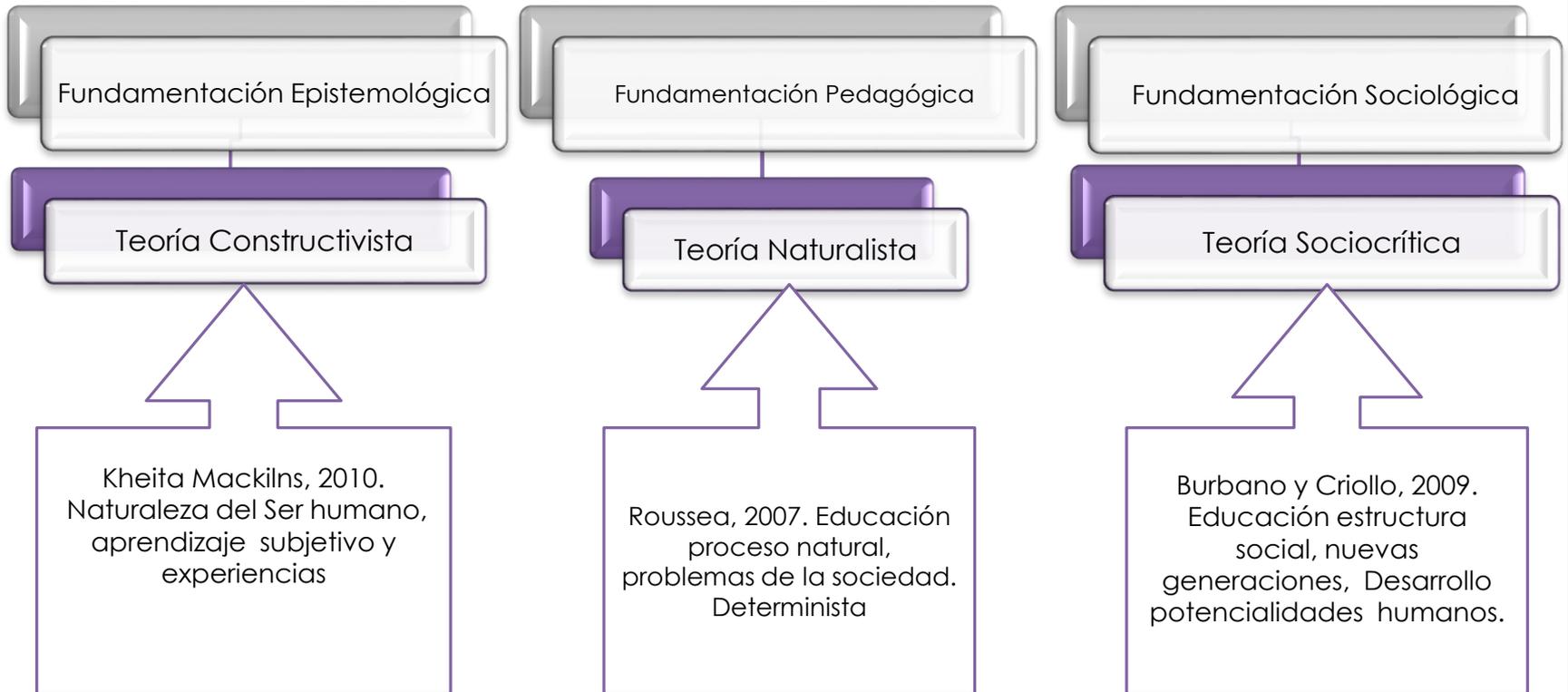
Elaborar una propuesta alternativa para mantener la Condición Física de los estudiantes de Novenos y Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario "UTN".

Ibarra, 2015



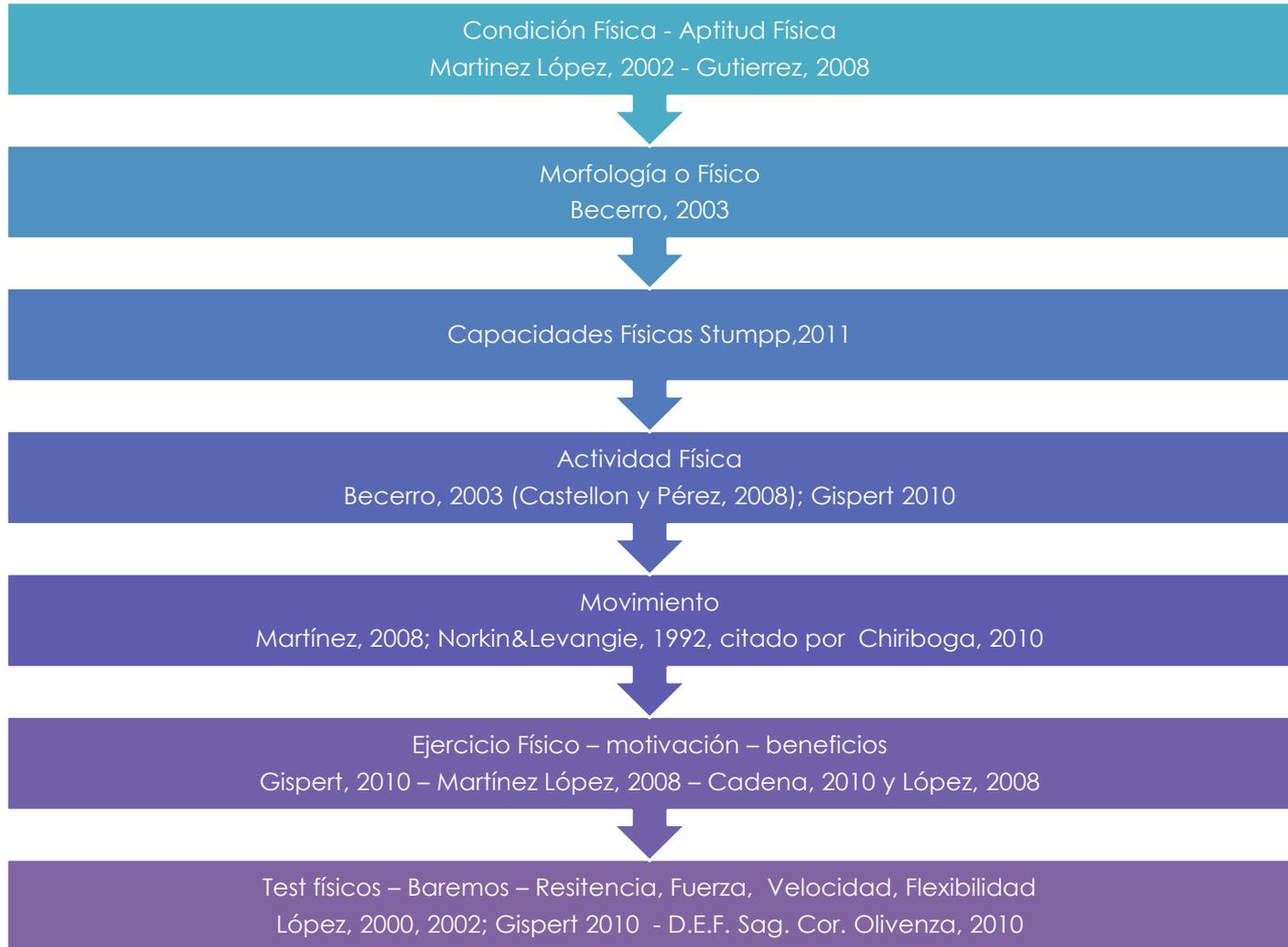
CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO



CAPÍTULO II

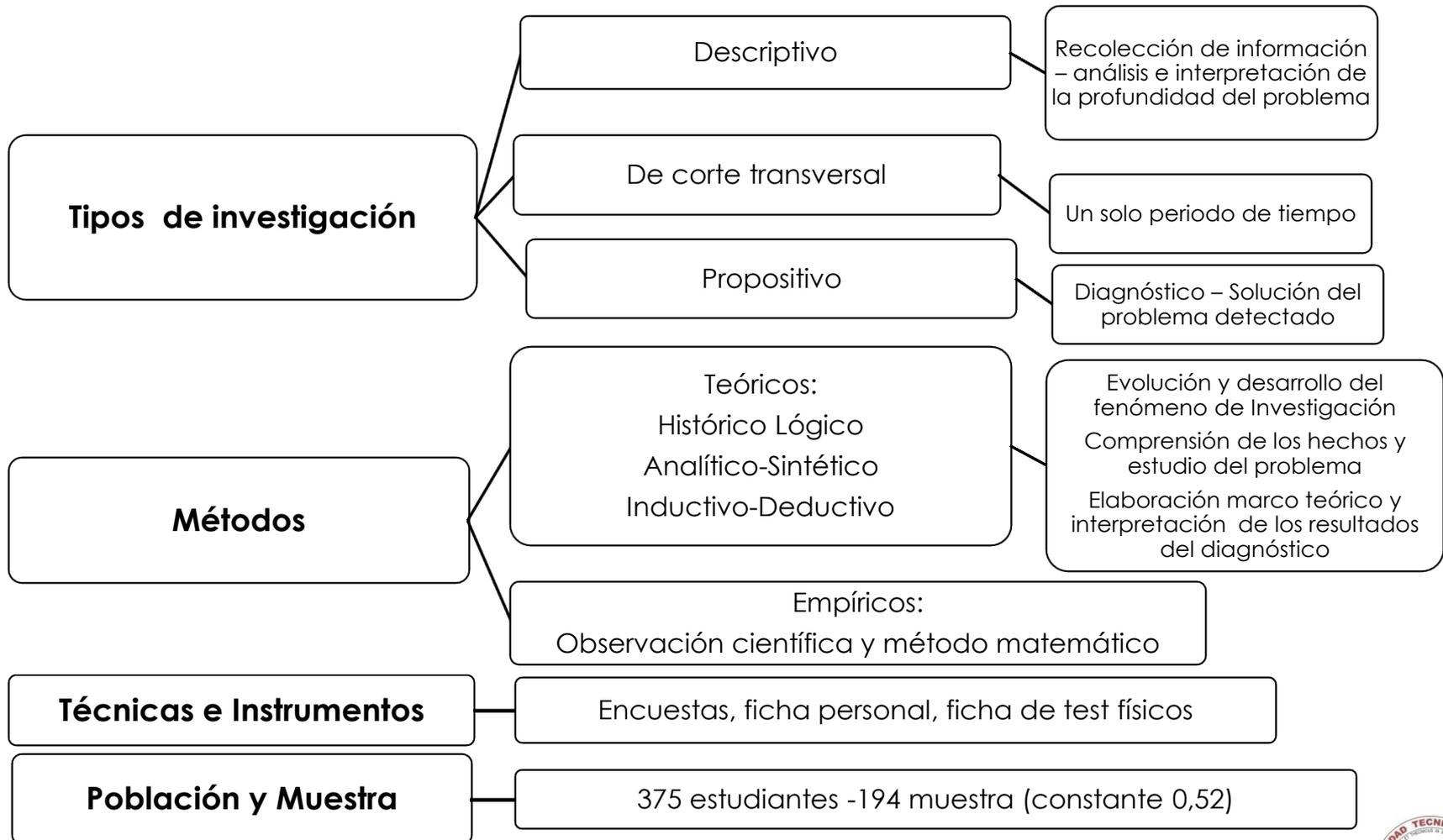
MARCO TEÓRICO



Ibarra, 2015

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ENCUESTA

Marque con una X según su criterio.

1.- Sabía usted que el realizar actividad física es beneficioso para la salud?

- a) Si : 100%
- b) No: 0%

2.- La actividad deportiva es?

- Elite – senior: 5%
- Recreativa – competitiva: 53%
- Recreativa - social : 42%

3.- La actividad física diaria puede convertirse en hábito de salud?

- a) Si: 98%
- b) No: 2%

4.-Cuál de estas actividades físicas ayudan a reducir de peso?

- Jooging (caminata rápida): 14%
- Levantar pesas : 1%
- Correr 100m planos : 8%
- Ciclear: 11%
- Todos los anteriores: 66%

5.- Cuanto tiempo es recomendable realizar actividad física diaria?

- 20 minutos: 6%
- 30 minutos: 22%
- 45 minutos: 15%
- 1 hora: 42%
- Más de 1 hora: 15%

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

6.- Usted se considera una persona:

Delgada: 26%

Medianamente Delgada: 70%

Obesa: 4%

7.- Qué tipo de condición física considera que tiene usted?

Alta: 10%

Buena: 56%

Regular: 31%

Mala: 3%

Pésima: 0%

8.- Usted realiza actividad física diaria?

a) Si: 65%

b) No. 35%

Conteste a las siguientes preguntas con toda sinceridad.

9.- Cuanto tiempo dedica a realizar actividad física?

20 minutos: 8% - 30 a 60 minutos: 61% - 2 a 3 horas: 21% - nada: 10%

10.- Qué tipo de actividad física realiza?

Ejercicio aeróbico (bailoterapia, ciclismo, jogging): 29%

Ejercicio anaeróbico (abdominales, tracciones de brazos, saltar cuerda, sentadillas): 10%

Deportes individuales (triathlon, box, skate bord, natación, taekwondo, karate, lucha, judo, levantamiento de pesas, atletismo): 13%

Deportes colectivos (fútbol, baloncesto, ecuavoley): 45%

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

11.- Porqué realiza actividad física?

Es bueno para la salud: 37% - mantiene mi estado físico: 35% - realizo en mi tiempo libre: 6% - me gusta el deporte: 20% - no realizo ninguna actividad física: 2%.

12.- Antes de realizar actividad física realiza un calentamiento previo? Cuanto tiempo dedica?

Si, de 5 a 10 minutos: 40% - Si, de 15 a 30 minutos: 40% - No realizo ningún tipo de calentamiento: 20%.

13.- Realiza estiramientos al finalizar la actividad física? Qué tipo de estiramientos realiza?

Si, método activo (sin ayuda): 52% - Si, método pasivo (ayuda de un compañero o implemento): 1% - No realizo ningún tipo de estiramientos: 44%.

14.- En su Colegio realiza actividad física? Cuanto tiempo lo dedica?

Si, en horas de clases de EE.FF: 55% - Si, en receso: 27% - Si, 1 hora: 4% - No: 11% - A veces: 3%.

15.- De manera breve y precisa de a conocer su punto de vista sobre el realizar actividad física?

Ayuda a estar saludable y mantener un buen estado físico: 44% - Ayuda a estar saludable: 25% - Ayuda a mantener un buen estado físico: 14% - Es una adicción: 1% - Es divertida: 6% - No sabría que decir: 10%.

16.- Le gustan las clases de Educación Física? Participa voluntariamente? Justifique su respuesta.

Si me gustan y participo voluntariamente: 70% - Si me gustan pero no participo voluntariamente: 10% - Si me gustan y a veces participo: 10% - No me gustan y no participo: 10%.

17.- El Docente de Educación Física le explica la actividad a realizar y su objetivo al ejecutarla? Justifique su respuesta.

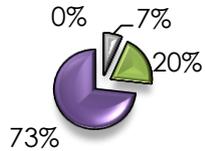
Si, para poder entender la actividad a realizar y ejecutarla correctamente: 89% - No: 6% - A veces: 5%.

18.- Cómo le gustaría que fueran las clases de Educación Física? Teniendo en cuenta la importancia de realizar actividad física.

Que mejore la metodología de enseñanza aprendizaje y el material didáctico: 22% - Más divertidas, con más competitividad y con actividades no tan complicadas: 28% - Con más tiempo y más días a la semana: 4% - Que no cambie nada: 15% - Que nos consulte la actividad que queremos realizar: 31%.

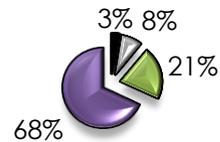
**Gráfico N° 20.-
Tabulación test del
kilómetro**

■ EXCELENTE □ BUENA
■ MEDIANA ■ BAJA



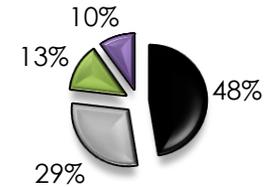
**Gráfico N° 22.-
Tabulación abdominales
en 1 minuto**

■ EXCELENTE □ BUENA
■ MEDIANA ■ BAJA



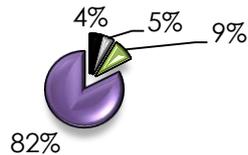
**Gráfico N° 24.- Tabulación
flexión de brazos en 1
minuto**

■ EXCELENTE □ BUENA ■ MEDIANA ■ BAJA



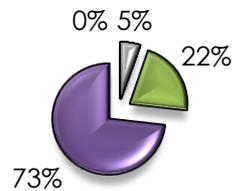
**Gráfico N° 26.-
Tabulación salto
horizontal pies juntos**

■ EXCELENTE □ BUENA
■ MEDIANA ■ BAJA



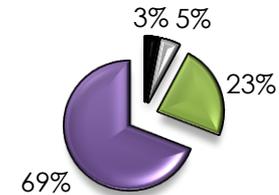
**Gráfico N° 28.-
Tabulación salto vertical**

■ EXCELENTE □ BUENA



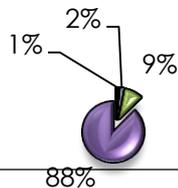
**Gráfico N° 30.- Tabulación
carrera de 20 metros**

■ EXCELENTE □ BUENA ■ MEDIANA ■ BAJA



**Gráfico N° 32.-
Tabulación carrera de
40 metros lanzados**

■ EXCELENTE □ BUENA



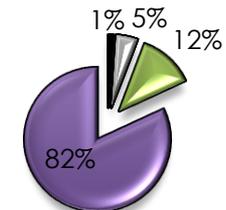
**Gráfico N° 34.-
Tabulación flexibilidad
profunda del cuerpo**

■ EXCELENTE □ BUENA
■ MEDIANA ■ BAJA



**Gráfico N° 36.- Tabulación
flexión anterior vertical del
tronco**

■ EXCELENTE □ BUENA ■ MEDIANA ■ BAJA



**13 AÑOS
MASCULINO**

Nº	NOMBRE	RESISTENCIA	FUERZA				VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		SUMA	PUNTAJE	CONDICIÓN FÍSICA
		KILÓMETRO	ABDOMINALES	FLEXIONES DE BRAZOS	SALTO HORIZONTAL	SALTO VERTICAL	20M	40M	PROFUNDA	A.V.T			
1	CARLO SAMA ALEX FERNANDO 13	3'62" 7,5	37 3,5	18 6	1,20m 0	15cm 1,5	4''62 4	7''18 1,5	13cm 1,5	4 5	30,5	3,39	BAJA
2	BENAVIDES JOSUE ISRAEL 13	4'09" 7	53 9	48 9,5	1,60m 3	37cm 6,5	4''35 5,5	6''48 4	23cm 4	6 6	54,5	6,06	MEDIANA
3	CABRERA MICHAEL XAVIER 13	4'09" 7	27 1	23 7,5	1,22m 0	21cm 3	4''25 6	6''68 3	25cm 4,5	3 4,5	36,5	4,06	BAJA
4	CARCELEN IRVIN SAID 13	3'45" 8	20 0,5	16 5,5	1,52m 2	25cm 4	3''80 8	4''98 10	32cm 6	-2 3,5	47,5	5,28	MEDIANA
5	CHULDE OSCAR JAVIER 13	4'12" 6,5	48 7,5	35 9	1,53m 2	31cm 5	4''05 7	6''19 5	20cm 3	2 4	49	5,44	MEDIANA
6	CUAMACAS MATEO JOEL 13	4'14" 6,5	48 7,5	28 8	1,50m 1,5	20cm 2,5	4''38 5	6''52 3,5	26cm 4,5	-5 2,5	41,5	4,61	BAJA
7	DELGADO RODRIGO ANTONIO 13	4'24" 6	50 8	30 8,5	1,45m 1	24cm 3,5	4''20 6	6''37 4,5	25cm 4,5	-5 2,5	44,5	4,94	BAJA
8	FUEL STEVEN DAIEL 13	4'87" 4,5	21 0,5	29 8,5	1,10m 0	22cm 3	4''43 5	6''77 3	30cm 5,5	-2 3,5	33,5	3,72	BAJA
9	GUAMAN KEVIN ANDERSON 13	4'43" 5	50 8	29 8,5	1,60m 3	28cm 4,5	4''18 6	6''32 4,5	27cm 5	-4 3	47,5	5,28	MEDIANA
10	HERRERA MATEW DAVID 13	4'02" 7	41 5	44 9,5	1,75m 6	26cm 4	4''26 6	6''51 3,5	23cm 4	1 4	49	5,44	MEDIANA
11	LEGARDA DARIO ANDRES 13	4'41" 5	43 6	24 7,5	1,52m 2	21cm 3	4''53 4,5	6''95 2,5	24cm 4	4 5	39,5	4,39	BAJA
12	JURADO DAVID ISRAEL - 13	5'24" 4	50 8	18 6	1,83m 7,5	40cm 7	3''96 7,5	7''12 1,5	26cm 4,5	1 4	50	5,56	MEDIANA
13	CHAMORRO JEANPIERRE - 13	5'23" 4	48 7,5	22 7	1,60m 3	32cm 5	4''25 6	6''68 3	22cm 3,5	9 7,5	46,5	5,17	MEDIANA
14	PAEZ RONNY ALEXANDER - 13	5'47" 3,5	38 3,5	5 1,5	1,54m 2	24cm 3,5	4''03 7	7''05 2	23cm 4	-3 3	30	3,33	BAJA
15	QUINTERO S KEVIN MICHAEL - 13	7'45" 1	41 5	12 4,5	1,81m 7,5	37cm 6,5	3''90 7,5	6''90 2,5	33cm 6	7 6,5	47	5,22	MEDIANA
16	TERAN ANDY JAVIER - 13	7'50" 0,5	40 4,5	5 1,5	1,29m 0	30cm 5	4''81 5	8''35 3	20cm 3	-3 3	20,5	2,28	BAJA
17	GONZALEZ PABLO SEBASTIAN 13	6'37" 2,5	42 5,5	40 9	1,68m 5	25cm 4	4''75 3,5	6''51 3,5	41cm 7,5	9 7,5	48	5,33	MEDIANA
18	LARA CRISTOPHER ELIAN 13	5'21" 4	41 5	40 9	1,60m 3	16cm 2	4''69 3,5	6''18 5	14cm 1,5	0 4	37	4,11	BAJA
19	GUEVARA OBLITAS DAGNER 13	5'37" 4	39 4	37 9	1,60m 3	15cm 1,5	4''94 7,5	5''99 6	39cm 7	1 4	46	5,11	MEDIANA
20	MORA BRANDON MARTIN 13	5'25" 4	46 7	35 9	1,56m 2,5	13cm 1,5	4''53 5	6''13 5	30cm 5,5	3 4,5	43,5	4,83	BAJA
21	QUINALUIZA ERICK PATRICIO 13	4'28" 5,5	45 6,5	39 9	2,00m 9	30cm 5	4''06 7	6''09 5,5	30cm 5,5	2 4	57	6,33	MEDIANA
22	SUAREZ BRYAN JOSEPH 13	6'39" 2,5	35 2,5	40 9	1,45m 1	25cm 4	4''19 6	7''01 2	40cm 7,5	-8 2	36,5	4,06	BAJA
23	POZO ANDERSON RAUL 13	5'27" 4	45 6,5	27 8	1,50m 1,5	16cm 2	4''49 4,5	6''25 5	20cm 3	-7 2	36,5	4,06	BAJA
24	ACOSTA RONNY FABRICIO 13	4'55" 5	45 6,5	47 9,5	1,98m 9	40cm 7,5	4''00 7	7''00 2	67cm 10	15 10	66,5	7,39	MEDIANA
25	TATES WILLIAM ALEXIS 13	4'57" 5	50 8	39 9	1,45m 1	32cm 5	4''30 5,5	7''80 0	28cm 5	-12 1	39,5	4,39	BAJA
26	ESPIÑOZA JOHANES 13	4'56" 5	45 6,5	56 10	1,84m 7,5	37m 6,5	3''48 10	6''00 5,5	25cm 4,5	-4 3	58,5	6,50	MEDIANA
27	CHUQUIZAN STEVEN DAVID 13	5'30" 4	34 2,5	31 8,5	1,60m 3	23cm 3,5	4''59 4	6''58 3,5	26cm 4,5	0 4	37,5	4,17	BAJA

13 AÑOS – FEMENINO													
Nº	NOMBRE	RESISTENCIA	FUERZA				VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		SUMA	PUNTAJE	CONDICIÓN FÍSICA
		KILÓMETRO	ABDOMINALES	FLEXIONES DE BRAZOS	SALTO HORIZONTAL	SALTO VERTICAL	20M	40M	PROFUNDA	A.V.T			
28	CUASAPAZ VERONICA LUCELLY 13	6'10" 4	27 2	29 10	0,95m 0	14cm 1,5	4"87 3	8"40 0,5	27cm 5	-5 2	28	3,11	BAJA
29	NEJER ROSSY VANESSA 13	5'58" 4	36 5,5	40 10	1,23m 1	27cm 4,5	4"47 5,5	7"50 1,5	37cm 7,5	-8 1,5	41	4,56	BAJA
30	HERRERIA AMY ANTONELLA – 13	7'05" 2	32 3,5	30 10	0,95m 0	27cm 4,5	5"22 1	8"18 0,5	22cm 3,5	4 4,5	29,5	3,28	BAJA
31	ARTEAGA LADY ABIGAIL – 13	6'25" 3,5	28 2,5	22 9	1,00m 0	22cm 3,5	4"97 2,5	8"22 0,5	21cm 3,5	-13 0	25	2,78	BAJA
32	PEREZ GENESIS YOMALY – 13	5'47" 4,5	35 5	20 8,5	1,08m 0	27cm 4,5	4"47 5,5	7"50 1,5	17cm 2,5	3 4	36	4,00	BAJA
33	RO SERO TAMARA ISABEL – 13	6'09" 3,5	36 5,5	22 9	1,06m 0	20cm 3	4"62 4,5	7"56 1,5	32cm 6,5	8 6	39,5	4,39	BAJA
34	LUNA ERIKA NATALIA 13	5'00" 6	33 4	45 10	1,20m 0,5	19cm 3	5"25 1	7"41 2	35cm 7	3 4	37,5	4,17	BAJA
35	MONTALVO TANIA ELIZABETH 13	4'57" 6	25 1,5	36 10	1,25m 1	23cm 3,5	4"84 3	6"02 8	28cm 5,5	3 4	42,5	4,72	BAJA
36	AGUAS KERLY NAJELY 13	4'57" 6	30 3	40 10	1,50m 5	32cm 6	4"56 5	6"38 6,5	29cm 6	2 3,5	51	5,67	MEDIANA
37	MORAN DIANA CAROLINA 13	7'55" 0,5	26 2	34 10	1,08m 0	6cm 0	4"25 6,5	6"70 5	31cm 6,5	0 3,5	34	3,78	BAJA
38	NAVARRETE KERLY ANAHIS 13	7'45" 1	28 2,5	45 10	1,27m 1	21cm 3	4"82 3,5	7"88 1	28cm 5,5	-3 2,5	30	3,33	BAJA
39	CHAVEZ KERLY ALEXANDRA 13	5'34" 4,5	40 7	39 10	1,47m 4,5	25cm 4	4"55 5	7"06 3,5	45cm 9,5	0 3,5	51,5	5,72	MEDIANA
40	CHIRO MARIA JOHANNA 13	6'42" 3	39 6,5	32 10	1,33m 2	23cm 3,5	5"30 0,5	7"06 3,5	44cm 9	4 4,5	42,5	4,72	BAJA
41	CHIZA ALEJANDRA 13	6'48" 2,5	24 1,5	22 9	1,20m 0,5	26cm 4,5	5"06 2	8"56 0	18cm 2,5	6 5	27,5	3,06	BAJA
42	NAZATE LIZBETH ESTEFANIA 13	5'09" 5,5	32 3,5	31 10	1,15m 0,5	30cm 5,5	3"80 9	7"84 1	23cm 4	6 5	44	4,89	BAJA
43	QUINTEROS SOFIA MISHELL 13	6'35" 3	26 2	15 7,5	1,16m 0,5	22cm 3,5	5"18 1,5	8"00 0,5	23cm 4	-6 2	24,5	2,72	BAJA
44	TIANGA ESTEFANY DANIELA 13	5'40" 4,5	28 2,5	20 8,5	1,11m 0	23cm 3,5	3"98 8	8"09 0,5	35cm 7	4 4,5	39	4,33	BAJA
45	ESPINOZA WENDY MISHELL 13	6'17" 3,5	38 6,5	39 10	1,38m 2,5	29cm 5	4"25 6,5	6"34 6,5	45cm 9,5	10 7	57	6,33	MEDIANA

14 AÑOS – MASCULINO

Nº	NOMBRE	RESISTENCIA	FUERZA				VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		SUMA	PUNTAJE	CONDICIÓN FÍSICA
		KILÓMETRO	ABDOMINALES	FLEXIONES DE BRAZOS	SALTO HORIZONTAL	SALTO VERTICAL	20M	40M	PROFUNDA	A.V.T			
46	ECHVERRIA ANTHONY JAVIER 14	4'52" 5	47 7	20 6,5	1,68m 3	33cm 5	4"16 4,5	6"28 3,5	29cm 5,5	4 4,5	44,5	4,94	BAJA
47	CALDON NIXON STEVEN 14	3'84" 7	47 7	22 7	1,63m 2	32cm 5	4"17 4,5	6"50 2,5	25cm 4,5	4 4,5	44	4,89	BAJA
48	ALBUJA JORDI MIGUEL 14	4'15" 6,5	43 5,5	32 8,5	1,70m 3	32cm 5	3"80 6,5	5"65 6,5	19cm 3	5 5	49,5	5,50	MEDIANA
49	REASCOS OSCAR SANTIAGO 14	4'78" 4,5	41 4,5	31 8,5	1,82m 5	30cm 4,5	3"90 7	5"82 5,5	29cm 5,5	-4 3	48	5,33	MEDIANA
50	RIO SISAEL FRANCISCO 14	4'29" 5,5	37 3	31 8,5	1,30m 0	23cm 2,5	4"35 7	6"52 2,5	30cm 5,5	2 4	38,5	4,28	BAJA
51	VILLA GERSON JOSAPHAT 14	4'15" 6,5	51 8	41 9,5	1,65m 2,5	22cm 3,5	4"15 4,5	6"24 3,5	29cm 5,5	-12 1	44,5	4,94	BAJA
52	IBUJES RONNY JOEL 14	3'86" 7	31 1	30 8,5	1,50m 1	35cm 5,5	4"23 4,5	6"37 3	26cm 4,5	2 4	39	4,33	BAJA
53	ANRANGO RICHARD ALEXIS – 14	5'11" 4,5	44 5,5	24 7,5	1,82m 5	44cm 8	4"13 5	6"54 2,5	15cm 2	-12 1	41	4,56	BAJA
54	ANRANGO BRYAN ALEXANDER – 14	3'45" 8	50 8	40 9	1,53m 1,5	32cm 5	3"85 6	5"42 7	22cm 3,5	4 4,5	52,5	5,83	MEDIANA
55	FARINANGO OSCAR DANIEL – 14	3'46" 8	50 8	13 5	1,52m 1,5	39cm 6,5	3"85 6,5	6"56 2,5	20cm 3	0 4	44,5	4,94	BAJA
56	GONZALON JEFFERSON - 14	7'33" 1	60 10	20 6,5	2,26m 10	42cm 7,5	4"21 4,5	6"10 4	7cm 0	-18 0	43,5	4,83	BAJA
57	LOPEZ JOSE GERMAN – 14	5'22" 4	50 8	10 4	1,60m 2	27cm 3,5	3"94 6	7"06 1	22cm 3,5	4 4,5	36,5	4,06	BAJA
58	PAEDES GEREYMI DANIEL – 14	5'32" 4	48 7	14 5	1,71m 3,5	33cm 5	4"62 7	7"18 0,5	10cm 0,5	0 4	36,5	4,06	BAJA
59	POZO BRYAN ARMANDO – 14	6'45" 2	22 0,5	5 1,5	1,20m 0	25cm 3	4"72 2	7"56 0	10cm 0,5	-14 0,5	10	1,11	BAJA
60	REASCOS KEVIN ANDERSON – 14	7'45" 0,5	58 9,5	16 5,5	1,88m 6	41cm 7	3"97 5,5	6"03 4,5	27cm 5	2 4	47,5	5,28	MEDIANA
61	SARANGO ERICK LEONEL – 14	4'24" 5,5	40 4	15 5,5	1,45m 1	27cm 3,5	3"62 7,5	6"78 2	21cm 3,5	5 5	37,5	4,17	BAJA
62	URGILES DAVID ALEJANDRO – 14	5'38" 3,5	50 8	5 1,5	1,85m 5,5	40cm 7	4"07 5	6"54 2,5	9cm 0	-15 0	33	3,67	BAJA
63	VILLARREAL JOE ANTONY – 14	5'32" 4	45 6	19 6,5	1,30m 0	32cm 5	4"22 4,5	6"94 1	20cm 3	-16 0	30	3,33	BAJA
64	DE LA CRUZ JOSEPH GILMAR 14	4'18" 6	43 5,5	40 9	2,34m 10	42cm 7,5	3"81 6,5	5"90 5	50cm 10	11 8	67,5	7,50	BUENA
65	MORALES LUIGI ESTEBAN 14	6'37" 2,5	35 2	36 9	1,56m 1,5	22cm 2,5	5"93 0	6"98 1	21cm 3,5	-21 0	22	2,44	BAJA
66	NUNEZ JUAN CARLOS 14	6'35" 2,5	30 1	25 8	1,18m 0	12cm 0,5	4"87 1	5"91 5	27cm 5	-14 0,5	23,5	2,61	BAJA
67	MORILLO FRANCIS DANIEL 14	5'32" 4	32 1,5	23 7,5	1,43m 1	17cm 1	4"44 3	6"50 2,5	22cm 3,5	-5 2,5	26,5	2,94	BAJA
68	HERMOSO LUIS ALFREDO 14	4'01" 7	43 5,5	32 8,5	2,26m 10	42cm 7,5	2"79 10	4"91 9	47cm 9,5	-22 0	67	7,44	MEDIANA
69	HERNANDEZ DANNY GUSTAVO 14	5'02" 4,5	43 5,5	33 8,5	1,83m 5,5	38cm 6,5	3"85 6	6"03 4,5	38cm 7,5	8 6,5	55	6,11	MEDIANA
70	PINEDA KEVIN 14	5'07" 4,5	46 6,5	37 9	1,72m 3,5	27cm 3,5	4"02 7	6"62 2	31cm 6	11 8	50	5,56	MEDIANA
71	PADILLA LENIN 14	4'13" 6,5	36 2,5	18 6	1,90m 6,5	28cm 4	3"63 7,5	6"00 4,5	22cm 3,5	8 6,5	47,5	5,28	MEDIANA

14 AÑOS – MASCULINO

Nº	NOMBRE	RESISTENCIA	FUERZA				VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		SUMA	PUNTAJE	CONDICIÓN FÍSICA
		KILÓMETRO	ABDOMINALES	FLEXIONES DE BRAZOS	SALTO HORIZONTAL	SALTO VERTICAL	20M	40M	PROFUNDA	A.V.T			
72	RODRIGUEZ HENRY PAUL 14	4'12" 6,5	45 6	40 9	2,00m 7,5	40cm 7	2'97" 10	5'15" 8	36cm 7	5 5	66	7,33	MEDIANA
73	CHAMORRO JEAN PIERRE 14	5'33" 4	36 2,5	16 5,5	1,64m 2,5	39cm 6,5	3'99" 7	7'11" 0,5	34cm 6,5	6 5,5	40,5	4,50	BAJA
74	LINCE GERMAN DARIO 14	5'18" 4	41 4,5	33 9	1,86m 6	33cm 5	3'00" 10	5'91" 5	48cm 9,5	1 4	57	6,33	MEDIANA
75	CARTAJENA OSCAR DAMIAN 14	3'54" 7,5	30 1	25 8	1,46m 1	31cm 4,5	5'30" 0	7'41" 0	30cm 5,5	6 5,5	33	3,67	BAJA
76	CORTEZ RICKY JONATHAN 14	4'37" 5	35 2	28 8	1,53m 1,5	35cm 5,5	4'19" 4,5	6'31" 3	22cm 3,5	4 4,5	37,5	4,17	BAJA
77	CUASQUE EMERSON SAMIR 14	3'59" 7	34 2	36 9	1,58m 1,5	35cm 5,5	4'19" 4,5	6'30" 3	48cm 9,5	11 8	50	5,56	MEDIANA
78	VALLEJOS JEINER BAYARDO 14	5'28" 4	42 5	31 8,5	1,61m 2	23cm 2,5	4'55" 2,5	6'69" 2	43cm 8,5	2 4	39	4,33	BAJA
79	JUMA OSCAR JAVIER 14	4'41" 5	31 1	25 8	1,58m 1,5	30cm 4,5	5'47" 0	7'64" 0	33cm 6	9 7	33	3,67	BAJA
80	MONCADA KEVIN ROBINSON 14	6'03" 3	30 1	19 6,5	1,60m 2	28cm 4	5'10" 0	7'25" 0,5	20cm 3	-6 2,5	22,5	2,50	BAJA
81	PIZAN ANTONY JOEL 14	5'47" 3,5	33 2	12 4,5	1,70m 3	35cm 5,5	4'89" 1	7'04" 1	8cm 0	-22 0	20,5	2,28	BAJA
82	JIJON BRYAN FRANCISCO 14	4'15" 6,5	25 0,5	21 7	1,47m 1	33cm 5	4'28" 4	6'43" 3	8cm 0	-9 1,5	28,5	3,17	BAJA
83	LUNA JHOMAR ALEXIS 14	4'20" 6	30 1	27 8	1,52m 1,5	15cm 0,5	4'94" 0,5	7'08" 1	24cm 4	6 5,5	28	3,11	BAJA
84	CARCELEN ANDERSON 14	3'86" 7	47 7	40 9	2,00m 7,5	37cm 6	4'18" 4,5	6'30" 3	48cm 9,5	-21 0	53,5	5,94	MEDIANA
85	TAPIA STEVEEN LEVY 14	3'70" 7	49 7,5	40 9	1,78m 4	33cm 5	4'21" 4,5	6'05" 4,5	20cm 3	-4 3	47,5	5,28	MEDIANA
86	PUSDA MARLON VLADIMIR 14	3'92" 7	46 6,5	35 9	1,96m 7,5	47cm 8,5	3'94" 6	5'64" 6,5	59cm 10	7 6	67	7,44	MEDIANA
87	CAMPOVERDE ESTEBAN DAVID 14	3'58" 7,5	40 4	20 6,5	2,25m 10	40cm 7	3'66" 7	5'56" 6,5	25cm 4,5	4 4,5	57,5	6,39	MEDIANA
88	CARRERA GALO PATRICIO 14	4'54" 4,5	31 1	38 9,5	1,80m 4,5	26cm 3,5	4'87" 1	6'63" 2	20cm 3	3 4,5	33,5	3,72	BAJA
89	CARVAJAL VICENTE FERNANDO 14	4'52" 5	25 0,5	14 5	1,70m 3	28cm 4	4'21" 4,5	6'57" 2,5	20cm 3	-14 0,5	28	3,11	BAJA
90	FLORESARON SEBASTIAN 14	3'49" 8	48 7	30 8,5	1,87m 6	26cm 3,5	3'46" 8	5'57" 6,5	20cm 3	-2 3,5	54	6,00	MEDIANA
91	GARCIA MARLON ANDRES 14	4'56" 4,5	45 6	35 9	2,17m 9,5	35cm 5,5	3'91" 6	5'72" 6	43cm 8,5	11 8	63	7,00	MEDIANA
92	HERNADEZ JOSE ANDRES 14	4'35" 5	40 4	12 4,5	1,64m 2,5	29cm 4	4'18" 4,5	6'81" 1,5	36cm 7	0 4	37	4,11	BAJA
93	MEJIA KEVIN 14	4'08" 6,5	50 8	25 8	2,20m 9,5	37cm 6	3'83" 6,5	6'06" 4,5	37cm 7	16 10	66	7,33	MEDIANA
94	OBANDO DARWIN PATRICIO 14	4'00" 7	37 3	14 5	1,50m 1	33cm 5	4'12" 5	6'85" 1,5	24cm 4	5 5	36,5	4,06	BAJA
95	SANCHEZ DIEGO MATEO 14	4'33" 5	42 5	21 7	1,57m 1,5	27cm 3,5	3'69" 7	6'28" 3,5	39cm 7,5	-3 3	43	4,78	BAJA
96	CHAMORRO HOLGER 14	3'41" 8,5	40 4	21 7	1,90m 6,5	35cm 5,5	4'32" 4	5'58" 6,5	34cm 6,5	4 4,5	53	5,89	MEDIANA
97	CLERQUE CARLOS XAVIER 14	3'44" 8	45 6	25 7,5	1,80m 4,5	37cm 6	4'20" 4,5	6'06" 4,5	22cm 3,5	-17 0	44,5	4,94	BAJA
98	SUAREZ CRISTIAN HERNAN 14	5'47" 3,5	38 3	38 9	1,79m 4,5	31cm 4,5	4'38" 3,5	6'69" 2	34cm 6,5	7 6	42,5	4,72	BAJA
99	FLORES JOAO SEBASTIAN 14	3'50" 8	41 4,5	26 8	2,01m 8	35cm 5,5	4'16" 4,5	6'51" 2,5	22cm 3,5	0 4	48,5	5,39	MEDIANA

14 AÑOS – FEMENINO

Nº	NOMBRE	RESISTENCIA	FUERZA				VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		SUMA	PUNTAJE	CONDICIÓN FÍSICA
		KILÓMETRO	ABDOMINALES	FLEXIONES DE BRAZOS	SALTO HORIZONTAL	SALTO VERTICAL	20M	40M	PROFUNDA	A.V.T			
103	HUERA WENDY ELIZABETH 14	4'25" 8	33 4	47 10	1,00m 0	23cm 3	5''28 0	8''08 0,5	31cm 6,5	2 3,5	35,5	3,94	BAJA
104	MORILLO KAROLINA ESTEFANIA 14	7'55" 0,5	38 6	37 10	1,13m 0	10cm 0	5''09 0,5	7''80 0,5	33cm 7	-3 2,5	27	3,00	BAJA
105	PENA JOSELYN ESTEFANIA 14	6'10" 2,5	25 0,5	27 9	1,10m 0	22cm 3	5''28 0	7''71 1	34cm 7,5	4 4	27,5	3,06	BAJA
106	ANDRADE LADY GABRIELA – 14	7'01" 2	32 3,5	45 10	1,07m 0	30cm 5,5	5''28 0	7''41 1,5	17cm 2,5	6 4,5	29,5	3,28	BAJA
107	CARVAJAL NATHALY SILVANA – 14	6'30" 3	35 5	20 8	1,08m 0	28cm 5	4''90 1,5	7''60 1	29cm 6	5 4,5	34	3,78	BAJA
108	CHALA KARELIS ALEJANDRA 14	6'17" 3,5	27 1,5	33 10	1,26m 1	14cm 0,5	5''16 0,5	7''71 1	26cm 5	8 5,5	28,5	3,17	BAJA
109	CORTEZ FATIMA VICTORIA – 14	7'18" 1,5	32 3,5	28 9,5	1,13m 0	25cm 4	4''00 7	7''35 2	18cm 3	3 4	34,5	3,83	BAJA
110	PINEDA LAURA ESTEFANIA – 14	5'37" 4,5	36 5,5	30 9,5	1,28m 1	32cm 6	4''93 1,5	9''16 0	28cm 5,5	3 4	37,5	4,17	BAJA
111	DIAZ ODALYS NAYELI – 14	6'09" 3,5	24 0,5	35 10	1,32m 1,5	15cm 0,5	4''87 2	8''53 0	31cm 6,5	8 5,5	30	3,33	BAJA
112	HERMOSO NAHOMY 14	11'00" 0	18 0	40 10	1,20m 0,5	24cm 3,5	5''44 0	7''07 3	39cm 9	1 3,5	29,5	3,28	BAJA
113	CHISCUET JASSMIN FERNANDA 14	6'33" 3	22 0,5	30 9,5	1,17m 0	12cm 0,5	5''13 0,5	7''08 3	30cm 6	0 3,5	26,5	2,94	BAJA
114	PILATA XI MIRYAN VIVIANA 14	11'00" 0	35 5	39 10	1,07m 0	10cm 0	5''75 0	7''01 3	27cm 5,5	1 3,5	27	3,00	BAJA
115	POZO SILVIA PAMELA 14	5'28" 5	25 0,5	20 8	1,22m 0,5	20cm 2	4''85 2	6''93 3,5	42cm 10	5 4,5	36	4,00	BAJA
116	PUMA YANIRA ESTEFANIA 14	11'00" 0	28 2	45 10	1,10m 0	15cm 0,5	5''81 2	6''87 4	38cm 8,5	3 4	29	3,22	BAJA
117	CAMPUES ESCARLEY KRISTEL 14	5'40" 4,5	29 2,5	28 9,5	1,20m 0,5	21cm 2,5	4''75 2,5	8''03 0,5	30cm 6	7 5	33,5	3,72	BAJA
118	CEVALLOS SARA SOLANGE 14	6'43" 2,5	26 1	12 6	1,15m 0	28cm 5	5''05 1	9''95 0	29cm 6	3 4	25,5	2,83	BAJA
119	ERAZO ARIANA MIKAELA 14	6'43" 2,5	26 1	22 8,5	1,33m 1,5	20cm 2	4''28 5,5	7''18 2,5	31cm 6,5	-3 2,5	32,5	3,61	BAJA
120	HERNANDEZ MARIANA 14	5'35" 4,5	39 6,5	50 10	1,50m 4,5	33cm 6	4''00 7	7''10 2,5	41cm 9,5	-15 0	50,5	5,61	MEDIANA
121	MORA JULIANA CECIBEL 14	6'22" 3,5	23 0,5	34 10	1,38m 2	23cm 3	5''25 0	7''74 1	20cm 3,5	2 3,5	27	3,00	BAJA
122	OBANDO MARJOURIE DAMARIS 14	4'59" 6	23 0,5	30 9,5	1,40m 2,5	20cm 2	5''16 0,5	7''66 1	30cm 6	11 7	35	3,89	BAJA
123	CHANCOSA KAREN FERNANDA 14	6'24" 3	22 0,5	28 9	1,27m 1	20cm 2	5''38 0	7''60 1	20cm 3,5	7 5	25	2,78	BAJA
124	YACELGA KATHERINE ARACELY 14	6'19" 3,5	35 5	38 10	1,47m 4	26cm 4	4''78 2,5	7''05 3	27cm 5,5	2 3,5	41	4,56	BAJA
125	MENA YOLANDA GRACIELA 14	6'09" 3,5	16 0	30 9,5	1,49m 4,5	29cm 5	5''56 0	7''98 0,5	10cm 0,5	0 2,5	26	2,89	BAJA
126	GUERRERO ERICKA MELISA 14	6'03" 4	24 0,5	30 9,5	0,97m 0	14cm 0,5	4''57 3,5	6''65 4,5	22cm 4	1 3,5	30	3,33	BAJA
127	RAMO SANDREA MARISOL 14	6'18" 3,5	27 1,5	37 10	1,45m 3,5	23cm 3	5''13 0,5	7''58 1	33cm 7	-5 2	32	3,56	BAJA
128	SANCHEZ DORIS SAYANA 14	6'09" 3,5	31 3	36 10	1,09m 0	19cm 2	5''53 0	7''81 0,5	27cm 5,5	-7 1,5	26	2,89	BAJA

14 AÑOS – FEMENINO

Nº	NOMBRE	RESISTENCIA	FUERZA				VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		SUMA	PUNTAJE	CONDICIÓN FÍSICA
		KILÓMETRO	ABDOMINALES	FLEXIONES DE BRAZOS	SALTO HORIZONTAL	SALTO VERTICAL	20M	40M	PROFUNDA	A.V.T			
129	CHANCOSA KATHY 14	5'41" 4,5	26 1	19 8	1,05m 0	17cm 1	4"81 2	7"12 2,5	25cm 4,5	13 8	31,5	3,50	BAJA
130	MOREIRA MILENA ELIZABETH 14	7'32" 0,5	27 1,5	37 10	1,14m 0	33cm 6	5"00 1	7"58 1	34cm 7,5	6 4,5	32	3,56	BAJA
131	MOROCHO JOHANNA MISHELL 14	5'79" 4	32 3,5	35 10	1,28m 1	21cm 2,5	5"59 0	8"07 0,5	28cm 5,5	-4 2,5	29,5	3,28	BAJA
132	POZO JOSELYN MARCELA 14	5'84" 4	27 1,5	29 9,5	1,05m 0	30cm 5,5	6"03 0	8"48 0	33cm 7	4 4	31,5	3,50	BAJA
133	SANCHEZ DIANA CAROLINA 14	5'87" 4	30 2,5	28 9,5	1,40m 2,5	20cm 2	4"81 2	7"15 2,5	17cm 2,5	-2 3	30,5	3,39	BAJA
134	RO SERO JOSHELYN 14	6'84" 2	34 4,5	37 10	0,98m 0	14cm 0,5	5"38 0	7"88 0,5	22cm 4	2 3,5	25	2,78	BAJA
135	TAIMAL ESTEFANIA LIZBETH 14	4'34" 7,5	39 6,5	37 10	1,02m 0	19cm 2	5"22 0	7"34 2	45cm 10	-1 3	41	4,56	BAJA
136	ERAZO DAIRA ESTEFANIA 14	7'28" 1,5	31 3	32 10	1,62m 6,5	29cm 5	4'42 4,5	6"56 5	22cm 4	-4 2,5	42	4,67	BAJA
137	ESPIN HELEN KATHERINE 14	6'57" 2	33 4	27 9	1,36m 2	19cm 2	4"63 3,5	7"90 0,5	20cm 3,5	-2 3	29,5	3,28	BAJA
138	TRUJILLO VALERIA JAZMIN 14	6'25" 3	30 2,5	42 10	1,44m 3,5	29cm 5	4"05 6,5	7"06 3	33cm 7	13 8	48,5	5,39	MEDIANA
139	YEPEZ MAIDELI GABRIELA 14	6'47" 2,5	23 0,5	10 5,5	1,50m 4,5	21cm 2,5	4"90 1,5	8"50 0	38cm 8,5	8 5,5	31	3,44	BAJA
140	TRUJILLO MARCELA 14	7'37" 1	44 8,5	15 7	1,45m 3,5	23cm 3	5"03 1	7"91 0,5	32cm 7	8 5,5	37	4,11	BAJA
141	SALAS DIANA CAROLINA 14	5'50" 4	25 0,5	17 7,5	1,60m 6	26cm 4	4"00 7	6"75 4	30cm 6	5 4,5	43,5	4,83	BAJA
142	SALAZAR JHELIXA DENISSE 14	6'13" 3,5	40 7	30 9,5	1,62m 6,5	21cm 2,5	4"05 6,5	6"40 5,5	23cm 4,5	-12 0,5	46	5,11	MEDIANA

15 AÑOS – MASCULINO

Nº	NOMBRE	RESISTENCIA	FUERZA				VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		SUMA	PUNTAJE	CONDICIÓN FÍSICA
		KILÓMETRO	ABDOMINALES	FLEXIONES DE BRAZOS	SALTO HORIZONTAL	SALTO VERTICAL	20M	40M	PROFUNDA	A.V.T			
150	REAS COS ERICK – 15	6'11" 2,5	40 3,5	38 8,5	1,53m 0,5	30cm 3,5	4''06 4	6''50 2	19cm 3	3 4	31,5	3,50	BAJA
151	FARINANGO ESTEBAN ARIEL 15	6'37" 1,5	46 6	26 7,5	1,75m 1,5	29cm 3	4''44 2	6''82 1	40cm 7,5	2 4	34	3,78	BAJA
152	GUERRA ERICK ALEXANDER 15	6'38" 1,5	40 3,5	31 8	1,90m 3,5	40cm 6,5	4''25 3	6''69 2	29cm 5	0 3,5	36,5	4,06	BAJA
153	CLERQUE JONATHAN ANDRES 15	4'30" 5	32 1	40 8,5	2,10m 6,5	44cm 7,5	3''69 6	5''15 8	46cm 9	7 5,5	57	6,33	MEDIANA
154	CHUGA KEVIN 15	3'52" 6	35 2	26 7,5	1,86m 3	43cm 7,5	2''40 10	4''87 9	30cm 5	9 6,5	56,5	6,28	MEDIANA
155	ALFARO BRYAN ANDRES 15	5'04" 4	31 1	13 5	2,01m 5	39cm 6,5	4''28 3	6''42 2,5	18cm 2,5	-3 3	32,5	3,61	BAJA
156	ANANGONO GILSON FERNANDO 15	5'05" 4	35 2	21 6,5	2,01m 5	39cm 6,5	5''21 0	7''09 0,5	36cm 6,5	-11 1	32	3,56	BAJA
157	MARTINEZ ALEXANDER 15	4'25" 5	28 0,5	16 5	1,59m 0,5	25cm 1,5	4''71 1	6''90 1	36cm 6,5	1 3,5	24,5	2,72	BAJA
158	DIAZ EDISON BLADIMIR 15	5'46" 3	33 1	29 8	1,83m 2,5	38cm 6,5	4''10 4	6''22 3	36cm 6,5	-6 2	36,5	4,06	BAJA
159	PANTOJA KEVIN STEVEN 15	4'24" 5	33 1	13 4,5	1,62m 0,5	30cm 3,5	4''28 3	6''43 2,5	15cm 1,5	-4 2,5	24	2,67	BAJA
160	AGUILAR DIEGO ISRAEL 15	3'62" 6	50 8	35 8,5	1,88m 3	35cm 5,5	4''28 3	6''42 2,5	35cm 6,5	12 8	51	5,67	MEDIANA
161	BENAVIDES WILSON ANDRES 15	3'68" 6	50 0	28 7,5	1,90m 2,5	36cm 6	4''38 4	6''53 2	31cm 6,5	-28 2	41	4,56	BAJA
162	CARRERA KEVIN FABRICIO 15	3'89" 6	45 5,5	32 8	1,78m 2	47cm 8,5	4''25 3	6''40 2,5	36cm 6,5	2 4	46	5,11	MEDIANA
163	ESPINOZA DENNIS STEVEN 15	5'03" 4	27 0,5	20 6	2,05m 6	47cm 8,5	3''62 6,5	5''55 6	18cm 2,5	1 3,5	43,5	4,83	BAJA
164	MALLAMA CRISTIAN ANDRES 15	4'18" 5	32 1	35 8,5	1,50m 0,5	35cm 5,5	4''56 1,5	6''71 1,5	21cm 3	-2 3	29,5	3,28	BAJA
165	MINDA NICOLA S ALEXANDER 15	4'05" 5,5	34 1,5	32 8	1,90m 3,5	21cm 1	4''09 4	6''15 3,5	34cm 6	-18 0	33	3,67	BAJA
166	TORRES JEFFERSON ANDRES 15	4'18" 5	25 0,5	26 7,5	1,48m 0	34cm 5	4''12 4	6''28 3	30cm 5	-8 1,5	31,5	3,50	BAJA
167	MORALES JO SE RODOLFO 15	3'89" 6	46 6	30 8	1,96m 4	27cm 2	3''41 7,5	5''32 7	44cm 8,5	3 4	53	5,89	MEDIANA
168	PENAFIEL BYRON ROLANDO 15	4'40" 4,5	34 1,5	16 5	1,55m 0,5	32cm 4,5	4''08 4	6''16 3,5	17cm 2	-6 2	27,5	3,06	BAJA
169	TORRES DAVID ISRAEL 15	4'40" 4,5	39 3	15 5	2,12m 7	36cm 6	3''77 5,5	6''41 2,5	35cm 6,5	-4 2,5	42,5	4,72	BAJA
170	MINA BRANDON ALEXANDER 15	4'41" 4,5	33 1	10 3,5	1,67m 1	28cm 2,5	4''57 1,5	6''22 3	22cm 3,5	-14 0	20,5	2,28	BAJA
171	CHIRIBOGA WESTIN MARCELO 15	3'58" 6	52 8,5	36 8,5	2,15m 7,5	35cm 5,5	3''66 6	6''54 2	22cm 3,5	9 6,5	54	6,00	MEDIANA
172	SALAZAR DEYLY BAYANO 15	4'34" 4,5	45 5,5	30 8	2,08m 6,5	27cm 2	3''71 6	7''12 0	31cm 5,5	-8 1,5	39,5	4,39	BAJA
173	ALVEAR JOEL SEBASTIAN 15	4'36" 4,5	43 5	32 8	1,60m 0,5	28cm 2,5	4''44 2	6''59 2	16cm 2	-12 0,5	27	3,00	BAJA
174	BENALCAZAR O SCAR 15	3'50" 6,5	47 6,5	44 9	1,77m 1,5	32cm 4,5	4''35 2,5	6''86 1	30cm 5	10 7	43,5	4,83	BAJA
175	LEMA ERICK MARIO 15	4'35" 4,5	46 6	13 4,5	1,58m 0,5	21cm 1	4''78 0,5	7''25 0	28cm 4,5	2 4	25,5	2,83	BAJA

15 AÑOS – MASCULINO

Nº	NOMBRE	RESISTENCIA	FUERZA				VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		SUMA	PUNTAJE	CONDICIÓN FÍSICA
		KILÓMETRO	ABDOMINALES	FLEXIONES DE BRAZOS	SALTO HORIZONTAL	SALTO VERTICAL	20M	40M	PROFUNDA	A.V.T			
176	MENDEZ DENNIS MIGUEL 15	4'29" 5	38 2,5	23 7	1,77m 1,5	32cm 4,5	4"28 3	6"44 2,5	23cm 3,5	-17 0	29,5	3,28	BAJA
177	GUEL JUAN DAVID 15	4'11" 5	40 3,5	37 8,5	2,01m 5	33cm 5	4"00 4,5	5"50 6	31cm 5,5	3 4	47	5,22	MEDIANA
178	ALFERES ANDERSON OMAR 15	3'78" 6	40 3,5	23 7	2,00m 5	39cm 6,5	3"81 5,5	6"03 3,5	17cm 2	-15 0	39	4,33	BAJA
179	CHASQUIZA KEVIN BLADIMIR 15	4'37" 4,5	39 3	27 7,5	2,05m 6	35cm 5,5	4"28 3	6"32 3	28cm 4,5	5 4,5	41,5	4,61	BAJA
180	DELGADO ALEXIS ISRAEL 15	4'58" 4	33 1	20 6	1,50m 0,5	32cm 4,5	4"62 1	7"08 0,5	30cm 5	2 4	26,5	2,94	BAJA
181	ORTEGA EDISON ISRAEL 15	4'23" 5	43 5	25 7,5	1,57m 0,5	32cm 4,5	4"44 2	7"02 0,5	22cm 3,5	0 3,5	32	3,56	BAJA
182	TERAN JAIME SEBASTIAN 15	4'16" 5	43 5	25 7,5	1,51m 0,5	33cm 5	4"31 3	6"37 3	24cm 4	-5 2,5	35,5	3,94	BAJA

15 AÑOS – FEMENINO

Nº	NOMBRE	RESISTENCIA	FUERZA				VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		SUMA	PUNTAJE	CONDICIÓN FÍSICA
		KILÓMETRO	ABDOMINALES	FLEXIONES DE BRAZOS	SALTO HORIZONTAL	SALTO VERTICAL	20M	40M	PROFUNDA	A.V.T			
183	MORILLO ANDREA KETERINE 15	6'36" 2	24 0,5	30 9,5	1,03m 0	18cm 1,5	6"00 0	8"32 0	18cm 2,5	-7 1,5	17,5	1,94	BAJA
184	PRADA VIVIANA MAYERLI 15	5'57" 3,5	30 2,5	27 9	1,43m 1	25cm 3	5"31 0	7"69 0	32cm 6,5	-4 2	27,5	3,06	BAJA
185	SANDOVAL SELENE MAYUMI 15	6'32" 2,5	26 1	25 9	1,15m 0	16cm 1	5"00 0,5	7"46 1	22cm 4	-19 0	19	2,11	BAJA
186	PUPIALES DEISY 15	6'45" 2	21 0,5	27 9	0,97m 0	15cm 1	5"47 0	8"00 0,5	15cm 1,5	-3 2,5	17	1,89	BAJA
187	MANOSALVAS JENNIFER 15	4'58" 5	36 5	42 10	1,50m 2	33cm 6	5"09 0	7"62 0,5	15cm 1,5	3 3,5	33,5	3,72	BAJA
188	ZURITA DIANA ALEXANDRA 15	5'64" 3	35 4,5	37 10	1,56m 3	26cm 3,5	4"57 2,5	7"02 2,5	18cm 2,5	7 4,5	36	4,00	BAJA
189	ARELLANO MISHHELL 15	7'01" 1,5	21 0,5	23 8,5	1,34m 1	21cm 2	5"31 0	7"82 0,5	26cm 5	2 3,5	22,5	2,50	BAJA
190	ANDRADE PAMELA VALERIA 15	7'35" 0,5	25 1	25 9	1,68m 5	24cm 2,5	4"66 2	6"72 3,5	24cm 4,5	-6 1,5	29,5	3,28	BAJA
191	QUIMBIA JESSICA ESTEFANIA 15	5'26" 4,5	24 0,5	26 9	1,73m 7	30cm 5	4"16 5	6"62 4	43cm 8,5	12 7	50,5	5,61	MEDIANA
192	OJEDA ADRIANA LIZBETHY 15	6'52" 1,5	30 2,5	29 9,5	1,28m 0,5	24cm 2,5	4"62 2,5	7"19 2	25cm 5	7 4,5	30,5	3,39	BAJA
193	DIAZ DEYSI IRENE 15	5'18" 4,5	35 4,5	54 10	1,05m 0	22cm 2,5	5"25 0	7"42 1	25cm 5	4 4	31,5	3,50	BAJA
194	DELSOLE NATASHA IRINA 15	8'62" 0	8 0	17 7	1,33m 1	9cm 0	4"63 2,5	7"59 1	12cm 1,5	2 3,5	16,5	1,83	BAJA

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Evaluación de la Condición Física.

CUADRO N° 30.- Evaluación de la condición física

BAREMO	13 AÑOS		14 AÑOS		15 AÑOS		TOTAL			PORCENTAJE
	MASCULINO	FEMENINO	MASCULINO	FEMENINO	MASCULINO	FEMENINO	MASCULINO	FEMENINO	SUMA	
EXCELENTE	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0%
BUENA	-	-	1	-	-	-	1	0	1	0%
MEDIANA	13	3	21	3	7	1	41	7	48	25%
BAJA	14	15	35	44	26	11	75	70	145	75%
TOTAL	27	18	57	47	33	12	117	77	194	100%

Fuente: Estudiantes

Gráfico N° 37.- Tabulación por género de la condición física

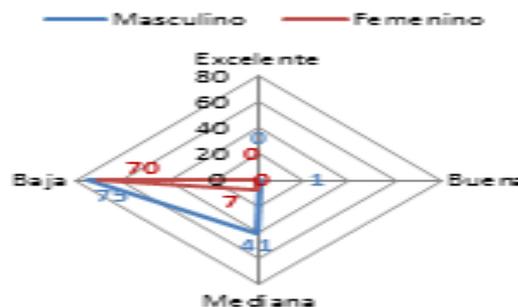
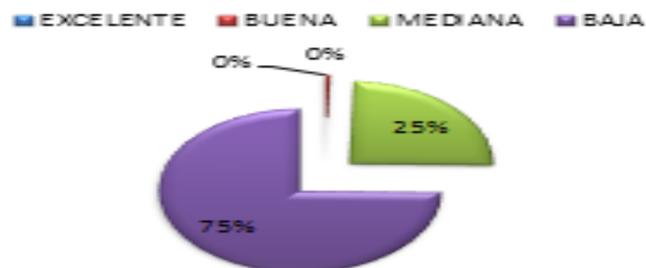


Gráfico N° 38.- Tabulación de la condición física



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- ❑ Los resultados de los datos obtenidos en los estudiantes de la muestra evaluada, nos indica que si existe el problema de la baja condición física.
- ❑ Los estudiantes poseen una baja condición física debido a la falta de interés hacia la actividad física, por lo que no existe una buena cultura deportiva.
- ❑ Los estudiantes desconocen los ejercicios que les ayuda a mantener un buen estado físico.

Recomendaciones

- ❑ Los docentes del Colegio Universitario “UTN” deberían evaluar la condición física de sus estudiantes a través de test físicos de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. A la vez esta evaluación deberá realizarse al inicio y al final del año lectivo.
- ❑ Realizar clases prácticas que motiven a los estudiantes a tener una buena cultura deportiva, realizando actividad física diaria con una duración de 30 minutos.
- ❑ Socializar el problema de la baja condición física existente en los estudiantes de la institución y realizar charlas, videos y debates que expliquen los ejercicios que ayudan a mejorar su condición física.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Contestación a las preguntas de investigación

- ❑ ¿Cuáles son las tablas de baremos y cómo interpretar los resultados de los test físicos?
- ❑ ¿Cuáles son los resultados de los test físicos de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad?
- ❑ ¿Cuál es la propuesta para mantener la Condición Física en estudiantes de novenos y décimos años de Educación General Básica?

CAPÍTULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA (Esquema)

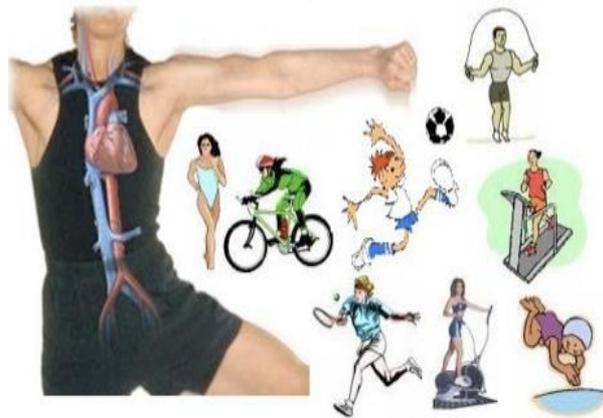


Ibarra, 2015

CAPÍTULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA

“GUÍA METODOLÓGICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MANTENER LA CONDICIÓN FÍSICA EN ADOLESCENTES DE 13 A 15 AÑOS”



AUTOR:
ROJAS EGAS WILLIAM IVÁN

CAPÍTULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA

Introducción

La presente guía metodológica oferta actividades para mantener una buena resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad; mismas que sumadas ayudan al adolescente a mantener una buena condición física.



CAPÍTULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

GUÍA N° 1 RESISTENCIA AERÓBICA

Actividades:

- 1, 2 y 3.- Carrera Continua
- 4.- Estilo libre de natación
- 5.- Estilo Espaldas de Natación
- 6.- Estilo Libre y de Espaldas de Natación
- 7 y 8.- Gimnasia Aeróbica

GUÍA N° 2 FUERZA

Actividades:

- 9.- Abdominales
- 10.- Flexión de brazos horizontal
- 11.- Fondos para tríceps
- 12.- Sentadillas sin peso
- 13.- Elevación en punta de pies
14. Y 15- Fuerza a la resistencia

GUÍA N° 3 VELOCIDAD

Actividades:

- 16.- Sprint
- 17.- Sprint con zig-zag y saltos
- 18 y 19.- Sprint con saltos intercambiados
- 20.- Sprint con saltos sobre vallas
- 21.- Sprint con cambios de dirección
- 22.- Sprint con freno, de espaldas y arranque

GUÍA N° 4 FLEXIBILIDAD

Actividades:

23. Y 24- Flexibilidad dinámica
- 25, 26 y 27.- Flexibilidad estática pasiva
- 28.- Flexibilidad estática activa

CAPÍTULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA

ACTIVIDAD 1

Tema: Carrera Continua

Técnica: Método Directo

Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica a través de una serie de carreras continuas con tiempos y aumentándolos progresivamente.

Periodos: 3

Recursos: Espacio físico, cronómetro

Destrezas con criterio de desempeño: Experimentar ejercicios aeróbicos, carrera continua, caminar que ayuden al adolescente a quemar la grasa corporal.

Estrategias metodológicas:

- ✓ Realizar movimientos articulares
- ✓ Explicar los beneficios de tener una buena resistencia y la ayuda a un mejor funcionamiento del corazón.
- ✓ Explicar como mantener una respiración rítmica.
- ✓ Correr 5 minutos, andar 5 minutos, luego correr 5 minutos. (Repetir 2 veces, con un descanso de 3 minutos)
- ✓ Realizar ejercicios de relajación.

Evaluación.-

Indicador esencial de evaluación: Mantiene una respiración controlada.

Indicadores de logro: Realiza las dos series de carrera continua.



Tenis

ACTIVIDAD 11

Tema: Fondos para tríceps

Técnica: Método Directo y asignación de tareas

Objetivo: Trabajar los músculos tríceps para definir y tonificar la musculatura del brazo a través de series y repeticiones de fondos para tríceps.

Periodos: 1

Recursos: Espacio físico, banca (grada) y botella de agua.

Destrezas con criterio de desempeño: Desarrollar la fuerza muscular utilizando el peso propio del cuerpo para fortalecer y desarrollar los músculos a través de ejercicios sin pesas.

Estrategias metodológicas:

- ✓ Realizar movimientos articulares.
- ✓ Escuchar la explicación del docente físico sobre la hipertrofia muscular.
- ✓ Reconocer en su cuerpo los músculos tríceps.
- ✓ Realizar una serie de 12 fondos para tríceps, colocando las manos apoyadas en una banca o una grada, flexionando los brazos para descender el cuerpo lo más abajo posible y luego extendiéndolos para subir su cuerpo.
- ✓ Descansar 1 minuto.
- ✓ Realizar otra serie de 12 fondos para tríceps.
- ✓ Descansar 1 minuto.
- ✓ Realizar la última serie de 12 fondos para tríceps.

Evaluación: Comenta con sus compañeros sobre la manera correcta de realizar fondos para tríceps.

Indicador esencial de evaluación: Corrige los errores realizados por sus compañeros en los fondos para tríceps.

Indicadores de logro: Realiza sin problemas las tres series de 12 repeticiones de fondos para tríceps.



Voleibol



Levantamiento de pesas



Fútbol

olimpiadas escolares

Ibarra, 2015

CAPÍTULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA

ACTIVIDAD 22

Tema: Sprint con freno, de espaldas y arranque

Técnica: Método Directo y asignación de tareas

Objetivo: Mejorar la velocidad a través de circuitos de sprint en aros con freno, de espaldas y arranque.

Periodos: 1

Recursos: Espacio físico, 21 aros (ula-ulas), estacas, cronómetro y botella de agua.

Destrezas con criterio de desempeño: Desarrollar la velocidad de acción y reacción utilizando aros de 80 cm de diámetro, realizando ejercicios específicos de fuerza, saltos cortos con una o ambas piernas y saltos largos para desarrollar la zancada.

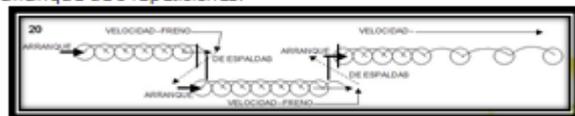
Estrategias metodológicas:

- ✓ Realizar movimientos articulares.
- ✓ Explicar sobre la importancia de la velocidad a través de aros.
- ✓ Realizar el primer sprint por 6 aros, frenar y regresar de espaldas, sprintear por 7 aros, frenar y regresar de espaldas y sprintear por 5 aros y saltar intercambiando un pie por 3 aros. Regresar caminado.
- ✓ Realizar el segundo sprint, frenar y regresar de espaldas para volver a sprintear. Luego regresar caminado.
- ✓ Realizar el tercer sprint, frenar y regresar de espaldas para volver a sprintear.
- ✓ Descansar 2 minutos.
- ✓ Realizar 3 sprint más con freno, de espaldas y arranque.
- ✓ Realizar estiramientos.

Evaluación.-

Indicador esencial de evaluación: Realiza el sprint lo más rápido posible durante el paso por los aros.

Indicadores de logro: Realiza las 2 series de sprint, freno, de espaldas y arranque de 3 repeticiones.



ACTIVIDAD 24

Tema: Flexibilidad dinámica

Técnica: Método Directo

Objetivo: Mejorar la flexibilidad dinámica a través de ejercicios con oscilaciones o rebotes.

Periodos: 2

Recursos: Espacio físico y cronómetro

Destrezas con criterio de desempeño: Desarrollar la flexibilidad dinámica, flexibilidad estática activa y pasiva, manteniendo 20 segundos en cada ejercicio de forma individual y con la ayuda de un compañero.

Estrategias metodológicas:

- ✓ Realizar movimientos articulares
- ✓ Explicar sobre la importancia y los beneficios de la flexibilidad.
- ✓ 1.- De posición de pie, levantar la pierna derecha, doblar la rodilla hacia atrás unos 50° y sostiene el pie derecho con la mano derecha.
- ✓ 2.- Levantar el pie derecho hacia a un lado lo más alto posible, levantando el talón izquierdo quedándose en punta de pie y las manos levantadas.
- ✓ 3.- Doblar la rodilla izquierda en un ángulo de 45° y las manos en la canilla del pie levantado.
- ✓ 4.- Abrir las piernas lo más abiertas con los brazos levantados.
- ✓ 5.- De posición boca abajo, piernas extendidas y levantar el pie derecho doblando la rodilla hacia atrás y desplazar el pie hacia los lados.

Evaluación: Repetir 3 veces cada ejercicio.

Indicador esencial de evaluación: Mantiene el equilibrio en cada ejercicio.

Indicadores de logro: Realiza los ejercicios sin complejidad.



PROPUESTA ALTERNATIVA

Impactos

Social

La propuesta genera impacto en el ámbito social, puesto que la práctica de la actividad física desarrollada en la institución, se reforzará con la motivación de talentos deportivos que se auto identifiquen y participen de prácticas guiadas que optimicen sus capacidades, lo que aportará a la sociedad con personas con pensamiento crítico, reflexivo con un mejoramiento constante del uso del tiempo libre.

Educativo

En el ámbito educativo, la propuesta generará cambios importantes en los resultados académicos y hábitos de utilización del tiempo libre de los estudiantes, a través del descubrimiento y desarrollo motivacional a la práctica deportiva, lograda con las estrategias aplicadas en la propuesta. Proceso en el cual la institución educativa ejecutará una serie de acciones para dar atención a un problema actual para alcanzar la calidad educativa.

PROPUESTA ALTERNATIVA

Impactos

Salud

En el ámbito de salud, la propuesta genera un impacto positivo, ya que los adolescentes inmersos en el uso del tiempo libre, incluirán en sus prácticas cotidianas actividades saludables que favorecen sus aptitudes hacia el aprendizaje y el desarrollo físico óptimo.

FIN DE LA PRESENTACIÓN

HAGA CLICK PARA VOLVER AL PRINCIPIO

ALL OF US TOGETHER,
A CHANGING OF THE WHOLE,
AND LIKE THE DROP OF WATER
THAT CAUSES THE RIPPLE OUTWARD,
EACH INDIVIDUAL AS A PART OF THE WHOLE,
EVENTUALLY THIS COULD COME ABOUT
IF WE EACH MAKE THIS OUR LIFE'S GOAL

.....
RIPPLE
.....

BLUE LEAF DESIGNS - 2002
[HTTP://WWW.LEAFQUEEN.NET/GRAPHICS](http://www.leafqueen.net/graphics)