



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“EVALUACIÓN DE LA EFICIENCIA FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD DEPORTIVA QUE PRACTICAN LOS ADOLESCENTES DE 13 A 14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA URCUQUÍ EN EL AÑO 2014-2015. PROPUESTA ALTERNATIVA”

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

AUTOR:

Anangón Anangón Alex Fabricio

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc.

Ibarra, 2015

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 del Trabajo de Grado Titulado: "Evaluación de la eficiencia física y su relación con la actividad deportiva que practican los adolescentes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa Urcuquí en el año 2014-2015. Propuesta alternativa". Trabajo realizado por el egresado, Anangonó Anangonó Alex Fabricio, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física.

Fabricio

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante un Tribunal que sea designado oportunamente.

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

Ibarra, 16 de Octubre del 2015


Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc.
DIRECTOR

DEDICATORIA

El esfuerzo y sacrificio de este trabajo se lo dedico a mi abuelita quien fue un pilar fundamental en mi vida y la motivación para superarme, de manera especial a mi madre quien a lo largo de mi vida ha velado por mi bienestar y progreso siendo mi apoyo en todo momento, para obtener una educación de calidad, al servicio de la Juventud. También este trabajo de grado dedico a mi familia a mis profesores por iluminarme y cumplir con cada reto en mi vida..

Fabricio

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme permanentemente.

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

Un agradecimiento especial al Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc. Director de Trabajo de Grado quien me ha guiado permanentemente de manera científica y experiencia profesional.

Agradezco a la Unidad Educativa “Urcuquí”, al Personal docente, a los señores estudiantes de los Octavos, Novenos años, quienes me abrieron las puertas para realizar este trabajo de investigación.

Fabricio

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	xv
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.3 Formulación del Problema.....	4
1.4 Delimitación del Problema.....	4
1.4.1 Unidades de Observación.....	4
1.4.2 Delimitación Espacial.....	4
1.4.3 Delimitación Temporal.....	4
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo General.....	5
1.5.2 Objetivos Específicos.....	5
1.6 Justificación.....	5
1.7 Factibilidad.....	7
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Fundamentación Teórica.....	8
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	8
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	9
2.1.3 Fundamentación Pedagógica.....	10

2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	11
2.1.5	Fundamentación legal.....	11
2.1.6	Eficiencia física.....	13
2.1.7	De la condición física y el rendimiento.....	13
2.1.8	Capacidades físicas: concepto y clasificación.....	13
2.1.9	Capacidades físicas básicas.....	14
2.1.10	Velocidad.....	14
2.1.11	La fuerza concepto.....	15
2.1.12	La resistencia.....	18
2.1.13	¿Qué son las habilidades deportivas?	19
2.1.14	Habilidades básicas del estudiante.....	20
2.1.15	Habilidades técnicas del estudiante.....	21
2.1.16	Desarrollo de la técnica en el movimiento.....	23
2.1.17	Actividad deportiva.....	23
2.1.18.	Los deportes individuales.....	23
2.1.19	Atletismo.....	25
2.1.20	Deportes colectivos.....	25
2.1.21	Baloncesto.....	29
2.1.22	Fútbol sala.....	34
2.1.23	Requisitos de un test.....	38
2.1.24	Test de 800 m.....	39
2.1.25	Test de velocidad 40 m.....	40
2.1.26	Test de salto horizontal a pies juntos.....	41
2.1.27	Test de abdominales en 30 segundos.....	41
2.1.28	Test flexión profunda del tronco	42
2.1.29	Test de dribling fútbol y básquet.....	43
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	44
2.3	Glosario de Términos.....	46
2.4	Interrogantes de Investigación.....	47
2.5	Matriz Categorical.....	49
CAPÍTULO III.....		50
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	50

3.1	Tipo de Investigación.....	50
3.2	Métodos.....	51
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	52
3.4	Población.....	53
3.5	Muestra.....	53
CAPÍTULO IV.....		54
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	54
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	55
4.1.2	Resultado de los test de eficiencia física octavos años.....	68
4.1.3	Resultado de los test de eficiencia física novenos años.....	107
CAPÍTULO V.....		147
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	147
5.1	Conclusiones.....	147
5.2	Recomendaciones.....	148
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	149
CAPÍTULO VI.....		151
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	151
6.1	Título de la Propuesta.....	151
6.2	Justificación.....	151
6.3	Fundamentación.....	152
6.4	Objetivos.....	160
6.4.1	Objetivo General.....	160
6.4.2	Objetivos Específicos.....	161
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	161
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	161
6.7	Impacto.....	194
6.8	Difusión.....	195
6.9	Bibliografía.....	196
	Anexos.....	199
	Árbol de Problemas.....	200

Matriz de Coherencia.....	201
Matriz Categorical.....	202
Encuesta.....	203
Test físicos.....	206
Fotografías.....	210
Certificaciones.....	213

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	70
Cuadro N° 2	Conocer su condición física.....	72
Cuadro N° 3	Evalúa para conocer su condición física.....	73
Cuadro N° 4	Conocer los resultados de la evaluación.....	74
Cuadro N° 5	Evaluar la condición física	75
Cuadro N° 6	Evaluación de habilidad deportiva.....	76
Cuadro N° 7	Evalúa para conocer su habilidad deportiva.....	77
Cuadro N° 8	Conocer los resultados de la evaluación.....	78
Cuadro N° 9	Realizas actividad física fuera del horario.....	79
Cuadro N° 10	Qué tipos de actividades físicas realiza.....	80
Cuadro N° 11	Con qué frecuencia realizas actividad física.....	81
Cuadro N° 12	Qué tiempo dedicas a la actividad física.....	82
Cuadro N° 13	Tu profesor te realiza pruebas físicas.....	83
Cuadro N° 14	Programa para la condición física técnica.....	84
Cuadro N° 15	Test de 800m.....	85
Cuadro N° 16	Test de velocidad 40 metros.....	88
Cuadro N° 17	Test de salto largo sin impulso.....	91
Cuadro N° 18	Test de abdominales en 30 segundos.....	94
Cuadro N° 19	Test de fondo en un minuto.....	97
Cuadro N° 20	Test de flexibilidad.....	100
Cuadro N° 21	Conducción 2x10 mts con pie derecho.....	103
Cuadro N° 22	Conducción 2x10 mts con pie izquierdo.....	106
Cuadro N° 23	Test dominio de balón con pie derecho.....	109
Cuadro N° 24	Test dominio de balón con pie izquierdo.....	112
Cuadro N° 25	Dribling 2x10 mts obstáculos con mano derecha.....	115
Cuadro N° 26	Dribling 2x10 mts obstáculos con mano izquierda.....	118
Cuadro N° 27	Test tiro al cesto (baloncesto).....	121
Cuadro N° 28	Test de 800m.....	124
Cuadro N° 29	Test de velocidad 40 metros.....	127
Cuadro N° 30	Test de salto largo sin impulso.....	130
Cuadro N° 31	Test de abdominales en 30 segundos.....	133

Cuadro N° 32	Test de fondo en un minuto.....	136
Cuadro N° 33	Test de flexibilidad.....	139
Cuadro N° 34	Conducción 2x10 mts con pie derecho.....	142
Cuadro N° 35	Conducción 2x10 mts con pie izquierdo.....	145
Cuadro N° 36	Test dominio de balón con pie derecho.....	148
Cuadro N° 37	Test dominio de balón con pie izquierdo.....	151
Cuadro N° 38	Dribling 2x10 mts obstáculos con mano derecha.....	154
Cuadro N° 39	Dribling 2x10 mts obstáculos con mano izquierda.....	157
Cuadro N° 40	Test tiro al cesto (baloncesto).....	160

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Conocer su condición física.....	72
Gráfico N° 2	Evalúa para conocer su condición física.....	73
Gráfico N° 3	Conocer los resultados de la evaluación.....	74
Gráfico N° 4	Evaluar la condición física	75
Gráfico N° 5	Evaluación de habilidad deportiva.....	76
Gráfico N° 6	Evalúa para conocer su habilidad deportiva.....	77
Gráfico N° 7	Conocer los resultados de la evaluación.....	78
Gráfico N° 8	Realizas actividad física fuera del horario.....	79
Gráfico N° 9	Qué tipos de actividades físicas realiza.....	80
Gráfico N° 10	Con qué frecuencia realizas actividad física.....	81
Gráfico N° 11	Qué tiempo dedicas a la actividad física.....	82
Gráfico N° 12	Tu profesor te realiza pruebas físicas.....	83
Gráfico N° 13	Programa para la condición física técnica.....	84
Gráfico N° 14	Test de 800m.....	85
Gráfico N° 15	Test de velocidad 40 metros.....	88
Gráfico N° 16	Test de salto largo sin impulso.....	91
Gráfico N° 17	Test de abdominales en 30 segundos.....	94
Gráfico N° 18	Test de fondo en un minuto.....	97
Gráfico N° 19	Test de flexibilidad.....	100
Gráfico N° 20	Conducción 2x10 mts con pie derecho.....	103
Gráfico N° 21	Conducción 2x10 mts con pie izquierdo.....	106
Gráfico N° 22	Test dominio de balón con pie derecho.....	109
Gráfico N° 23	Test dominio de balón con pie izquierdo.....	112
Gráfico N° 24	Dribling 2x10 mts obstáculos con mano derecha.....	115
Gráfico N° 25	Dribling 2x10 mts obstáculos con mano izquierda.....	118
Gráfico N° 26	Test tiro al cesto (baloncesto).....	121
Gráfico N° 27	Test de 800m.....	124
Gráfico N° 28	Test de velocidad 40 metros.....	127
Gráfico N° 29	Test de salto largo sin impulso.....	130
Gráfico N° 30	Test de abdominales en 30 segundos.....	133
Gráfico N° 31	Test de fondo en un minuto.....	136

Gráfico N° 32	Test de flexibilidad.....	139
Gráfico N° 33	Conducción 2x10 mts pie derecho.....	142
Gráfico N° 34	Conducción 2x10 mts pie izquierdo.....	145
Gráfico N° 35	Test dominio de balón con pie derecho.....	148
Gráfico N° 36	Test dominio de balón con pie izquierdo.....	151
Gráfico N° 37	Dribling 2x10 mts obstáculos con mano derecha.....	154
Gráfico N° 38	Dribling 2x10 mts obstáculos con mano izquierda.....	157
Gráfico N° 39	Test tiro al cesto (baloncesto).....	160

RESUMEN

El presente Trabajo de investigación hace mención a la “Evaluación de la eficiencia física y su relación con la actividad deportiva que practican los adolescentes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa Urcuquí en el año 2014-2015. Propuesta alternativa”. Este trabajo tuvo como propósito esencial determinar la eficiencia física de los estudiantes de los octavos y novenos años. Posteriormente se elaboró la justificación donde se explicó las razones porque se realizó esta investigación, cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la elaboración y construcción del Marco Teórico se recopiló la información de acuerdo a las categorías presentadas en el tema de investigación, en este caso del desarrollo de la eficiencia física y actividad física, las mismas que se investigaron en libros, revistas, internet y otros documentos de apoyo. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas y procedimientos, luego de aplicar las encuestas y test de eficiencia física a los estudiantes, se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpretó cada una de las preguntas y test aplicados a los estudiantes de esta prestigiosa institución; después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que orientaron para la elaboración y construcción del programa de actividades para desarrollar la condición física y de la habilidad deportiva del fútbol sala, estos aspectos considerados en el programa ayudará al fortalecimiento de las principales cualidades físicas y al desarrollo de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol sala y su posterior aplicación en encuentros a nivel local y provincial. El programa contendrá los temas, conceptualizaciones, desarrollo y evaluación de las capacidades condicionales y también se presentará unos ejercicios que ayudará al desarrollo de los principales fundamentos del fútbol sala, que es el deporte que más les interesa y gusta en la localidad.

ABSTRACT

This research work makes reference to the "Assessment of the physical efficiency and its relationship with the sport practiced by the teenagers of 13 and 14 years of "Unidad Educativa Urcuquí" 2014 - 2015. Alternative Proposal". This work was intended as essential to determine the physical efficiency of the students of the eighth and ninth years. Subsequently developed the justification where explained the reasons because it was conducted this research, which are the inputs, to whom he is going to benefit the results obtained. For the development and construction of the theoretical framework the information was collected according to the categories presented in the research theme, in this case the development of the physical efficiency and physical activity, the same that were investigated in books, magazines, internet and other supporting documents. Then I proceeded to develop the methodological framework, which refers to the types of research, methods, techniques and procedures; then to implement the surveys and test of physical efficiency to the students, it is proceeded to represent in tables and pie charts and were subsequently analyzed and interpreted each of the questions and test applied to the students of this prestigious institution. After I wrote the conclusions and recommendations, the same as directed for the development and construction of the program of activities to develop the physical condition and the ability of the football sports room, these aspects of the program will help to strengthen the major physical qualities and to the development of the technical fundamentals of individual and collective football and its subsequent implementation in meetings at the local and provincial level. The program will contain items, conceptualization, development and evaluation of the conditional capacity and also will be presented a few exercises that will help the development of the principal bases for the football, which is the sport that most interest them, and like in the locality.

INTRODUCCIÓN

La eficiencia física o rendimiento motor, como también se conoce, constituye la expresión del desarrollo de las capacidades físicas alcanzadas por el hombre como consecuencia del fenómeno educativo y formativo en la aplicación de los planes y programas que en materia de Cultura Física Deportes y Recreación.

Se conoce que la eficiencia física como medio de evaluación del rendimiento físico humano surge con el comienzo del siglo en 1900 y aparece como una necesidad de evaluar junto a las mediciones funcionales y antropométricas los resultados externos del cuerpo humano.

Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la eficiencia física de una persona. Por Condición física entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Los objetivos que se pretenden lograr con la aplicación de estas pruebas son los siguientes: Conocer la condición física de los estudiantes. Permitir que el estudiante conozca sus posibilidades y sus limitaciones. Motivar hacia una práctica actividad física y deportiva saludable. Permitir la planificación del trabajo de forma fiable, en función de los resultados obtenidos. Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas educación física desarrollada.

En cuanto a su contenido se han formulado los siguientes capítulos:

Capítulo I: contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos fundamentación teórica, Posicionamiento teórico personal, Glosario de Términos, Interrogantes de investigación, Matriz Categorical.

Capítulo III: se describe la metodología de la investigación, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: se muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de las encuestas aplicadas a las maestras y una ficha de observación a los niños de esta prestigiosa institución.

Capítulo V: contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez terminado este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones.

Capítulo VI: se concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa y los anexos.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Aunque la evaluación en Educación es un término muy utilizado, no hay un acuerdo completo en cuanto a su significado exacto. Los términos de medición, calificación y evaluación, con cierta frecuencia son utilizados como sinónimos y al no serlo se prestan a confusión. La evaluación, es el término más general, e implica medición y calificación.

Por evaluación de la eficiencia física se entiende, el seguimiento sistemático del proceso de enseñanza aprendizaje, que permite obtener una información acerca de cómo se está llevando a cabo, con el fin de reajustar la intervención educativa, de acuerdo con los datos obtenidos. En síntesis, la evaluación de la eficiencia física nos va a permitir: Emitir un juicio y tomar decisiones.

La evaluación de la eficiencia física, se podría definir como “Conjunto de procedimientos científicos o prácticos que permiten medir las cualidades físicas básicas de un estudiante, emitir un juicio sobre las mismas y tomar decisiones”.

Como punto de partida conviene señalar que la evaluación de la eficiencia física, no constituye por sí misma la verdadera finalidad de la evaluación en Educación Física. Pero, como señala Galera (2001), tampoco debemos negar cualquier forma de evaluación de la eficiencia física, sobre todo en la Educación Secundaria (12-18 años), etapa en la

que el cuerpo y sus cualidades más relevantes, adquieren una gran significación para los adolescentes.

Desde el punto de vista de la Educación Física secundaria, la evaluación de la condición física de un individuo se realiza a través de pruebas reunidas en los siguientes apartados:

Nivel de desarrollo de la capacidad funcional del estudiante:

Condición anatómica (Antropometría): Peso. Talla. Índice de constitución. Índice de estatura. Biotipo. Edad biológica.

Evaluación de las capacidades físicas: Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

A través de la presente investigación se desea conocer, cual es la situación actual con respecto a la “evaluación de la eficiencia física y su relación con la actividad deportiva”. En la actualidad en lo que se refiere a este tipo de evaluaciones, en el país no existe parámetros de evaluación de la condición física y habilidad deportiva, se califica con parámetros internacionales en algunos casos, en otros en cambio se califica de una manera subjetiva. No existe un seguimiento sistemático del proceso de enseñanza aprendizaje de cualidades condicionales y coordinativas. Es por ello que se ha visto la necesidad de realizar la evaluación de la eficiencia física a los estudiantes de los octavos y novenos de la Unidad Educativa “Urcuquí”.

La población está dada por las 126 estudiantes varones que están estudiando de manera regular en la Unidad Educativa “Urcuquí” perteneciente al Cantón Urcuquí, provincia de Imbabura, Luego de conocer sus antecedentes se pretende realizar una prueba diagnóstica de eficiencia física o rendimiento motor, para conocer la expresión del desarrollo de las capacidades físicas y habilidades técnicas alcanzadas

por los estudiantes como consecuencia del fenómeno educativo y formativo en la aplicación de los planes y programas que en materia de Cultura Física Deportes y Recreación.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La situación actual de todos los estudiantes de los Octavos y novenos años de la Unidad Educativa “Urcuquí”. Dada la importancia de la evaluación eficiencia física antes de iniciar cualquier tipo de actividad Física; la elaboración y ejecución del conjunto de test debe ser muy cuidadosa. Es importante recordar que la condición física es una cualidad individual, la cual varía de persona a persona. Está influida por la edad, el sexo, la herencia, hábitos personales, ejercicios y hábitos alimenticios. Usted no puede hacer nada en relación a los primeros tres factores; sin embargo, está bajo su iniciativa, cambiar y mejorar los otros hasta donde sea posible. Hablar de eficiencia física es hablar irremediamente, de ejercicio. ¿Por qué debo hacerlo?, ¿Con cuanta frecuencia?, ¿Por cuánto tiempo y con cuánto empeño? Estas son algunas de las interrogantes que surgen inmediatamente nos tocan el tema. ¿Debo yo ejercitarme en esta etapa de mi vida, (niño, joven, adulto)?

Para explicar esta problemática se ha identificado las siguientes causas las cuales se menciona las siguientes: Los estudiantes de la unidad educativa “Urcuquí”, realizan actividades físicas fuera del horario de clases en forma esporádica, los docentes de cultura física no incentivan a los jóvenes para que realicen actividad deportiva fuera del horario de clases, los docentes no realizan evaluación al inicio y al final de cada quimestre para conocer los puntos fuertes y débiles de los estudiantes. No existe un seguimiento sistemático del proceso de desarrollo de la eficiencia física de los estudiantes, los estudiantes en las tardes se dedican a otros menesteres como a observar videos, internet o

deambular. Conocidas las causas surgen algunos efectos que a continuación destaco los siguientes:

Estudiantes de la unidad educativa desmotivados en las clases de educación física, estudiantes que no tienen una verdadera conciencia de sus puntos fuertes y débiles, las clases de cultura física aburridas por la monotonía de sus ejercicios físicos y técnicos, malos resultados deportivos por la falta de actividad deportiva periódica.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿La inadecuada práctica de la actividad física deportiva incide en el desarrollo de la eficiencia física que practican los adolescentes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí” en el año 2014-2015?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de observación

Está dirigida a los estudiantes de los Octavos y Novenos Años de la Unidad Educativa “Urcuquí”.

1.4.2 Delimitación espacial

La presente investigación se desarrolló en la Unidad Educativa “Urcuquí”.

1.4.3 Delimitación temporal

Esta investigación se la realizó en el año lectivo 2014-2015.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general

- Determinar la actividad deportiva que practican y su relación con la eficiencia física de los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí” en el año 2014-2015

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar la condición física de los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí”.
- Identificar el tipo de actividad física deportiva que practican los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí”.
- Analizar la habilidad deportiva de fútbol y básquet que poseen los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí”.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar la eficiencia física de los estudiantes de los Octavos y Novenos Años de la Unidad Educativa “Urcuquí”.

1.6 JUSTIFICACIÓN

La investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones.

Por el valor educativo, es importante realizarlo, puesto que proporcionará un diagnóstico realista acerca de la actividad física deportiva y su relación con la eficiencia física, a partir de este estudio

específico, se identificará como están físicamente y como está desarrollado su habilidad deportiva.

El valor científico estuvo dado por la rigurosidad con la que se aplicará los instrumentos de recolección de datos, el test será la técnica de investigación que aplicará a los estudiantes que se encuentran cursando en esta importante institución y posteriormente procesarla. Los resultados de las pruebas serán fuente reveladora de aciertos y desaciertos en el proceso de formación de la educación física. Por tanto, debe realizarse mayor control y a partir del mismo, realizar investigación - acción. Los beneficios de los test de eficiencia, son muchos, para los estudiantes constituye una fuerte fuente de motivación, ya que pueden medir y apreciar en forma concreta el progreso de sus cualidades y destrezas.

El presente trabajo de investigación se justifica por las siguientes razones, primeramente, porque el presente trabajo es original, además será útil y de mucho beneficio, por cuanto servirá para los docentes del área y los estudiantes conocerán sus puntos fuertes y débiles con respecto a su condición física y técnica. La evaluación de la eficiencia física constituye un aspecto importante por cuanto los docentes deben utilizar los test físicos para el control del estado del estudiante con una serie de mediciones preestablecidas como parte de la labor sistemática del profesor.

Para realizar un trabajo exitoso en las condiciones actuales de la Educación Física, se hace imprescindible acciones de control y valorar la información de las influencias de los diferentes estímulos que recibe el organismo del estudiante durante el proceso pedagógico de la clase de Educación Física, como son: la actividad deportiva dentro y fuera de clase, la dinámica de la forma de recibir las clases y de muchos otros índices importantes de la preparación del estudiante, en cuanto a, la preparación física, técnico táctica. Toda esta serie de aspectos de la Educación Física servirá como punto de partida para realizar futuras

evaluaciones físico-técnica, pero con tablas de calificación propias y del medio, es decir ya no tenemos que calificarle con tablas internacionales.

1.7 FACTIBILIDAD

Esta investigación será factible realizar por cuanto, a través del desarrollo de esta propuesta se solucionará problemas en la institución investigada. Además se manifiesta que existe la predisposición de las autoridades, docentes y estudiantes para que se investigue acerca de este tema propuesto, siendo original y de actualidad.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

Surge en Estados Unidos y en Francia como reacción al paradigma asociacionista (momento en el que en España se comenzaba aplicar el paradigma asociacionista).

El paradigma humanista dio lugar a un sistema conceptual en el tratamiento pedagógico de la motricidad en la sociedad; la pedagogía de la situación. Está considerada a los estudiantes como un organismo generador de conductas, que se enriquece por medio de la experimentación de situaciones contingentes y variables, que se difunde en la Educación Física a raíz del desarrollo de las teorías psicomotricistas. (RUIZ.A, 2003, pág. 176)

Los rasgos más señalados de este paradigma son:

La enseñanza es un proceso de mediación por parte de la profesora, cuya finalidad es el crecimiento personal de sus estudiantes a través de la creación de ambientes de aprendizajes ricos y variados. El aprendizaje se produce por exploración. Mucha menor importancia del profesor, que se centra casi exclusivamente en la preparación de situaciones de aprendizaje.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

La psicología del deporte es una ciencia en la que se aplican los principios de la psicología en el ámbito del deporte o la actividad física. Generalmente estos principios se implementan para mejorar el rendimiento.

Sin embargo, la verdadera psicología del deporte se interesa en mucho más que el rendimiento y considera que el deporte es un vehículo para el enriquecimiento humano.

La actitud de “ganar a cualquier precio” es incompatible con los objetivos y aspiraciones del mejor psicólogo del deporte. A este profesional le interesa ayudar a que cada participante alcance su potencial máximo como deportista en cualquier deporte. Si ayudar a un joven el autocontrol y la confianza en sí mismo da como resultado un rendimiento deportivo superior, mucho mejor. Sin embargo, también es posible que una buena experiencia deportiva pueda mejorar la motivación intrínseca del jugador sin que necesariamente sea un ganador. Considerada como un todo, la psicología del deporte es una materia apasionante dedicada al mejoramiento de la actividad, tanto del rendimiento deportivo como de los aspectos sociales y psicológicos del enriquecimiento humano. (Cox, 2007, pág. 5)

Para decirlo de manera más simple, la psicología del deporte y la actividad física es el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación en un deporte o de la práctica de la actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales.

La psicología del deporte es una de las materias que ayudan a mejorar el rendimiento físico, un deportista cuando esta adecuadamente motivado

puede cumplir algunas marcas inclusive en la preparación deportiva puede mejorar sus tiempos.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

Especialmente notoria es la diferencia entre la enseñanza de la educación física y el resto de asignaturas de contenido proposicional que integran el curriculum escolar como han puesto de manifiesto. El conocimiento de contenidos de la asignatura incluiría tanto el conocimiento práctico de determinadas materias como Gimnástica, juegos y deportes, expresión corporal y danza; como el conocimiento teórico de asignaturas como anatomía, biomecánica, fisiología del ejercicio, historia de la educación física.

El conocimiento del curriculum de contenido pedagógico sería el referido al estudio del conjunto de estrategia que se pueden utilizar para la enseñanza de los diferentes contenidos de la educación física, por ejemplo de habilidades y destrezas básicas, o cual es la forma más conveniente de realizar la iniciación deportiva de los niños para que tengan un mayor sentido educativo. Tales aspectos como hemos dicho antes constituye la esencia de la didáctica de la educación física. Si un profesor de educación física se planteará enseñar a nadar o cualquier deporte a sus estudiantes, el profesor de educación física debería dirigir y organizar las clases lo que requiere determinadas habilidades pedagógicas y motivacionales necesaria para la enseñanza. Asimismo, el contexto acuático en donde la sesión se realiza requiere especiales provisiones en orden a la seguridad de los alumnos, motivación, selección de actividades, lo que constituye un campo del saber. (CONTRERAS.O, 2000, pág. 39)

Utilizando el concepto antes mencionada de transposición didáctica, entienden la didáctica de la educación física como la conversión del

conocimiento científico de la actividad física a conocimiento educativo de la misma.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

El trabajo con equipos y en equipos, es una de las características esenciales de la labor docente en la actividad física, interviniendo en la integración de los mismos o en la promoción de ellos, dentro de las actividades de los estudiantes. En esencia el docente en actividad física es primordialmente un promotor en salud. Su trabajo consiste en mantener y aumentar el estado de bienestar individual y colectivo a través del movimiento, aumentando las capacidades vitales del individuo que actúan como elementos de contención de la aparición de enfermedades, actúa promoviendo hábitos dietéticos y estilos de vida saludables.

En el país hoy se encuentra con situaciones dramáticas, el incremento de la drogadicción, alcoholismo, tabaquismo y otros vicios, el aumento de la violencia e inseguridad ciudadana. La educación constituye un elemento fundamental para lograr la contención de estos disturbios sociales. Pero sobre todo le corresponde a la actividad el papel esencial de actuar como elemento preventivo y correctivo en el ámbito social. Para ello es necesario conformar equipos multi e interdisciplinarios para actuar en las distintas áreas educativas y de salud. (Preobrayensky.Irene, 2005, pág. 25)

2.1.5 Fundamentación Legal

Plan nacional del buen vivir 2013 – 2017

La calidad de vida alude directamente al Buen Vivir de las personas, pues se vincula con la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas. Dicho de otra

manera, tiene que ver con el fortalecimiento de las capacidades y potencialidades de los individuos y de las colectividades, en su afán por satisfacer sus necesidades y construir un proyecto de vida común.

El concepto de Buen Vivir integra factores asociados con el bienestar, la felicidad y la satisfacción individual y colectiva, que dependen de relaciones sociales y económicas solidarias, sustentables y respetuosas de los derechos de las personas y de la naturaleza, en el contexto de las culturas y sistemas de valores y en relación con expectativas, normas y demandas. (p.137)

La masificación de las actividades de la cultura física permitió que alrededor de 10 mil personas accedieran a los beneficios de la actividad deportiva. Este beneficio se ha visto reflejado a través de la transferencia de recursos a organizaciones deportivas barriales para la ejecución de varios proyectos de recreación y cultura física (Ministerio del Deporte, 2012). La educación y la cultura física contribuyen de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social (p.140)

Los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad.

Este indicador es de 6,5% en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y de 60% en adultos. Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual.

Por otro lado, lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio; con esto, se confirma la importancia de recuperar la educación física en centros educativos de todo nivel (Ministerio del Deporte, 2012). El Ministerio del Deporte ha ejecutado una serie de proyectos para la masificación de las actividades de la cultura física y la detección, formación y selección de posibles talentos que consoliden el sistema de alto rendimiento.

2.1.6 Eficiencia física

Grado óptimo de nivel de desarrollo de las capacidades y habilidades motrices que posibilitan al individuo lograr éxitos ante determinadas exigencias de la sociedad, entrenamiento, competición, trabajo, preparación combativa, etc. “Las popularmente conocidas pruebas de la eficiencia física permiten conocer el grado de eficiencia física de la población, al mismo tiempo que dan una medida exacta de su nivel de preparación física”. (Maestros, 2006, pág. 76).

2.1.7 De la condición física y el rendimiento

Dentro del ámbito nacional, quizás la batería de este tipo más conocida sea la prueba de aptitud física selectiva para el ingreso en algunas de educación física INEF de Madrid, la cual se compone de las siguientes pruebas:

- Salto vertical
- Lanzamiento del balón medicinal
- Abdominales en un minuto
- Carrera de 50 m
- Flexión de brazos en barra
- Flexibilidad profunda (Vargas, 2007, pág. 76).

2.1.8 Capacidades físicas: concepto y clasificación

Las capacidades físicas podemos definir las como aquellos caracteres que cuestiona la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad física deportiva, que alcance mediante el entrenamiento su más alto grado de desarrollo, y que en su conjunto determinan la capacidad física del individuo.

La capacidad física actúa como un todo, es decir, intervienen simultáneamente en cualquier movimiento, pero el tipo de movimiento que se realiza, la calidad, el gasto de energía y el objetivo del mismo son factores determinantes para que se acentúe una o varias de ellas, en forma alternada, simultánea o continuada. (Mestros, 2006, pág. 143)

2.1.9 Capacidades físicas básicas, su evaluación y factores que influyen en su desarrollo.

Anteriormente, al clasificar las capacidades físicas hemos utilizado la denominación física básica, en ella, el término básica venía determinado por el gran número de actividades físico deportivas en la que intervienen significativamente. En lo sucesivo al término básico lo utilizaremos para designar aquellas capacidades físicas que son el punto de partida de todo movimiento, independientemente del grado de participación en el mismo. “Así pues las capacidades físicas básicas son: fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y equilibrio”. (Mestros, 2006, pág. 145)

2.1.10 Velocidad

La velocidad es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, con un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve que no suponga fatiga. Tipos de velocidad

2.1.10.1 Velocidad de desplazamiento

- Es la capacidad que tiene un individuo para recorrer una distancia lo más rápidamente posible.
- Ejemplos: una carrera de 100m lisos (Perez Castro, 2010).

2.1.10.2 Velocidad de reacción

Es la capacidad que tiene el sistema nervioso para recibir un estímulo visual, auditivo o táctil y producir una orden motora. Ejemplos: Salida de un nadador, (Perez Castro, 2010).

2.1.10.3 Velocidad gestual

Capacidad de efectuar un gesto, movimiento global o segmentario en el menor tiempo posible. Ejemplos: al nadar, correr. (Perez Castro, 2010).

2.1.10.4 Factores de los que depende la velocidad

Factor muscular.

Es el aparato locomotor el que desplaza con más o menos velocidad el organismo, que este desplazamiento sea rápido depende de la velocidad a la que sean capaces de contraerse nuestros músculos. La velocidad de contracción depende de:

- La longitud de la fibra muscular.
- Tono muscular
- Capacidad de elongación muscular
- Mayor o menor masa muscular (Perez Castro, 2010).

2.1.11 La fuerza concepto

En el mundo de la actividad física y deportiva, podemos definir la fuerza como: “la capacidad de un sujeto para soportar o vencer una resistencia mediante la tensión muscular”. Esta capacidad depende esencialmente de

la capacidad de contracción del músculo. Existen dos tipos de contracción muscular: Isotónica o dinámica: Cuando el músculo se contrae y varía su longitud, Isométrica o estática: Cuando el músculo permanece estático sin acortarse ni alargarse, (no varía su longitud). Esto se produce cuando el músculo no vence la resistencia y la desplaza. Por lo tanto no existe movimiento de la misma. Ej.: ejercer tensión sobre una pared. La fuerza es necesaria y se manifiesta de formas diferentes en nuestra vida según la actividad que realicemos: Vida Cotidiana.

La fuerza es vital en la ejecución de actividades tan comunes y necesarias como estar de pie, caminar, abrir una ventana, levantar bolsas de compras o equipaje, empujar un coche atascado etc. Pero esto no es todo. Se exige un nivel adecuado de fuerza muscular para mantener la estructura esquelética, evitando deformidades en la mayoría de los casos dolorosos. Además, una musculatura armónica y bien desarrollada, proporciona una apariencia sana, joven y agradable, lo que contribuye a una mejora de la autoestima y las relaciones personales. Vida deportiva

Esta capacidad resulta de vital importancia prácticamente cualquier especialidad deportiva que se desee realizar: en algunos deportes es la clave del rendimiento (halterofilia, lanzamientos, lucha, etc.), y en otros se trata de un componente importante en determinadas acciones del juego (fútbol, baloncesto, tenis....). Es una capacidad que se entrena y mejora muy fácilmente, siempre que hagamos un trabajo adecuado y adaptado. (De Herrera, 2011).

2.1.11.1 Tipos de fuerza.

2.1.11.2 Fuerza Máxima (Pura o Absoluta):

Es la mayor cantidad de fuerza que puede ejercer un músculo o grupo muscular. Nos encontraríamos al límite de nuestras posibilidades (85% a 100%) siendo el 100% aquel peso que solo se puede levantar una vez, a

lo que se denomina una repetición máxima (1RM). Este valor nos permite determinar nuestro nivel de fuerza y las cargas con las que podemos trabajar según el tipo de fuerza que queramos desarrollar. El número de repeticiones es pequeño (1 a 5) debido a la intensidad de la carga. Ej. Halterofilia.

2.1.11.3 Fuerza Potencia (Explosiva o veloz): Es la capacidad de ejercer fuerza con una gran velocidad de contracción. Se trabaja con cargas no muy elevadas, entre el 60% y el 80%, y un número de repeticiones entre 6 y 20. Ej. Salto vertical. (De Herrera, 2011).

2.1.11.4 Fuerza rápida

La fuerza rápida tiene que ver con la capacidad del sistema neuromuscular para mover el cuerpo, partes del cuerpo (brazos, piernas) u objetos (balones, pesos, jabalinas, discos, entre otros) con velocidad máxima. (Weineck, 2005, pág. 217)

2.1.11.5 Resistencia de fuerza

La resistencia de fuerza es, la capacidad del organismo para soportar la fatiga con rendimiento de fuerza prolongada. Los criterios de resistencia de fuerza son la intensidad del estímulo (en porcentaje de la fuerza de concentración máxima) y el volumen del estímulo (suma de las repeticiones).

“El tipo de suministro energético es el resultado de la intensidad de la fuerza, del volumen y de la duración del estímulo durante la realización de la actividad física cuando se ejecuta alguna rutina”. (Weineck, 2005, pág. 220)

2.1.12 La resistencia

Es la capacidad psicofísica del deportista para resistir a la fatiga; o en otros términos:

La resistencia es la capacidad para mantener un esfuerzo eficaz durante el mayor período de tiempo posible. Resistencia General Psíquica Capacidad deportista que se obliga a soportar una carga de entrenamiento sin interrupción y en el mayor tiempo posible. Resistencia General Física Capacidad de todo el organismo, o solamente de una parte, para resistir la fatiga. (Pinargote, 2010, pág. 24).

2.1.12.1 Tipos de resistencia.- Desde el punto de vista de las principales formas de sollicitación motriz:

2.1.12.2 Resistencia General.- Resistencia general, es la capacidad del organismo para que permita aplazar o soportar la fatiga

2.1.12.3 Resistencia de Fuerza.- La resistencia de la fuerza o resistencia muscular, es la capacidad del músculo para mantener una carga relativamente alta durante un tiempo prolongado de la actividad física. “Es una combinación entre la capacidad de la fuerza y la resistencia que da como resultado una alta adaptación de las propiedades mecánicas de los músculos para resistir a la fatiga”. (Pinargote, 2010, pág. 21).

2.1.12.4 Resistencia a la Velocidad.

La resistencia a la velocidad es la combinación entre la capacidad de resistencia y la velocidad; para que el organismo sea capaz de resistir la

fatiga en esfuerzos muy elevados con movimiento rápidos en busca de una excelente resistencia anaeróbica con buena tolerancia al lactato. (Pinargote, 2010, pág. 21).

2.1.12.5 Resistencia Aeróbica

Capacidad que permite mantener un esfuerzo de intensidad media durante un espacio prolongado de tiempo; lo encontramos bajo otras denominaciones: Resistencia Orgánica, Resistencia Cardiovascular, Resistencia Cardiorrespiratorios, Resistencia General etc.

Ejemplo: carrera pedestre a partir de los 1500 metros en adelante. (Pinargote, 2010, pág. 21).

2.1.12.6 Resistencia anaeróbica

Capacidad que permite realizar un esfuerzo intenso, provocando un desequilibrio entre el aporte de oxígeno y las necesidades del organismo.

2.1.13 ¿Qué son las habilidades deportivas?

Son una serie de actividades motrices que el ser humano asume desde la perspectiva genética de herencia o desde el aprendizaje de habilidades motrices simples y complejas, a través de un proceso metodológico que debe ir de lo más fácil hasta llegar a lo más difícil.

“El aprendizaje de las habilidades deportivas permite que el ser humano adquiera destrezas para el desarrollo de experiencias deportivas en forma individual y colectiva”. (Johu, 2013, pág. 13).

2.1.13.1 ¿Qué aspectos del ser humano desarrolla la práctica de habilidades deportivas?

Cuando se realizan experiencias de habilidades deportivas, el ser humano logra desarrollar habilidades físicas y técnicas y permite que los factores psicológicos y sociales sean involucrados en el proceso, brindando la oportunidad de generar espacios para el fomento de valores y mejorando la convivencia y la capacidad de mejoramiento social - comunitario (Johu, 2013, pág. 13).

2.1.14 Habilidades básicas del estudiante

Las habilidades básicas son las más importantes en la educación física, ya que es la única materia escolar donde se fomentan. Por ello estas tareas constituyen un porcentaje elevado de las que se realizan en el colegio.

En la clase de educación física, el estudiante aprende a equilibrarse y desplazarse de múltiples formas en una amplia variedad de medios terrestres y acuáticos, siendo fundamental que el estudiante capte las sensaciones propias del desequilibrio, de los cambios de velocidad, de la inclinación corporal, de los giros, del vértigo, de temperatura etc. (Rivera, 2005, pág. 65)

Dado que las habilidades básicas implican un medio en el que sustentarse, desglosaremos estas habilidades en función de que el medio sea terrestre o acuático y conlleve relaciones estables o variables.

- Mantenerse en equilibrio con diversos segmentos corporales.
- Mover coordinadamente los brazos corporales, tronco, cabeza.
- Estirar y flexionar los diversos grupos musculares.
- Relajarse en diversas posiciones.

- Realizar volteretas hacia adelante, hacia atrás, laterales.
- Desplazarse sobre superficies inclinadas, irregulares.
- Girar, virar, frenar.
- Saltar en un pie, con dos, hacia adelante, hacia atrás.
- Ejercicios gimnásticos como flig-flag
- Ascender y descender por pendientes deslizantes.(p-65) (Rivera, 2005, pág. 65)

2.1.15 Habilidades técnicas del estudiante

En las habilidades básicas, el medio es el elemento esencial y el estudiante ha de aprender a adaptarse a sus características. No obstante, en muchas de las tareas que realizan los estudiantes de educación física, también interactúan con multitud de objetos o cosas, delimitando sus habilidades técnicas. “El estudiante ha de aprender a relacionarse eficazmente con obstáculos, conos, bancos, potros, aros, balones, ritmos musicales, entre otros, y a utilizar instrumentos técnicos como cuerdas, raquetas, sticks, bates, entre otros”. (Rivera, 2005, pág. 67)

En las habilidades técnicas, el estudiante ha de ajustar sus acciones en función de las propiedades de los objetos y cosas, para conseguir ser eficaz. Ponderamos ejemplos de habilidades técnicas en la educación física poniendo especial énfasis en las habilidades no deportivas, ya que las habilidades deportivas han estado comentadas en el capítulo de entrenamiento deportivo. Nuevamente, las agruparemos en función de la regularidad o variabilidad de las relaciones con los objetos y de la utilización o no de instrumentos técnicos. (Rivera, 2005, pág. 67)

En un medio terrestre, el estudiante intercultural como objeto fijo (red, canasta o portería) y con objetos móviles (balón, bola, volante), y a su vez, podrá estar parado o en movimiento, posibilitando diversas habilidades técnicas regulares o variables:

- Levantar y desplazar pesos
- Lanzar diversos objetos a un blanco ubicado en diversas posiciones
- Lanzar objetos tan lejos como sea posible

En las habilidades técnicas, el estudiante interactúa eficazmente con el medio y los objetivos, y combina sus desplazamientos con el impulso y el control de objetos. Por tanto, las habilidades técnicas suelen realizarse conjuntamente con las habilidades básicas y constituyen el segundo grupo en importancia en la educación física. No obstante, en muchas ocasiones como en los juegos, estas habilidades requieren la participación de compañeros, colaboradores y/o oponentes, y forman parte de las habilidades tácticas. (Rivera, 2005, pág. 67)

La clase de educación física a la realización de habilidades de cooperación y/o oposición entre los estudiantes. En ocasiones, todos los estudiantes practican habilidades básicas o técnicas sin interactuar entre ellos, pero frecuentemente la clase se organiza en grupos que realizan habilidades técnicas en las que los miembros interactúan entre sí para conseguir un objetivo, compartido u opuesto. (Rivera, 2005, pág. 67)

Por tanto, en las clases de educación física se suele practicar tareas de colaboración, de oposición y colaboración.

Las habilidades de colaboración conllevan, previsiblemente, una mayor regularidad en las relaciones entre los miembros, mientras que los de oposición generan una mayor variabilidad en las relaciones entre oponentes.

Estas habilidades técnicas pueden surgir al combinar esfuerzos para conseguir objetivos propios de las habilidades básicas (equilibrios y desplazamientos combinados) y de las habilidades técnicas (interacciones conjuntas con los objetos), pero especialmente por las habilidades tácticas aparecen en los juegos y en los deportes de colaboración (n miembros), de oposición (1x1) y de colaboración y oposición (n x n). (Rivera, 2005, pág. 67)

2.1.16 Desarrollo de la técnica en el movimiento

Para mejorar el nivel de habilidad en el deporte son esenciales el entreno y la técnica. El cuerpo humano es una máquina auto-optimizadora puesto que se adapta gradualmente al reto de un movimiento dado aumentando la eficacia con la que realiza el movimiento. Al parecer esto permite la imposición de un reto incluso mayor, con la final adaptación también a este. Se produce el máximo rendimiento cuando se alcanzan los límites de la máxima adaptación. En esencia constituye el resultado de un equilibrio entre la habilidad natural (física y mental) y el entreno adecuado. “El aspecto de la técnica queda reflejado en una mejora de la eficacia en las pautas del movimiento: a nivel visual, observamos una mejora en el estilo de la carrera”. (Martín, 2007, pág. 21)

2.1.17 Actividad deportiva

Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a reglas establecidas. (Díaz, 2013).

Actividad física: es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento. (Díaz D. , 2013, pág. 34).

2.1.18 Los deportes individuales: concepto y clasificación

Son aquellos deportes en los que el practicante se encuentra “sólo” en un espacio, en el que debe superarse a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas que pueden ser

comparadas con otros, que también las ejecutan en igualdad de condiciones. (Pozo, 2011, pág. 22).

Se encuentran englobados en las llamadas situaciones psicomotrices, que son aquellas en las que el sujeto actúa en solitario. Existen cuatro tipos de deportes individuales:

- Deportes en los que no existe ni compañero, ni adversario ni incertidumbre en el medio, como ocurre en el salto de altura o el lanzamiento de peso.
- Deportes en los que no existe compañero ni adversario, pero sí incertidumbre en el espacio de acción, por ejemplo en la escalada en solitario, el esquí o una contrarreloj individual.

Siendo estas dos categorías las estrictamente psicomotrices, actuación en solitario, sin intervención directa de un adversario.

En las dos siguientes, aparecen adversarios que comparten el espacio de acción simultáneamente (por lo que se podrían considerar socio-motrices).

- Deportes en los que la incertidumbre está en los adversarios y el espacio, como ocurre en las carreras de Cross, el esquí de fondo.
- Deportes en los que la incertidumbre está en los adversarios como ocurre en los 1500 m o la maratón. (Pozo, 2011).

En los deportes individuales es habitual que el deportista emplee, además de su cuerpo, un complemento de características tipificadas que se sitúa en el centro del desarrollo de la actividad, y que hay que lanzar, saltar, manipular o desplazarse con él, con unas determinadas condiciones (andando, corriendo, nadando o con un medio mecánico o animal). (Mazzeo, 2008, pág. 20).

2.1.19 Atletismo

Cuando decimos movimientos naturales, nos estamos refiriendo a que caminar. Correr, saltar y lanzar son las formas básicas de movimiento. “Es decir, que todo el ser humano, de una u otra manera, se manifiesta socialmente, a través de estas acciones elementales”. (Mazzeo, 2008, pág. 20).

Decimos contruidos, porque al llevar a la práctica estas formas básicas de movimiento, se establecen secuencias motrices, luego estructuradas en técnicas específicas, con el objetivo de aprovechar al máximo las posibilidades físicas del ser humano, se construyen en vista a mejorar la performance personal del atleta. (Mazzeo, 2008, pág. 20).

Además es importante aclarar que, a diferencia de otros deportes donde también se camina, se corre, se salta y se lanza durante la práctica en el atletismo, estos movimientos naturales, son llevados a la competencia, donde el atleta, busca correr más rápido, saltar más alto y lanzar más lejos. (Mazzeo, 2008, pág. 20).

Este deporte reconocido universalmente, tiene un único reglamentario ético estable y se manifiesta como pruebas individuales internacionalmente aceptadas. “El atletismo es uno de los deportes denominados “cerrada” o “cíclico” donde la secuencia “antes”, durante y después” se da, pero con la característica de que después es muy predecible”. (Mazzeo, 2008, pág. 20).

2.1.20 Deportes colectivos

2.1.20.1 Concepto

- Los deportes colectivos son aquellos en los que un equipo se enfrenta a otro en búsqueda de un mismo objetivo.

- También pueden definirse como “aquellos deportes en los que se participa o compete en equipo, entendiendo como equipo a la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin”. (Espigado, 2013).

2.1.20.2 Clasificación

Aunque al hablar de deportes colectivos o de equipo a todos nos vienen a la cabeza unos cuantos ejemplos, no es fácil hacer una clasificación exacta de los mismos. A grandes rasgos podemos diferenciar:

2.1.20.3 Según las relaciones entre participantes:

- Deportes de cooperación: dos o más deportistas colaboran y cooperan para conseguir el mismo objetivo. Por ejemplo: remo, acrosport.
- Deportes de cooperación-oposición: en ellos se enfrentan dos equipos. Los jugadores de cada equipo cooperan entre sí a la vez que se oponen al rival para conseguir el objetivo u objetivos marcados por el deporte (meter goles, canastas, hacer puntos) (Espigado, 2013).

2.1.20.4 Según la forma de ocupar el espacio de juego

- De forma separada: el terreno está dividido en zonas o áreas diferentes para cada equipo (normalmente por una red) Por ejemplo el voleibol.

- De forma compartida: los equipos comparten el terreno de juego. Son la mayoría de ellos: baloncesto, fútbol, rugby. (Espigado, 2013).

2.1.20.5 Según el orden de participación

- Alterna: las acciones de juego se van alterando entre un equipo y otro. Por ejemplo el voleibol, el tenis por parejas.
- Simultanea: las acciones de juego se producen a la vez, aunque el tipo de acción depende de si en ese momento mi equipo está atacando o defendiendo (Espigado, 2013).

2.1.20.6 Ventajas de los juegos colectivos

En el ámbito metodológico

Cuando se trata de un juego colectivo podemos:

- Valorar el trabajo en equipo y también el propio potencial.
- Los alumnos aprenden a respetar las explicaciones de compañeros cuando uno de tu equipo te explica la táctica de juego que va a llevar el equipo.
- Enseñamos a mejorar la convivencia de la clase.
- Conocen y aplican las principales reglas y elementos técnico-tácticos comunes en diferentes juegos colectivos
- Aprenden y Experimentan todos los roles del juego.
- Podemos valorar el conocimiento de la propia habilidad del niño como equipo y como jugador
- Enseñamos la importancia del juego limpio.
- Participación con independencia del nivel de destreza.

- Construyen sus aprendizajes por sí mismos, según una metodología de búsqueda o de recepción, pero siempre buscando una intensa actividad mental del alumno/a, que debe resolver situaciones de juego cambiantes.
- Variar las reglas para fijarse en, al menos, un aspecto del juego o en que todos participen activamente.
- Fomentamos la participación de los niños debido a que con más compañeros se siente más seguro y con más confianza
- Al desenvolverse mejor en un juego colectivo que en un juego individual aumentamos la autoestima de los niños
- Desarrollamos la creatividad de los niños
- Aprenden la importancia del respeto de las normas y reglas de un juego, Excelente medio educativo donde el alumno asume reglas (Espigado, 2013).

2.1.20.7 En el ámbito práctico

- Renunciar a la posesión del balón, en función de una eficacia colectiva.
- Respetar las reglas y a todos los compañeros, independientemente de su nivel de destreza, mostrando tolerancia y deportividad para mantener una buena relación.
- Experimentar y solucionar situaciones de ataque y defensa en deportes colectivos
- Todos aprenden a pasar por todos los roles del juego.
- Incrementar la dificultad cuando el equipo va evolucionando.
- Podemos aumentar en los alumnos la confianza en las decisiones
- Comunicación con el grupo.
- Cooperación con los demás.
- Expresión corporal, verbal.
- Resistencia
- Concepción positiva de uno mismo (Espigado, 2013).

2.1.21 Baloncesto

2.1.21.1 Dribling

Driblar o botar es una parte integral del baloncesto y vital para el juego individual y de equipo; y, al igual que pasar, en una forma de desplazar el balón. Para que un jugador pueda mantener la posición del balón mientras se desplaza, tiene que driblar. Al inicio del bote, el balón debe abandonar su mano antes de levantar el pie pivote del suelo. Tenga en cuenta también que no está permitido tocar el balón con las dos manos al mismo tiempo, ni retenerlo con una mano. (Wissel, 2008, pág. 74)

La habilidad para botar tanto con la mano débil como con la dominante es la clave para elevar su nivel de juego. Si lo bota con la mano dominante, el adversario únicamente tendrá que marcarle por ese lado y su juego resultara poco efectivo. Para proteger el balón al driblar, mantenga el cuerpo entre este y su defensor; en otras palabras, cuando avance hacia el lado de su mano débil (hacia la izquierda si es diestro), el bote con la mano débil (la izquierda) para proteger el balón con el cuerpo, y viceversa. (Wissel, 2008, pág. 74)

2.1.21.2 El dribling de avance o de progreso

También llamado rápido, es el que corresponde con el bote de velocidad, que se emplea cuando tenemos que ganar un objetivo sin un oponente inmediato. Se impulsa el balón hacia delante de forma controlada, tratando de que el esférico no suba más arriba de la cadera, el bote es oblicuo, o lo que es lo mismo, su incidencia en el suelo es el ángulo obtuso, realizando el mínimo número de botes posibles para ir mucho más rápido; es decir, el jugador debe realizar entre bote y bote, un número suficientes de pasos que le permitan ganar velocidad en esta acción, “la posición del jugador que ejecuta el dribling debe ser ligeramente inclinada hacia delante, sobre el propio bote, con los hombros

paralelos a la dirección de avance, protegiendo el balón con el brazo libre y su pierna correspondiente” (Vitaliano, 2012).

2.1.21.3 El drible de protección

Suele ser realizado en el momento en que el defensor está próximo, siendo el bote perpendicular al suelo y más bajo y fuerte que el de avance. Es también llamado "drible controlado" porque con él se obtiene un mayor control del balón y se reducen las posibilidades de que el contrario lo robe, se consigue mediante un movimiento de flexión de la muñeca y de los dedos, y una acción de "bombeo" del antebrazo. “El control del balón o el contacto con la mano se produce entre las rodillas y las caderas. Las piernas están más flexionadas que si se tratara de un bote normal. El drible de protección puede hacerse de dos maneras: (Vitaliano, 2012).

Mantener el drible delante del pie correspondiente a la mano que bota, con el cuerpo cubriendo el balón. Mantener el drible lateral o bien en la espalda, protegiendo el bote con la pierna y el brazo contrario a la mano - balón. En definitiva lo importante es mantener el balón alejado del defensor, y es útil realizar pasos de deslizamientos, para evitar un posible dos contra uno (Vitaliano, 2012).

2.1.21.4 El drible de habilidad

Aúna en cierta manera los dos intentos anteriores: conseguir velocidad protegiendo el balón. Es un drible muy rápido y bajo que se usa en las salidas de dribling, cambios de mano etc. El mejor exponente es el pivote en drible o reverso, en el que se busca un cierto desequilibrio del defensor llevándole hacia los lados. Cuando éste consigue cerrarnos el paso, paramos y efectuamos un drible de protección para pivotar con el pie más próximo al defensor, el pie adelantado. Mediante la acción de pivote, se

lanza la pierna contraria por detrás del defensor llevando el balón con la misma mano a esa nueva posición con un solo bote, quedando el defensor detrás del atacante.

“En esta acción, y para facilitar el éxito, se debe efectuar un cambio de ritmo y un movimiento rápido al lanzar el brazo y meter el hombro, no sólo para proteger el drible, sino también para dificultar y retrasar la recuperación del defensor” (Vitaliano, 2012).

2.1.21.5 Dribling de espera

(Mediante bote de protección) se realiza cuando el driblado está esperando que se produzca unas determinadas acciones de ataque, para efectuar el pase.

2.1.21.6 Dribling de penetración

(Mediante bote de velocidad) es muy útil para dividir la zona, consiste en meterse entre dos defensores realizando el dribling por delante y muy bajo para hacer inmediatamente un pase lateral o en profundidad.

2.1.21.7 Dribling en progresión en salida de bloqueos

(Mediante bote de habilidad) debe ser muy corto y bajo.

2.1.21.8 Dribling de preparación para el tiro:

(Mediante bote de protección) que suele ejecutar el atacante inmediatamente antes del tiro, buscando la posición idónea. (Vitaliano, 2012).

2.1.21.9 Tiro

El tiro no es un medio, es un fin en sí mismo. Nos encontramos con que fundamentalmente este aspecto requiere de precisión. En cada ataque el tiro es un fin, debemos obtener el mejor tiro posible. (45) Es la suma de distintas fuerzas. Es un movimiento fluido que empieza desde las plantas de los pies. “Es la suma de todo. La fuerza se encuentra en las piernas y la precisión en el brazo”. (Pérez, 2005, pág. 47)

2.1.21.10 Tiro en bandeja

Se realiza en carrera, el lanzamiento debe ser lo más cercano posible al aro. El jugador puede avanzar el balón mediante bote, o ir en carrera y recibirlo por un pase (Pérez, 2005, pág. 49).

2.1.21.11 Tiro en bandeja a canasta pasada

El atacante se ve obligado a lanzar a canasta una vez ha quedado a su espalda. Los apoyos no varían, pero si la manera de realizar el lanzamiento. También se puede realizar este lanzamiento con apoyos laterales (Pérez, 2005, pág. 50)

2.1.21.12 Tiro en suspensión

Es uno de los tiros más efectivos y el que ha revolucionado el juego en los lanzamientos lejos del aro a pesar de la proximidad de un defensor. Es un lanzamiento que se produce cuando el jugador ha saltado y está en el aire.

1. Salto y subida del balón a la posición de tiro

2. Lanzamiento

3. Caída (Pérez, 2005, pág. 51)

2.1.21.13 Tiro de gancho

Es un tiro que se utiliza cerca del aro y cuya característica más importante es que proporciona una gran protección, ya que el jugador comienza de espaldas a la canasta.

Puede ser un tiro muy efectivo si se realiza a la distancia adecuada (Pérez, 2005, pág. 51).

2.1.21.14 El pase

El pase es una acción entre dos jugadores del mismo equipo por la que uno de ellos (el pasador, yo en este caso) transfiere el control de la pelota a otro (el receptor).

Requiere una gran coordinación entre ambos y es un fundamento con mucha riqueza de posibilidades.

La elección de un tipo u otro pase depende, como casi siempre, de mi posición, la del compañero que debe recibir y la de los posibles opositores, además de la distancia que nos separe. Es también necesaria una gran precisión en la trayectoria aérea de la pelota.

Creo que cada vez se le está dando mayor importancia al buen pasador. Ya no sólo se tienen en cuenta los puntos y rebotes que consigue cada jugador sino que empieza a ser importante que se reduzcan al número de pases fallados, y se empieza a considerar la asistencia como algo más que el pase al compañero que encesta sin

oposición y sin más movimientos que una aproximación en doble salto, como máximo (Del Río, 2003, pág. 25).

2.1.22 Fútbol Sala

El fútbol sala es un deporte físicamente exigente caracterizado por actividades intensas frecuentes, tales como carreras de alta intensidad, tacklings, giros y saltos.

Se ha demostrado que un jugador de fútbol varón de primera categoría ejecuta aproximadamente 1.100 cambios en la intensidad del ejercicio y cubre una distancia de unos 11 km durante un partido.

El entrenamiento de la condición física puede ayudar a un jugador a resistir las exigencias físicas del fútbol. Todos los jugadores de fútbol, con independencia de su nivel de juego, pueden beneficiarse de un programa de entrenamiento de la condición física. (Benedek E. , 2006, pág. 109).

2.1.22.1 Fundamentos técnicos del fútbol

“Es el instrumento principal de la práctica deportiva y le son dotados al jugador en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se realiza en el propio terreno para ir agregando espacio en la cancha en movimiento”. (Naranjo, 2009, pág. 59)

2.1.22.2 Dominio del balón

El fundamento del dominio del balón es su conducción. La carrera con el balón contienen ya, las formas de movimiento propias de las siguientes habilidades técnicas: recepción, control y pase del balón. “La conducción buena y segura del balón figura demás entre las capacidades más

importantes de un comportamiento de juego eficaz, seguro, creativo y difícilmente previsible por el contrario”. (Bruggemann, 2005, pág. 49).

2.1.22.3 Dribling

Por dribling se entiende el control individual sobre el balón en movimiento con o sin regate al contrario.

El dribling da por su puesto el dominio de la técnica de la conducción del balón y las acciones de engaño.

“Las formas de la conducción del balón y de las posibilidades de defensa, así como también de las cadenas de acciones antes y después del dribling”. (Konzag, 2004, pág. 106)

2.1.22.4 Juego de cabeza.

”El juego de cabeza es una variación de la volea e (Johu, 2013)n la cual el balón es golpeado con la frente y no con el pie.

Los principales usos del juego de cabeza incluyen despejar el balón fuera de peligro, pasarlo a un compañero y remata”. (Warren, 2006, pág. 135)

Debido a las dificultades que comporta enseñar técnicas de juego con la cabeza por el rechazo de los jugadores a practicarlo o por los riesgos que implica (p. ej., morderse la lengua, agarrotamiento de los músculos del cuello y dolores cervicales), el juego de cabeza es una de las técnicas más olvidados del fútbol, en particular en los niveles más bajos de este deporte. Se trata de un descuido desafortunado que retrasa la evolución de los jugadores, ya que es una técnica importante que todo jugador debe aprender. (Warren, 2006, pág. 135)

2.1.22.5 El tiro

Es la acción a través de la cual se buscan concluir las situaciones de ataque de un equipo. La eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y su forma de ejecución.

De acuerdo con el lugar, la situación y la posición en que se encuentra el jugador en el terreno de juego, podrá utilizarse uno de los siguientes tipos de tiros:

- Tiro con la parte interna del pie
- Tiro con el empeine del pie
- Tiro con la cara externa del pie
- Remate de cabeza (Pacheco, 2004, pág. 85)

2.1.22.6 La conducción del balón

“La conducción es la acción individual en plena posición-dominio del balón que nos permite, mediante una sucesión de golpes precisos al balón, progresar por el terreno de juego cuando las circunstancias del mismo lo aconsejan, en busca de posiciones ventajosas para el equipo” (Tico, 2005, pág. 281)

En la conducción, si el poseedor no encuentra oposición directa, adquiere mayor velocidad, pero con oposición, le obligara a realizar cambios de dirección, sentido, ritmo de carrera, disminuyendo su velocidad en el terreno de juego y utilizando en ocasiones el regate como recurso para burlar la oposición de uno a más adversarios que impidan nuestra progresión con el balón. (Tico, 2005, pág. 281)

Sin embargo, la conducción del balón debe considerarse dentro del juego de equipo como un recurso, ya que la conducción excesiva resta velocidad al juego, permitiendo a los contrarios buscar posiciones

favorables respecto al mismo. Pero aunque la conducción retiene en ocasiones la velocidad del juego, en otras se beneficia de su temporalización, por lo que la necesidad de la conducción está en la sincronización ideal de la preparación del juego en cada instante.

Para realizar la conducción del balón de forma eficaz, el jugador debe tener en cuenta una serie de aspectos:

- Buena técnica de carrera, que será la apropiada en función de la velocidad. Como norma general debemos adaptar un perfecto equilibrio estando en situaciones de acción sobre el balón.
- Control permanente del balón, que este no se aleja en exceso del poseedor del mismo, y dependerá en cada caso en la distancia en que se encuentren los jugadores rivales.
- Visión perfecta de la situación de juego, para ello no se debe mirar constantemente al balón, obligando al jugador que conduzca con la cabeza levantada, mirando alternativamente y a intervalos al balón y al terreno de juego, para dominar la situación del resto de los jugadores y así facilitar la tarea de decisión más adecuada en cada momento.
- Acostumbrar desde el principio a que se realice la conducción del balón con ambos pies y distintas superficies de contacto (exterior, interior, planta, empeine, entre otras.), con lo cual se conseguirá una extensa variedad en las formas de ejecución, adaptando la más idónea en cada situación.
- Además de prestar atención a estos aspectos fundamentales, también deberemos tener en cuenta otros que dependen de diversas circunstancias, tales como distancias mínima del contrario, lugar por donde intenta el rival arrebatarse el balón, estado del terreno de juego entre otros, que nos indicaron las posibles variaciones útiles y convenientes para mayor efectividad de la conducción. (Tico, 2005, pág. 281)

2.1.22.7 Formas de conducción

La conducción del balón puede hacerse con un solo pie o con los dos. El contacto del balón puede realizarse con diferentes superficies de contacto: interior, exterior, empeine, puntera, planta, entre otros". Cuando la conducción se realiza con un solo pie, se llevara el balón golpeándolo indistintamente con la parte interior y exterior del mismo pie. Cuando se hace con los dos pies deberá golpearse suavemente el balón con la parte interior de ambos pies, haciéndolo avanzar en forma de zigzag, ósea de un pie al otro.

El tipo de conducción que nos permite realizar la carrera y los cambios y los cambios de ritmo con mayor rapidez es la conducción con el exterior del pie, ya que las posiciones del cuerpo y pierna que realiza la acción son más naturales que en la conducción con el interior. Además, esta forma de conducción es muy beneficiosa para encadenarla con el regate, ya que el jugador tiene muchas posibilidades de salida. (Tico, 2005, pág. 282)

2.1.23 Requisitos de un test

Un test debe ser fácil de ejecutar; en primer lugar, porque la complejidad puede llevar a equívocos sobre cómo realizarlo y, en segundo lugar, porque esto permite repetirlo en otras ocasiones de forma siempre idéntica.

El fin es que sea absolutamente objetivo, es decir, que no se vea influenciado por quien se dispone a ejecutarlo y que sea fácil de interpretar por parte del examinador.

Resulta fundamental no tener una cantidad excesiva de información que llevar a cabo, sino la cantidad adecuada, de forma que todos los resultados obtenidos en los ejercicios al aire libre pueden clasificarse fácilmente.

2.1.23.1 Características que debe tener un test

Validez. Debe reflejar el nivel real de las capacidades motrices que se quieren observar (descargar el grado de precisión con que se mide la cualidad física examinada). Además, debe ser fácil aplicación y comprensión.

Fiabilidad. La comparación de las diferentes pruebas de un mismo test, realizadas en distintos periodos, debe proporcionar datos casi iguales o, cuando menos equiparables. Si las pruebas difieren notablemente, se pierde la fiabilidad del test y este no debe plantearse. Generalmente, se considera una buena fiabilidad cuando los índices de correlación se sitúan en torno al 80%.

Objetividad. Los instrumentos utilizados para el test deben ser elementales. El examinador no debe influir con su comportamiento subjetivo sobre el test, por lo que es importante.

2.1.23.2 Preparar al examinador y realizar el test de forma correcta

- Saber explicar correctamente la ejecución del test a los deportistas/ alumnos.
- Evitar animar a algunos deportistas ignorando a los demás
- Establecer condiciones climáticas similares en la ejecución del test (condiciones atmosféricas, ambiente, condiciones del suelo)

2.1.24 El test de 800 metros

En el ámbito del entrenamiento de la resistencia, el test de Cooper y el test de mil metros son, sin duda, los más nombrados, conocidos y practicados. Desafortunadamente, y tal como suele pasar a la hora de

evaluar a los deportistas, muchos entrenadores desconocen “qué es” lo que están midiendo.

El test de 800 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir un kilómetro en el menor tiempo posible. Al apreciar la distancia y teniendo en cuenta que la misma suele cubrirse antes de los cinco minutos, está claro cuáles su objetivo. “Para los defensores del test, se trata de una prueba económica, fácil, sencilla y aplicable a un gran número de personas. Por otro lado, suele preferirse al test de Cooper debido a que la velocidad de carrera es más constante, y por lo tanto más confiable”. (Vallodoro, 2010).



Fuente: Fabricio Anangón

2.1.25 Test de velocidad 40 m

Tras la línea de salida, a la voz de “listos” (el brazo del profesor estará en alto) los alumnos adoptarán la posición de alerta. A la voz de “ya” se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro. Los alumnos deben tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 40 metros sin aflojar el ritmo hasta que se sobrepasa la línea de llegada, momento en que se detiene el cronómetro. (Diaz Garcia, 2013).



Fuente: Fabricio Anangonó

2.1.26 Test de salto horizontal a pies juntos

Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo. “Los metros y centímetros desde la línea de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo”. (Diaz Garcia, 2013).



Fuente: Fabricio Anangonó

2.1.27 Test de abdominales en 30 segundos

“El ejecutante se colocará en decúbito supino con las piernas flexionadas 90° los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados

detrás de la nuca. Un ayudante le sujeta los pies y los fija en tierra”. (Enriquez, 2011)

A la señal del profesor “preparados... ya” debe intentar realizar el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera; tocando con los codos las rodillas en la flexión y con la espalda en el suelo en la extensión. El ayudante contará el número de repeticiones en voz alta. “Cuando se cumplan los 30 segundos, el profesor le avisará la finalización de la prueba. Anota el resultado en el cuadro de evaluación de la condición física, en la casilla de resistencia abdominal”. (Enriquez, 2011)



Fuente: Fabricio Anangonó

2.1.28 Test flexión profunda del tronco

Objetivo: Medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.

Material: Un cajón o un banco y un metro.

Ejecución: Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope del cajón o banco, que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las

manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.

Anotación: Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega al punto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa con signo positivo (+). Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



Fuente: Fabricio Ananqonó

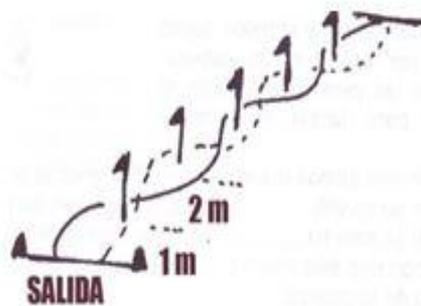
2.1.29 Test de dribling fútbol y básquet

Prueba de desplazamiento en un zig - zag con balón en el fútbol y básquet. El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del estudiante.

Inicialmente, el ejecutante estará en posición de salida alta tras la línea de partida y mirando hacia el frente. A 1m de distancia, existirá un circuito que consiste en cinco postes alineados de 1,70 cm de altura, separados de dos metros entre ellos.

A la señal del controlador, el ejecutante saldrá corriendo dejando el primer poste a su izquierda y realizará el recorrido botando el balón y desplazándose en zigzag sobre los cinco postes, hasta sobrepasar la

última línea paralela a la salida. El ejercicio continuará realizando el camino de vuelta en zigzag, pero, en este caso, el candidato deberá controlar el balón con el pie hasta sobrepasar la línea inicial.



Fuente: Fabricio Anangonó



Fuente: Fabricio Anangonó

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Los programas escolares de educación física son una parte importante del proceso educativo general y deben darle una mayor importancia al desarrollo y conservación de hábitos de ejercicio para toda la vida, e instruir acerca de cómo lograr y mantener una condición física y técnica

apropiada. La cantidad de ejercicio que se requiere para lograr una salud y una capacidad funcional óptimas en distintas edades no se ha definido con precisión. Hasta que haya evidencia más definitiva disponible, las recomendaciones actuales son que los jóvenes realicen de 20–30 min de ejercicio vigoroso todos los días. Por lo general, en las clases de educación física se dedica tiempo para desarrollar actividades de acondicionamiento físico, pero el tiempo total de la lección es por lo general insuficiente para desarrollar y mantener una condición física óptima.

Por lo tanto, La condición física y técnica de los Jóvenes deben concentrarse en la educación y en un cambio de conducta para incentivar la participación en actividades apropiadas fuera del aula. Debe dársele énfasis a los aspectos recreativos y divertidos del ejercicio.

Deben aumentarse las oportunidades que ofrece la comunidad para ejercitarse y realizar actividades de acondicionamiento físico. Hay muchas oportunidades para los jóvenes que están interesados en deportes como el atletismo, fútbol, básquet, ecuavóley, baloncesto, fútbol sala y la gimnasia.

Otras actividades, especialmente aquellas que son de naturaleza individual, y que probablemente se realizarán durante toda la vida, deben estar más disponibles y promoverse en una forma atractiva.

La evaluación de la condición física es una parte bastante visible e importante de los programas de acondicionamiento físico. La secundaria, la comunidad, el Estado, y las organizaciones nacionales deben adoptar a una posición lógica, consistente y con apoyo científico con respecto a la valoración de la condición física.

Estas características no deben evaluarse en las pruebas de condición física, a pesar de que los maestros de educación física y los entrenadores

quieran medirlas con otros propósitos. La potencia aeróbica, la composición corporal, la flexibilidad articular, y la fuerza y resistencia de los músculos esqueléticos son influenciados parcialmente por factores hereditarios, pero pueden cambiarse significativamente con los patrones apropiados de ejercicio.

2.2 GLOSARIO DE TERMINOS

- **Adaptación:** cambios orgánicos que hacen que un organismo se adecue o se ajuste al medio ambiente.
- **Aeróbico:** ejercicios formativos en el cual el esfuerzo realizado queda bajo el límite donde el cuerpo no puede recuperar el oxígeno gastado.
- **Agilidad:** capacidad física para cambiar de dirección en el menor tiempo posible.
- **Anaeróbico:** esfuerzo físico que sobrepasa los límites de recuperación del oxígeno gastado.
- **Capacidad:** conjunto de bases físicas del hombre para alcanzar un óptimo rendimiento.
- **Circuito:** conjunto de ejercicios en estaciones que sirven para el entrenamiento de las capacidades y habilidades.
- **Coordinación:** disposición de armonizar todos los movimientos corporales o las diferentes acciones a ser realizadas.
- **Destreza:** habilidad adquirida susceptible de ser perfeccionada.
- **Dinámico:** acción con mucho movimiento relacionado con la fuerza.

- **Elasticidad:** propiedad que posee algunos componentes musculares de deformarse bajo la influencia de una fuerza externa, aumentando su longitud y retornando a la forma de su estado natural luego de concluida la acción.
- **Elongación:** movimiento mediante el cual se alcanza alargamientos de musculo, tendones o nervios.
- **Fundamentos:** movimientos básicos en los cuales se apoyan los deportes para la enseñanza de una técnica.
- **Habilidad:** destreza individual motriz susceptible de ser desarrollada (de segmentos o del cuerpo completo).
- **Intensidad:** grado de energía física desplegada por una persona.
- **Movilidad:** capacidad física que permite ejecutar amplios movimientos articulares.
- **Proceso:** actividad compleja dinámica, de variable acción e interacción para llegar de un punto al otro a ejecutarse en distintos ámbitos.
- **Resistencia:** capacidad o valencia física de tolerar un esfuerzo por un periodo prolongado.
- **Velocidad:** ligereza o prontitud en el movimiento.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuál es la condición física de los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí”?

- ¿Cuál es el tipo actividad física deportiva que practican los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí”?
- ¿Cuál es la habilidad deportiva que posee los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí”?
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas para mejorar la eficiencia física de los estudiantes de los Octavos y Novenos Años de la Unidad Educativa “Urcuquí”?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador	
<p>La eficiencia física envuelve el funcionamiento del corazón, los pulmones y los músculos del cuerpo. Como resultado de tener una buena condición física, obtenemos agilidad mental y estabilidad emocional.</p>	EFICIENCIA FÍSICA	Condición Física	Velocidad Fuerza Resistencia Flexibilidad	
		Habilidad deportiva	Fundamentos del fútbol Dominio de balón Conducción Dribling Disparo al arco Fundamentos de baloncesto Dribling Pase recepción Fundamentos de Atletismo Correr Saltar Lanzar	
<p>La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.</p>		ACTIVIDAD DEPORTIVA	Tipos de actividad física.	Caminar Correr Aeróbicos Natación Básquet Fútbol
			Frecuencia de la actividad física	Todos los días Pasando un día Tres días a la semana
		Tiempo que realiza la actividad física	Media hora Cuarenta y cinco minutos Una hora Más de una hora	

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Investigación Bibliográfica

Se utilizó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, entre otros; los mismos que ayudaron fundamentar teóricamente acerca de la “Evaluación de la eficiencia física y su relación con la actividad deportiva que practican los adolescentes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa Urcuquí en el año 2014-2015. Propuesta alternativa”

3.1.2. Investigación de Campo

Porque se realizó en los sitios donde se recopiló los datos acerca la “Evaluación de la eficiencia física y su relación con la actividad deportiva que practican los adolescentes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa Urcuquí en el año 2014-2015. Propuesta alternativa”

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para destacar las características o rasgos de la situación, fenómeno u objeto de estudio acerca la “Evaluación de la eficiencia física y su relación con la actividad deportiva

que practican los adolescentes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa Urcuquí en el año 2014-2015. Propuesta alternativa”

3.1.4. Investigación Propositiva

Sirvió para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados del problema planteado acerca la “Evaluación de la eficiencia física y su relación con la actividad deportiva que practican los adolescentes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa Urcuquí en el año 2014-2015. Propuesta alternativa”

3.2 MÉTODOS.- Los métodos que se utilizó en la investigación fueron los siguientes:

3.2.1. Método Inductivo

Se utilizó este método para construir por medio de los hechos particulares, para llegar a comprender ese todo acerca la “Evaluación de la eficiencia física y su relación con la actividad deportiva que practican los adolescentes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa Urcuquí en el año 2014-2015. Propuesta alternativa”

3.2.2. Método Deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el tema de investigación, y posteriormente ir abordando temas relacionados con la “Evaluación de la eficiencia física y su relación con la actividad deportiva que practican los adolescentes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa Urcuquí en el año 2014-2015. Propuesta alternativa”

3.2.3. Método Analítico

Es una operación intelectual para llegar al conocimiento de detallado acerca la “Evaluación de la eficiencia física y su relación con la actividad deportiva que practican los adolescentes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa Urcuquí en el año 2014-2015. Propuesta alternativa”

3.2.4. Método Sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca la “Evaluación de la eficiencia física y su relación con la actividad deportiva que practican los adolescentes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa Urcuquí en el año 2014-2015. Propuesta alternativa”

3.2.5. Método Estadístico

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca la “Evaluación de la eficiencia física y su relación con la actividad deportiva que practican los adolescentes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa Urcuquí en el año 2014-2015. Propuesta alternativa”

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se aplicó una encuesta acerca de la actividad física que practican los estudiantes y test de condición física, cuyo propósito es conocer acerca la “Evaluación de la eficiencia física y su relación con la actividad deportiva que practican los adolescentes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa Urcuquí en el año 2014-2015. Propuesta alternativa”

3.4 POBLACIÓN

En el desarrollo de la investigación se tomó, como fuente de información a los señores estudiantes de los Octavos y Novenos Años de la Unidad Educativa “Urcuquí”, de la ciudad de Urcuquí.

Cuadro N° 1 Población

INSTITUCIÓN	CURSOS	N° ESTUDINATES
	8vo “A”	18
	8vo “B”	18
UNIDAD	8vo “C”	16
EDUCATIVA	8vo “D”	14
“URCUQUÍ”	9no “A”	14
	9no “B”	16
	9no “C”	12
	9no “D”	16
TOTAL		126

Fuente. Unidad Educativa “Urcuquí”

3.5 MUESTRA

Se trabajó con el 100% de la población para la obtención de los mejores resultados. Y no se aplicó la fórmula, ya que la población es inferior a 200 individuos

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta y un test de condición física a los estudiantes motivo de la presente investigación. Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas en gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes y de los test de condición física se organizaron como a continuación se detalla.

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

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

Pregunta N° 1

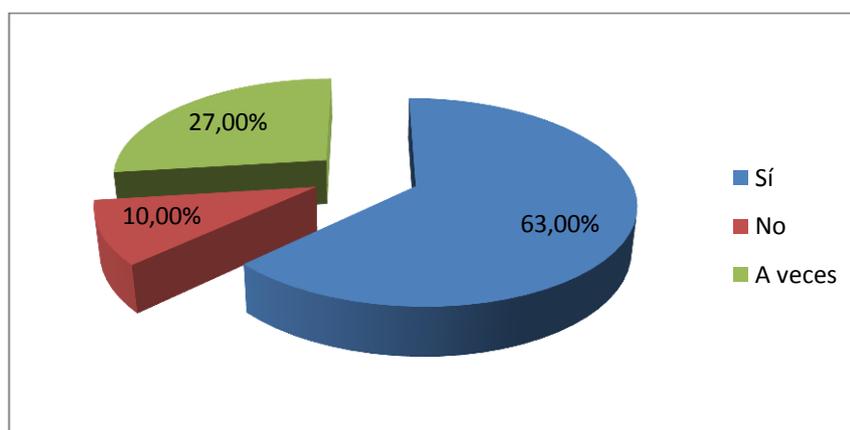
¿Su profesor le realiza un diagnóstico para conocer su condición física?

Cuadro N° 2 Conocer su condición física

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	79	63,%
No	12	10,%
A veces	35	27,%
TOTAL	126	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuqui"

Gráfico N° 1 Conocer su condición física



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que su profesor sí le realiza un diagnóstico para conocer su condición física, otro grupo en cambio manifiesta que no y a veces. Se concluye que los docentes siempre deben estar evaluando a los estudiantes para conocer sus fortalezas y debilidades.

Pregunta N° 2

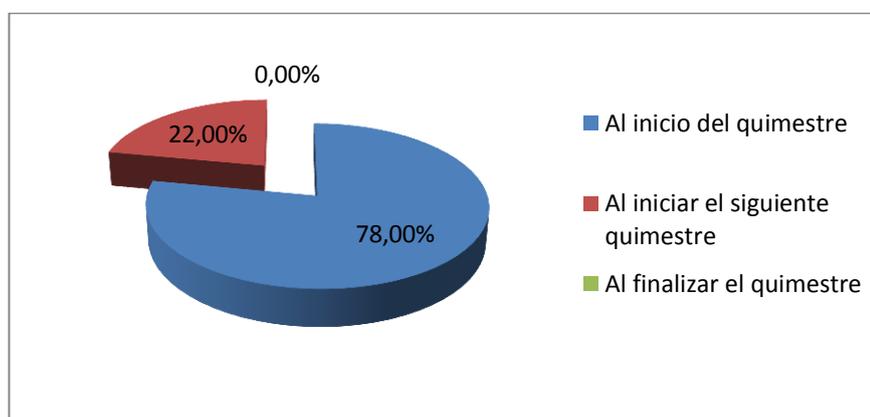
¿Su profesor cada que tiempo le evalúa para conocer su condición física?

Cuadro N° 3 Evalúa para conocer su condición física

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio del quimestre	98	78,%
Al iniciar el siguiente quimestre	28	22,%
Al finalizar el quimestre	0	0,%
TOTAL	126	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 2 Evalúa para conocer su condición física



Autor: Anangón Anangón Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que la mayoría de los estudiantes encuestados indican que su profesor le evalúa al inicio de cada quimestre para conocer su condición física, otro grupo en cambio manifiesta al iniciar el siguiente quimestre. Se concluye que siempre los docentes deben evaluar cada trimestre con el propósito de conocer sus fortalezas y debilidades.

Pregunta N° 3

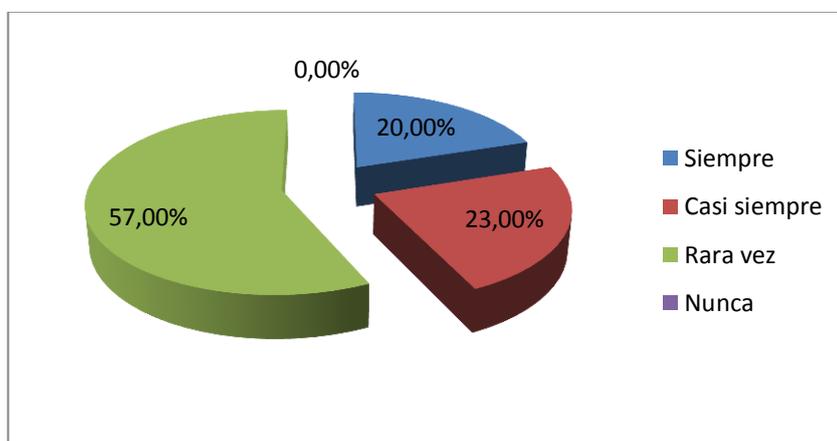
¿Su profesor luego de la evaluación física le da a conocer los resultados de la evaluación?

Cuadro N° 4 Conocer los resultados de la evaluación

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	25	20,%
Casi siempre	29	23,%
Rara vez	72	57,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	126	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urququí"

Gráfico N° 3 Conocer los resultados de la evaluación



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que su profesor rara vez, luego de la evaluación física le da a conocer los resultados de la evaluación, otro grupo en cambio manifiesta siempre, casi siempre. Se concluye que los docentes siempre deben dar a conocer los resultados de las evaluaciones con el objetivo de que los estudiantes se preparen.

Pregunta N° 4

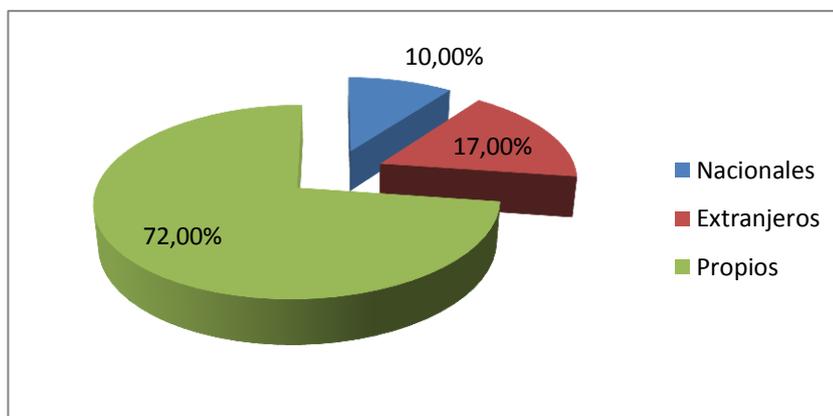
¿Su profesor para evaluar la condición física utiliza batería de test?

Cuadro N° 5 Evaluar la condición física

Alternativa	Frecuencia	%
Nacionales	13	10,%
Extranjeros	22	17,%
Propios	91	72,%
TOTAL	126	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 4 Evaluar la condición física



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se considera que la mayoría de los estudiantes encuestados indican que su profesor para evaluar la condición física utiliza batería de test propios confeccionados por él, otro grupo en cambio manifiesta nacionales y extranjeros. Se concluye que los docentes deben evaluar con baterías de test homologadas las pruebas internacionalmente, pero los baremos deben ser adaptados a la realidad del grupo que se está trabajando.

Pregunta N° 5

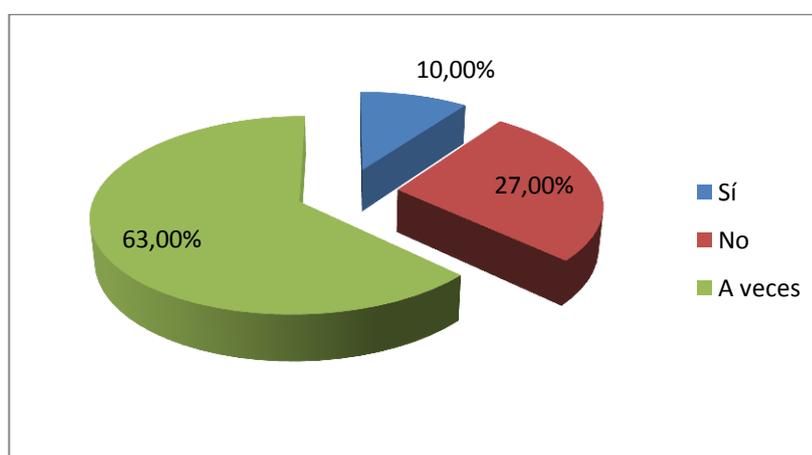
¿Su profesor realiza evaluación de habilidad deportiva de los diferentes deportes?

Cuadro N° 6 Evaluación de habilidad deportiva

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	13	10,%
No	34	27,%
A veces	79	63,%
TOTAL	126	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urququí"

Gráfico N° 5 Evaluación de habilidad deportiva



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que su profesor a veces realiza evaluación de habilidad deportiva de los diferentes deportes, otro grupo en cambio manifiesta sí y no. Se concluye que los docentes deben realizar evaluaciones de habilidad deportiva con el fin de detectar talentos deportivos.

Pregunta N° 6

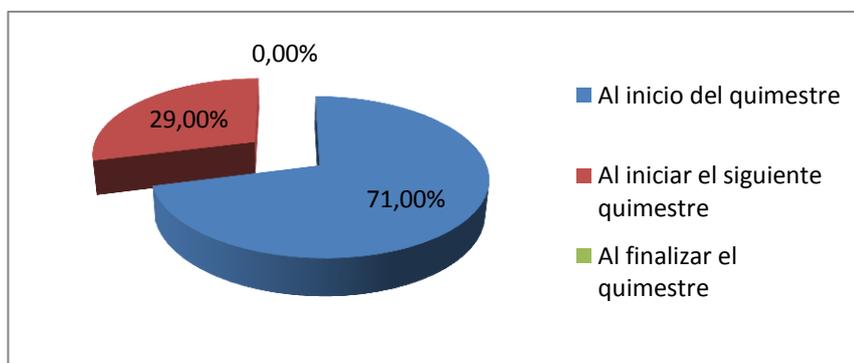
¿Su profesor cada que tiempo le evalúa para conocer su habilidad deportiva?

Cuadro N° 7 Evalúa para conocer su habilidad deportiva

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio del quimestre	89	71, %
Al iniciar el siguiente quimestre	37	29, %
Al finalizar el quimestre	0	0, %
TOTAL	126	100, %

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urququi"

Gráfico N° 6 Evalúa para conocer su habilidad deportiva



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se concluye que la mayoría de los estudiantes encuestados indican que su profesor le evalúa para conocer su habilidad deportiva al inicio de cada quimestre, otro grupo en cambio manifiesta que al iniciar el siguiente quimestre. Al respecto se manifiesta que el docente debe evaluar antes, durante y después de cada quimestre con el objetivo de detectar las fortalezas y debilidades de cada estudiante.

Pregunta N° 7

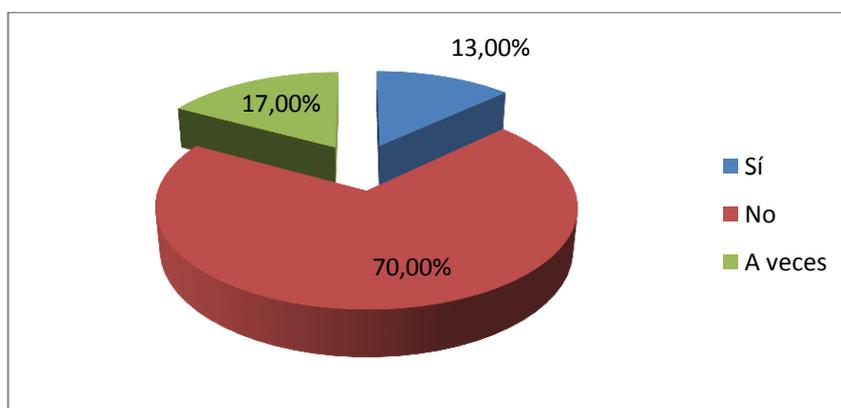
¿Su profesor luego de la evaluación de habilidad deportiva le da a conocer los resultados de la evaluación?

Cuadro N° 8 Conocer los resultados de la evaluación

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	16	13,%
No	88	70,%
A veces	22	17,%
TOTAL	126	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuqui"

Gráfico N° 7 Conocer los resultados de la evaluación



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que la mayoría de los estudiantes encuestados indican que su profesor luego de realizar la evaluación de habilidad deportiva no le da a conocer los resultados de la evaluación, otro grupo en cambio manifiesta que sí. Al respecto se manifiesta que el docente siempre debe dar a conocer los resultados de la evaluación con el propósito de que los estudiantes se interesen por mejorar su habilidad deportiva.

Pregunta N° 8

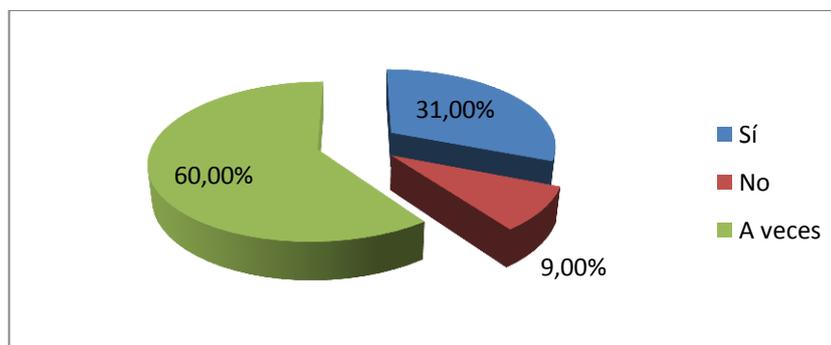
¿Realizas actividad física fuera del horario de clases?

Cuadro N° 9 Realizas actividad física fuera del horario

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	39	31,%
No	11	9,%
A veces	76	60,%
TOTAL	126	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuqui"

Gráfico N° 8 Realizas actividad física fuera del horario



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que a veces realiza actividad física fuera del horario de clases, otro grupo en cambio manifiesta que sí y que no realiza actividad deportiva. Al respecto se manifiesta que la actividad física por más pequeña o de baja intensidad sea, si fortalece la condición física y fisiológica.

Pregunta N° 9

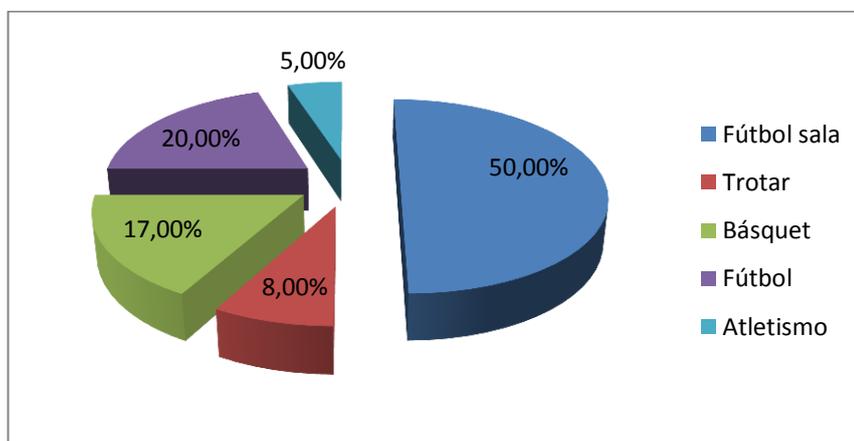
¿Qué tipos de actividades físicas realiza con más frecuencia?

Cuadro N° 10 Qué tipos de actividades físicas realiza

Alternativa	Frecuencia	%
Fútbol sala	63	50,%
Trotar	10	8,%
Básquet	22	17,%
Fútbol	25	20,%
Atletismo	6	5,%
TOTAL	126	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 9 Qué tipos de actividades físicas realiza



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se concluye que la mitad de los estudiantes encuestados indican que el deporte que más practican es el fútbol sala, otro grupo en cambio manifiesta que practica el básquet, fútbol, trotar y atletismo. Al respecto se manifiesta que los docentes y autoridades del plantel deben incentivar este tipo de iniciativas, con el objetivo de mejorar en participaciones dentro y fuera del plantel.

Pregunta N° 10

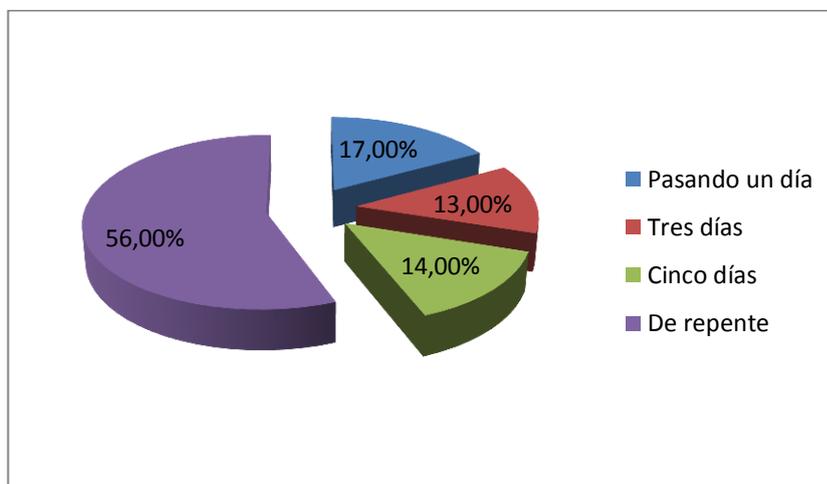
¿Con que frecuencia realizas actividad física?

Cuadro N° 11 Con qué frecuencia realizas actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Pasando un día	21	17,%
Tres días	17	13,%
Cinco días	18	14,%
De repente	70	56,%
TOTAL	126	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 10 Con qué frecuencia realizas actividad física



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que de repente realiza actividad física, otro grupo en cambio manifiesta pasando un día, tres veces a la semana y cinco días a la semana. Al respecto se manifiesta que los docentes y autoridades del plantel deben incentivar este tipo de iniciativas para que los estudiantes realicen actividad deportiva, porque estas actividades contribuyen a la mejorar su condición física.

Pregunta N° 11

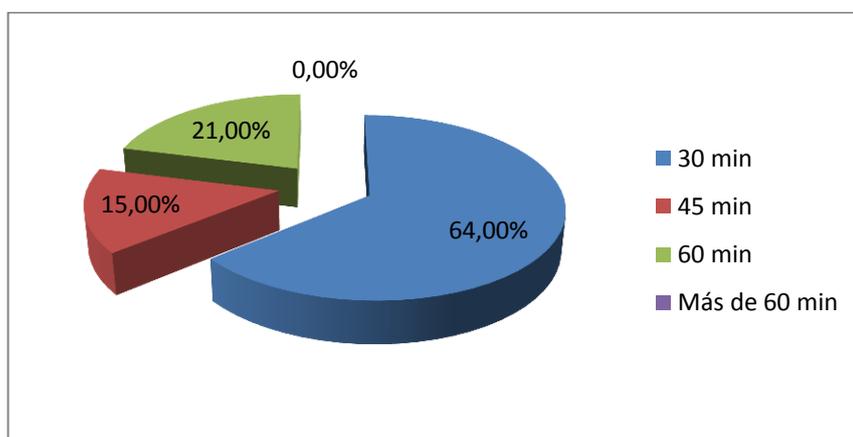
¿Qué tiempo dedicas a la actividad física?

Cuadro N° 12 Qué tiempo dedicas a la actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
30 min	81	64,%
45 min	19	15,%
60 min	26	21,%
Más de 60 min	0	0,%
TOTAL	126	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuqui"

Gráfico N° 11 Qué tiempo dedicas a la actividad física



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que el tiempo que realiza actividad física es de 30 minutos, otro grupo en cambio manifiesta que realizan 45 minutos, 60 minutos. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben realizar actividad física por lo menos 45 minutos, que es lo que aconseja la organización mundial de la salud.

Pregunta N° 12

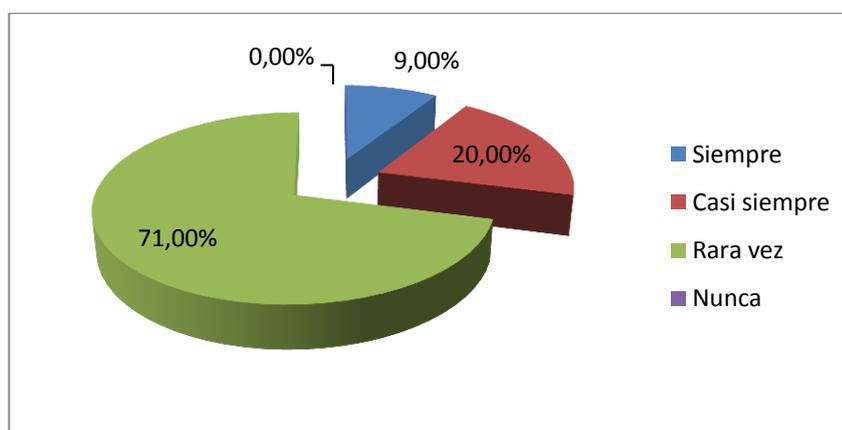
¿Tu profesor te realiza pruebas físicas para seleccionarte para algún deporte?

Cuadro N° 13 Tu profesor te realiza pruebas físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	11	9, %
Casi siempre	26	20, %
Rara vez	89	71, %
Nunca	0	0, %
TOTAL	126	100, %

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuqui"

Gráfico N° 12 Tú profesor te realiza pruebas físicas



Autor: Anangón Anangón Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se considera que la mayoría de los estudiantes encuestados indican que rara vez el profesor le realiza pruebas físicas para seleccionarte para algún deporte, otro grupo en menor porcentaje indica que siempre y casi siempre, 60. Al respecto se manifiesta que los docentes siempre deben hacer pruebas físicas y de habilidad deportiva, con el objetivo de detectar talentos deportivos.

Pregunta N° 13

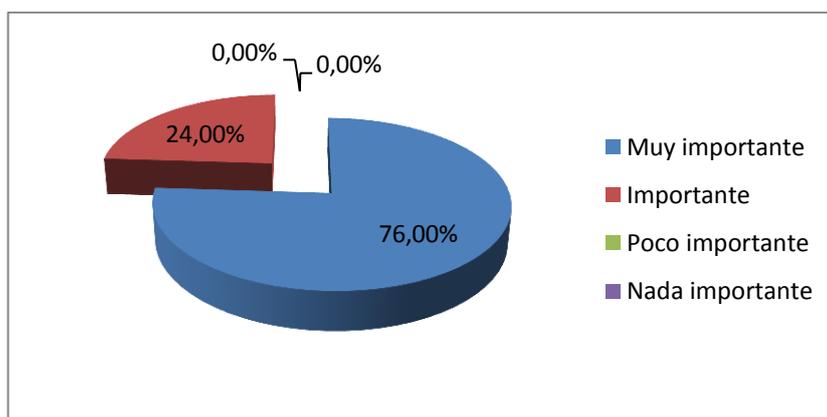
¿Considera importante que el investigador elabore un programa para desarrollar la condición física técnica a través de ejercicios y actividades deportivas?

Cuadro N° 14 Programa para la condición física técnica

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	96	76, %
Importante	30	24, %
Poco importante	0	0, %
Nada importante	0	0, %
TOTAL	126	100, %

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urququí"

Gráfico N° 13 Programa para la condición física técnica



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se concluye que la mayoría de los estudiantes encuestados indican que es muy importante que el autor del trabajo de grado elabore un programa para desarrollar la condición física y técnica a través de ejercicios y actividades deportivas. Al respecto se manifiesta que esta actividad ayudara a fortalecer sus cualidades físicas y habilidades deportivas.

4.1.2 Test de Condición Física y habilidad deportiva para los estudiantes de los Octavos Años

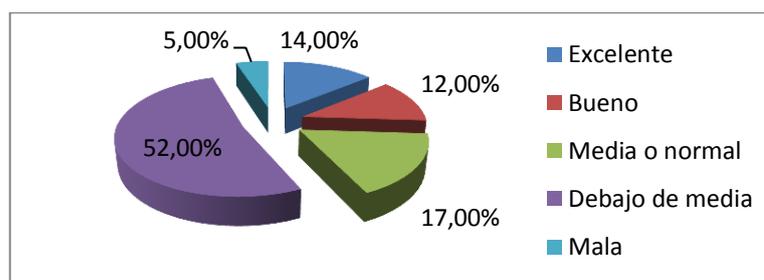
Test de 800 m

Cuadro N° 15 Test de 800 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	9	14,%
Bueno	8	12,%
Media o normal	11	17,%
Debajo de media	34	52,%
Mala	4	5,%
TOTAL	66	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 14 Test de 800 m



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de 800m, más de la mitad de los investigados, tienen una condición debajo de media, en menor porcentaje y menos de la mitad, está la condición excelente, bueno, media o normal y mala, se sugiere realizar actividad física permanente para mejorar la condición física y habilidad deportiva.

N° Caso	Tiempo	800 metros Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	3,30	Debajo de media	4
2	3,35	Debajo de media	3
3	2,50	Bueno	8
4	3,33	Debajo de media	4
5	2,35	Excelente	10
6	3,30	Debajo de media	4
7	3,15	Media o normal	5,5
8	3,33	Debajo de media	4
9	3,35	Debajo de media	3
10	3,00	Bueno	7
11	3,45	Mala	3
12	3,31	Debajo de media	4
13	3,32	Debajo de media	4
14	3,35	Debajo de media	3
15	3,21	Media o normal	5
16	3,31	Debajo de media	3
17	3,10	Bueno	6
18	3,33	Debajo de media	4
19	3,32	Debajo de media	4
20	3,40	Debajo de media	3
21	2,37	Excelente	10
22	3,30	Debajo de media	4
23	3,35	Debajo de media	3
24	3,25	Media o normal	4,5
25	3,45	Mala	2,5
26	2,50	Bueno	7
27	3,40	Debajo de media	4
28	2.40	Excelente	9
29	3,40	Debajo de media	4
30	3,20	Media o normal	5
31	3,34	Debajo de media	3
32	3,40	Debajo de media	3
33	2,50	Bueno	7
34	2,43	Excelente	8,5
35	3,35	Debajo de media	3
36	3,15	Media o normal	5,5
37	3,32	Debajo de media	4

38	3,32	Debajo de media	4
39	2,41	Excelente	9
40	3,25	Media o normal	4,5
41	3,33	Debajo de media	4
42	3,20	Media o normal	5
43	3,35	Debajo de media	3
44	3,10	Bueno	6
45	3,15	Media o normal	5,5
46	3,35	Debajo de media	3
47	3,21	Media o normal	5
48	2,37	Excelente	10
49	3,35	Debajo de media	3
50	3,36	Debajo de media	3
51	3,25	Media o normal	4,5
52	3,35	Debajo de media	3
53	2,39	Excelente	9
54	3,40	Debajo de media	3
55	3.10	Bueno	6
56	3,40	Debajo de media	3
57	3,25	Media o normal	4,5
58	3,35	Debajo de media	3
59	2,41	Excelente	9
60	3,40	Debajo de media	3
61	3,35	Debajo de media	3
62	2,50	Bueno	8
63	3,30	Debajo de media	4
64	2,45	Excelente	8,5
65	3,30	Debajo de media	4
66	3,45	Mala	2,5
Total			4,87

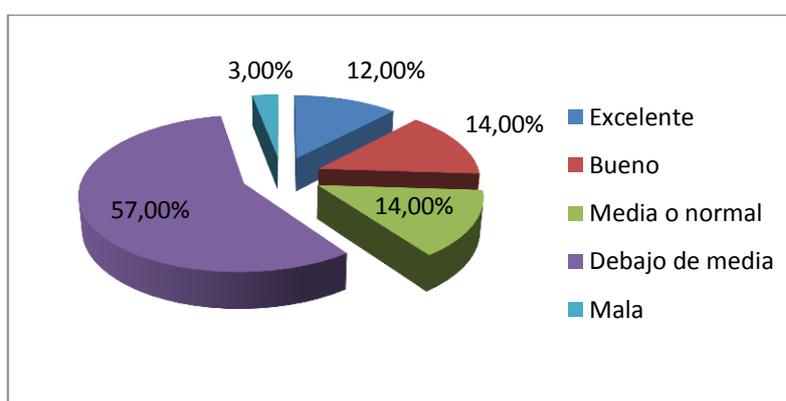
Test Velocidad 40 m

Cuadro N^o 16 Test Velocidad 40 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	12,0%
Bueno	9	14,0%
Media o normal	9	14,0%
Debajo de media	38	57,0%
Mala	2	3,0%
TOTAL	66	100,0%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N^o 15 Test Velocidad 40 m



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de 40 metros velocidad, más de la mitad de los investigados, tienen una condición debajo de media, en menor porcentaje y menos de la mitad, está la condición excelente, bueno, media o normal y mala, se sugiere realizar actividad física permanente para mejorar la condición física y habilidad deportiva.

N° Caso	Tiempo	40 metros Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	6,8	Mala	2,5
2	5,7	Bueno	8
3	6,5	Debajo de media	5,5
4	5,3	Excelente	10
5	6,2	Media o normal	4,5
6	6,7	Debajo de media	4,5
7	6,5	Debajo de media	5,5
8	5,3	Excelente	10
9	6,7	Debajo de media	4,5
10	5,7	Bueno	8
11	6,7	Debajo de media	4,5
12	6,2	Media o normal	4,5
13	6,5	Debajo de media	5,5
14	6,7	Debajo de media	4,5
15	6,5	Debajo de media	5,5
16	5,7	Bueno	8
17	6,2	Media o normal	4,5
18	6,7	Debajo de media	4,5
19	5,4	Excelente	9
20	6,7	Debajo de media	4,5
21	6,5	Debajo de media	5,5
22	6,5	Debajo de media	5,5
23	6,7	Debajo de media	4,5
24	5,9	Bueno	7
25	6,7	Debajo de media	4,5
26	6,3	Media o normal	4,5
27	6,5	Debajo de media	5,5
28	5,9	Bueno	7
29	6,7	Debajo de media	4,5
30	6,5	Debajo de media	5,5
31	5,4	Excelente	9
32	6,5	Debajo de media	5,5
33	6,3	Media o normal	4,5
34	6,5	Debajo de media	5,5
35	6,5	Debajo de media	5,5
36	6,7	Debajo de media	4,5

37	6,7	Debajo de media	4,5
38	5,9	Bueno	7
39	6,7	Debajo de media	4,5
40	5,6	Excelente	8,5
41	6,5	Debajo de media	5,5
42	6,3	Media o normal	4,5
43	6,5	Debajo de media	5,5
44	6,1	Bueno	6
45	6,7	Debajo de media	4,5
46	5,6	Excelente	8,5
47	6,7	Debajo de media	4,5
48	6,5	Debajo de media	5,5
49	6,4	Media o normal	4,5
50	6,7	Debajo de media	4,5
51	6,1	Bueno	6
52	6,5	Debajo de media	5,5
53	6,7	Debajo de media	4,5
54	5,6	Excelente	8,5
55	6,7	Debajo de media	4,5
56	6,4	Media o normal	4,5
57	6,5	Debajo de media	4,5
58	6,5	Debajo de media	4,5
59	6,1	Bueno	6
60	6,5	Debajo de media	4,5
61	6,6	Debajo de media	4,5
62	5,3	Excelente	10
63	6,7	Debajo de media	5,5
64	6,4	Media o normal	4,5
65	6,5	Debajo de media	5,5
66	6,8	Mala	2,5
Total			5,53

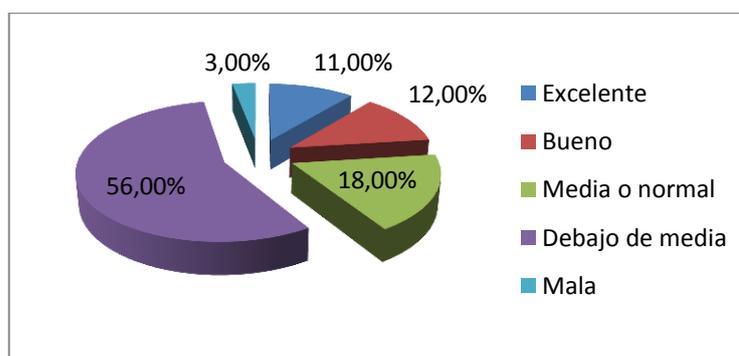
Test de Salto Largo sin impulso

Cuadro N° 17 Test de Salto Largo sin impulso

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	7	11,%
Bueno	8	12,%
Media o normal	12	18,%
Debajo de media	37	56,%
Mala	2	3,%
TOTAL	66	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 16 Test de Salto Largo sin impulso



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de salto largo sin impulso, más de la mitad de los investigados, tienen una condición debajo de media, en menor porcentaje y menos de la mitad, está la condición excelente, bueno, media o normal y mala, Al respecto se manifiesta realizar actividad permanente para mejorar su condición física.

N° Caso	Distancia	Salto Largo sin impulso Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	1,10	Mala	2,5
2	1,66	Excelente	8,5
3	1,38	Debajo de media	4
4	1,46	Media o normal	5,5
5	1,36	Debajo de media	4
6	1,41	Debajo de media	3
7	1,54	Bueno	8,5
8	1,38	Debajo de media	4
9	1,35	Debajo de media	4
10	1,46	Media o normal	5,5
11	1,41	Debajo de media	3
12	1,37	Debajo de media	4
13	1,54	Bueno	8,5
14	1,36	Debajo de media	4
15	1,46	Media o normal	5,5
16	1,41	Debajo de media	3
17	1,54	Bueno	8,5
18	1,41	Debajo de media	3
19	1,38	Debajo de media	4
20	1,66	Excelente	8,5
21	1,41	Debajo de media	3
22	1,46	Media o normal	5,5
23	1,35	Debajo de media	4
24	1,41	Debajo de media	3
25	1,54	Bueno	8,5
26	1,41	Debajo de media	3
27	1,46	Media o normal	5,5
28	1,41	Debajo de media	3
29	1,36	Debajo de media	4
30	1,54	Bueno	8,5
31	1,35	Debajo de media	4
32	1,37	Debajo de media	4
33	1,54	Bueno	8,5
34	1,35	Debajo de media	4
35	1,46	Media o normal	5,5
36	1,66	Excelente	8,5

37	1,37	Debajo de media	4
38	1,46	Media o normal	5,5
39	1,36	Debajo de media	4
40	1,54	Bueno	8,5
41	1,38	Debajo de media	3
42	1,66	Excelente	8,5
43	1,36	Debajo de media	4
44	1,37	Debajo de media	4
45	1,46	Media o normal	5,5
46	1,41	Debajo de media	3
47	1,54	Bueno	8,5
48	1,41	Debajo de media	3
49	1,37	Debajo de media	4
50	1,66	Excelente	8,5
51	1,36	Debajo de media	3
52	1,46	Media o normal	5,5
53	1,37	Debajo de media	4
54	1,41	Debajo de media	3
55	1,66	Excelente	8,5
56	1,35	Debajo de media	4
57	1,46	Media o normal	5,5
58	1,37	Debajo de media	4
59	1,66	Excelente	8,5
60	1,10	Mala	2,5
61	1,46	Media o normal	5,5
62	1,35	Debajo de media	4
63	1,37	Debajo de media	4
64	1,36	Debajo de media	4
65	1,46	Media o normal	5,5
66	1,36	Debajo de media	4
Total			5,05

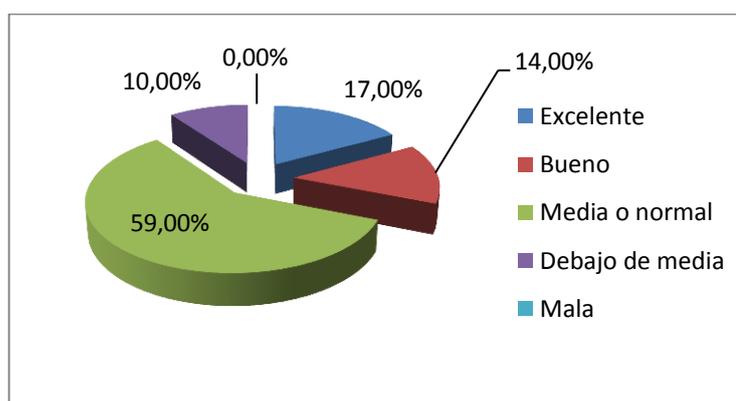
Test Abdominales en 30 segundos

Cuadro N^o 18 Test Abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	11	17,%
Bueno	9	14,%
Media o normal	39	59,%
Debajo de media	7	10,%
Mala	0	0,%
TOTAL	66	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N^o 17 Test Abdominales en 30 segundos



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de abdominales en 30 segundos, más de la mitad de los investigados, tienen una condición media o normal, en menor porcentaje y menos de la mitad, está la condición excelente, bueno, debajo de media y mala, Al respecto se manifiesta trabajar estos grupos musculares para fortalecer el cuerpo.

N° Caso	Distancia	Abdominales en 30 seg Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	17	Media o normal	4,5
2	23	Bueno	8
3	18	Media o normal	5,5
4	17	Media o normal	4,5
5	25	Excelente	8,5
6	17	Media o normal	4,5
7	18	Media o normal	5,5
8	23	Bueno	8
9	17	Media o normal	4,5
10	29	Excelente	10
11	17	Media o normal	4,5
12	18	Media o normal	5,5
13	17	Media o normal	4,5
14	15	Debajo de media	4,5
15	23	Bueno	8
16	17	Media o normal	4,5
17	25	Excelente	8,5
18	17	Media o normal	4,5
19	18	Media o normal	5,5
20	17	Media o normal	4,5
21	18	Media o normal	5,5
22	15	Debajo de media	4,5
23	29	Excelente	10
24	17	Media o normal	4,5
25	17	Media o normal	4,5
26	24	Bueno	7
27	17	Media o normal	4,5
28	18	Media o normal	5,5
29	25	Excelente	8,5
30	17	Media o normal	4,5
31	18	Media o normal	5,5
32	17	Media o normal	4,5
33	24	Bueno	7
34	17	Media o normal	4,5
35	18	Media o normal	5,5
36	25	Excelente	8,5

37	18	Media o normal	5,5
38	18	Media o normal	5,5
39	17	Media o normal	4,5
40	24	Bueno	7
41	17	Media o normal	4,5
42	18	Media o normal	5,5
43	25	Excelente	8,5
44	17	Media o normal	4,5
45	18	Media o normal	5,5
46	20	Bueno	6
47	17	Media o normal	4,5
48	18	Media o normal	5,5
49	29	Excelente	10
50	15	Debajo de media	4,5
51	15	Debajo de media	4,5
52	18	Media o normal	5,5
53	20	Bueno	6
54	15	Debajo de media	4,5
55	29	Excelente	10
56	18	Media o normal	5,5
57	18	Media o normal	5,5
58	15	Debajo de media	4,5
59	18	Media o normal	5,5
60	29	Excelente	10
61	18	Media o normal	5,5
62	20	Bueno	6
63	15	Debajo de media	4,5
64	29	Excelente	10
65	18	Media o normal	5,5
66	18	Media o normal	5,5
Total			5,94

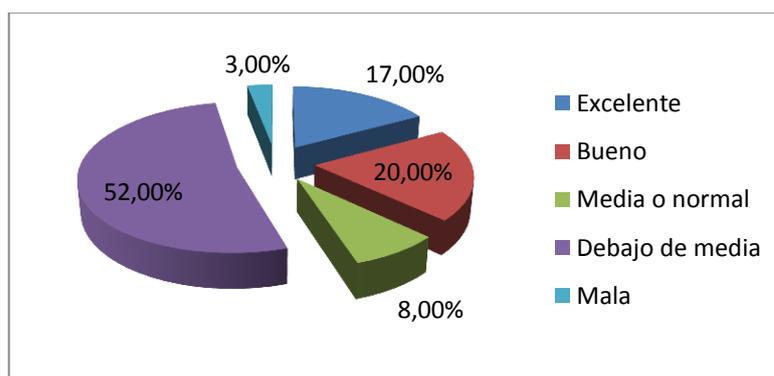
Test de Fondo

Cuadro N° 19 Test Fondo en un minuto

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	11	17,%
Bueno	13	20,%
Media o normal	5	8,%
Debajo de media	35	52,%
Mala	2	3,%
TOTAL	66	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuqui"

Gráfico N° 18 Test Fondo



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de fondo en un minuto, más de la mitad de los investigados, tienen una condición debajo de media, en menor porcentaje y menos de la mitad, está la condición excelente, bueno, media o normal y mala, Al respecto se manifiesta trabajar estos grupos musculares para fortalecer los músculos de los brazos para ejecutar lanzamientos o tiros al cesto.

N° Caso	Repeticiones	Fondo 60 seg Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	15	Bueno	7
2	8	Mala	2,5
3	23	Excelente	9
4	11	Debajo de media	3
5	11	Debajo de media	3
6	15	Bueno	3
7	12	Media o normal	3
8	11	Debajo de media	3
9	15	Bueno	6
10	11	Debajo de media	3
11	23	Excelente	9
12	11	Debajo de media	3
13	11	Debajo de media	3
14	15	Bueno	7
15	11	Debajo de media	3
16	15	Bueno	7
17	11	Debajo de media	3
18	15	Bueno	7
19	11	Debajo de media	3
20	12	Media o normal	3
21	11	Debajo de media	3
22	23	Excelente	9
23	11	Debajo de media	3
24	11	Debajo de media	3
25	15	Bueno	7
26	11	Debajo de media	3
27	15	Bueno	7
28	11	Debajo de media	3
29	20	Excelente	8,5
30	11	Debajo de media	3
31	15	Bueno	7
32	11	Debajo de media	3
33	23	Excelente	9
34	11	Debajo de media	3
35	12	Media o normal	3
36	11	Debajo de media	3

37	15	Bueno	7
38	11	Debajo de media	3
39	23	Excelente	9
40	11	Debajo de media	3
41	11	Debajo de media	3
42	15	Bueno	7
43	11	Debajo de media	3
44	20	Excelente	8,5
45	11	Debajo de media	3
46	12	Media o normal	3
47	15	Bueno	7
48	11	Debajo de media	3
49	23	Excelente	9
50	11	Debajo de media	3
51	11	Debajo de media	3
52	12	Media o normal	3
53	11	Debajo de media	3
54	11	Debajo de media	3
55	20	Excelente	8,5
56	8	Mala	2,5
57	15	Bueno	7
58	11	Debajo de media	3
59	20	Excelente	8,5
60	11	Debajo de media	3
61	11	Debajo de media	3
62	11	Debajo de media	3
63	20	Excelente	8,5
64	9	Debajo de media	3
65	11	Debajo de media	3
66	11	Debajo de media	3
Total			4,65

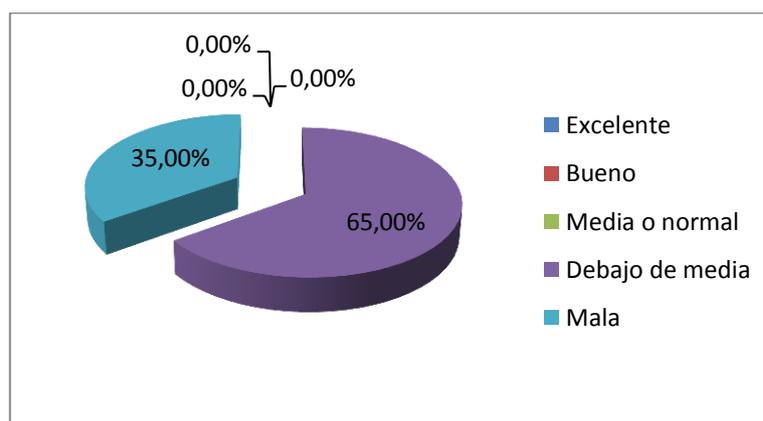
Test de Flexibilidad

Cuadro N° 20 Test de Flexibilidad

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	0	0,%
Media o normal	0	0,%
Debajo de media	43	65,%
Mala	23	35,%
TOTAL	66	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuqui"

Gráfico N° 19 Test de Flexibilidad



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de flexibilidad, más de la mitad de los investigados, tienen una condición debajo de media, en menor porcentaje y menos de la mitad, está la condición mala, Al respecto se manifiesta que se debe trabajar la flexibilidad, que es la cualidad que ha sido relegada a un segundo plano.

N° Caso	Distancia	Flexibilidad Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	13	Mala	2,5
2	22	Debajo de media	3
3	14	Mala	2,5
4	23	Debajo de media	3
5	13	Mala	2,5
6	22	Debajo de media	3
7	21	Debajo de media	3
8	14	Mala	2,5
9	23	Debajo de media	3
10	23	Debajo de media	3
11	11	Mala	2,5
12	22	Debajo de media	3
13	19	Debajo de media	3
14	21	Debajo de media	3
15	10	Mala	2,5
16	18	Debajo de media	3
17	17	Debajo de media	3
18	14	Mala	2,5
19	16	Debajo de media	3
20	18	Debajo de media	3
21	13	Mala	2,5
22	17	Debajo de media	3
23	16	Debajo de media	3
24	14	Mala	2,5
25	18	Debajo de media	3
26	18	Debajo de media	3
27	12	Mala	2,5
28	17	Debajo de media	3
29	16	Debajo de media	3
30	14	Mala	2,5
31	17	Debajo de media	3
32	19	Debajo de media	3
33	16	Debajo de media	3
34	13	Mala	2,5
35	17	Debajo de media	3
36	14	Mala	2,5

37	16	Debajo de media	3
38	17	Debajo de media	3
39	14	Mala	2,5
40	18	Debajo de media	3
41	17	Debajo de media	3
42	11	Mala	2,5
43	16	Debajo de media	3
44	16	Debajo de media	3
45	17	Debajo de media	3
46	12	Mala	2,5
47	16	Debajo de media	3
48	16	Debajo de media	3
49	11	Mala	2,5
50	17	Debajo de media	3
51	17	Debajo de media	3
52	12	Mala	2,5
53	16	Debajo de media	3
54	15	Debajo de media	3
55	13	Mala	2,5
56	16	Debajo de media	3
57	13	Mala	2,5
58	16	Debajo de media	3
59	15	Debajo de media	3
60	15	Debajo de media	3
61	11	Mala	2,5
62	14	Debajo de media	3
63	13	Mala	2,5
64	16	Debajo de media	3
65	12	Mala	2,5
66	15	Debajo de media	3
Total			2,82

Test de habilidad deportiva

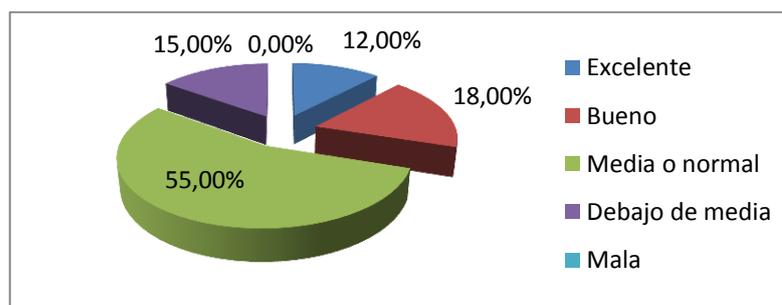
Conducción 2x10 mts con obstáculos

Cuadro N^o 21 Conducción 2x10 mts pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	12,%
Bueno	12	18,%
Media o normal	36	55,%
Debajo de media	10	15,%
Mala	0	0,%
TOTAL	66	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N^o 20 Conducción 2x10 mts pie derecho



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de conducción 2x10 mts con obstáculos con pie derecho, más de la mitad de los investigados, tienen una condición media o normal, en menor porcentaje y menos de la mitad, está la condición excelente, buena, debajo de media mala, Al respecto se manifiesta que se debe trabajar mucho en lo concerniente a la habilidad deportiva.

N° Caso	Tiempo	Conducción 2x10 mts pie derecho	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	12,6	Debajo de media	3
2	12	Media o normal	4,5
3	10,6	Bueno	8
4	12,6	Debajo de media	3
5	11,6	Media o normal	5,5
6	9,8	Excelente	10
7	12	Media o normal	4,5
8	12,6	Debajo de media	3
9	11,6	Media o normal	5,5
10	10,6	Bueno	8
11	12,6	Debajo de media	3
12	12	Media o normal	4,5
13	12,6	Debajo de media	3
14	10,6	Bueno	8
15	12,6	Debajo de media	3
16	12	Media o normal	4,5
17	10,4	Excelente	9
18	12,6	Debajo de media	3
19	11,6	Media o normal	5,5
20	12	Media o normal	4,5
21	10,6	Bueno	8
22	12	Media o normal	4,5
23	12,6	Debajo de media	3
24	10,6	Bueno	8
25	12,6	Debajo de media	3
26	9,8	Excelente	10
27	12	Media o normal	4,5
28	11,6	Media o normal	5,5
29	10,6	Bueno	8
30	12	Media o normal	4,5
31	11,6	Media o normal	5,5
32	12,6	Debajo de media	3
33	11,6	Media o normal	5,5
34	9,8	Excelente	10
35	12,6	Debajo de media	3
36	12	Media o normal	4,5

37	11,4	Bueno	7
38	12	Media o normal	4,5
39	11,6	Media o normal	5,5
40	11,4	Bueno	7
41	12,6	Debajo de media	3
42	9,8	Excelente	10
43	12,6	Debajo de media	3
44	11,6	Media o normal	5,5
45	12	Media o normal	4,5
46	12	Debajo de media	4,5
47	10,4	Excelente	9
48	12	Media o normal	4,5
49	11,4	Bueno	7
50	12	Media o normal	4,5
51	11,6	Media o normal	5,5
52	12	Media o normal	4,5
53	12	Debajo de media	4,5
54	10,4	Excelente	9
55	12	Media o normal	4,5
56	11,6	Media o normal	5,5
57	11,4	Bueno	7
58	12	Debajo de media	4,5
59	10,4	Excelente	9
60	11,6	Media o normal	5,5
61	12	Media o normal	4,5
62	11,4	Bueno	7
63	12	Debajo de media	4,5
64	11,6	Media o normal	5,5
65	11,4	Bueno	7
66	12	Media o normal	4,5
Total			5,53

Test de habilidad deportiva

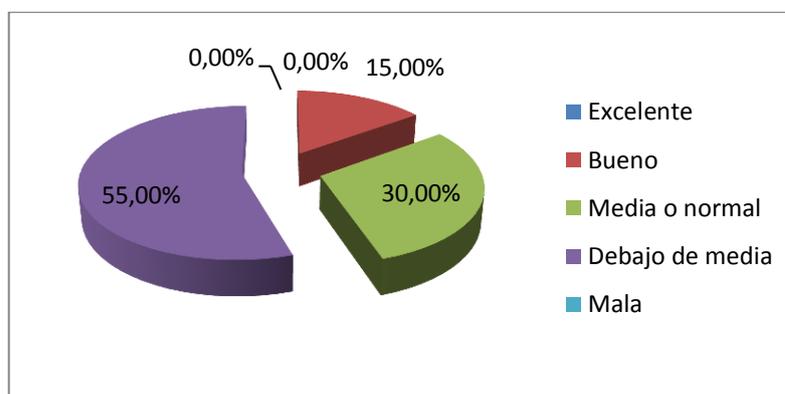
Conducción 2x10 mts con obstáculos

Cuadro N^o 22 Conducción 2x10 mts pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0, %
Bueno	10	15, %
Media o normal	20	30, %
Debajo de media	36	55, %
Mala	0	0, %
TOTAL		100, %

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuqui"

Gráfico N^o 21 Conducción 2x10 mts pie izquierdo



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de conducción 2x10 mts con obstáculos con pie izquierdo, más de la mitad de los investigados, tienen una condición debajo de media, en menor porcentaje y menos de la mitad, está la condición excelente, buena, media o normal y mala, Al respecto se manifiesta que se debe trabajar mucho en lo concerniente a la habilidad deportiva.

N° Caso	Tiempo	Conducción 2x10 mts pie izquierdo	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	12	Media o normal	4,5
2	12,6	Debajo de media	3
3	11,6	Media o normal	5,5
4	12,6	Debajo de media	3
5	11,4	Bueno	7
6	12,6	Debajo de media	3
7	12	Media o normal	4,5
8	12,6	Debajo de media	3
9	11,6	Media o normal	5,5
10	12,6	Debajo de media	3
11	12	Media o normal	4,5
12	12,6	Debajo de media	3
13	11,4	Bueno	7
14	12,6	Debajo de media	3
15	11,6	Media o normal	5,5
16	12,6	Debajo de media	3
17	12	Media o normal	4,5
18	11,6	Media o normal	5,5
19	12,6	Debajo de media	3
20	12,6	Debajo de media	3
21	11,4	Bueno	7
22	12,6	Debajo de media	3
23	12,6	Debajo de media	3
24	11,6	Media o normal	5,5
25	12,6	Debajo de media	3
26	12	Media o normal	4,5
27	11,6	Media o normal	5,5
28	12,6	Debajo de media	3
29	12,6	Debajo de media	3
30	11,4	Bueno	7
31	12,6	Debajo de media	3
32	12	Media o normal	4,5
33	11,6	Media o normal	5,5
34	11,4	Bueno	7
35	12,6	Debajo de media	3
36	12,6	Debajo de media	3

37	11,6	Media o normal	5,5
38	12,6	Debajo de media	3
39	11,4	Bueno	7
40	12,6	Debajo de media	3
41	11,6	Media o normal	5,5
42	12	Media o normal	4,5
43	12,6	Debajo de media	3
44	11,4	Bueno	7
46	12,6	Debajo de media	3
47	11,6	Media o normal	5,5
48	12,6	Debajo de media	3
49	12	Media o normal	4,5
50	12,6	Debajo de media	3
51	11,4	Bueno	7
52	12,6	Debajo de media	3
53	12	Media o normal	4,5
54	12,6	Debajo de media	3
55	11,4	Bueno	7
56	12,6	Debajo de media	3
57	12,6	Debajo de media	3
58	12	Media o normal	4,5
59	12,6	Debajo de media	3
60	12,6	Debajo de media	3
61	11,4	Bueno	7
62	12,6	Debajo de media	3
63	12,6	Debajo de media	3
64	12,6	Debajo de media	3
65	12,6	Debajo de media	3
66	12,6	Debajo de media	3
Total			4,16

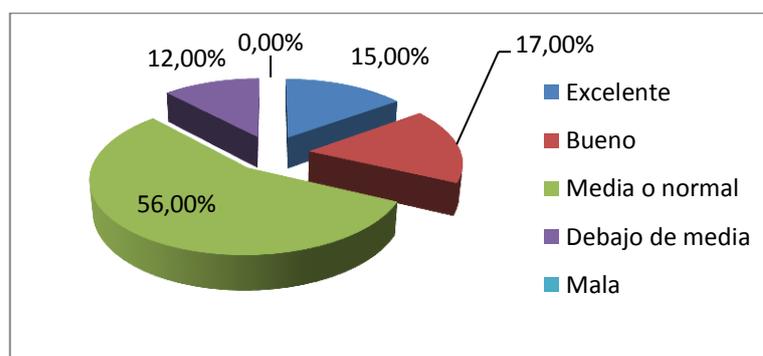
Test dominio de balón pie derecho

Cuadro N° 23 Test dominio de balón pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	15,%
Bueno	11	17,%
Media o normal	37	56,%
Debajo de media	8	12,%
Mala	0	0,%
TOTAL	66	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 22 Test dominio de balón pie derecho



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test dominio de balón pie derecho más de la mitad de los investigados, tienen una condición media o normal, en menor porcentaje y menos de la mitad, está la condición excelente, buena, debajo de media y mala, Al respecto se manifiesta que se debe trabajar mucho en lo concerniente al dominio de balón.

N° Caso	Tiempo	Test dominio de balón pie derecho	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	50	Excelente	10
2	33	Media o normal	5,5
3	12	Debajo de media	3
4	44	Bueno	8
5	23	Media o normal	4,5
6	33	Media o normal	5,5
7	50	Excelente	10
8	23	Media o normal	4,5
9	34	Bueno	6
10	12	Debajo de media	3
11	33	Media o normal	5,5
12	23	Media o normal	4,5
13	44	Bueno	8
14	12	Debajo de media	3
15	33	Media o normal	5,5
16	12	Debajo de media	3
17	50	Excelente	10
18	23	Media o normal	4,5
19	34	Bueno	6
20	33	Media o normal	5,5
21	12	Debajo de media	3
22	45	Excelente	10
23	33	Media o normal	5,5
24	23	Media o normal	4,5
25	44	Bueno	8
26	33	Media o normal	5,5
27	50	Excelente	10
28	23	Media o normal	4,5
29	33	Media o normal	5,5
30	33	Media o normal	5,5
31	23	Media o normal	4,5
32	34	Bueno	6
33	23	Media o normal	4,5
34	33	Media o normal	5,5
35	45	Excelente	10
36	12	Debajo de media	3

37	12	Debajo de media	3
38	33	Media o normal	5,5
39	33	Media o normal	5,5
40	23	Media o normal	4,5
41	23	Media o normal	4,5
42	45	Excelente	10
43	33	Media o normal	5,5
44	33	Media o normal	5,5
45	12	Debajo de media	3
46	34	Bueno	6
47	44	Bueno	8
48	23	Media o normal	4,5
49	33	Media o normal	5,5
50	23	Media o normal	4,5
51	45	Excelente	10
52	23	Media o normal	4,5
53	34	Bueno	6
54	33	Media o normal	5,5
55	50	Excelente	10
56	23	Media o normal	4,5
57	23	Media o normal	4,5
58	34	Bueno	6
59	23	Media o normal	4,5
60	44	Bueno	8
61	33	Media o normal	5,5
62	23	Media o normal	4,5
63	45	Excelente	10
64	33	Media o normal	5,5
65	33	Media o normal	5,5
66	23	Media o normal	4,5
Total			5,84

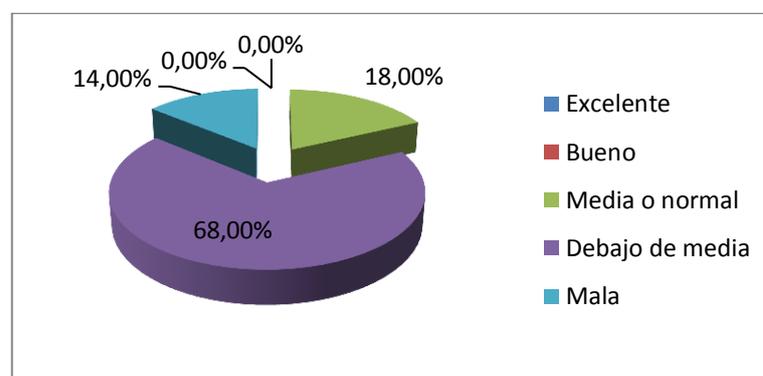
Test dominio de balón con pie izquierdo

Cuadro N° 24 Test dominio de balón con pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	0	0,%
Media o normal	12	18,%
Debajo de media	45	68,%
Mala	9	14,%
TOTAL	66	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 23 Test dominio de balón con pie izquierdo



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test dominio de balón con pie izquierdo más de la mitad de los investigados, tienen una condición debajo de media, en menor porcentaje y menos de la mitad, está la condición excelente, buena, media o normal y mala, Al respecto se manifiesta que se debe trabajar mucho en lo concerniente al dominio de balón.

N° Caso	Tiempo	Test dominio de balón pie izquierdo	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	10	Mala	2,5
2	22	Debajo de media	4
3	23	Media o normal	4,5
4	12	Debajo de media	3
5	10	Mala	2,5
6	33	Media o normal	5,5
7	12	Debajo de media	3
8	22	Debajo de media	4
9	10	Mala	2,5
10	22	Debajo de media	4
11	12	Debajo de media	3
12	33	Media o normal	5,5
13	10	Mala	2,5
14	22	Debajo de media	4
15	12	Debajo de media	3
16	22	Debajo de media	4
17	23	Media o normal	4,5
18	10	Mala	2,5
19	12	Debajo de media	3
20	22	Debajo de media	4
21	10	Mala	2,5
22	22	Debajo de media	4
23	33	Media o normal	5,5
24	18	Debajo de media	4
25	12	Debajo de media	3
26	22	Debajo de media	4
27	17	Debajo de media	4
28	20	Debajo de media	4
29	12	Debajo de media	3
30	23	Media o normal	4,5
31	12	Debajo de media	3
32	20	Debajo de media	4
33	12	Debajo de media	3
34	33	Media o normal	5,5
35	12	Debajo de media	3
36	22	Debajo de media	4

37	10	Mala	2,5
38	12	Debajo de media	3
39	20	Debajo de media	4
40	12	Debajo de media	3
41	22	Debajo de media	4
42	23	Media o normal	4,5
43	12	Debajo de media	3
44	12	Debajo de media	3
45	22	Debajo de media	4
46	18	Debajo de media	4
47	20	Debajo de media	4
48	33	Media o normal	5,5
49	10	Mala	2,5
50	18	Debajo de media	4
51	22	Debajo de media	4
52	10	Mala	2,5
53	12	Debajo de media	3
54	23	Media o normal	4,5
55	12	Debajo de media	3
56	22	Debajo de media	4
57	12	Debajo de media	3
58	33	Media o normal	5,5
59	12	Debajo de media	3
60	18	Debajo de media	4
61	20	Debajo de media	4
62	18	Debajo de media	4
63	23	Media o normal	4,5
64	12	Debajo de media	3
65	22	Debajo de media	4
66	20	Debajo de media	4
Total			3,68

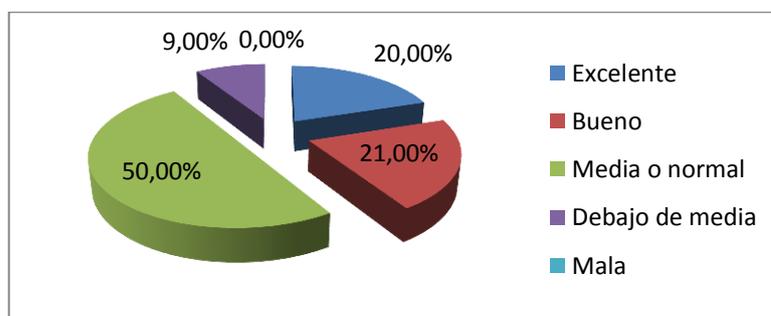
Dribling 2x10 mts con obstáculos mano derecha (baloncesto)

Cuadro N° 25 Dribling 2x10 mts obstáculos mano derecha

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	13	20,%
Bueno	14	21,%
Media o normal	33	50,%
Debajo de media	6	9,%
Mala	0	0,%
TOTAL	66	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 24 Dribling 2x10 mts obstáculos mano derecha



Autor: Anagonó Anagonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test dribling 2x10 mts con obstáculos con la mano derecha (baloncesto) más de la mitad de los investigados, tienen una condición media o normal, en menor porcentaje y menos de la mitad, está la condición excelente, buena, debajo de media y mala, Al respecto se manifiesta que se debe trabajar mucho en lo referente al dribling que es el fundamento técnico importante.

N° Caso	Tiempo	Dribling 2x10 mts mano derecha	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	11,6	Media o normal	5,5
2	12	Media o normal	4,5
3	9,8	Excelente	10
4	11,6	Media o normal	5,5
5	10,6	Bueno	8
6	12	Media o normal	4,5
7	11,6	Media o normal	5,5
8	10,4	Excelente	9
9	12	Media o normal	4,5
10	10,6	Bueno	8
11	12	Media o normal	4,5
12	11,6	Media o normal	5,5
13	9,8	Excelente	10
14	12	Media o normal	4,5
15	10,6	Bueno	8
16	12	Media o normal	4,5
17	10,4	Excelente	9
18	12	Media o normal	4,5
19	11,6	Media o normal	5,5
20	10,6	Bueno	8
21	12	Media o normal	4,5
22	9,8	Excelente	10
23	11,6	Media o normal	5,5
24	12	Media o normal	4,5
25	10,4	Excelente	9
26	12	Media o normal	4,5
27	10,6	Bueno	8
28	9,8	Excelente	10
29	11,6	Media o normal	5,5
30	12	Media o normal	4,5
31	9,8	Excelente	10
32	12	Media o normal	4,5
33	11,6	Media o normal	5,5
34	9,8	Excelente	10
35	10,6	Bueno	8
36	12	Media o normal	4,5

37	11,4	Bueno	6
38	11,6	Media o normal	5,5
39	12	Media o normal	4,5
40	9,8	Excelente	10
41	12	Media o normal	4,5
42	10,6	Bueno	8
43	11,6	Media o normal	5,5
44	11,4	Bueno	6
45	11,6	Media o normal	5,5
46	9,8	Excelente	10
47	11,6	Media o normal	5,5
48	11,4	Bueno	6
49	11,6	Media o normal	5,5
50	11,4	Bueno	6
51	11,6	Media o normal	5,5
52	11,6	Media o normal	5,5
53	11,6	Media o normal	5,5
54	9,8	Excelente	10
55	12	Media o normal	4,5
56	12	Media o normal	4,5
57	11,4	Bueno	6
58	12	Media o normal	4,5
59	11,6	Media o normal	5,5
60	9,8	Excelente	10
61	11,6	Media o normal	5,5
62	11,4	Bueno	6
63	12	Media o normal	4,5
64	11,6	Media o normal	5,5
65	11,4	Bueno	6
66	12	Media o normal	4,5
Total			6,35

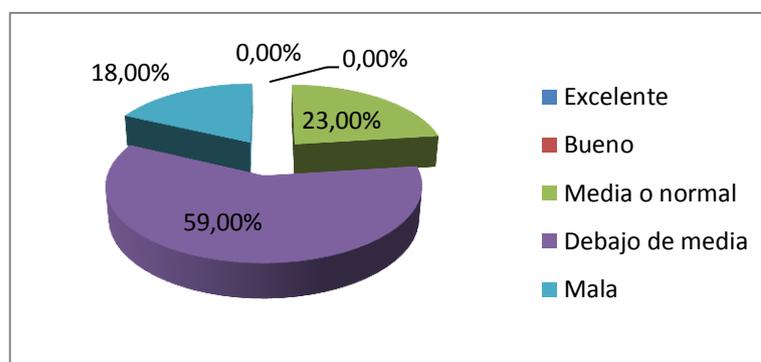
Dribling 2x10 mts con obstáculos mano izquierda (baloncesto)

Cuadro N° 26 Dribling 2x10 mts mano izquierda

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,0%
Bueno	0	0,0%
Media o normal	15	23,0%
Debajo de media	39	59,0%
Mala	12	18,0%
TOTAL	66	100,0%

Fuente: Test físico aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 25 Dribling 2x10 mts con mano izquierda



Autor: Anagonó Anagonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test dribling 2x10 mts con obstáculos con mano izquierda (baloncesto) más de la mitad de los investigados, tienen una condición debajo de media, en menor porcentaje y menos de la mitad, está la condición, media o normal y mala, Al respecto se manifiesta que se debe trabajar mucho en lo referente al dribling con la mano izquierda que es el fundamento técnico importante

N° Caso	Tiempo	Dribling 2x15 mts mano izquierdo	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	12,2	Debajo de media	4
2	12,6	Debajo de media	3
3	12	Media o normal	4,5
4	12,6	Debajo de media	3
5	12,2	Debajo de media	4
6	12,6	Debajo de media	3
7	12,2	Debajo de media	4
8	11,6	Media o normal	5,5
9	12,6	Debajo de media	3
10	12,2	Debajo de media	4
11	12	Media o normal	4,5
12	12,2	Debajo de media	3
13	11,2	Media o normal	5,5
14	12,6	Debajo de media	4
15	12,2	Debajo de media	3
16	12,8	Mala	2,5
17	12,6	Debajo de media	3
18	11,3	Media o normal	5,5
19	12,8	Mala	2,5
20	12,2	Debajo de media	4
21	12,6	Debajo de media	3
22	12	Media o normal	4,5
23	12,8	Mala	2,5
24	12,6	Debajo de media	4
25	11,4	Media o normal	5,5
26	12,8	Mala	2,5
27	12,2	Debajo de media	3
28	12,6	Debajo de media	4
29	12,8	Mala	2,5
30	12	Media o normal	4,5
31	12,6	Debajo de media	3
32	12,2	Debajo de media	4
33	12,8	Mala	2,5
34	11,5	Media o normal	5,5
35	12,6	Debajo de media	3
36	12,2	Debajo de media	4

37	12,2	Debajo de media	4
38	12,6	Debajo de media	3
39	12,2	Debajo de media	4
40	11,6	Media o normal	5,5
41	12,6	Debajo de media	3
42	12,2	Debajo de media	4
43	13,8	Mala	2,5
44	12,2	Debajo de media	4
45	12,3	Debajo de media	4
46	12,6	Debajo de media	3
47	11,3	Media o normal	5,5
48	13,8	Mala	2,5
49	12,2	Debajo de media	4
50	12,6	Debajo de media	3
51	11,4	Media o normal	5,5
52	12,6	Debajo de media	4
53	12	Media o normal	4,5
54	12,6	Debajo de media	3
55	13,8	Mala	2,5
56	11,5	Media o normal	5,5
57	12,6	Debajo de media	3
58	12,2	Debajo de media	4
59	12,6	Debajo de media	3
60	13,8	Mala	2,5
61	11,6	Media o normal	5,5
62	12,6	Debajo de media	3
63	12,2	Debajo de media	4
64	12,6	Debajo de media	3
65	12,2	Debajo de media	4
66	12,6	Debajo de media	3
Total			3,71

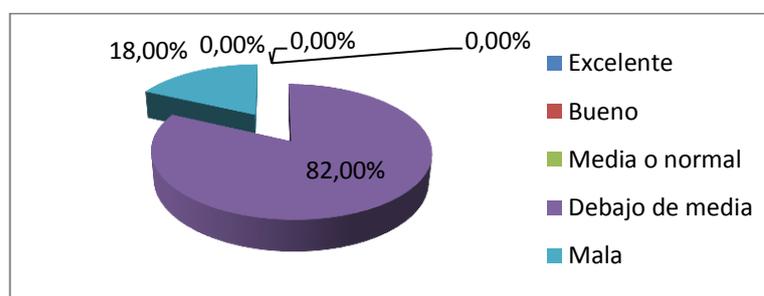
Test tiro al cesto (baloncesto)

Cuadro N^o 27 Test tiro al cesto (baloncesto)

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	0	0,%
Media o normal	0	0,%
Debajo de media	54	82,%
Mala	12	18,%
TOTAL	66	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N^o 26 Test tiro al cesto (baloncesto)



Autor: Anagonó Anagonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test tiro al cesto, más de la mitad de los investigados, tienen una condición debajo de media, en menor porcentaje y menos de la mitad, está la condición buena, media o normal y mala, Al respecto se manifiesta que se debe trabajar mucho en lo referente a los tiros al cesto, porque con este fundamento se define los partidos.

N° Caso	Repeticiones	Tiro al cesto	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	4	Debajo de media	4
2	4	Debajo de media	4
3	2	Mala	2,5
4	4	Debajo de media	4
5	4	Debajo de media	4
6	4	Debajo de media	4
7	2	Mala	2,5
8	4	Debajo de media	4
9	4	Debajo de media	4
10	4	Debajo de media	4
11	2	Mala	2,5
12	4	Debajo de media	4
13	4	Debajo de media	4
14	4	Debajo de media	4
15	2	Mala	2,5
16	4	Debajo de media	4
17	4	Debajo de media	4
18	2	Mala	2,5
19	4	Debajo de media	4
20	4	Debajo de media	4
21	4	Debajo de media	4
22	2	Debajo de media	2,5
23	4	Debajo de media	4
24	4	Debajo de media	4
25	4	Debajo de media	4
26	2	Debajo de media	2,5
27	4	Debajo de media	4
28	4	Debajo de media	4
29	4	Debajo de media	4
30	4	Debajo de media	4
31	4	Debajo de media	4
32	2	Mala	2,5
33	4	Debajo de media	4
34	4	Debajo de media	4
35	4	Debajo de media	4
36	2	Mala	2,5

37	4	Debajo de media	4
38	4	Debajo de media	4
39	4	Debajo de media	4
40	4	Debajo de media	4
41	4	Debajo de media	4
42	4	Debajo de media	4
43	4	Debajo de media	4
44	4	Debajo de media	4
45	2	Mala	2,5
46	4	Debajo de media	4
47	4	Debajo de media	4
48	2	Mala	4
49	4	Debajo de media	4
50	4	Debajo de media	4
51	4	Debajo de media	4
52	4	Debajo de media	4
53	4	Debajo de media	4
54	4	Debajo de media	4
55	4	Debajo de media	4
56	2	Mala	2,5
57	4	Debajo de media	4
58	4	Debajo de media	4
59	4	Debajo de media	4
60	4	Debajo de media	4
61	4	Debajo de media	4
62	4	Debajo de media	4
63	4	Debajo de media	4
64	4	Debajo de media	4
65	4	Debajo de media	4
66	4	Debajo de media	4
Total			3,75

4.1.3 Test de Condición Física y habilidad deportiva para los estudiantes de los Novenos Años

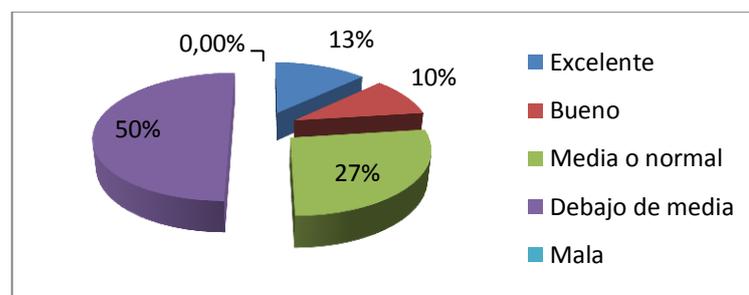
Test de 800 m

Cuadro N° 28 Test de 800 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	13%
Bueno	6	10%
Media o normal	16	27%
Debajo de media	30	50%
Mala	0	0,0%
TOTAL	60	100,0%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuqui"

Gráfico N° 27 Test de 800 m



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que la mitad de los estudiantes de novenos años evaluados mediante el test de 800m tienen una condición física debajo de media, en menor escala y menos de la mitad, están con calificación excelente, bueno, media o normal, se sugiere realizar práctica constante de la resistencia aeróbica para mejorar los niveles de resistencia.

N° Caso	Tiempo	800 metros Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	2,50	Bueno	8
2	3,30	Debajo de media	4
3	2,35	Excelente	10
4	3,32	Debajo de media	4
5	3,15	Media o normal	5,5
6	3,25	Media o normal	4,5
7	3,33	Debajo de media	4
8	3,15	Media o normal	5,5
9	3,30	Debajo de media	4
10	3,34	Debajo de media	4,5
11	2,50	Bueno	8
12	3,40	Debajo de media	3
13	3,25	Media o normal	4,5
14	2,35	Excelente	10
15	3,35	Debajo de media	4
16	3,40	Debajo de media	3
17	3,15	Media o normal	5,5
18	3,36	Debajo de media	4
19	3,40	Debajo de media	3
20	2,44	Excelente	9
21	3,37	Debajo de media	3
22	3,25	Media o normal	4,5
23	3,15	Media o normal	5,5
24	3,40	Debajo de media	3
25	2.50	Bueno	8
26	3,38	Debajo de media	3
27	2,35	Excelente	10
28	3,40	Debajo de media	3
29	3,15	Media o normal	5,5
30	3,30	Debajo de media	4
31	3,25	Media o normal	4,5
32	3,15	Media o normal	5,5
33	3,40	Debajo de media	3
34	2,43	Excelente	9
35	3,33	Debajo de media	4
36	3,34	Debajo de media	4

37	3,33	Debajo de media	4
38	3,15	Media o normal	5,5
39	3,40	Debajo de media	3
40	3,25	Media o normal	4,5
41	3,32	Debajo de media	4
42	3,09	Bueno	6
43	3,40	Debajo de media	3
44	3,25	Media o normal	4,5
45	2,35	Excelente	10
46	3,32	Debajo de media	4
47	3,15	Media o normal	5,5
48	3,34	Debajo de media	4
49	3,09	Bueno	6
50	3,40	Debajo de media	3
51	3,25	Media o normal	4,5
52	3,33	Debajo de media	4
53	2,44	Excelente	9
54	3,40	Debajo de media	3
55	3,34	Debajo de media	4
56	3,10	Bueno	6
57	3,40	Debajo de media	3
58	3,25	Media o normal	4,5
59	2,45	Excelente	9
60	3,34	Debajo de media	4
Total			5,09

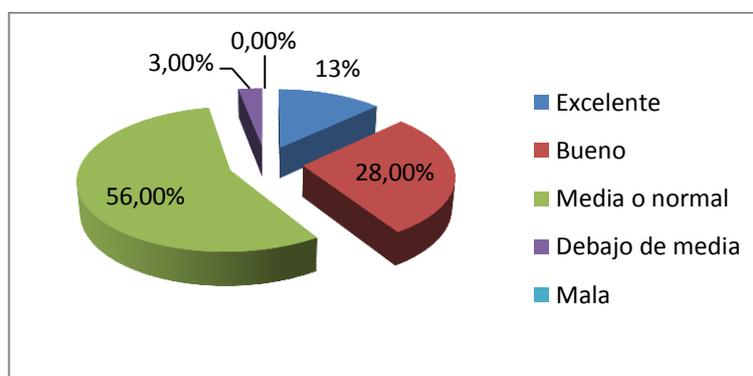
Test Velocidad 40 m

Cuadro N° 29 Test Velocidad 40 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	13%
Bueno	17	28,%
Media o normal	33	56,%
Debajo de media	2	3,%
Mala	0	0,%
TOTAL	60	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 28 Test Velocidad 40 m



Autor: Anagonó Anagonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes de novenos años evaluados mediante el test de 40m tienen una condición física media o normal, en menor escala y menos de la mitad, están con calificación excelente, bueno, debajo de media, se sugiere realizar repeticiones de tramos cortos y ejercicios de fuerza de piernas para mejorar la velocidad.

N° Caso	Tiempo	40 metros Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	6,1	Bueno	6
2	6,2	Media o normal	5,5
3	5,3	Excelente	10
4	6,4	Media o normal	4,5
5	5,7	Bueno	8
6	6,4	Media o normal	4,5
7	6,2	Media o normal	5,5
8	6,4	Media o normal	4,5
9	5,6	Excelente	9
10	6,4	Media o normal	4,5
11	6,1	Bueno	6
12	5,7	Bueno	8
13	6,2	Media o normal	5,5
14	6,4	Media o normal	4,5
15	5,3	Excelente	10
16	6,4	Media o normal	4,5
17	6,2	Media o normal	5,5
18	5,7	Bueno	8
19	6,4	Media o normal	4,5
20	6,1	Bueno	6
21	5,7	Bueno	8
22	6,4	Media o normal	4,5
23	5,3	Excelente	10
24	6,4	Media o normal	4,5
25	6,2	Media o normal	5,5
26	6,2	Media o normal	5,5
27	5,6	Excelente	9
28	6,1	Bueno	6
29	6,4	Media o normal	4,5
30	5,7	Bueno	8
31	6,2	Media o normal	5,5
32	6,4	Media o normal	4,5
33	5,6	Excelente	9
34	6,2	Media o normal	5,5
35	6,4	Media o normal	4,5
36	6,2	Media o normal	5,5

37	6,1	Bueno	6
38	6,2	Media o normal	5,5
39	5,7	Bueno	8
40	6,4	Media o normal	4,5
41	5,3	Excelente	10
42	6,2	Media o normal	5,5
43	6,4	Media o normal	4,5
44	6,1	Bueno	6
45	6,2	Media o normal	5,5
46	5,6	Excelente	9
47	6,2	Media o normal	5,5
48	6,1	Bueno	6
49	6,2	Media o normal	5,5
50	6,5	Debajo de media	4
51	5,7	Bueno	8
52	5,7	Bueno	8
53	6,2	Media o normal	5,5
54	6,1	Bueno	6
55	5,6	Excelente	9
56	6,2	Media o normal	5,5
57	6,2	Media o normal	5,5
58	6,1	Bueno	6
59	6,2	Media o normal	5,5
60	6,5	Debajo de media	4
Total			6,21

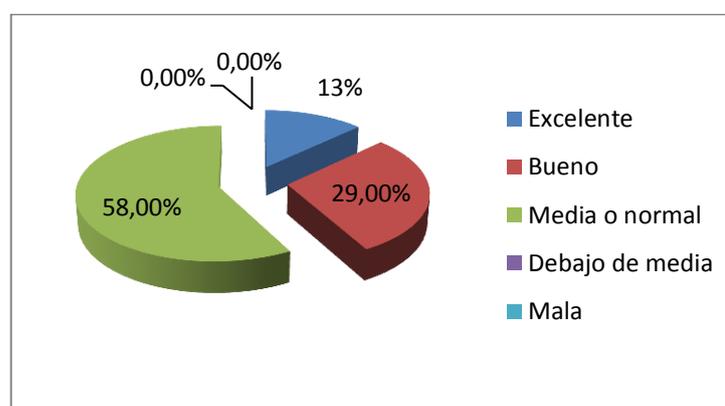
Test de Salto Largo sin impulso

Cuadro N° 30 Test de Salto Largo sin impulso

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	13%
Bueno	17	29,%
Media o normal	35	58,%
Debajo de media	0	0,%
Mala	0	0,%
TOTAL	60	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 29 Test de Salto Largo sin impulso



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes de novenos años evaluados mediante el test de salto largo sin impulso tienen una condición física debajo de media, en menor escala y menos de la mitad, están con calificación excelente, bueno, media o normal se sugiere realizar trabajos de saltos, es decir multisaltos para mejorar la potencia de piernas.

N° Caso	Tiempo	Salto Largo sin impulso Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	1,66	Excelente	9
2	1,46	Media o normal	5,5
3	1,54	Bueno	8
4	1,47	Media o normal	5,5
5	1,50	Media o normal	4,5
6	1,48	Media o normal	4,5
7	1,50	Media o normal	4,5
8	1,66	Excelente	9
9	1,49	Media o normal	4,5
10	1,46	Media o normal	5,5
11	1,47	Media o normal	5,5
12	1,55	Bueno	8
13	1,48	Media o normal	4,5
14	1,50	Media o normal	4,5
15	1,49	Media o normal	4,5
16	1,66	Excelente	9
17	1,50	Media o normal	4,5
18	1,48	Media o normal	4,5
19	1,47	Media o normal	5,5
20	1,46	Media o normal	5,5
21	1,56	Bueno	8
22	1,45	Media o normal	5,5
23	1,56	Bueno	8
24	1,46	Media o normal	5,5
25	1,57	Bueno	7
26	1,47	Media o normal	5,5
27	1,48	Media o normal	4,5
28	1,49	Media o normal	4,5
29	1,58	Bueno	7
30	1,50	Media o normal	4,5
31	1,46	Media o normal	5,5
32	1,66	Excelente	9
33	1,47	Media o normal	4,5
34	1,61	Bueno	6
35	1,48	Media o normal	5,5
36	1,81	Excelente	10

37	1,49	Media o normal	4,5
38	1,54	Bueno	8
39	1,50	Media o normal	4,5
40	1,61	Bueno	6
41	1,50	Media o normal	4,5
42	1,81	Excelente	10
43	1,46	Media o normal	5,5
44	1,55	Bueno	7
45	1,46	Media o normal	5,5
46	1,61	Bueno	6
47	1,48	Media o normal	4,5
48	1,56	Bueno	7
49	1,66	Excelente	9
50	1,50	Media o normal	4,5
51	1,47	Media o normal	5,5
52	1,57	Bueno	7
53	1,61	Bueno	6
54	1,50	Media o normal	4,5
55	1,58	Bueno	6
56	1,57	Bueno	6
57	1,47	Media o normal	5,5
58	1,66	Excelente	9
59	1,50	Media o normal	4,5
60	1,61	Bueno	6
Total			6,06

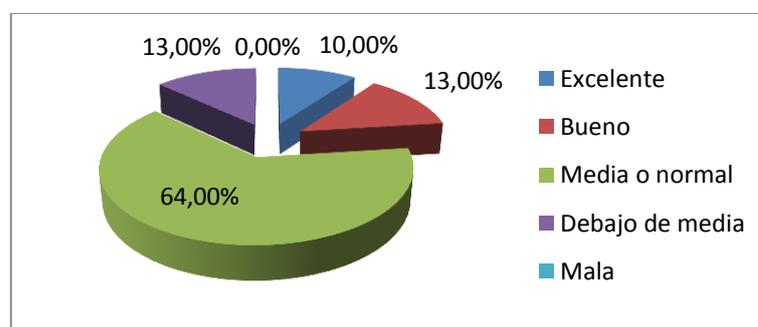
Test Abdominales en 30 segundos

Cuadro N° 31 Test Abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	10,%
Bueno	8	13,%
Media o normal	38	64,%
Debajo de media	8	13,%
Mala	0	0,%
TOTAL	60	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 30 Test Abdominales en 30 segundos



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes de novenos años evaluados mediante el test de abdominales en 30 segundos tienen una condición física media o normal, en menor escala y menos de la mitad, están con calificación excelente, bueno, debajo de media se sugiere realizar trabajos para mejorar la fuerza de abdomen.

N° Caso	Repeticiones	Abdominales en 30 seg Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	18	Media o normal	5,5
2	17	Media o normal	4,5
3	18	Media o normal	5,5
4	25	Excelente	8,5
5	17	Media o normal	4,5
6	18	Media o normal	5,5
7	17	Media o normal	4,5
8	23	Bueno	8
9	17	Media o normal	4,5
10	18	Media o normal	5,5
11	16	Debajo de media	4
12	18	Media o normal	5,5
13	17	Media o normal	4,5
14	15	Debajo de media	3
15	23	Bueno	8
16	18	Media o normal	5,5
17	17	Media o normal	4,5
18	25	Excelente	8,5
19	18	Media o normal	5,5
20	17	Media o normal	4,5
21	16	Debajo de media	4
22	20	Bueno	6
23	18	Media o normal	5,5
24	17	Media o normal	4,5
25	15	Debajo de media	3
26	23	Bueno	8
27	18	Media o normal	5,5
28	17	Media o normal	4,5
29	18	Media o normal	5,5
30	20	Bueno	6
31	17	Media o normal	4,5
32	18	Media o normal	5,5
33	16	Debajo de media	4
34	25	Excelente	8,5
35	17	Media o normal	4,5
36	18	Media o normal	5,5

37	18	Media o normal	5,5
38	17	Media o normal	4,5
39	15	Debajo de media	3
40	29	Excelente	10
41	17	Media o normal	4,5
42	18	Media o normal	5,5
43	16	Debajo de media	4
44	18	Media o normal	5,5
45	17	Media o normal	4,5
46	15	Debajo de media	3
47	23	Bueno	8
48	18	Media o normal	5,5
49	17	Media o normal	4,5
50	20	Bueno	6
51	18	Media o normal	5,5
52	17	Media o normal	4,5
53	29	Excelente	10
54	18	Media o normal	5,5
55	17	Media o normal	4,5
56	17	Media o normal	4,5
57	20	Bueno	6
58	17	Media o normal	4,5
59	29	Excelente	10
60	18	Media o normal	5,5
Total			5,49

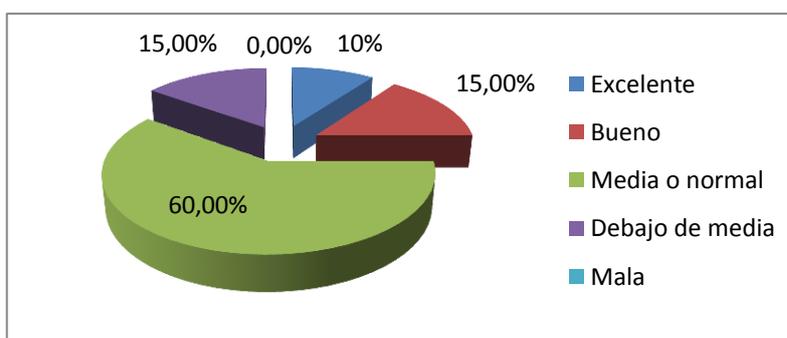
Test Fondo en un minuto

Cuadro N° 32 Test Fondo en un minuto

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	10%
Bueno	9	15,%
Media o normal	36	60,%
Debajo de media	9	15,%
Mala	0	0,%
TOTAL	60	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 31 Test Fondo



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes de novenos años evaluados mediante el test de fondos en un minuto tienen una condición física media o normal, en menor escala y menos de la mitad, están con calificación excelente, bueno, debajo de media se sugiere realizar trabajos para mejorar la fuerza de brazos mediante trabajos con el propio cuerpo o con máquinas.

N° Caso	Repeticiones	Fondos 60 segundos Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	14	Media o normal	5,5
2	23	Excelente	10
3	12	Media o normal	4,5
4	14	Media o normal	5,5
5	12	Media o normal	4,5
6	19	Bueno	8
7	12	Media o normal	4,5
8	14	Media o normal	5,5
9	12	Media o normal	4,5
10	12	Media o normal	4,5
11	15	Bueno	6
12	12	Media o normal	4,5
13	14	Media o normal	5,5
14	12	Media o normal	4,5
15	11	Debajo de media	4
16	19	Bueno	8
17	9	Debajo de media	3
18	14	Media o normal	5,5
19	15	Bueno	6
20	12	Media o normal	4,5
21	11	Debajo de media	4
22	23	Excelente	10
23	14	Media o normal	5,5
24	15	Bueno	6
25	12	Media o normal	4,5
26	14	Media o normal	5,5
27	19	Bueno	8
28	12	Media o normal	4,5
29	14	Media o normal	5,5
30	12	Media o normal	4,5
31	14	Media o normal	5,5
32	20	Excelente	8,5
33	9	Debajo de media	3
34	14	Media o normal	5,5
35	12	Media o normal	4,5
36	14	Media o normal	5,5

37	11	Debajo de media	4
38	14	Media o normal	5,5
39	12	Media o normal	4,5
40	20	Excelente	8,5
41	9	Debajo de media	3
42	14	Media o normal	5,5
43	12	Media o normal	4,5
44	14	Media o normal	5,5
45	11	Debajo de media	4
46	19	Bueno	8
47	14	Media o normal	5,5
48	12	Media o normal	4,5
49	23	Excelente	10
50	14	Media o normal	5,5
51	9	Debajo de media	3
52	14	Media o normal	5,5
53	15	Bueno	6
54	12	Media o normal	4,5
55	14	Media o normal	5,5
56	11	Debajo de media	4
57	20	Excelente	8,5
58	14	Media o normal	5,5
59	14	Media o normal	5,5
60	15	Bueno	6
Total			5,52

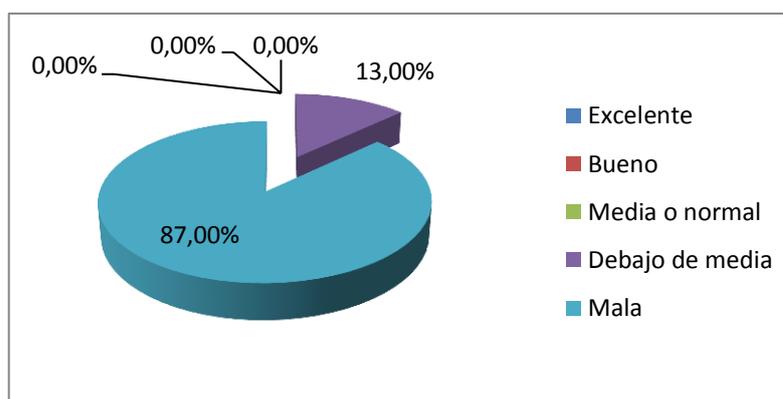
Test de Flexibilidad

Cuadro N° 33 Test de Flexibilidad

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	0	0,%
Media o normal	0	0,%
Debajo de media	8	13,%
Mala	52	87,%
TOTAL	60	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 32 Test de Flexibilidad



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes de novenos años evaluados mediante el test de flexibilidad tienen una condición física mala, en menor escala y menos de la mitad, esta condición debajo de media, se sugiere realizar ejercicios de flexibilidad, para mejorar la misma.

N° Caso	Distancia	Flexibilidad Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	13	Mala	2,5
2	12	Mala	2,5
3	14	Mala	2,5
4	12	Mala	2,5
5	13	Mala	2,5
6	12	Mala	2,5
7	11	Mala	2,5
8	14	Mala	2,5
9	23	Debajo de media	3
10	23	Debajo de media	3
11	11	Mala	2,5
12	22	Debajo de media	3
13	11	Mala	2,5
14	11	Mala	2,5
15	10	Mala	2,5
16	12	Mala	2,5
17	11	Mala	2,5
18	14	Mala	2,5
19	16	Debajo de media	3
20	8	Mala	2,5
21	13	Mala	2,5
22	7	Mala	2,5
23	11	Mala	2,5
24	14	Mala	2,5
25	10	Mala	2,5
26	18	Debajo de media	3
27	12	Mala	2,5
28	7	Mala	2,5
29	11	Mala	2,5
30	14	Mala	2,5
31	10	Mala	2,5
32	19	Debajo de media	3
33	11	Mala	2,5
34	13	Mala	2,5
35	17	Debajo de media	3
36	14	Mala	2,5

37	10	Mala	2,5
38	9	Mala	2,5
39	9	Mala	2,5
40	11	Mala	2,5
41	9	Mala	2,5
42	7	Mala	2,5
43	9	Mala	2,5
44	11	Mala	2,5
45	9	Mala	2,5
46	10	Mala	2,5
47	9	Mala	2,5
48	9	Mala	2,5
49	10	Mala	2,5
50	11	Mala	2,5
51	9	Mala	2,5
52	8	Mala	2,5
53	8	Mala	2,5
54	8	Mala	2,5
55	7	Mala	2,5
56	10	Mala	2,5
57	8	Mala	2,5
58	9	Mala	2,5
59	12	Mala	2,5
60	13	Mala	2,5
Total			2,55

Test de habilidad deportiva

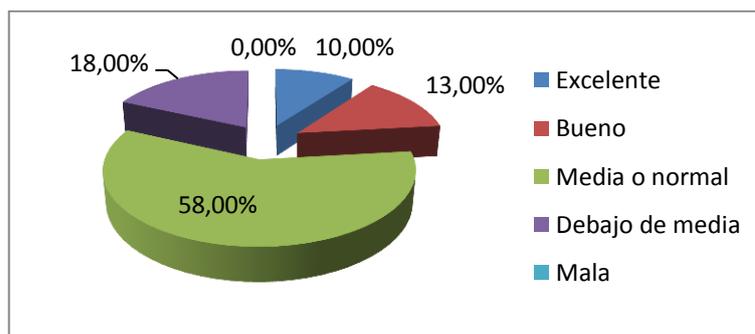
Conducción 2x10 mts con obstáculos

Cuadro N° 34 Conducción 2x10 mts pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	10,%
Bueno	8	13,%
Media o normal	35	58,%
Debajo de media	11	18,%
Mala	0	0,%
TOTAL	60	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuqui"

Gráfico N° 33 Conducción 2x10 mts pie derecho



Autor: Anangón Anangón Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes de novenos años evaluados mediante el test de Conducción 2x10 mts pie derecho tienen una condición física media o normal, en menor escala y menos de la mitad, están con calificación excelente, bueno, debajo de media se sugiere realizar variedad de ejercicios de conducción para mejorar esta habilidad.

N° Caso	Tiempo	Conducción 2x10 mts pie derecho	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	11,6	Media o normal	5,5
2	10,6	Bueno	8
3	11,6	Media o normal	5,5
4	9,8	Excelente	10
5	12	Media o normal	4,5
6	11,6	Media o normal	5,5
7	12,2	Debajo de media	4
8	12	Media o normal	4,5
9	10,6	Bueno	8
10	12	Media o normal	4,5
11	11,6	Media o normal	5,5
12	12	Media o normal	4,5
13	11,6	Media o normal	5,5
14	12	Media o normal	4,5
15	9,8	Excelente	10
16	12,2	Debajo de media	4
17	12	Media o normal	4,5
18	11,6	Media o normal	5,5
19	12,2	Debajo de media	4
20	12	Media o normal	4,5
21	11,6	Media o normal	5,5
22	10,6	Bueno	8
23	12	Media o normal	4,5
24	11,6	Media o normal	5,5
25	12	Media o normal	4,5
26	11,6	Media o normal	5,5
27	12,2	Debajo de media	4
28	12	Media o normal	4,5
29	10,4	Excelente	8,5
30	12,2	Debajo de media	4
31	11,6	Media o normal	5,5
32	12	Media o normal	4,5
33	12,6	Debajo de media	3
34	10,6	Bueno	8
35	12	Media o normal	4,5
36	11,6	Media o normal	5,5

37	12	Media o normal	4,5
38	11,6	Media o normal	5,5
39	12,6	Debajo de media	3
40	11,4	Bueno	6
41	12	Media o normal	4,5
42	11,6	Media o normal	5,5
43	12,6	Debajo de media	3
44	11,6	Media o normal	5,5
45	11,4	Bueno	6
46	12	Media o normal	4,5
47	12,6	Debajo de media	3
48	9,8	Excelente	10
49	12	Media o normal	4,5
50	11,6	Media o normal	5,5
51	11,4	Bueno	6
52	12	Media o normal	4,5
53	11,6	Media o normal	5,5
54	10,4	Excelente	8,5
55	12	Media o normal	4,5
56	11,6	Media o normal	5,5
57	11,4	Bueno	6
58	11,6	Media o normal	5,5
59	10,4	Excelente	8,5
60	11,6	Media o normal	5,5
Total			5,5

Test de habilidad deportiva

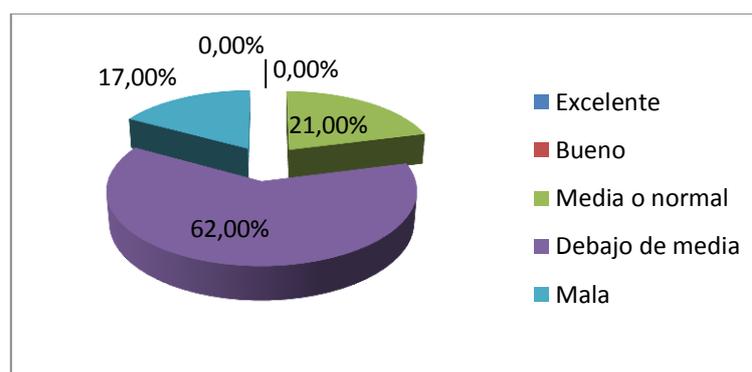
Conducción 2x10 mts con obstáculos

Cuadro N° 35 Conducción 2x10 mts pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,0%
Bueno	0	0,0%
Media o normal	13	21,0%
Debajo de media	37	62,0%
Mala	10	17,0%
TOTAL	60	100,0%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 34 Conducción 2x10 mts pie izquierdo



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes de novenos años evaluados mediante el test de Conducción 2x10 mts pie izquierdo tienen una condición física debajo de media, en menor escala y menos de la mitad, están con calificación excelente, bueno, media o normal se sugiere realizar variedad de ejercicios de conducción para mejorar esta habilidad especialmente con el pie izquierdo.

N° Caso	Tiempo	Conducción 2x10 mts pie izquierdo	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	12,2	Debajo de media	4
2	12,6	Debajo de media	3
3	12	Media o normal	4,5
4	12,6	Debajo de media	3
5	12,2	Debajo de media	4
6	12,6	Debajo de media	3
7	11,6	Media o normal	5,5
8	12,8	Mala	2,5
9	12,2	Debajo de media	4
10	12,6	Debajo de media	3
11	12	Media o normal	4,5
12	12,8	Mala	2,5
13	12,6	Debajo de media	3
14	12,2	Debajo de media	4
15	12,8	Mala	2,5
16	11,6	Media o normal	5,5
17	12,8	Mala	2,5
18	12,6	Debajo de media	3
19	12,2	Debajo de media	4
20	12	Media o normal	4,5
21	12,8	Mala	2,5
22	12,6	Debajo de media	3
23	12,2	Debajo de media	4
24	12	Media o normal	4,5
25	12,8	Mala	2,5
26	11,6	Media o normal	5,5
27	12,6	Debajo de media	3
28	12,8	Mala	2,5
29	12	Media o normal	4,5
30	12,6	Debajo de media	3
31	12,6	Debajo de media	3
32	12,2	Debajo de media	4
33	12	Media o normal	4,5
34	12,6	Debajo de media	3
35	11,6	Media o normal	5,5
36	12,6	Debajo de media	3

37	12,6	Debajo de media	3
38	12,2	Debajo de media	4
39	12,8	Mala	2,5
40	12,6	Debajo de media	3
41	12,6	Debajo de media	3
42	12	Media o normal	4,5
43	12,6	Debajo de media	3
44	12,2	Debajo de media	4
45	12,2	Debajo de media	4
46	11,6	Media o normal	5,5
47	12,8	Mala	2,5
48	12,6	Debajo de media	3
49	12,6	Debajo de media	3
50	12,2	Debajo de media	4
51	12,6	Debajo de media	3
52	12,8	Mala	2,5
53	11,6	Media o normal	5,5
54	12,6	Debajo de media	3
55	12,6	Debajo de media	3
56	12,2	Debajo de media	4
57	12,6	Debajo de media	3
58	12,2	Debajo de media	4
59	12,2	Debajo de media	4
60	12,6	Debajo de media	3
Total			3,57

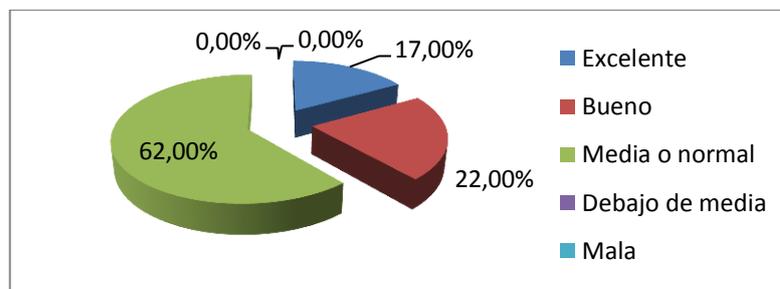
Test dominio de balón con el pie derecho

Cuadro N° 36 Test dominio de balón con el pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	17,%
Bueno	13	22,%
Media o normal	37	62,%
Debajo de media	0	0,%
Mala	0	0,%
TOTAL	60	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 35 Test dominio de balón pie derecho



Autor: Anangón Anangón Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes de novenos años evaluados mediante el test de dominio de balón con el pie derecho tienen una condición física media o normal, en menor escala y menos de la mitad, están con calificación excelente, bueno, debajo de media se sugiere realizar variedad de ejercicios de dominio con el objetivo de mejorar esta habilidad técnica.

N° Caso	Repetición	Test dominio de balón con pie derecho	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	33	Media o normal	5,5
2	45	Excelente	8,5
3	33	Media o normal	5,5
4	23	Media o normal	4,5
5	44	Bueno	8
6	33	Media o normal	5,5
7	34	Media o normal	6
8	50	Excelente	10
9	22	Media o normal	4,5
10	33	Media o normal	5,5
11	34	Bueno	6
12	23	Media o normal	4,5
13	44	Bueno	8
14	22	Media o normal	4,5
15	45	Excelente	8,5
16	22	Media o normal	4,5
17	33	Media o normal	5,5
18	34	Bueno	6
19	21	Media o normal	4,5
20	50	Excelente	10
21	32	Media o normal	5,5
22	33	Media o normal	5,5
23	34	Bueno	6
24	23	Media o normal	4,5
25	44	Bueno	8
26	32	Media o normal	5,5
27	23	Media o normal	4,5
28	45	Excelente	8,5
29	23	Media o normal	4,5
30	32	Media o normal	5,5
31	34	Bueno	6
32	33	Media o normal	5,5
33	32	Media o normal	5,5
34	44	Bueno	8
35	50	Excelente	10
36	33	Media o normal	5,5

37	22	Media o normal	4,5
38	44	Bueno	8
39	32	Media o normal	5,5
40	34	Bueno	6
41	21	Media o normal	4,5
42	45	Excelente	8,5
43	21	Media o normal	4,5
44	22	Media o normal	4,5
45	44	Bueno	8
46	33	Media o normal	5,5
47	50	Excelente	10
48	23	Media o normal	4,5
49	32	Media o normal	5,5
50	34	Bueno	6
51	21	Media o normal	4,5
52	22	Media o normal	4,5
53	45	Excelente	8,5
54	23	Media o normal	4,5
55	33	Media o normal	5,5
56	32	Media o normal	5,5
57	50	Excelente	10
58	33	Media o normal	5,5
59	44	Bueno	8
60	32	Media o normal	5,5
Total			6,19

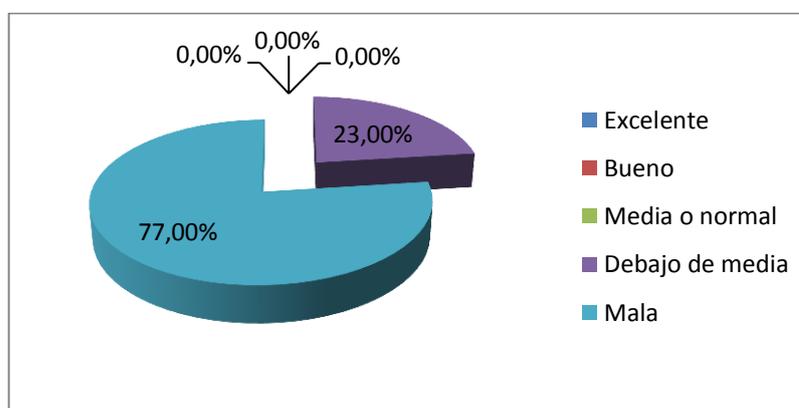
Test dominio de balón con el pie izquierdo

Cuadro N^o 37 Test dominio de balón con el pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	0	0,%
Media o normal	0	0,%
Debajo de media	14	23,%
Mala	46	77,%
TOTAL	60	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N^o 36 Test dominio de balón pie izquierdo



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes de novenos años evaluados mediante el test de dominio de balón con el pie izquierdo tienen una condición física debajo de media, en menor escala y menos de la mitad, están con calificación excelente, bueno, media o normal se sugiere realizar variedad de ejercicios de dominio específicamente con el pie izquierdo con el objetivo de mejorar esta habilidad técnica.

N° Caso	Tiempo	Test dominio de balón pie izquierdo	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	10	Mala	2,5
2	10	Mala	2,5
3	8	Mala	2,5
4	8	Mala	2,5
5	22	Debajo de media	4
6	9	Mala	2,5
7	8	Mala	2,5
8	12	Debajo de media	3
9	9	Mala	2,5
10	10	Mala	2,5
11	20	Debajo de media	4
12	9	Mala	2,5
13	9	Mala	2,5
14	18	Debajo de media	4
15	8	Mala	2,5
16	8	Mala	2,5
17	8	Mala	2,5
18	12	Debajo de media	3
19	11	Mala	2,5
20	11	Mala	2,5
21	9	Mala	2,5
22	17	Debajo de media	4
23	10	Mala	2,5
24	10	Mala	2,5
25	9	Mala	2,5
26	9	Mala	2,5
27	9	Mala	2,5
28	8	Mala	2,5
29	12	Debajo de media	3
30	9	Mala	2,5
31	10	Mala	2,5
32	11	Mala	2,5
33	11	Mala	2,5
34	10	Mala	2,5
35	12	Debajo de media	3
36	9	Mala	2,5

37	8	Mala	2,5
38	9	Mala	2,5
39	10	Mala	2,5
40	11	Mala	2,5
41	8	Mala	2,5
42	16	Debajo de media	4
43	9	Mala	2,5
44	9	Mala	2,5
45	12	Debajo de media	3
46	8	Mala	2,5
47	8	Mala	2,5
48	15	Debajo de media	4
49	9	Mala	2,5
50	10	Mala	2,5
51	11	Mala	2,5
52	11	Mala	2,5
53	12	Debajo de media	3
54	10	Mala	2,5
55	14	Debajo de media	3
56	9	Mala	2,5
57	9	Mala	2,5
58	8	Mala	2,5
59	12	Debajo de media	3
60	9	Mala	2,5
Total			2,71

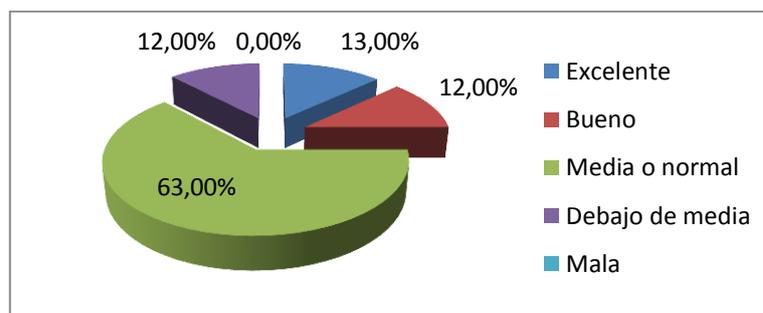
Dribling 2x10 mts con obstáculos con mano derecha (baloncesto)

Cuadro N° 38 Dribling 2x10 mts obstáculos mano derecha

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	13,00%
Bueno	7	12,00%
Media o normal	38	63,00%
Debajo de media	7	12,00%
Mala	0	0,00%
TOTAL	60	100,00%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuqui"

Gráfico N° 37 Dribling 2x10 mts obstáculos mano derecha



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes de novenos años evaluados mediante el test de dribling 2x10 mts obstáculos mano derecha tienen una condición física media o normal, en menor escala y menos de la mitad, están con calificación excelente, bueno, debajo de media se sugiere realizar variedad de ejercicios de dribling con el objetivo de mejorar sus niveles de boteo y habilidad a gran velocidad.

N° Caso	Tiempo	Dribling 2x10 mts con mano derecha	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	12	Media o normal	4,5
2	10,6	Bueno	6
3	11,6	Media o normal	5,5
4	12	Media o normal	4,5
5	12,2	Debajo de media	4
6	11,6	Media o normal	5,5
7	9,8	Excelente	10
8	12	Media o normal	4,5
9	11,6	Media o normal	5,5
10	12,2	Debajo de media	4
11	11,6	Media o normal	5,5
12	10,4	Excelente	8,5
13	12	Media o normal	4,5
14	12,2	Debajo de media	4
15	11,6	Media o normal	5,5
16	12	Media o normal	4,5
17	10,4	Excelente	8,5
18	11,6	Media o normal	5,5
19	12,6	Debajo de media	3
20	11,4	Bueno	6
21	11,6	Media o normal	5,5
22	12	Media o normal	4,5
23	11,6	Media o normal	5,5
24	10,4	Excelente	8,5
25	12	Media o normal	4,5
26	9,8	Excelente	10
27	11,6	Media o normal	5,5
28	12	Media o normal	4,5
29	11,6	Media o normal	5,5
30	12,6	Debajo de media	3
31	10,6	Bueno	8
32	11,6	Media o normal	5,5
33	12	Media o normal	4,5
34	11,6	Media o normal	5,5
35	12,6	Debajo de media	3
36	9,8	Excelente	10

37	11,6	Media o normal	5,5
38	11,4	Bueno	6
39	12	Media o normal	4,5
40	11,6	Media o normal	5,5
41	9,8	Excelente	10
42	12	Media o normal	4,5
43	11,6	Media o normal	5,5
44	11,6	Media o normal	5,5
45	9,8	Excelente	10
46	12	Media o normal	4,5
47	12,6	Debajo de media	3
48	11,6	Media o normal	5,5
49	12	Media o normal	4,5
50	11,4	Bueno	6
51	12	Media o normal	4,5
52	10,6	Bueno	8
53	12,6	Debajo de media	3
54	11,6	Media o normal	5,5
55	12	Media o normal	4,5
56	12	Media o normal	4,5
57	12,6	Debajo de media	3
58	11,4	Bueno	6
59	12	Media o normal	4,5
60	12	Media o normal	4,5
Total			5,52

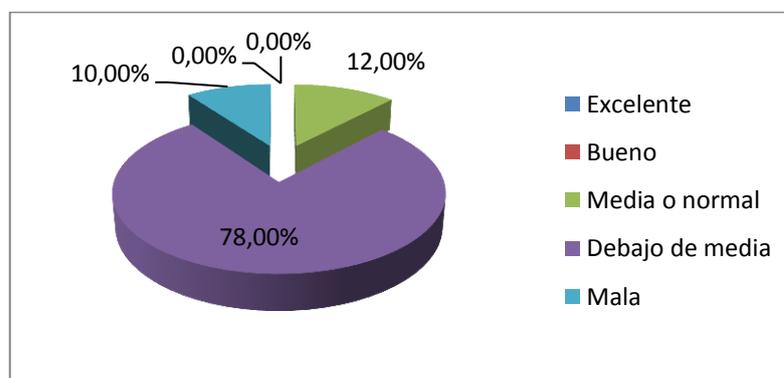
Dribling 2x10 mts con obstáculos con mano izquierda (baloncesto)

Cuadro N^o 39 Dribling 2x10 mts con mano izquierda

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,0%
Bueno	0	0,0%
Media o normal	7	12,0%
Debajo de media	47	78,0%
Mala	6	10,0%
TOTAL	60	100,0%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuqui"

Gráfico N^o 38 Dribling 2x10 mts con mano izquierda



Autor: Anangonó Anangonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes de novenos años evaluados mediante el test de dribling 2x10 mts obstáculos con la mano izquierda tienen una condición física debajo de media, en menor escala y menos de la mitad, están con calificación excelente, bueno, media o normal se sugiere realizar variedad de ejercicios de dribling con la mano izquierda con el objetivo de mejorar sus niveles de boteo.

N° Caso	Tiempo	Dribling 2x10 mts con mano izquierda	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	12,2	Debajo de media	4
2	12,6	Debajo de media	3
3	12,6	Debajo de media	3
4	12,2	Debajo de media	4
5	12,6	Debajo de media	3
6	12,2	Debajo de media	4
7	12,6	Debajo de media	3
8	11,6	Media o normal	5,5
9	12,6	Debajo de media	3
10	12,2	Debajo de media	4
11	12,6	Debajo de media	3
12	12,2	Debajo de media	4
13	12,6	Debajo de media	3
14	12,2	Debajo de media	4
15	12,2	Debajo de media	4
16	12,6	Debajo de media	3
17	12,2	Debajo de media	4
18	12,6	Debajo de media	3
19	11,6	Media o normal	5,5
20	11,5	Media o normal	5,5
21	12,2	Debajo de media	4
22	12,6	Debajo de media	3
23	12,2	Debajo de media	4
24	12,6	Debajo de media	4
25	12,2	Debajo de media	3
26	12,6	Debajo de media	3
27	12,2	Debajo de media	4
28	12,2	Debajo de media	4
29	12,6	Debajo de media	3
30	12,2	Debajo de media	4
31	12,2	Debajo de media	4
32	11,6	Media o normal	5,5
33	12,6	Debajo de media	3
34	12,2	Debajo de media	4
35	12,6	Debajo de media	3
36	12,2	Debajo de media	4

37	12,6	Debajo de media	3
38	12,2	Debajo de media	4
39	12	Media o normal	4,5
40	12,2	Debajo de media	3
41	12,6	Debajo de media	3
42	12,2	Debajo de media	4
43	12,2	Debajo de media	4
44	12,6	Debajo de media	3
46	12	Media o normal	4,5
47	12	Media o normal	4,5
48	12,2	Debajo de media	4
49	12,6	Debajo de media	3
50	12,2	Debajo de media	4
51	12,6	Debajo de media	3
52	12	Media o normal	4,5
53	12,2	Debajo de media	4
54	12,6	Debajo de media	3
55	12,2	Debajo de media	4
56	12,6	Debajo de media	3
57	12	Media o normal	4,5
58	12,2	Debajo de media	4
59	12,6	Debajo de media	3
60	12,2	Debajo de media	4
Total			3,67

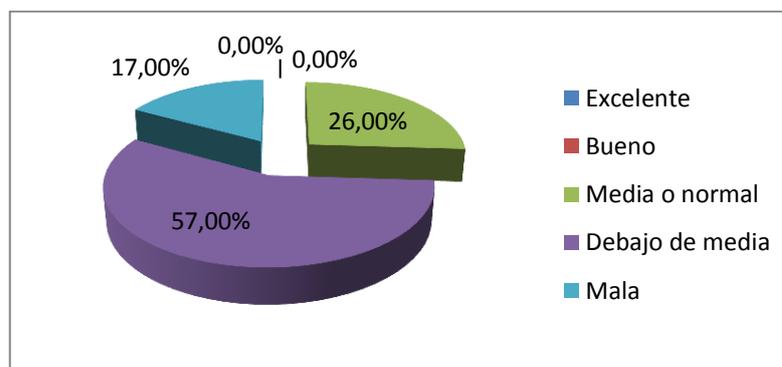
Test tiro al cesto (baloncesto)

Cuadro N° 40 Test tiro al cesto (baloncesto)

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	0	0,%
Media o normal	16	26,%
Debajo de media	34	57,%
Mala	10	17,%
TOTAL	60	100,%

Fuente: Test físico aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa "Urcuquí"

Gráfico N° 39 Test tiro al cesto (baloncesto)



Autor: Anagonó Anagonó Alex Fabricio

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes de novenos años evaluados mediante el test de tiro al cesto (baloncesto) tienen una condición física debajo de media, en menor escala y menos de la mitad, están con calificación excelente, bueno, media o normal se sugiere realizar variedad de ejercicios de tiro con el objetivo de mejorar esta importante habilidad y es muy importante a la hora de definir un encuentro.

N° Caso	Repetición	Tiro al cesto	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	5	Media o normal	4,5
2	4	Debajo de media	4
3	4	Debajo de media	4
4	3	Debajo de media	3
5	4	Debajo de media	4
6	4	Media o normal	5,5
7	3	Debajo de media	3
8	5	Media o normal	4,5
9	3	Debajo de media	3
10	4	Debajo de media	4
11	2	Mala	2,5
12	3	Debajo de media	3
13	5	Media o normal	4,5
14	2	Mala	2,5
15	4	Debajo de media	4
16	6	Media o normal	5,5
17	4	Debajo de media	4
18	2	Mala	2,5
19	4	Debajo de media	4
20	3	Debajo de media	3
21	4	Debajo de media	4
22	5	Media o normal	4,5
23	2	Mala	2,5
24	4	Debajo de media	4
25	3	Debajo de media	3
26	4	Debajo de media	4
27	3	Debajo de media	3
28	4	Debajo de media	4
29	6	Media o normal	5,5
30	2	Mala	2,5
31	4	Debajo de media	4
32	5	Media o normal	4,5
33	2	Mala	2,5
34	4	Debajo de media	4
35	6	Media o normal	5,5
36	2	Mala	2,5

37	4	Debajo de media	4
38	4	Debajo de media	4
39	2	Debajo de media	2,5
40	4	Debajo de media	4
41	2	Mala	2,5
42	6	Media o normal	5,5
43	2	Mala	2,5
44	4	Debajo de media	4
46	5	Media o normal	4,5
47	3	Debajo de media	3
48	4	Debajo de media	4
49	4	Debajo de media	4
50	4	Debajo de media	4
51	6	Media o normal	5,5
52	4	Debajo de media	4
53	4	Debajo de media	4
54	5	Media o normal	4,5
55	4	Debajo de media	4
56	4	Debajo de media	4
57	6	Media o normal	5,5
58	5	Media o normal	4,5
59	4	Debajo de media	4
60	6	Media o normal	5,5
Total			3,81

Test de eficiencia física	CONDICIÓN GENERAL OCTAVOS	
	Cualitativa	Cuantitativa
800 metros	4,87	Media o normal
40 metros velocidad	5,53	Media o normal
Salto largo sin impulso	5,05	Media o normal
Abdominales 30 seg.	5,94	Bueno
Fondos 1 min	4,65	Media o normal
Flexibilidad	2,82	Debajo de media
Conducción 2x10 pie derecha	5,53	Media o normal
Conducción 2x10 pie izquierdo	4,16	Debajo de media
Dominio pie derecho	5,84	Bueno
Dominio pie izquierdo	3,68	Debajo de media
Dribling 2x10 mano derecha	6,35	Bueno
Dribling 2x10 mano izquierda	3,71	Debajo de media
Tiro al cesto	3,75	Debajo de media
TOTAL	4,76	Media o normal

Test de eficiencia física	CONDICIÓN GENERAL NOVENOS	
	Cualitativa	Cuantitativa
800 metros	5,09	Media o normal
40 metros velocidad	6,21	Buena
Salto largo sin impulso	6,06	Buena
Abdominales 30 seg.	5,49	Media o normal
Fondos 1 min	5,52	Media o normal
Flexibilidad	2,55	Mala
Conducción 2x10 pie derecho	5,5	Media o normal
Conducción 2x10 pie izquierdo	3,57	Debajo de media
Dominio pie derecho	6,19	Bueno
Dominio pie izquierdo	2,71	Debajo de media
Dribling 2x10 mano derecha	5,52	Media o normal
Dribling 2x10 mano izquierda	3,67	Debajo de media
Tiro al cesto	3,81	Debajo de media
TOTAL	4,76	Media o normal

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se evidencia que la condición física de los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí” es debajo de media, esta situación preocupa por lo que los docentes de cultura física deben corregir estas debilidades.
- Más de la mitad de los estudiantes encuestados respondieron que la actividad física que les agrada practicar en sus momentos libres, es el fútbol sala como deporte favorito o de preferencia en menor escala está el baloncesto, y atletismo.
- La habilidad deportiva que tienen los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí” está en media o normal, se sugiere trabajar muchos en estos aspectos técnicos.
- La mayoría de investigados manifiestan que se elabore un programa de actividades físicas para mejorar la eficiencia física de los estudiantes de los Octavos y Novenos Años de la Unidad Educativa “Urcuquí”.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes de Cultura física mejorar la condición física de los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí” con el objetivo de desarrollar las cualidades físicas, técnicas y obtener excelentes resultados en los intercolegiales.
- Se recomienda a los docentes de Cultura física seleccionar a los mejores deportistas y hacerles practicar el deporte de mayor agrado como es el fútbol sala, con miras a obtener mejores resultados.
- Se propone a los docentes de Cultura física trabajar mucho en lo referente a la habilidad deportiva de los deportes que les agrada a los estudiantes practicar en sus momentos libres.
- Se recomienda a las autoridades del plantel poner en práctica el programa de actividades físicas con el objetivo de mejorar la eficiencia física que comprende la condición física y habilidad deportiva de los deportes investigados para los estudiantes de los Octavos y Novenos Años de la Unidad Educativa “Urcuquí”

5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA N° 1

¿Cuál es la condición física de los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí”?

Luego de aplicar los test de condición física a los estudiantes de los octavos y novenos años de la unidad educativa “Urcuquí” se evidencio que tienen una condición física debajo de media, esta situación es preocupante y los docentes de cultura física deben corregir y superar estas debilidades y convertirlas en fortalezas por medio de la preparación de estas cualidades físicas.

PREGUNTA N° 2

¿Cuál es el tipo de actividad física deportiva que practican los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí”?

Luego de aplicar la encuesta a los estudiantes, se evidencio que el deporte de mayor preferencia en los momentos libres es el fútbol sala, entonces este es un indicador para los señores profesores de educación física, para que se dediquen a preparar a los deportistas sea en las horas de clase o fuera de clase de educación física.

Si bien es cierto el colegio técnico Urcuquí en los últimos años ha brindado muchas alegrías en los intercolegiales de fútbol sala tanto damas, como varones.

PREGUNTA N° 3

¿Cuál es la habilidad deportiva que poseen los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí”?

Los resultados de la aplicación de los test de habilidad deportiva a los estudiantes de los octavos y novenos años de la institución antes mencionada, se evidencio que tienen una condición media o normal, especialmente en los segmentos corporales del lado izquierdo, hoy en la actualidad los docentes de educación física y entrenadores deben trabajar los fundamentos técnicos, ya sea por la derecha o por la izquierda, es decir el deportista tiene que estar preparado para conducir o driblar con cualesquiera de las manos o pies a la hora de definir en un encuentro.

PREGUNTA N° 4

¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas mejorara la eficiencia física de los estudiantes de los Octavos y Novenos Años de la Unidad Educativa “Urcuquí”?

Naturalmente la aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas mejorará la condición física y habilidad deportiva de los estudiantes, para ello se propone muchas actividades para mejorar las principales cualidades físicas y técnicas de acuerdo a los resultados presentados en la encuesta aplicada a los señores estudiantes, entonces los docentes de cultura física deben tomar cartas en el asunto y dedicarse a la preparación deportiva.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA EFICIENCIA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS Y NOVENOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “URCUQUÍ”.

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Luego de conocer los resultados de la presente investigación acerca de la eficiencia física, los estudiantes de los octavos y novenos años de educación general básica de la Unidad Educativa “Urcuquí” tienen una condición física y habilidad deportiva debajo de media, estos datos preocupan por cuanto los docentes de educación física deben realizar los correctivos urgentes con la finalidad de que los adolescentes mejoren y desarrollen las capacidades condicionales y coordinativas, para ello se está proponiendo un programa de actividades físicas que desarrollen la eficiencia física. Dentro de las encuestas se formula a los señores estudiantes que actividades y deportes les gustaría practicar y la mayoría seleccionaron fútbol sala, entonces con estos datos se propone un programa de actividades físicas, donde se desarrollen las principales cualidades físicas como la resistencia, velocidad, fuerza, coordinación, flexibilidad y también existe talleres donde se enseña los principales fundamentos técnicos de fútbol sala. Si bien es cierto el fútbol sala ha sido una de las cartas de presentación en los últimos diez años por parte de

los equipos que han participado en los torneos intercolegiales organizados por la federación deportiva estudiantil, el colegio técnico Urcuquí en ese entonces fue bicampeón en damas en esta disciplina deportiva, es por ello que se sugiere a los señores poner mucho énfasis en la preparación de los deportistas, para que tengan excelentes participaciones en eventos dentro y fuera del plantel.

Con la elaboración de este programa los principales beneficiarios de estas actividades los docentes de cultura física y principalmente los estudiantes quienes asimilarn las técnicas básicas y complejas para poner en práctica en campeonatos de fútbol sala, organizados en la provincia de Imbabura.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

Eficiencia física

Grado óptimo de nivel de desarrollo de las capacidades y habilidades motrices que posibilitan al individuo lograr éxitos ante determinada exigencias de la sociedad entrenamiento, competición, trabajo, preparación combativa. “Las popularmente conocidas pruebas de eficiencia física permiten conocer el grado o la eficiencia física de la población, al mismo tiempo dan una medida exacta de su nivel de preparación física”. (Zorrilla.M, El juego en la infancia, 2008).

Capacidades condicionales:

Velocidad:

Es la capacidad que permite al ser humano realizar contracciones y relajaciones musculares en el menor tiempo posible.

a. Velocidad de reacción: Capacidad de responder con una acción motora ante un determinado estímulo. (Ramírez, 2011).

b. Velocidad a cíclica: Capacidad para realizar un movimiento o ejercicio de cadena abierta, es decir un ejercicio que cuente con una fase inicial, una fase principal y una fase final, en la unidad de tiempo. (Ramírez, 2011).

c. Velocidad de desplazamiento o cíclica: Capacidad para realizar ejercicios de cadena cerrada, es decir, ejercicios que cuentan, con una fase inicial, una principal, una final y la fase de enlace, en la unidad de tiempo. (Ramírez, 2011).

d. Frecuencia de movimiento: Es la ejecución del movimiento de los segmentos corporales con la mayor rapidez posible. (Ramírez, 2011).

Resistencia:

Capacidad del organismo de oponerse al agotamiento por períodos prolongados de tiempo. (Ramírez, 2011).

a. Resistencia de baja duración: Comprendida de 40 segundos a 120 segundos.

b. Resistencia de media duración: Comprendida de los 2 a los 11 minutos durante la ejecución de ejercicios en este período de tiempo.

Se alcanza una fase estable, es decir, el organismo está estrechamente relacionado con el consumo máximo de oxígeno y se va incorporando paulatinamente a los procesos aeróbicos. (Ramírez, 2011).

c. Resistencia de larga duración: Comprendida de 11 minutos en adelante. (Ramírez, 2011).

Fuerza:

Capacidad del organismo para vencer, soportar o levantar un peso o masa mediante la acción muscular. (Ramírez, 2011).

a. Fuerza resistencia: Capacidad que permite al organismo incrementar el rendimiento contra el cansancio. (Ramírez, 2011).

b. Fuerza Explosiva: Capacidad para vencer una resistencia relativamente baja con una máxima velocidad. (Ramírez, 2011).

c. Fuerza Rápida: Capacidad neuromuscular para vencer una resistencia que no alcanza cargas límites con una aceleración que tampoco llega al límite. (Ramírez, 2011).

d. Fuerza máxima: Capacidad para superar grandes masas con velocidad constante. (Ramírez, 2011).

Flexibilidad:

Capacidad que permite movimientos de gran amplitud, su fundamento se encuentra en la movilidad articular y la elasticidad muscular. (Ramírez, 2011).

a. Flexibilidad Especial: Es la movilidad articular que se utiliza con miras a la ejecución de un movimiento específico. (Ramírez, 2011).

La Habilidad Deportiva

Es la capacidad que tiene un individuo para resolver un problema motriz específico, para elaborar y dar una respuesta eficaz. Esta es una capacidad que se adquiere como resultado de un proceso (generalmente largo) y que dependerá del conjunto de recursos de que dispone el individuo. (Reyes, 2015).

La evolución de las habilidades motrices con respecto a la edad tiene cuatro periodos fundamentales:

Motricidad refleja. Desde que se nace hasta el primer año se desarrollan los automatismos primarios; agarrar, marchar (gatear, comenzar a andar...). (Reyes, 2015).

Habilidades para la vida y Deporte

La OMS basó su iniciativa en dos características añadidas. Primera: la importancia de la competencia psicosocial en la promoción de la salud, es decir, en el bienestar físico, mental y social de las personas que realizan actividad física. Segunda: como consecuencia de los cambios sociales, culturales y familiares de las últimas décadas, es difícil que desde los hogares se realice un aprendizaje suficiente de estas competencias. Así, propuso que la enseñanza de las diez habilidades se trasladara al contexto de la educación formal. (Castilla, 2013).

Desde vida activa y deporte defendemos que el deporte, siempre que reúna las características educativas requeridas, es una gran escuela vital. Nos permite adquirir de una forma saludable y divertida, los valores y habilidades que nos ayudarán a lo largo de nuestra vida.

Actividades deportivas

La definición amplia contiene a su vez las definiciones de “acción” y de “objetivo motor”. Así que la definición completa y precisa de actividad deportiva será “conjunto de realizaciones de las personas cuyas intenciones son hacer participar su motricidad, siendo estas intenciones interpretadas y entendibles junto a las condiciones del entorno”. Esta es una definición operativa, preparada para la investigación de las prácticas físicas y deportivas porque detalla las variables y posibles indicadores a analizar (objetivos motores de las acciones y condiciones del entorno

personal, ambiental y social de las acciones, y sus interpretaciones) (Rodríguez, 2010).

El principio identificador de todas las actividades deportivas es el objetivo motor, allí donde se encuentre un objetivo motor se habrá identificado una actividad deportiva; y si se identifica una actividad deportiva es porque está asociada a algún objetivo motor (a alguna intención de una persona de hacer intervenir su motricidad). Una de las consecuencias es que permite definir el concepto de “actividades deportivas”: conjunto de acciones con objetivos motores (Rodríguez, 2010).

El principio originador de todas las actividades deportivas es el objetivo motor. Cuando se desee realizar una práctica física o deporte simplemente hay que proponerse objetivos motores (ya sean objetivos motores inventados o ya sean de uso común, como los objetivos motores de los juegos y danzas tradicionales, los de los deportes o los de los ejercicios físicos estandarizados). Y una vez propuestos, a continuación hay que asumir los objetivos motores, hay que intentar lograrlos, superarlos, realizarlos, finalizarlos.

En otras palabras, no solo las provocan, sino que además el principio-guía de todas las actividades físicas y deportivas es el objetivo motor. Cada acción o conjunto de acciones específicas que se descubre en el desarrollo de las actividades físicas y de los deportes está orientado y encauzado mediante los objetivos motores que los practicantes, consciente o inconscientemente, se proponen y efectúan. Más consecuencias.

Para inventarse una nueva práctica corporal, tome una actividad cualquiera y añada un objetivo motor. “Por el contrario, quite el objetivo motor a una actividad motriz y dejará de serlo; deje de intentar el objetivo motor de una práctica física y dejará de estar practicándola (si no intenta que el balón penetre por la portería contraria habrá dejado de practicar fútbol”) (Rodríguez, 2010).

La práctica de actividades deportivas de forma adecuada y continuada siempre ha sido recomendada por los especialistas de todos los ámbitos de la medicina y por los profesionales de la actividad física y el deporte, para un aumento de la calidad de vida. Adquiere un aspecto de suma importancia, tanto para el desarrollo físico, intelectual y social. Y es por ello que se debe de tener en cuenta el efecto que su práctica posee sobre todas las dimensiones de la persona (Hernangil, Lastres, & Valcárce, 2011, pág. 25).

Asimismo, en una sociedad como la nuestra que se caracteriza, por los avances científicos y tecnológicos, las transformaciones culturales, la existencia de distintos patrones de relaciones sociales, los cambios en el mundo laboral, los nuevos modelos familiares, el desarrollo de grandes ciudades, el incremento de las actividades “a distancia”, los diferentes hábitos de ocio, etc., hace que las costumbres de las personas varíen, y aparezcan situaciones que perjudican a la salud: una mala alimentación, el sedentarismo, la ingesta excesiva de bebidas alcohólicas, el consumo de tabaco y otras drogas..., todas ellas, por poner un ejemplo, son factores que repercuten negativamente en una óptima calidad de vida.

En este sentido, la práctica regular de actividad deportiva contribuye al abandono de los malos hábitos para la salud y promueve cambios en el estilo de vida de las personas que suponen unos beneficios (físicos y fisiológicos, psíquicos y sociales) que a largo plazo se traduce en una mejora de la salud y calidad de vida. Esta relación que se establece entre la actividad deportiva y la salud puede observarse desde diferentes perspectivas

Sin embargo, siguiendo la definición de la OMS respecto al concepto “salud” se debe de tener en cuenta el aspecto social si se desea obtener de la práctica de actividad deportiva unas mayores ventajas y beneficios para la salud. Igualmente, es importante considerar que las tres perspectivas no son independientes sino que están relacionadas directamente. Por ejemplo, la práctica de algún deporte de forma controlada y continuada por el simple gusto de llevarlo a cabo repercute en la

prevención de enfermedades (Hernangil, Lastres, & Valcárce, 2011, pág. 26).

- La actividad se debe adecuar a las capacidades y motivaciones personales. Se tiene que convertir en una situación agradable.
- Realizarla de forma controlada, regular y ajustando la intensidad, la duración y la frecuencia a la condición física de la persona.
- Incorporar actividades deportivas aeróbicas junto a otras de fortalecimiento muscular, flexibilidad, coordinación y equilibrio.
- Valorar la importancia del calentamiento previo para evitar lesiones.
- Respetar los periodos de descanso.
- Seguir una alimentación equilibrada.
- Utilizar calzado y ropa acorde a la actividad.
- Promover actividades en grupo (Hernangil, Lastres, & Valcárce, 2011, pág. 27).

Por lo tanto, cuando se realiza actividad deportiva no sólo se está actuando sobre el cuerpo, sino que repercute en todas las dimensiones de la persona. Los beneficios son actualmente reconocidos y avalados por los expertos en medicina, sociología, psicología y deporte. El ejercicio físico es importante, y vital para la supervivencia del ser humano. En definitiva, tal como decíamos al principio: “Mente sana en cuerpo sano” (Hernangil, Lastres, & Valcárce, 2011, pág. 27).

Esta práctica de actividades para que tenga el efecto deseado y no sea contraproducente, debe de seguir las siguientes pautas:

- Adecuar a las características de la persona.
- Que sea variado.
- Que exista una continuidad.
- Que se realice de forma regular.
- Adaptar aspectos como la duración o la intensidad.
- Que se ajuste a los intereses y gustos de quien lo realiza.

- Que esté bajo la supervisión de profesionales y especialistas (Hernangil, Lastres, & Valcárce, 2011, pág. 35).

En la sociedad actual el deporte y las actividades físicas amplían su espectro de disciplinas y están en continua evolución. Podemos decir que los jóvenes además de las practicas generalizadas de deporte federado y deporte salud, se inclinan por prácticas de deporte ligadas al turismo y por deportes de aventura y de riesgo. Si en general la sociedad justifica el no hacer deporte o no hacer más deporte por la falta de tiempo, este colectivo es uno de los que más acusa esta problemática, ya que están dedicados a sus estudios y hablando de los “maduros de la juventud”, ya tienen trabajo y cargas familiares (Zaragoza, 2010, pág. 3).

Conforme se avanza en esta franja de edad (14 - 35 años) que denominamos juventud la práctica deportiva va evolucionando desde una práctica competitiva (deporte colectivo) a una práctica más recreativa y dirigida a la salud, normalmente más individual. Además el factor de mejora de la estética corporal juega un papel importante a la hora de practicar deporte o actividad física, exigencia más acentuada hacia las mujeres, pero al que el hombre está siendo implicado y muy influenciado

Los motivos de la práctica deportiva entre chicos y chicas son diferentes siendo los motivos de ellas más estéticos y de salud y los de ellos más de diversión. En general ambos practican actividades de fitness en sala, debido a la falta de tiempo en la ciudad y gracias a una oferta de instalaciones públicas y privadas amplia y en aumento. Ellos practican más actividades al aire libre que ellas, los espacios públicos siempre han sido ocupados más por los hombres y los privados más por las mujeres (Zaragoza, 2010, pág. 3).

Deportes individuales

Deportes psicomotrices o individuales. Serán todos aquellos deportes en los que la participación es individual sin la presencia de compañeros ni adversarios

que nos puedan perjudicar en la ejecución del gesto. Siguiendo la clasificación de Parlebás (1988), habría dos tipos de deportes psicomotrices. Tendríamos por un lado los que se realizan en un medio fijo (salto de altura, lanzamiento de disco), y los que se realizan en un medio fluctuante por otro (windsurf, esquí) (Giménez, 2003).

Deportes de oposición. Serán todos aquellos deportes individuales en los que existe un enfrentamiento con otro oponente. Abarcaría a todos aquellos deportes denominados tradicionalmente de adversario (bádminton, tenis simple, lucha, etc.) (Giménez, 2003).

Deportes colectivos

Deportes de cooperación. Serán todos aquellos deportes en los que participan dos o más compañeros y donde no existen adversarios que puedan molestar. (Giménez, 2003).

Deportes de colaboración-oposición. Serán todos aquellos deportes en los que un equipo de dos o más jugadores se enfrenta a otro de similares características. Incluimos aquí los denominados tradicionalmente deportes colectivos. Hernández Moreno (1994) distingue tres grandes grupos dentro de estos deportes. Primero estarían aquellos deportes de cooperación-oposición que se realizan en espacios separados y con participación alternativa de los intervinientes (voleibol o tenis dobles).

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

- Diseñar un programa de actividades físicas para mejorar la condición física y habilidad deportiva de los estudiantes de los Octavos y Novenos Años de la Unidad Educativa “Urcuquí”.

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Seleccionar ejercicios físicos que contribuyan a mejorar la condición física y habilidad deportiva de los estudiantes de los Octavos y Novenos Años de la Unidad Educativa “Urcuquí”.
- Socializar y aplicar el programa de actividades físicas a las Autoridades, docentes y estudiantes con el objetivo de ofrecer orientaciones metodológicas que les permitan mejorar su condición física y habilidad deportiva de los diferentes deportes.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Ciudad: Urcuquí

Cantón: Urcuquí

Beneficiarios: Autoridades, docentes, estudiantes de la Unidad Educativa “Urcuquí”

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

PRESENTACIÓN

Indicaciones generales

- Lea detenidamente cada actividad didáctica.
- Preste atención a los espacios, recursos didácticos que va utilizar para cumplir con este propósito.
- Elija los ejercicios según el tipo de motricidad que vaya a desarrollar en los niños.

- Emplea un lenguaje claro y sencillo. Las explicaciones y demostraciones que se le haga al niño debe ser lo más perfecta posible, capaz de que los niños y niñas comprendan y pongan en práctica.
- Tenga seguridad de que le niño comprenda correctamente y completamente lo que deba realizar.
- Demuestra creatividad y calidez para aplicar las actividades didácticas, según los intereses y necesidades de los niños

Desarrollo de las principales cualidades físicas

Taller N°1

Tema: El calentamiento

Conceptualización: Para el calentamiento se prepara a todo el cuerpo para prevenir lesiones musculares, y estar listos para el entrenamiento de cualesquier cualidad física.

Objetivo: Calentar las diferentes partes del cuerpo para prevenir lesiones musculares.

Procesos metodológicos

- ✓ Calentamiento de brazos adelante y atrás.
- ✓ Realizar circunducciones de cabeza, cintura, rodillas.
- ✓ movilidad de las articulaciones de abajo a arriba, moviendo los tobillos, rodillas, caderas, hombros, y cuello.
- ✓ Calentamiento de tobillos
- ✓ Calentamiento del tronco, con flexiones adelante, lateral izquierdo, derecho.
- ✓ 10 minutos de carrera continua alrededor del patio
- ✓ Elevar rodillas
- ✓ Realizar taloneo



Fuente: Fabricio Anangón

Evaluación: Realizar carreras de reacción en tramos cortos

Taller N°2

Tema: Desarrollo de la resistencia

Conceptualización: La resistencia es la capacidad de mantener el mayor tiempo posible una acción, sin que aparezca la fatiga.

Objetivo: Mejorar la capacidad cardiovascular mediante ejercicios aeróbicos propios de la edad

Procesos metodológicos:

- ✓ **Carrera continua:** será muy suave al principio y la utilizaremos como parte del calentamiento.
- ✓ **Aeróbic:** esta técnica gimnástica normalmente acompañada de música, se basa en el control del ritmo respiratorio. Es un ejercicio rítmico.
- ✓ **Fartleck:** se refiere a la carrera continua, sin pausa de recuperación y con cambios de ritmo. Que no practicaremos por lo menos hasta la segunda semana.
- ✓ **Carrera en terrenos de diferente relieve:** Arena, césped, subidas, bajadas.



Evaluación: Correr a diferentes ritmos durante tiempos prolongados

Fuente: Fabricio Anangón

Taller N°3

Tema: Desarrollo de la resistencia

Conceptualización: La resistencia es entendida como la capacidad de continuar con una determinada actividad, más allá del cansancio físico o psíquico.

Objetivo: Desarrollar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible sin la aparición de la fatiga.

Procesos metodológicos:

- ✓ Trota en ascenso
- ✓ Trota unos 200 metros en una pendiente
- ✓ Busca una pista de 200 metros y corre casi al máximo que puedas.
- ✓ Saltos con cuerda.
- ✓ Nadar en la piscina y realiza mínimo 20 metros de natación sin parar.
- ✓ Carreras largas con intensidad moderada y trote suave para recuperarse.
- ✓ Carrera sobre diferentes tipos de terrenos
- ✓ Carreras suaves y prolongadas de acuerdo a las posibilidades de los estudiantes.



Fuente: Fabricio Anangón

Evaluación: Correr tramos largos con una intensidad media y en tramos cortos realizar la recuperación

Taller N°4

Tema: resistencia aeróbica

Conceptualización: La resistencia aeróbica está en relación directa con la capacidad de los sistemas circulatoria y respiratoria para abastecer de oxígeno y de materias nutritivas a los músculos.

Objetivo: Adaptar al organismo para que sea capaz de efectuar un ejercicio sostenido en equilibrio de oxígeno.

Procesos metodológicos:

- ✓ correr a un ritmo medio-bajo.
- ✓ un paseo en bicicleta en diferentes tipos de terreno
- ✓ Patinar.
- ✓ Nadar a ritmo moderado durante 20 minutos en forma ininterrumpida
- ✓ saltar la cuerda durante varios minutos y con una pausa moderada
- ✓ Caminar a buen ritmo.
- ✓ Carrera continua con pequeñas pausas de descanso



Fuente: Fabricio Anangonó

Evaluación: Realizar ejercicios aeróbicos en forma ininterrumpida

Taller N°5

Tema: Carrera aeróbica en grupos

Conceptualización: La resistencia aeróbica está en relación directa con la capacidad de los sistemas circulatoria y respiratoria para abastecer de oxígeno y de materias nutritivas a los músculos.

Objetivo: Adaptar al organismo a cambios de ritmo durante la carrera

Procesos metodológicos:

- ✓ DESARROLLO (Correr en triangulo)
- ✓ El ayudante Improvisto de un silbato y de un cronómetro o reloj con segundero, está colocado en el centro del campo; su misión consiste en hacer sonar el silbato a intervalos prefijados.
- ✓ Si se tiene en cuenta el ejemplo dado el ejercicio, el tiempo es de 12 segundos para 50 m, es decir 4 minutos para 1000 (cada 12 segundos debe sonar el silbato).
- ✓ El grupo 1, 2, 3 deben presentarse sobre la línea de partida A, por orden de numeración.
- ✓ Cuando suena el primer silbato, el grupo 1 parte de A y corre hacia B. El segundo silbato indica la partida del grupo 2 desde A y sirve para registrar el pasaje del grupo 1 por B



Fuente: Fabricio Anangón

Evaluación: Realizar ejercicios aeróbicos en forma ininterrumpida

Taller N°6

Tema: Desarrollo de la velocidad

Conceptualización: La velocidad es una magnitud física, a partir de la cual se puede expresar el desplazamiento que realiza un objeto en una unidad determinada de tiempo.

Objetivo: Desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible

Procesos metodológicos:

- ✓ Correr sobre la punta de tus pies (desde que empiezas la carrera hasta que la terminas)
- ✓ Elevación de rodillas al pecho y salir corriendo lo más rápido posible
- ✓ taloneo a los glúteos y reaccionar velozmente
- ✓ Saltar la soga con mayor rapidez posible
- ✓ skipping con obstáculos y realizar carreras de velocidad
- ✓ Subir escaleras corriendo rápidamente
- ✓ Acostados en piso, realizar carreras de reacción
- ✓ Realizar repeticiones en tramos cortos a la máxima velocidad posible.



Fuente: Fabricio Anangonó

Evaluación: Correr tramos cortos a la máxima velocidad posible

Taller N°7

Tema: Persecución Lanzada

Conceptualización: La velocidad es una magnitud física, a partir de la cual se puede expresar el desplazamiento que realiza un objeto en una unidad determinada de tiempo.

Objetivo: Desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible

Procesos metodológicos:

DESARROLLO

- ✓ Sobre dos líneas de partida (A Y B) paralelas y espaciadas 15 cm aproximadamente, se colocan dos equipos. A 15 m de BN se encuentra la línea de llegada de C.
- ✓ El profesor ordena dos partidas alternadas, a la primera señal parte el equipo A, a la segunda parte del equipo B (perseguidos)
- ✓ Los perseguidores intentan tocar al corredor que tiene a su frente antes de que los perseguidos alcancen la línea de llegada de C.
- ✓ Para competir hay que contar los toques, luego es preciso cambiar de lugar de los equipos.



Evaluación: Correr tramos cortos a la máxima velocidad posible persiguiendo a los compañeros.

Fuente: Fabricio Anangón

Taller N°8

Tema: la velocidad de reacción

Conceptualización: Es la capacidad que tiene el sistema nervioso para recibir un estímulo visual, auditivo o táctil y producir una orden motora. Un ejemplo de esta velocidad puede ser cuando el profesor de Educación Física dice "Fuera" en una Carrera de velocidad.

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción del deportista mediante estímulos visual, auditivo o táctil

Procesos metodológicos:

- ✓ Salidas en posición de cúbito supino ante diferentes estímulos, visuales/sonoros/táctiles.
- ✓ Salidas en posición de decúbito prono sin/con apoyo inicial de extremidades superiores e inferiores y ante diferentes estímulos, visuales/sonoros/táctiles.
- ✓ Salidas desde la posición sentado, arrodillado, acostado, a la señal del profesor reaccionar y salir rápidamente.
- ✓ Salida de persecución de un compañero, es decir jugar a las cogidas.



Fuente: Fabricio Anangón

Evaluación: Los estudiantes estarán en la capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible.

Taller N°9

Tema: La velocidad de Reacción

Conceptualización: Es la capacidad de responder frente a un estímulo en la menor cantidad de tiempo posible.

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción del estudiante mediante estímulos visuales o auditivos

Procesos metodológicos:

- ✓ Pequeños saltos; a una señal salir corriendo lo más rápido posible
- ✓ De espaldas a la señal del profesor realizar giro y salir corriendo rápidamente
- ✓ impulso saltando sobre un pie y elevación simultánea de la otra rodilla reaccionar rápidamente ante un estímulo proporcionado por el profesor
- ✓ En posición de bipedestación, salidas, ante la presentación de estímulos visuales. Táctiles
- ✓ En posición de bipedestación, salidas, ante la presentación de estímulos sonoros.
- ✓ En posición de bipedestación, salidas rápidamente cuando escuche la voz del profesor ejemplo “ya”



Fuente: Fabricio Anangón

Evaluación: Los estudiantes estarán en la capacidad de reaccionar ante cualquier tipo de estímulo.

Taller N°10

Tema: Mejorar la Velocidad de Reacción

Conceptualización: La velocidad de reacción se define como la cantidad de sustancia que se transforma en una determinada reacción por unidad de volumen y tiempo.

Objetivo: Lograr que el estudiante reaccione ante un estímulo en el menor tiempo posible.

Procesos metodológicos:

- ✓ Carrera:
 - salida desde rodillas
 - salida desde tumbado prono y supino
 - salida desde sentados
 - salida de espalda
 - salida en cuclillas
- ✓ Carrera cambios de dirección:
 - derecha. Izquierda, hacia Atrás.
 - A la orden de una palmada
- ✓ Ejercicios con balón:
 - A la señal del profesor todos conducen con el borde interno a la máxima velocidad posible.
 - Realizar relevos de conducción en zigzag
 - Sentados a la señal del profesor conducir el balón lo más rápido posible



Fuente: Fabricio Anangonó

Evaluación: Los estudiantes estarán en la capacidad de reaccionar ante cualquier estímulo en el menor tiempo posible.

Taller N°11

Tema: Desarrollo de la fuerza

Conceptualización: Realizar ejercicios sencillos con el peso del propio cuerpo. Pueden realizarse sin ningún tipo de material o ayudándose de materiales que permitan localizar el esfuerzo.

Objetivo: Aumentar progresivamente la capacidad de contracción muscular de los diferentes segmentos corporales.

Procesos metodológicos:

- ✓ Para el tren superior, lo ideal sería calentar con flexión y extensión de brazos
- ✓ Para el tren inferior Sentadillas o multisaltos con o sin cuerda
- ✓ Realizar abdominales de diferentes tipos
- ✓ Por parejas: Se trata de utilizar al compañero/a (de similar peso) para trabajar la fuerza de diferentes formas: empujes, arrastres, tracción, transporte,



Evaluación: Realizar carreras de transporte en tramos pequeños

Fuente: Fabricio Anangonó

Taller N°12

Tema: Carrera por los aros

Conceptualización: Los aros se pueden colocar de forma muy rápida y variada en la pista. Los aros deberían tener un diámetro de unos 50 a 70 cm. El docente puede hacer series de saltos o de pasos, para conseguir múltiples ejercicios de coordinación (Carrera y salto)

Objetivo: Incrementar la coordinación y fuerza en las piernas mediante la utilización de ejercicios previamente seleccionados para incrementar la fuerza rápida.

Procesos metodológicos:

- ✓ Por clubes frente a una hilera de aros puesto en el suelo con una separación tal que permita a los estudiantes saltar en cada uno a otro sin dificultad
- ✓ DESARROLLO A la señal el primer estudiante sale corriendo pisando dentro de los aros y volviendo en carrera en zig-zag para darle la palmada al siguiente hará lo mismo
- ✓ REGLA. Gana el club que antes termina el recorrido todos los integrantes, a este ejercicio se les dará unas variantes, con uno y dos pies.



Fuente: Fabricio Ananqonó

Evaluación: Realizar saltos con uno y dos pies en forma alternada y con rapidez, evaluar en la competencia.

Taller N°13

Tema: La fuerza explosiva

Conceptualización: La fuerza explosiva se puede definir como la mayor tensión muscular por unidad de tiempo. Es decir, la capacidad del sistema neuromuscular de producir elevados grados de fuerza en el menor tiempo posible.

Objetivo: Mejorar la explosividad de sus movimientos amplios y finos mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar esta cualidad

Procesos metodológicos:

- ✓ Saltos de rana.
- ✓ Esprint simple.
- ✓ Ejercicios de posición skipping
- ✓ Trabajos de frecuencia
- ✓ Arrancadas sobre 10 metros:
 - Salidas sentado
 - Salidas con saltos
 - Saltos sobre vallas
 - Multisaltos verticales.
 - Carreras arrastrando un neumático liviano
 - Skiping y seguido de multisaltos
 - Lanzamientos de pelotas de béisbol
 - Saltos en pequeños bancos y salir corriendo lo más rápido posible.



Fuente: Fabricio Anangón

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad de producir elevados grados de fuerza en el menor tiempo posible.

Taller N°14

Tema: Carrera sobre compañeros

Conceptualización: Es la capacidad del sistema neuromuscular de producir elevados grados de fuerza en el menor tiempo posible.

Objetivo: Mejorar la fuerza explosiva de las piernas a través de multisaltos, para mejorar la fuerza y tener una mejor capacidad de reacción ante cualesquier estímulo.

Procesos metodológicos:

- ✓ Por clubes colocados en hilera, en cuadrúpeda y separados unos de otros a cuatro metros. El capitán sobre la línea de salida.
- ✓ DESARROLLO
- ✓ A la señal el capitán se levanta y corre saltando a sus compañeros (ida y vuelta) ida y vuelta hasta volver a la posición inicial. A continuación va el siguiente y así sucesivamente, gana el club que termine primero.
- ✓ Existe algunas variantes que ayudaran a desarrollar esta importante cualidad. Ejemplo los compañeros están acostados en posición prono o supino y los compañeros saltan por encima.



Fuente: Fabricio Anangonó

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad de realizar multisaltos por encima de los compañeros en el menor tiempo posible.

Taller N°15

Tema: Entrenamiento de la flexibilidad

Conceptualización: La flexibilidad es la capacidad de realizar un movimiento de extensión máxima de la articulación.

Objetivo: Contribuir en una buena ejecución técnica y en la adquisición de gestos deportivos para disminuir el riesgo de lesiones.

Procesos metodológicos:

- ✓ Sentado llegar con las manos a las puntas de los pies. Nos permite medir la elasticidad de los músculos glúteos, lumbares y bíceps femoral.
- ✓ Tensión muscular: De pie, con el cuerpo inclinado hacia delante, las piernas algo separadas y las manos sujetas a una espaldera o algo similar.
- ✓ Tensión muscular: Arrodílese sobre una rodilla y extienda la otra pierna hacia delante, con el talón contra el suelo (en cuclillas).
- ✓ Tensión muscular: En pie, con una pierna echada bastante hacia atrás, apoye las manos en la rodilla de la otra pierna o en un objeto firme.



Fuente: Fabricio Anangonó

Evaluación: Al finalizar esta etapa el deportista realizara movimientos de extensión máxima de la articulación.

Taller N°16

Tema: Pasar el balón medicinal por encima y el costado

Conceptualización: La flexibilidad es la capacidad de realizar un movimiento de extensión máxima de la articulación.

Objetivo: Desarrollar la potencia, resistencia y elasticidad de los músculos que participan en el funcionamiento y sostén de la espalda para evitar riesgos de lesiones

Procesos metodológicos:

- ✓ Los estudiantes permanecerán sentados y dispuestos en hilera a una distancia entre el uno y el otro debe ser algo mayor de un largo de la pierna
- ✓ Dada una señal, el primero de la hilera levanta el balón medicinal por sobre su cabeza o haciendo girar su cadera formando el número ocho. Después de haber marcado la posición vertical se deja ir hacia atrás conduciendo normalmente el movimiento (piernas apoyadas en el suelo) el estudiante siguiente toma el balón medicinal cuando está a su alcance, y en ese momento el primero se deja ir hacia atrás y se abandona algunos en la posición de costado entre las piernas de su compañero.
- ✓ El balón medicinal se pasa con los pies o con las manos, hacia a tras o formando el número ocho.



Fuente: Fabricio Anangón

Evaluación: Al finalizar esta etapa el deportista realizara movimientos amplios y finos de acuerdo a la rapidez de sus movimientos, gana el equipo que finaliza primero

Fundamentos técnicos de fútbol sala

Taller N°17

Tema: Superficies de contacto

Conceptualización: Son aquellas partes del cuerpo que entran en relación con el balón, en forma voluntaria, inteligente y con un fin determinado

Objetivo: Mejorar el dominio de las diferentes superficies de contacto mediante ejercicios secuenciales previamente planificados

Procesos metodológicos:

- ✓ En el fútbol de salón las más utilizados son
- ✓ Pie; Planta, parar, semiparar, desviar, conducir, pasar
- ✓ Empeine, Amortiguar, pasar, desviar, conducir
- ✓ Borde interno, conducir, driblar, pasar
- ✓ Borde externo; semiparar, amortiguar, driblear
- ✓ Punta; Desviar, pasar, rematar



Fuente: Fabricio Anangonó

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad de ejecutar los principales fundamentos técnicos individuales.

Taller N°18

Tema: Remate

Conceptualización: Se debe efectuar rápida y oportunamente, preferiblemente con la punta del pie.

Objetivo: Practicar los diferentes tipos de remates con el propósito de definir en un encuentro de fútbol sala

Procesos metodológicos:

- ✓ Remate rasanate, realizar varias repeticiones contra la pared
- ✓ Remate a media altura, ejecutar varias repeticiones con el objetivo de ir perfeccionando para definir frente al arco.
- ✓ Elevado realizar varias repeticiones hasta alcanzar el perfeccionamiento.
- ✓ Indicaciones generales acerca el remate, se puede rematar con el borde interno, externo, empeine y punta de pie
- ✓ Lo mejor para entrenar el remate es que cada jugador posea un balón.
- ✓ El remate hay que entrenarlo en las condiciones más parecidas al partido
- ✓ Se debe entrenar al jugador para la utilización de ambos perfiles (derecho e izquierdo)



Fuente: Fabricio Anangónó

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad de realizar varios remates al arco en forma adecuada.

Taller N°19

Tema: Controles del balón

Conceptualización: Los controles (también conocidos por recepciones) de balón, son aquellas acciones técnicas por las cuales el jugador “controla” un balón llegado a él, poniendo a su servicio para realizar posteriores acciones técnicas.

Objetivo: Mejorar los controles del balón mediante ejercicios seleccionados para poner en práctica en los encuentros de fútbol sala.

Procesos metodológicos:

- ✓ Parada se lo hará colocando la planta del pie en forma vertical, o sea, la punta del pie estará a una altura superior a la del talón, hacer varias repeticiones hasta perfeccionar.
- ✓ Semiparada, es la detención de la trayectoria del balón dejándola en movimiento, cerca del jugador que efectúa el control, para su posterior utilización.
- ✓ Amortiguación, consiste en quitarle velocidad a la trayectoria del balón en forma progresiva.
- ✓ Su diferencia de la semiparada es la que se realiza cuando el balón viene del suelo y la amortiguación cuando el balón no ha tocado el suelo.
- ✓ Realizar varias repeticiones hasta llegar al dominio de este importante remate.



Fuente: Fabricio Anangonó

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad de controlar el balón con las diferentes superficies de contacto.

Taller N°20

Tema: Conducción del balón

Conceptualización: Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él

Objetivo: Mejorar los desplazamientos del balón y mantener el control sobre él mediante ejercicios adecuados para la aplicación en encuentros deportivos.

Procesos metodológicos:

EJERCICIO N° 1

- ✓ Según la superficie de contacto entre el jugador y el balón, podemos clasificar varias formas de conducción:
- ✓ Interior: principal en los inicios de aprendizaje de los jóvenes jugadores
- ✓ Exterior
- ✓ Empeines interiores y exteriores: la más utilizada
- ✓ Empeine total
- ✓ Planta
- ✓ Muslo, pecho y cabeza
- ✓ El golpeo al balón tiene que ser muy suave
- ✓ El balón y el pie tiene que ir muy junto
- ✓ La planta tiene que estar inclinada en el momento del contacto con el balón
- ✓ Trabajar todos los tipos de conducción para que en situaciones de juego real podamos ser eficaces en cada acción.



Fuente: Fabricio Anangonó

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad de realizar la conducción con las diferentes superficies de contacto.

Taller N°21

Tema: El Pase

Conceptualización: Se puede decir que es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y según su dirección: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.

Objetivo: Mejorar la técnica del pase mediante ejercicios previamente seleccionados, para poner en práctica entre compañeros.

Procesos metodológicos:

EJERCICIO N° 1

- ✓ El jugador de la fila A pasa al jugador de la fila B quien devuelve al jugador de la fila A y este al siguiente de la fila B. Los jugadores de la fila B. Los jugadores de la fila A pasan con el perfil derecho y los de la fila B con perfil izquierdo.
- ✓ EJERCICIO N° 2
- ✓ El jugador B devuelve el balón a ras de piso al jugador A; gira avanza y devuelve con la cabeza a C
- ✓ VARIANTE
- ✓ Los jugadores van cambiando de posición
- ✓ Pases formados en filas y columnas, pases formando figuras cuadrados, triángulos.



Fuente: Fabricio Anangonó

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad de realizar los diferentes tipos de pases de forma adecuada.

Taller N°22

Tema: Ejercicios de recepción y pase

Conceptualización: En edades tempranas, se tiene que enseñar al jugador a como se hace una conducción pero también cuando se tiene que realizar. Esto para un entrenador tiene que ser básico para evitar una excesiva conducción en edades más adultas.

Objetivo: Mejorar los principales fundamentos técnicos recepción pase mediante ejercicios simples y complejos para poner en práctica en un encuentro de fútbol.

Procesos metodológicos:

EJERCICIO N° 1

- ✓ El jugador B recibe el balón de A y la devuelve a un toque y hace el giro sobre el obstáculo. A. recepta correctamente el balón y hace el pase a Utilizando ambos perfiles.
- ✓ Variante: se realiza a media altura o con la cabeza.
- ✓ EJERCICIO N° 2
- ✓ El jugador B avanza hacia A y devuelve el balón enviando por éste; luego gira y hace el mismo movimiento hacia C. Luego los jugadores A y C Reemplazan a B en su función.
- ✓ VARIANTE
- ✓ Se realiza con la cabeza a media altura



Fuente: Fabricio Anagonó

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad de realizar la recepción pase de manera adecuada.

Taller N°23

Tema: Persecución de pelotas

Conceptualización: En la actualidad hasta en los lugares más alejados se práctica el fútbol, por miles de niños y jóvenes a través de dos vías establecidas para estos fines, la educación física y las actividades deportivas. De este movimiento masivo ha de surgir la calidad requerida para futuros empeños.

Objetivo: Mejorar los principales fundamentos técnicos a través de juegos recreativos para la aplicación en un encuentro de fútbol.

Procesos metodológicos:

EJERCICIO N° 1

- ✓ Dos equipos forman un círculo, alternando los jugadores. Una pelota por cada equipo.
- ✓ Dada una señal, los jugadores hacen desplazar una pelota, en el sentido que se indique, por pases sucesivos
- ✓ OBSERVACIONES
- ✓ Si se emplea un simple procedimiento de trabajo, es preciso velar por las correcciones de las acciones técnicas, pero si solo se aplica como medio de emulación o de competición, determinase como ganador al equipo que realice más rápidamente las primeras cinco vueltas completas con la pelota.



Fuente: Fabricio Anangonó

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad de aplicar los principales fundamentos técnicos de patear con las diferentes superficies de juego.

Taller N°24

Tema: Dribling con obstáculos

Conceptualización: El drible o regate: es la acción de evitar la entrada de un adversario y mantener la posesión de la pelota. Existen varios tipos de drible o regate como el de protección (acción de interponer el cuerpo entre la pelota y el oponente),

Objetivo: Mejorar los principales tipos de dribling y poner en práctica en un encuentro de fútbol

Procesos metodológicos:

EJERCICIO N° 1

- ✓ El jugador ejecuta un dribling de progresión sobre el recorrido de los banderines A-B. Sobre el recorrido con obstáculos B-C-B (ida y vuelta) ejecuta un dribling corto, rápido, con buen cubrimiento de pelota
- ✓ OBSERVACIONES
- ✓ Mientras que una cierta cantidad de alumnos trabajan en dribling, los otros deben estar jugando en un terreno próximo.
- ✓ Existen diferentes tipos de dribling que los estudiantes deben poner en práctica, previo los gestos técnicos explicados por el docente.



Fuente: Fabricio Anangón

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad aplicar los principales tipos de dribling en un encuentro de fútbol sala.

Taller N°25

Tema: Pase en triángulo

Conceptualización: El pase es “el gesto técnico que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón a un solo toque.”

Objetivo: Mejorar los principales tipos de pases y poner en práctica en un encuentro de fútbol

Procesos metodológicos:

EJERCICIO N° 1

- ✓ Un jugador del equipo A pasa la pelota al primer jugador del equipo B y va a colocarse al final de la hilera B. El estudiante del equipo B que entretanto tiene la pelota, le pasa la pelota al jugador del equipo C y va a colocarse al final de la hilera C. El jugador C pasa al siguiente equipo A.
- ✓ También se puede hacer este tipo de ejercicios formando diferentes figuras geométricas, con el objetivo de ofrecer variedad de ejercicios.
- ✓ OBSERVACIONES
- ✓ El desplazamiento de los jugadores puede hacerse marchando o trotando a la velocidad media o máxima



Fuente: Fabricio Anangonó

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad aplicar los principales pases en las diferentes figuras geométricas que el docente le proponga.

Taller N°26

Tema: Lanzamiento o tiro al blanco

Conceptualización: Tiro a la portería: se refiere a la acción de golpear el balón con cualquiera de las superficies de contacto permitida, en dirección a la portería y con la finalidad de marcar un gol.

Objetivo: Practicar el tiro a la portería, poner en práctica en un encuentro de fútbol y marcando el mayor número de goles.

Procesos metodológicos:

EJERCICIO N° 1

- ✓ Los jugadores se forman en hileras, al comienzo de frente, después en diversos ángulos. Previamente se colocan dos estudiantes detrás del blanco. Con el objeto de devolver las pelotas.
- ✓ DESARROLLO
- ✓ De acuerdo con la figura. El 1 avanza recibe el pase de M y tratar de hacer blanco, luego de haber lanzado, va a tomar el lugar de G; G ocupa el lugar del 6;6 el del 7, quien se colocará en lugar de M, y éste va al final de la hilera detrás del 5 (En el ejemplo dado cuando se dice hacer blanco, debe entenderse tirar al arco).



Fuente: Fabricio Anangonó

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad de aplicar el tiro según como le indique el maestro donde tiene que realizar el tiro, al centro o a los extremos.

Taller N°27

Tema: Los malabaristas

Conceptualización: El dominio del balón es una acción o malabarismo que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Este fundamento es de suma importancia para la acción de Juego.

Objetivo: Mejorar el dominio del balón por medio de ejercicios previamente seleccionados, para que ejecuten con las diferentes superficies de contacto.

Procesos metodológicos:

EJERCICIO N° 1

- ✓ Por clubes con un balón
- ✓ DESARROLLO
- ✓ A la señal, todos los capitanes cogen su balón para intentar mantener el máximo tiempo en el aire, contándose el número de toques realizados por cada estudiante. Cuando cae al suelo le coge, haciendo lo que el anterior lo realizó.
- ✓ Se va contando el número de toques de cada estudiante.
- ✓ Gana el club que más veces toque el balón, suma de todos sus componentes.
- ✓ Puede realizar con diferente superficie ejemplo pie, rodilla, hombro, cabeza, esto se hace en forma individual o la aplicación de todos los fundamentos.



Fuente: Fabricio Anangónó

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad de realizar el dominio de balón con las diferentes superficies de contacto.

Taller N°28

Tema: Conducciones

Conceptualización: La conducción del balón la realiza el jugador cuando domina y desplaza el balón a ras del suelo mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie.

Objetivo: Mejorar los diferentes tipos conducción del balón y aplicar en un encuentro de fútbol sala

Procesos metodológicos:

EJERCICIO N° 1

- ✓ Por clubes en hilera, frente a los estudiantes unos obstáculos, separados aproximadamente a unos tres metros
- ✓ DESARROLLO
- ✓ A la señal realizar desplazamientos en zigzag conduciendo el balón ida y vuelta para entregar al siguiente compañeros que se encuentra en la hilera, estos ejercicios de conducción se le debe realizar con las diferentes superficies de contacto ejemplo borde interno, externo, empeine y diferente pie sea derecho o izquierdo



Fuente: Fabricio Anangón

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad de realizar la conducción con diferente pie y diferentes superficies de contacto.

Taller N°29

Tema: La entrega

Conceptualización: Un pase es la transferencia de la pelota de un jugador a otra, sin embargo, la transferencia requiere una gran cantidad de habilidades mezcladas con el fin de ser eficaces.

Objetivo: Desarrollar los diferentes tipos pases del balón, luego de realizar la conducción y aplicar en un encuentro de fútbol sala.

Procesos metodológicos:

EJERCICIO N° 1

- ✓ Por clubes divididos en dos grupos frente a frente y separados en una distancia de 8 a 10 metros
- ✓ DESARROLLO
- ✓ A la señal el capitán sale conduciendo el balón con el interior del pie hasta llegar al otro grupo, donde entregara el balón al primer compañero para que haga lo mismo, pasando al final de la fila.
- ✓ El balón debe ser conducido hasta el pie del compañero, no saliendo antes, gana el equipo que antes termine.



Fuente: Fabricio Anangonó

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad de realizar la conducción y pase con diferente pie y diferente superficie de contacto.

Taller N°30

Tema: Conduzco y paso

Conceptualización: Para mantener la posesión del balón es esencial tener capacidad para pasarlo en corto entre los jugadores cercanos de forma precisa y a tiempo y luego realizar la conducción. Los pases largos precisos permiten una mayor variedad de situaciones y un juego más directo.

Objetivo: Mejorar la conducción y el pase mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol.

Procesos metodológicos:

EJERCICIO N° 1

- ✓ Por clubes en hileras con un balón y frente a estos unas banderolas.
- ✓ DESARROLLO
- ✓ A la señal el capitán el primer estudiante sale conduciendo el balón hasta el banderín, donde lo parará y hará un pase largo al siguiente estudiante, quien realizara lo mismo que el anterior.
- ✓ 1 hasta que no se llegue a la señal indicada no se hará el pase. 2 Gana el club que antes terminen todos sus componentes del recorrido indicado, nota esto se debe realizar con las diferentes superficies de contacto.



Fuente: Fabricio Anangonó

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad de realizar la conducción y pase con diferente pie y diferente superficie de contacto.

Taller N°31

Tema: Pases en desplazamiento por parejas

Conceptualización: Es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y según su dirección: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.

Objetivo: Mejorar los pases mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol.

Procesos metodológicos:

EJERCICIO N° 1

- ✓ Los clubes por parejas por parejas detrás de una línea y con un balón.
- ✓ DESARROLLO
- ✓ A la señal la primera pareja sale en carrera haciendo pases con el interior del pie hasta llegar a una señal donde darán la vuelta para retornar entregando el balón a la siguiente, quienes harán lo mismo.
- ✓ REGLA
- ✓ Gana el club que antes terminan todas sus parejas.



Fuente: Fabricio Anangonó

Evaluación: El estudiante estará en la capacidad hacer las triangulaciones con los pases con diferente pie y diferente superficie de contacto.

6.7 IMPACTO

6.7.1 Impacto Educativo

Se estima que el ejercicio es uno de los elementos más necesarios e importantes para llevar un estilo de vida saludable. Si practicas este tipo de ejercicios regularmente, se te hará más fuerte el corazón y el oxígeno te llegará mejor a todas las partes del cuerpo. Los adolescentes deben mantenerse en buena forma física, ya que les ayudará a parecer atractiva, sentirse bien consigo mismos y que puedan trabajar con elegancia. La práctica regular de los ejercicios físicos mejora la eficiencia física de los jóvenes y ayudara a obtener buenos resultados deportivos y sentar buenas bases en los futuros deportistas.

6.7.2 Impacto Salud

La práctica diaria de ejercicio físico adecuado es un factor fundamental para mantener, mejorar y conservar la salud, ya que ayuda a prevenir múltiples enfermedades. El ejercicio es una necesidad básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado, y con la falta de ejercicio se renuncia a la oportunidad de mejorar o conservar la salud. Cuando el cuerpo no es ejercitado se vuelve flácido, lento y, en general, ineficaz.

6.7.2 Impacto Deportivo

El ejercicio físico consiste en la realización de movimientos corporales planificados y diseñados para estar en forma física y gozar de una adecuada habilidad deportiva, todos aspectos se conseguirá con una práctica sistemática de los deportes que les interés al estudiantado. Los estudiantes que realizan ejercicios físicos sistemáticos presentan una

mayor disposición y capacidad tanto física y habilidad deportiva para enfrentar los diferentes retos deportivos.

6.8 DIFUSIÓN

La socialización de la presente propuesta se la realizó a las autoridades, señores profesores y específicamente a los estudiantes de los octavos y novenos años de la Unidad Educativa “Urcuquí”, haciendo conocer sus beneficios y su importancia en el proceso de evaluación de la eficiencia física y como prepararle en las sesiones de clase, para desarrollar las principales cualidades físicas, y fundamentos técnicos adecuados de fútbol sala que es el deporte que más les agrada y han sobresalido de manera eficiente en eventos intercolegiales organizados por la federación deportiva estudiantil.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

- BENEDEK, E. (2006). *Futbol Infantil*. Barcelon: Paidotribo.
- BRUGGEMANN, D. (2005). *Fútbol entrenamiento para niños y juvenes* . Barcelona : Paidotribo .
- CASTILLA, I. M. (2013). Habilidades para la vida y Deporte. *Universidad de Cordoba Blog Activate* .
- COX (200) Pedagogía del deporte concepto y aplicaciones Madrid España Médica Panamericana S.A
- CONTRERAS. O (2000) Didáctica de la Educación Física un enfoque constructivista Barcelona España
- DE HERRERA, G. A. (2011). La Fuerza. *slideshare*.
- DEL RÍO, J. A. (2003). *Metodología del baloncesto* . España: Paidotribo.
- DIAZ, D. (2013). Actividad Deportiva . *Buenas Tareas* .
- DIAZ M (2013) Test de velocidad 50 metros revista psicopedagogía deportiva
- ESPIGADO, M. (2013). Juegos Colectivos . *Deportes Colectivos* .
- ENRIQUEZ V (2011) Test de Abdominales en 30 segundos movimiento y deporte ayudasa educativas en Educación Física
- GIMÉNEZ, F. (2003). Iniciación deportiva. *Revista Digital. Efdeportes* .
- HERNANGIL, E., Lastres, J., & Valcárce, P. (2011). *Actividad fisico - deportiva en el tratamiento de las drogodependencias* . Madrid : ADI.
- JOHU, G. (2013). Habilidades Deportivas . *Valores a traves del Deporte* .
- KONZAG, I. (2004). *Entrenarse Jugando un sistema completo de ejercicios* . Barcelona: Paidotribo.
- MARTÍN, E. (2007). *Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo* . Barcelona. : Paidotribo.
- MAZZEO, E. (2008). *Atletismo para todos*. Argentina.: Stadium..
- MESTROS, C. d. (2006). *Educación Física*. España: MAD.

NARANJO, E. (15 de Mayo de 2009). Aplicación de Fundamentos Tecnicos en el proceso Enseñanza Aprendizaje de futbol. Ambato, Cotopaxi, Ecuador: Tesis.

PACHECO, R. (2004). *Futbol*. Barcelona España : Paidotribo.

PEREZ Castro, S. (2010). la velocidad . *slideshare*.

PÉREZ, J. A. (2005). *Fundamentos y generalidades del baloncesto*. España: Club Universitario .

PINARGOTE, A. (2010). La Resistencia. *slideshare*.

POZO, A. (2011). Deportes Individuales . *Correr no es de Cobardes Educacion Fisica* .

PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR 2013 . 2017
PREOBRAYENSKY Irene (2005) Actividad física nuevas perspectivas Buenos Aires Argentina Dunken

RAMÍREZ, L. M. (2011). Capacidades Condicionales. *Educacion Fisica* .

REYES, J. A. (2015). La Habilidad Deportiva. *Prezi*.

RIVERA, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. España. : INDE.

RODRÍGUEZ, J. (2010). Desde el principio. ¿Qué es 'Actividad Física y Deportiva'? *Revista Digital. Efeportes* .

RUIZ.A (2003) Educación Física Madrid España Editorial MAD S.A

TICO, J. (2005). *Mil 13 ejercicios y juegos polideportivos*. Barcelona : Paidotribo.

VARGAS, R. (2007). *Diccionario de Teoría Del Entrenamiento Deportivo*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

VILLADORO E (2010) Entrenamiento deportivo revista de entrenamiento deportivo y preparación física

VITALIANO, L. (2012). EL DRIBLING. *dribling*.

WARREN, W. (2006). *Guía de supervivencia del entrenador del fútbol*. Barcelona : Paidotribo.

WEINECK, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

WISSEL, H. (2008). *Aprender y progresar*. . Barcelona.: Paidotribo.

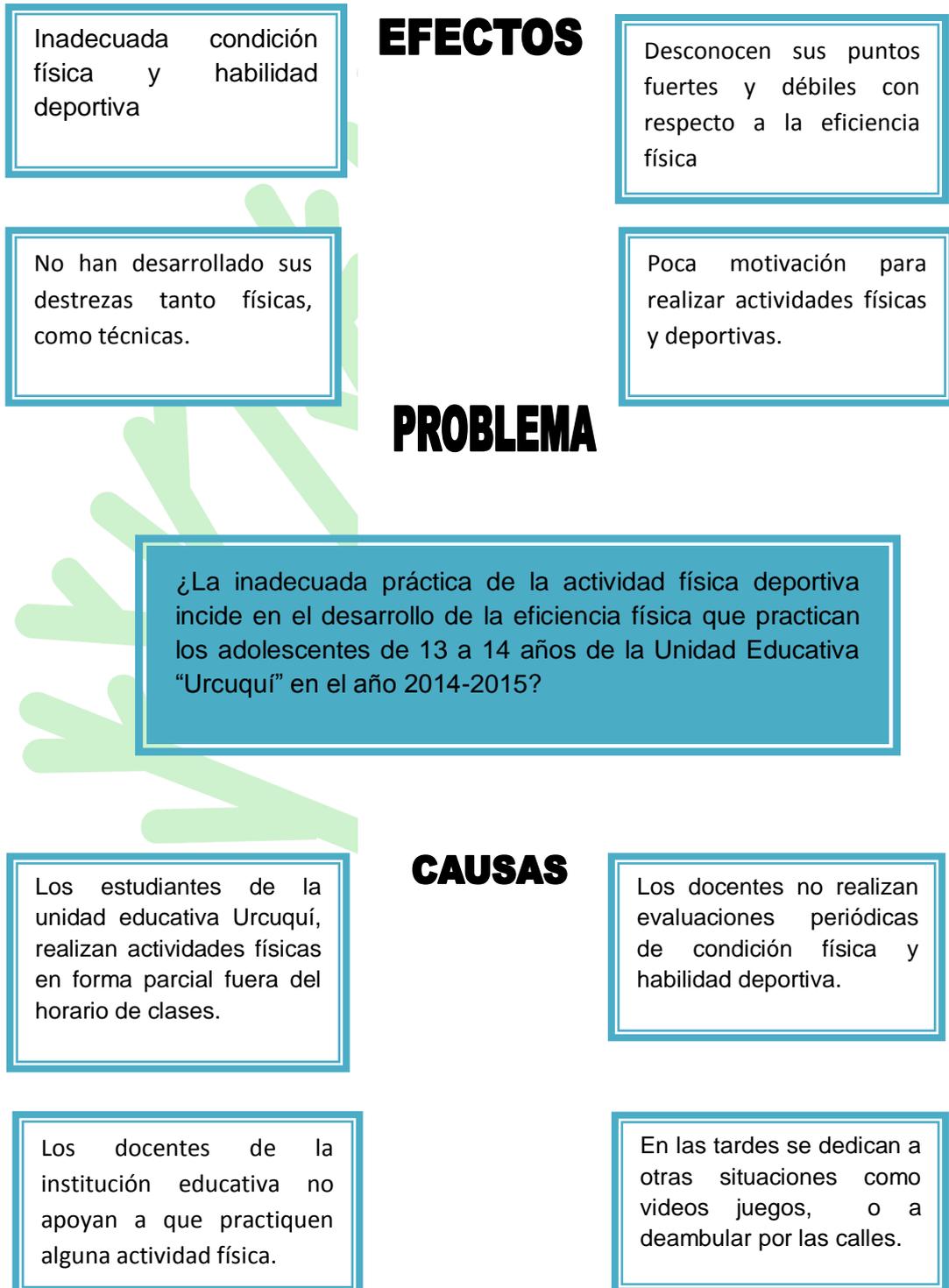
ZARAGOZA, D. (2010). Informe de Juventud. *Actividades deportivas* , 3-15.

ZORRILLA M (2011) El juego en la infancia revista Scielo

ANENOS

ANEXO N° 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO NO. 2

MATRÍZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿La inadecuada práctica de la actividad física deportiva incide en el desarrollo de la eficiencia física que practican los adolescentes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí” en el año 2014-2015?	Determinar la actividad deportiva que practican y su relación con la eficiencia física de los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa Urcuquí en el año 2014-2015
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
¿Cuál es la condición física de los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí”?	Diagnosticar la condición física de los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí”.
¿Cuál es el tipo actividad física deportiva que practican los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí”?	Identificar el tipo actividad física deportiva que practican los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí”.
¿Cuál es la habilidad deportiva que poseen los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí”?	Analizar la habilidad deportiva que poseen los estudiantes de 13 a 14 años de la Unidad Educativa “Urcuquí”.
¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas para mejorar la eficiencia física de los estudiantes de los Octavos y Novenos Años de la Unidad Educativa “Urcuquí”?	Elaborar una propuesta alternativa para mejorar la eficiencia física de los estudiantes de los Octavos y Novenos Años de la Unidad Educativa “Urcuquí”.

ANEXO N° 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>La eficiencia física envuelve el funcionamiento del corazón, los pulmones y los músculos del cuerpo. Como resultado de tener una buena condición física, obtenemos agilidad mental y estabilidad emocional.</p> <p>La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.</p>	<p>EFICIENCIA FÍSICA</p> <p>ACTIVIDAD DEPORTIVA</p>	<p>Condición Física</p> <p>Habilidad deportiva</p> <p>Tipos de actividad física.</p> <p>Frecuencia de la actividad física</p> <p>Tiempo que realiza la actividad física</p>	<p>Velocidad</p> <p>Fuerza</p> <p>Resistencia</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Fundamentos del fútbol</p> <p>Dominio de balón</p> <p>Conducción</p> <p>Dribling</p> <p>Disparo al arco</p> <p>Fundamentos de baloncesto</p> <p>Dribling</p> <p>Pase</p> <p>recepción</p> <p>Fundamentos de Atletismo</p> <p>Correr</p> <p>Saltar</p> <p>Lanzar</p> <p>Caminar</p> <p>Correr</p> <p>Aeróbicos</p> <p>Natación</p> <p>Básquet</p> <p>Fútbol</p> <p>Todos los días</p> <p>Pasando un día</p> <p>Tres días a la semana</p> <p>Media hora</p> <p>Cuarenta y cinco minutos</p> <p>Una hora</p> <p>Más de una hora</p>

ANEXO. 4 ENCUESTA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE 13-14 DE LA UNIDAD EDUCATIVA “URCUQUI”

Estimado Señor estudiante:

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer la condición física y la habilidad deportiva y el tipo de actividad deportiva que practican con más frecuencia.

1.- ¿Su profesor le realiza un diagnóstico para conocer su condición física?

Sí	No	A veces

2.- ¿Su profesor cada que tiempo le evalúa para conocer su condición física?

Al inicio del trimestre	Al iniciar el siguiente quimestre	Al finalizar el quimestre

3.- ¿Su profesor luego de la evaluación física le da a conocer los resultados de la evaluación?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4.- ¿Su profesor le evalúa para conocer la condición física mediante una batería de test?

Nacionales	Extranjeros	Propios

5.- ¿Su profesor realiza un diagnóstico de habilidad deportiva?

Sí	No	A veces

6.- ¿Su profesor cada que tiempo le evalúa para conocer su habilidad deportiva?

Al inicio del trimestre	Al iniciar el siguiente quimestre	Al finalizar el quimestre

7.- ¿Su profesor luego de la evaluación de habilidad deportiva le da a conocer los resultados de la evaluación?

Si	No	A veces

8.- ¿Realizas actividad física fuera del horario de clases?

Si	No	A veces

9.- ¿Qué tipos de actividades físicas realiza con más frecuencia?

Caminar	Trotar	básquet	Fútbol	Atletismo

10.- ¿Con que frecuencia realizas actividad física?

Pasando un día	Tres días	Cinco días	De repente

11.- ¿Qué tiempo dedicas a la actividad física?

30 min	45 minutos	60 minutos	Mas 60 min

12.- ¿Tu profesor te realiza pruebas físicas para seleccionarte para algún deporte?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

13.- ¿Considera importante que el investigador elabore un programa para desarrollar la condición física técnica a través de ejercicios y actividades deportivas?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

ANEXO N° 5 TEST FÍSICO Y TÉCNICO

PRUEBAS DE CONCIÓN FÍSICA Y HABILIDAD DEPORTIVA

Test de 800 m

Edad: 13 -14 años

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	5,44 – 6,33	10 – 8,5
Muy Buena	6,42 – 7,14	8 – 6
Buena	7,20 - 7,40	5,5 – 4,5
Regular	7,51 – 8,24	4– 3
Deficiente	8,35 – 9,39	2,5 – 1

Velocidad 40 m.

Edad: 13-14 años

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	4,7 – 5,0	10 – 8,5
Muy Buena	5,1 – 5,5	8 – 6
Buena	5,6 – 5,8	5,5 – 4,5
Regular	5,9 – 6,1	3 – 4
Deficiente	6,2 – 6,7	2,5 – 1

Test de Salto Largo sin impulso

Edad: 13-14 años

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	61 - 57	10 – 8,5
Muy Buena	55 - 47	8 – 6
Buena	45 - 41	5,5 – 4,5
Regular	39 - 35	3 – 4
Deficiente	33- 23	2,5 – 1

Abdominales en 30 segundos

Edad: 13-14 años

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	40 - 37	10 – 8,5
Muy Buena	36 - 32	8 – 6
Buena	31- 29	5,5 – 4,5
Regular	28 - 26	3 – 4
Deficiente	25 - 20	2,5 – 1

Test de Fondo

Edad: 13-14 años

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	28 -25	10 – 8,5
Muy Buena	24 -20	8 – 6
Buena	19-17	5,5 – 4,5
Regular	16 -14	3 – 4
Deficiente	13 -8	2,5 – 1

Test de Flexibilidad

Edad: 13 - 14 años

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	50 - 44	10 – 8,5
Muy Buena	42 - 34	8 – 6
Buena	32 -28	5,5 – 4,5
Regular	26 -22	3 – 4
Deficiente	20 -10	2,5 – 1

Test de habilidad deportiva

Conducción 2x10 mts con obstáculos

Edad: 13-14 años

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	12,50,seg	10 – 9
Muy Buena	13 seg	8,5 – 8
Buena	13,20	7,5 – 7
Regular	13,40	6,5 – 6
Deficiente	más13	5,5 – 1

Test dominio de balón con el pie derecho y luego con el pie izquierdo

Edad: 13-14 años

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	50	10 – 9
Muy Buena	40	8,5 – 8
Buena	30	7,5 – 7
Regular	20	6,5 – 6
Deficiente	10	5,5 – 1

Conducción 2x10 mts con obstáculos (baloncesto)

Edad: 13-14 años

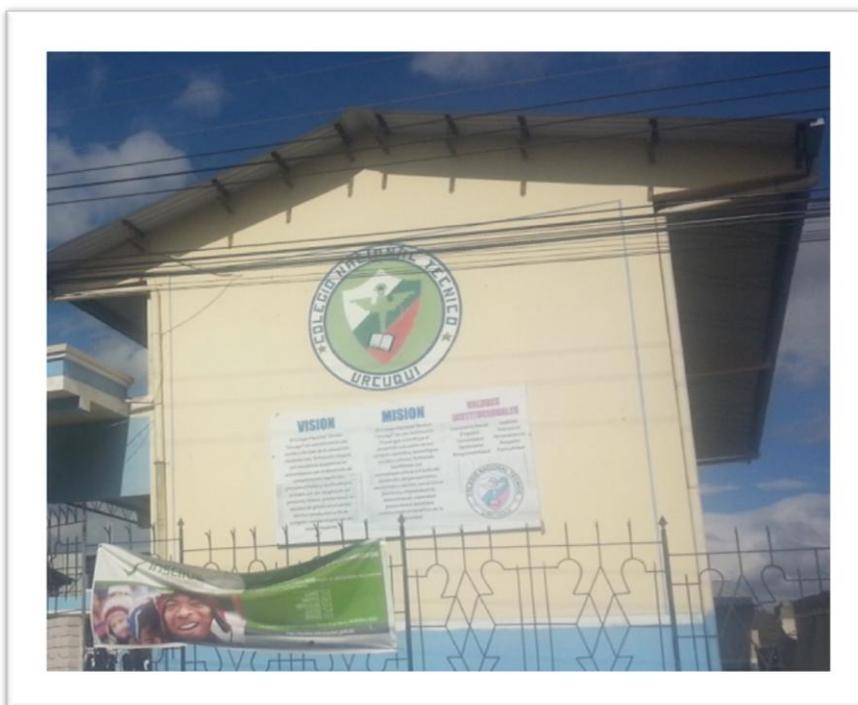
Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	12,50,seg	10 – 9
Muy Buena	13 seg	8,5 – 8
Buena	13,20	7,5 – 7
Regular	13,40	6,5 – 6
Deficiente	más13	5,5 – 1

Test tiro al cesto (baloncesto)

Edad: 13-14 años

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	10	10 puntos
Muy Buena	7	7 puntos
Buena	5	5 puntos
Regular	3	3 puntos
Deficiente	1	1 punto

ANEXO 6 Fotografías







ANEXO 6 Certificaciones



UNIDAD EDUCATIVA "URCUQUI" IMBABURA - ECUADOR

Urcuquí, 21 de Julio del 2015

A petición verbal de parte del interesado tengo a bien:

CERTIFICAR

Que: el Sr. ANANGONÓ ANANGONÓ ALEX FABRICIO, portador de la cédula No. 1003634354-8, socializó al Área de Educación Física del establecimiento la propuesta del PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA EFICIENCIA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS Y NOVENOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "URCUQUÍ".

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado dar al presente el uso que estime conveniente.


Dr. Rodrigo Vázquez
RECTOR
RECTORADO

Dirección: Calle Guzmán NS9-02, junto al Estadio
Telefax: 062 939 227 - Teléfono: 062 939 305
Email: cturcuqui@gamil.com



UNIDAD EDUCATIVA "URCUQUÍ"
IMBABURA - ECUADOR

Urcuquí, 11 de Mayo del 2015

A petición verbal de parte del interesado tengo a bien:

AUTORIZAR

Al Sr. **ANANGONÓ ANANGONÓ ALEX FABRICIO**, portador de la cedula No. **100363454-8**, para que realice las encuestas y test físicos a los estudiantes de octavos y novenos años, para la realización del trabajo de grado con el tema: **"EVALUACIÓN DE LA EFICIENCIA FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD DEPORTIVA QUE PRACTICAN LOS ADOLESCENTES DE 13 A 14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA URCUQUÍ EN EL AÑO 2014-2015. PROPUESTA ALTERNATIVA"**previo la obtención del título de Licenciatura de Educación Física Deportes y Recreación.

Dr. Rodrigo Vásquez
RECTOR



Dirección: Calle Guzmán NS9-02, junto al Estadio
Teléfono: 062 939 730 - Telefax: 062 939 227
E-mail: cturcuqui@gmail.com



UNIDAD EDUCATIVA "URCUQUI"
IMBABURA - ECUADOR

Urcuquí, 19 de Junio del 2015

A petición verbal de parte del interesado tengo a bien:

CERTIFICAR

Que, el Sr. ANANGONÓ ANANGONÓ ALEX FABRICIO, portador de la cedula No. **100363454-8**, aplicó encuestas y test Físicos a los estudiantes de los octavos y novenos años de la Unidad Educativa Urcuquí.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado dar al presente el uso que estime conveniente.

Fausto Anangonó A.

Lic. Fausto Anangonó
PRESIDENTE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Dirección: Calle Guzmán NS9-02, junto al Estadio
Teléfono: 062 939 730 - Telefax: 062 939 227
E-mail: cturcuqui@gmail.com



UNIDAD EDUCATIVA "URCUQUI"
IMBABURA - ECUADOR

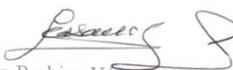
Urcuquí, 19 de Junio del 2015

A petición verbal de parte del interesado tengo a bien:

CERTIFICAR

Que: el Sr. **ANANGONÓ ANANGONÓ ALEX FABRICIO**, portador de la cedula No. **100363454-8**, aplicó encuestas y test Físicos a los estudiantes de los octavos y novenos años de la Unidad Educativa Urcuquí.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado dar al presente el uso que estime conveniente.


Dr. Rodrigo Vásquez
RECTOR



Dirección: Calle Guzmán NS9-02, junto al Estadio
Teléfono: 062 939 730 - Telefax: 062 939 227
E-mail: cturcuqui@gmail.com



**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:	1003634548		
APELLIDOS Y NOMBRES:	ANANGONÓ ANANGONÓ ALEX FABRICIO		
DIRECCIÓN:	Urcuquí, vía Yachay		
EMAIL:	alexfanangono@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2939429	TELÉFONO MÓVIL	0988033390

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"EVALUACIÓN DE LA EFICIENCIA FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD DEPORTIVA QUE PRACTICAN LOS ADOLESCENTES DE 13 A 14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA URQUQUÍ EN EL AÑO 2014 – 2015. PROPUESTA ALTERNATIVA"
AUTOR (ES):	ANANGONÓ ANANGONÓ ALEX FABRICIO
FECHA: AAAAMMDD	2015/10/16
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún Y. Msc.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, ANANGONÓ ANANGONÓ ALEX FABRICIO, con cédula de identidad Nro. 1003634548, 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, a los 14 días del mes de octubre de 2015

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: ANANGONÓ ANANGONÓ ALEX FABRICIO
C.C.1003634548



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, ANANGONÓ ANANGONÓ ALEX FABRICIO, con cédula de identidad Nro. 1003634548 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: **"EVALUACIÓN DE LA EFICIENCIA FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD DEPORTIVA QUE PRACTICAN LOS ADOLESCENTES DE 13 A 14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA URCUQUÍ EN EL AÑO 2014 - 2015. PROPUESTA ALTERNATIVA"** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad 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.

Ibarra, a los 14 días del mes de octubre de 2015

(Firma).....
Nombre: ANANGONÓ ANANGONÓ ALEX FABRICIO
Cédula: 1003634548