



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

“ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE PRACTICAN Y SU INCIDENCIA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE LAS ESCUELAS URBANAS DEL CANTÓN COTACACHI, EN EL AÑO LECTIVO 2014-2015.”

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

### **AUTORA:**

Anagonó Nazareno Karina Gabriela

### **DIRECTOR:**

Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc.

Ibarra, 2015

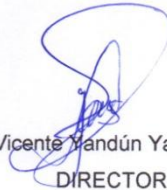
## ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

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: "Estudio de las actividades físicas que practican y su incidencia en la condición física en los estudiantes de los Séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015." Trabajo realizado por la egresada, Anangón Nazareno Karina Gabriela, previo a la obtención del título de Licenciada en Educación Física.

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, 12 de Noviembre del 2015



Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc.  
DIRECTOR

## **DEDICATORIA**

A Dios, creador de la vida, porque me ha dado las capacidades suficientes para alcanzar mis metas.

Dedico este trabajo de grado a mis padres, hermanos e hijo, quienes a lo largo de mi vida han contribuido por mi bienestar y me han apoyado en todo momento dándome, las fuerzas necesarias para continuar luchando día tras día y seguir adelante con esa fortaleza de seguir alcanzando logros importantes. Uno de los cuales el mismo que es el más importante de mi vida el de alcanzar mi título de Licenciada de la especialidad de Cultura Física.

Karina Gabriela

## **AGRADECIMIENTO**

A la gratitud de la Universidad Técnica del Norte, a sus autoridades y docentes que me brindaron el honor de alcanzar mi meta profesional en las aulas de la institución de mayor prestigio en el país.

Mi agradecimiento imperecedero al Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc. por su guía, orientaciones y asesoramiento en el desarrollo de la investigación, gracias por sus sabias enseñanzas y por su mística profesional, su ejemplo será mi camino a seguir.

Agradezco a las escuelas educativas: 6 de Julio, Manuela Cañizares y Modesto A. Peñaherrera, al Personal docente, a los estudiantes de los Séptimos años, quienes me abrieron las puertas para realizar este trabajo investigación.

Karina Gabriela

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>1</b>
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	4
1.3 Formulación del Problema.....	6
1.4 Delimitación del Problema.....	6
1.4.1 Unidades de Observación.....	6
1.4.2 Delimitación Espacial.....	6
1.4.3 Delimitación Temporal.....	7
1.5 Objetivos.....	7
1.5.1 Objetivo General.....	7
1.5.2 Objetivos Específicos.....	7
1.6 Justificación.....	7
1.7 Factibilidad.....	9
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>10</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
2.1 Fundamentación Teórica.....	10
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	11
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	11
2.1.3 Fundamentación Pedagógica.....	13

2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	14
2.1.5	Fundamentación legal.....	15
2.1.6	Actividad física.....	16
2.1.7	Objetivos de actividad física.....	17
2.1.8	Importancia de la Actividad Física.....	18
2.1.9	Beneficios de la actividad física.....	19
2.1.10	Patrón de actividad física en el niño.....	20
2.1.11	Efectos de la actividad física.....	20
2.1.12	Motivaciones para hacer ejercicios.....	21
2.1.13	Sedentarismo en niños y niñas.....	21
2.1.14	Actividad física en niños y niñas.....	22
2.1.15	Variables de actividad física.....	23
2.1.16	Actividad física infantil.....	26
2.1.17	Ventajas de la actividad física en la infancia.....	27
2.1.18.	Actividad física, ejercicio físico, deporte.....	27
2.1.19	Actividades aeróbicas o cardiovasculares.....	28
2.1.20	Diferencia entre actividad física, ejercicio físico, deporte.....	29
2.1.21	Condición física.....	29
2.1.22	Evaluación de la condición física.....	30
2.1.23	Cualidades físicas.....	31
2.1.24	Batería de test de condición física.....	35
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	38
2.3	Glosario de Términos.....	39
2.4	Interrogantes de Investigación.....	41
2.5	Matriz Categorial.....	42
<b>CAPÍTULO III.....</b>		<b>43</b>
<b>3.</b>	<b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>43</b>
3.1	Tipo de Investigación.....	43
3.2	Métodos.....	44
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	45
3.4	Población.....	46
3.5	Muestra.....	46

<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>47</b>
<b>4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>47</b>
4.1.1 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	48
4.1.2 Resultado de los test de condición física séptimos años.....	63
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>100</b>
<b>5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>100</b>
5.1 Conclusiones.....	100
5.2 Recomendaciones.....	101
5.3 Contestación a las interrogantes de investigación.....	102
<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>104</b>
<b>6 PROPUESTA ALTERNATIVA.....</b>	<b>104</b>
6.1 Título de la Propuesta.....	104
6.2 Justificación.....	104
6.3 Fundamentación.....	105
6.4 Objetivos.....	112
6.4.1 Objetivo General.....	112
6.4.2 Objetivos Específicos.....	112
6.5 Ubicación Sectorial y Física.....	112
6.6 Desarrollo de la Propuesta.....	113
6.7 Impacto.....	143
6.8 Difusión.....	143
6.9 Bibliografía.....	144
Anexos.....	147
Árbol de Problemas.....	148
Matriz de Coherencia.....	149
Matriz Categorical.....	150
Encuesta.....	151
Test físicos.....	155
Fotografías.....	157
Certificaciones .....	158

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	46
Cuadro N° 2	Qué tipo de actividades físicas.....	48
Cuadro N° 3	Actividades físicas.....	49
Cuadro N° 4	Actividades la realizas fuera del horario.....	50
Cuadro N° 5	Qué actividades fuera de horario.....	51
Cuadro N° 6	Con qué frecuencia realizas actividad física.....	52
Cuadro N° 7	Tu profesor te realiza pruebas físicas.....	53
Cuadro N° 8	Qué tiempo te demoras en hacer actividad física.....	54
Cuadro N° 9	Conocer su condición física.....	55
Cuadro N° 10	Realizas actividad física fuera del horario.....	56
Cuadro N° 11	Tus padres son un buen ejemplo.....	57
Cuadro N° 12	Cada que tiempo te valora la condición física.....	58
Cuadro N° 13	Tu profesor tiene una tabla de resultados.....	59
Cuadro N° 14	Su profesor le realiza un diagnóstico.....	60
Cuadro N° 15	Lleva un registro de control de datos tu profesor.....	61
Cuadro N° 16	Guía de actividades físicas.....	62
Cuadro N° 17	Test de 800m.....	63
Cuadro N° 18	Test de velocidad 40 metros.....	66
Cuadro N° 19	Test de salto largo sin impulso.....	69
Cuadro N° 20	Test de abdominales en 30 segundos.....	72
Cuadro N° 21	Test de fondos en un minuto.....	75
Cuadro N° 22	Test de flexión profunda del cuerpo.....	78
Cuadro N° 23	Test de 800m.....	81
Cuadro N° 24	Test de velocidad 40 metros.....	84
Cuadro N° 25	Test de salto largo sin impulso.....	87
Cuadro N° 26	Test de abdominales en 30 segundos.....	90
Cuadro N° 27	Test de fondos en un minuto.....	93
Cuadro N° 28	Test de flexión profunda del cuerpo.....	96



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Qué tipo de actividades físicas.....	48
Gráfico N° 2	Actividades físicas.....	49
Gráfico N° 3	Actividades la realizas fuera del horario.....	50
Gráfico N° 4	Qué actividades fuera de horario.....	51
Gráfico N° 5	Con qué frecuencia realizas actividad física.....	52
Gráfico N° 6	Tu profesor te realiza pruebas físicas.....	53
Gráfico N° 7	Qué tiempo te demoras en hacer actividad física.....	54
Gráfico N° 8	Conocer su condición física.....	55
Gráfico N° 9	Realizas actividad física fuera del horario.....	56
Gráfico N° 10	Tus padres son un buen ejemplo.....	57
Gráfico N° 11	Cada que tiempo te valora la condición física.....	58
Gráfico N° 12	Tu profesor tiene una tabla de resultados.....	59
Gráfico N° 13	Su profesor le realiza un diagnóstico.....	60
Gráfico N° 14	Lleva un registro de control de datos tu profesor.....	61
Gráfico N° 15	Guía de actividades físicas.....	62
Gráfico N° 16	Test de 800m.....	63
Gráfico N° 17	Test de velocidad 40 metros.....	66
Gráfico N° 18	Test de salto largo sin impulso.....	69
Gráfico N° 19	Test de abdominales en 30 segundos.....	72
Gráfico N° 20	Test de fondos en un minuto.....	75
Gráfico N° 21	Test de flexión profunda del cuerpo.....	78
Gráfico N° 22	Test de 800m.....	81
Gráfico N° 23	Test de velocidad 40 metros.....	84
Gráfico N° 24	Test de salto largo sin impulso.....	87
Gráfico N° 25	Test de abdominales en 30 segundos.....	90
Gráfico N° 26	Test de fondos en un minuto.....	93
Gráfico N° 27	Test de flexión profunda del cuerpo.....	96

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación hace mención al “Estudio de las actividades físicas que practican y su incidencia en la condición física en los estudiantes de los Séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015.” Este trabajo de grado tuvo como propósito esencial identificar el tipo de actividades físicas que practican los estudiantes. Posteriormente se elaboró la justificación para explicar las razones por las que se hizo este estudio, cuales son los aportes, quienes se beneficiaran de los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco Teórico se recopiló la información de acuerdo a las variables independiente y dependiente del tema de investigación, las mismas que se investigaron en libros, revistas, internet y otros documentos de apoyo. Luego se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos de investigación de campo, bibliográfica, descriptiva, propositiva, también se utilizó métodos, inductivo, deductivo, analítico, sintético, estadístico y como técnicas e instrumentos, se manejó las encuestas y test físico a los estudiantes, los resultados obtenidos se representaron en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpretó cada una de las preguntas formuladas en la encuesta y test aplicados a los estudiantes de estas prestigiosas instituciones, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que orientaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica acerca de las actividades para mejorar la condición física, la guía contendrá gráficos ilustrativos y de fácil comprensión que ayuden a los docentes de cultura física a poner en práctica esta guía y de esta manera contribuir a cada una de las cualidades físicas a través de juegos, con el desarrollo de la condición física los estudiantes estarán motivados, para participar de manera adecuada en diferentes eventos organizados por las autoridades del plantel y eventos organizados por la Federación Deportiva de Imbabura.

## **ABSTRACT**

This research study highlights the practice of physical activities and physical condition incidences in students in the seventh year of urban schools in Cotacachi Canton, in the school year 2014-2015. This work had an essential purpose to identify the type of physical activities practiced by the students. Previous justification was developed to explain the reasons that this study was done, what were the contributions, and who framed the construction of the results. Theoretical information was collected according to the independent and dependent variables of the research topic, internet magazines and other supporting documents. Later, the research followed a methodological path, which refers to the type of field research; deductive, analytical, synthetic, statistical test studies and use of instrument diagrams. Results obtained are represented in formulated analyses. Each of the prestigious survey questions and tests applied to students. Later, the recommended conclusions are drafted and guided. The same conclusions are used to develop tutorials on activities that improve the physical condition. The guide contains easy to understand, illustrative graphics to help teachers of physical culture put this guide into practice. In conclusion, this guide will contribute to physical qualities by using games for the physical development of the student. Students will also be motivated by the authorities in various campus events and the Sports Federation of Imbabura.

## INTRODUCCIÓN

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir. Engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes, como realizar una maratón. La actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física suele definir según el ámbito donde se realice; en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa. El ejercicio físico y el deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente.

El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Entendemos por condición física el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas, es decir resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio y coordinación.

En estas edades se deben mejorar los niveles de actividad física y de condición física de la infancia. Todas las personas adultas de nuestra sociedad son los responsables de ayudar a que los niños y niñas incluyan la actividad física en sus rutinas diarias. Existen innumerables tipos de actividad física que los niños de ambos sexos pueden llevar a cabo. Ciertos tipos de actividades pueden ser más adecuados que otros en función de las características de la personalidad, los antecedentes culturales, etc. Es importante que los niños, niñas se vean expuestos a una serie de actividades físicas y deportes diferentes. 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**

La actividad física usual practicada por los niños está asociada a una vida más saludable y más prolongación. No obstante, la mayoría de los niños, niñas no realizan una actividad física suficiente como para lograr beneficios saludables y la mejora del desarrollo físico. La situación actual es afín en todo el mundo, tanto en los países desarrollados como en los países en vías de desarrollo, se puede manifestar que existe un extenso conjunto de pruebas científicas que indica una disminución de los niveles de actividad física y de la parte física en todos los grupos de edad.

La inactividad física está registrada como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas y constituye entre el segundo y el sexto factor de riesgo más importante en relación con la carga de la enfermedad en la población de la sociedad occidental. La inactividad física durante los primeros años de vida está reconocida actualmente como un importante factor asociada en el incremento de los niveles de obesidad y de otros trastornos médicos graves que se observan en niños, niñas.

La inadecuada práctica de las actividades de los niños ha cambiado drásticamente en las últimas décadas debido al incremento de la tecnología, la aparición de la televisión, de los juegos de ordenador y de internet ha provocado que los niños de ambos sexos dediquen en la

actualidad una parte mucho mayor de su tiempo libre a actividades de tipo sedentario.

La provincia de Imbabura, ha sido la cuna de talentos deportivos que han dado prestigio al país, sin embargo, en la provincia se cuenta con un bajo perfil sobre la formación de deportistas; el cantón Cotacachi es pequeño el cual se destaca por la actividad turística y de manera especial son cotizadas las artesanías en cuero; dándose un valor muy importante a la actividad fabril y escasas motivaciones a las actividades recreativas y deportivas.

Toda actividad física luego de ser realizada, arroja ciertos comportamientos en el desarrollo físico de los deportistas, para lo cual se plantean acciones y factores mismos que permiten alcanzar resultados de acuerdo a los objetivos previstos, por lo que la actividad física responde a un plan pre estructurado de acuerdo a estándares e indicadores de cada una de las disciplinas, condición importante que regularmente en las instituciones educativas no se lleva a cabo, una de las causas por las que no se identifican protagonismos en los centros escolares de Cotacachi, como es en la escuela 6 de Julio, Manuela Cañizares y Modesto A. Peñaherrera, instituciones que se sitúan en el sector urbano de la ciudad.

La escuela fiscal 6 de Julio fue creada el 13 de Noviembre de 1944, ubicada en las calles Gonzales Suarez y Modesto Peñaherrera, perteneciente a la parroquia el Sagrario, es una institución educativa que se crea para brindar educación a los niños del cantón, su prestigio dio lugar para la demanda de matrículas para niñas, dando lugar para que la institución educativa eduque a niños y niñas; conformando un grupo sólido y comprometido con la educación institucional, se cuenta con un equipamiento completo y áreas recreacionales favoreciendo el desarrollo de la actividad física y deportiva con los niños y niñas. A partir del año 1944 se crea la escuela "Modesto A, Peñaherrera" en honor al ilustre Cotacacheño que ocupó cargos importantes a nivel nacional dando

representatividad a la ciudad, en el periodo de 1958-1962 funcionó como escuela de Demostración del centro del servicio de cooperativo interamericano de educación, constituyéndose en núcleo de investigación pedagógica, visitada por profesionales de todo el país, recibiendo el reconocimiento de la institución, con el apoyo de la empresa privada y padres de familia, gestión de autoridades y docentes se culmina la construcción del edificio central, luego más tarde es una realidad el teatro “13 de Abril” y posteriormente la piscina, estas iniciativas han permitido que el Centro educativo Modesto Peñaherrera sea en la actualidad un referente educativo en la ciudad.

La escuela “Manuela Cañizares” fue creada en el año 1867, tiempo que la institución ha venido brindando educación a niñas del cantón, con el sistema educativo actual la institución es de tipo mixto, cuenta con amplias instalaciones para la actividad recreacional y deportiva.

La formación de niños y adolescentes, en la estructura ministerial ha estado enfocada con mayor atención al desarrollo de las ciencias, por lo que al crearse las instituciones educativas no se ha contado con infraestructura y personal docente que puedan instruir la asignatura de Educación Física que ha tenido distribución horaria a nivel de educación secundaria.

La dotación de equipamiento en las escuelas ha respondido a iniciativas de la dirección de las escuelas, en razón de que la asignatura de Educación Física, se mantuvo como materia optativa, el entrenamiento físico se viene desarrollando fuera de la jornada laboral en horario extra clase; lo que ocasiona dificultades y un bajo rendimiento de los niños y niñas en las actividades deportivas; situación que en la actualidad experimenta un cambio frente a la nueva estructura curricular de la reforma educativa ecuatoriana; las instituciones educativas a nivel de Educación General Básica cuentan ya con un docente para la enseñanza



de la asignatura y sobre quien queda el entrenamiento deportivo de los estudiantes.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Indudablemente, los retos planteados por el creciente problema de la inactividad física y la obesidad en la infancia pueden ser considerados como algunos de los desafíos más relevantes para la salud pública en el siglo XXI. La responsabilidad de la mejora de los niveles de actividad física y de otras conductas relacionadas con la salud infantil recae en todos los miembros de la sociedad. Sin embargo, en su calidad de persona que se interrelaciona directamente con la infancia, usted constituye un componente especialmente importante de la red de influencias. Los centros escolares, los hogares y la comunidad son lugares excelentes para proporcionar asistencia a niños y niñas a la hora de mejorar las conductas relacionadas con la salud, como, por ejemplo, la actividad física.

La falta de participación de los alumnos de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi; en las actividades físicas causa el sedentarismo en los niños y niñas convirtiéndose este cada vez en un problema mayor y una realidad en la sociedad actual. Con el sedentarismo en la infancia, está claro que hay una disminución de la actividad física en los estudiantes, ya que cada vez empiezan con más fuerza las enfermedades causadas por inactividad física que pueden ser a corto, mediano o largo plazo, como la obesidad, diabetes, osteoporosis, problemas cardíacos y de acuerdo con recientes estudios, el asma, entre otras.

El desinterés y falta de motivación que presentan los niños y niñas de dichas instituciones provoca una escasa comunicación entre profesores y alumnos por tanto mantienen condiciones de bajo desempeño en las

actividades físicas, generando así una inadecuada gestión y mal funcionamiento de los centros escolares.

La inexistencia de una planificación en las instituciones educativas causa la no práctica de actividades físicas, por tanto se puede decir que los establecimientos no cuentan con guías o manuales de ejercicios los cuales permitan adaptarse a un esquema de identificación de aptitudes, formación de deportistas con hábitos en la práctica deportiva; siendo estos una base fundamental para mantener una participación destacada de los estudiantes.

La relación existente entre los educandos y los recursos tecnológicos hoy en día es un problema que afecta a toda la sociedad actual, los infantes son expuestos a grandes peligros, sino se encuentran supervisados por un adulto. Así mismo esta relación causa el ocio en los niños, ansiedad, aislamiento, depresión y un sinfín de los males que aquejan actualmente en los estudiantes.

La falta de incentivo hacia la práctica deportiva por parte de docentes y familias hacia los niños y niñas de las escuelas fiscales del cantón Cotacachi sobre la importancia de realizar actividades físicas hace que los estudiantes mantengan una salud inadecuada aproximándose a problemas futuros; así como lo es la baja de energía, la poca interacción social entre otras. Además, la actividad física periódica puede prevenir las enfermedades cardíacas, la diabetes y otros problemas de salud en el futuro. Pero si existe una oportunidad e interés, los niños pueden beneficiar su salud casi a través de cualquier actividad que disfruten, como caminar, bailar, saltar correr, natación, fútbol, básquet, danza y ejercitar su cuerpo en diferentes actividades físicas.

El ejercicio físico en el niño va a contribuir a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético. La actividad deportiva entendida como juego o actividad lúdica que implique movimiento, mejora

significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

En el niño un entrenamiento regular produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el grupo social que le rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿La inadecuada práctica de la actividad física deportiva incide en la condición física de los niños y niñas de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, para su desarrollo físico en el año lectivo 2014 – 2015?

### **1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

#### **1.4.1 Unidades de observación**

- En esta investigación se trabajó con los niños y niñas de los séptimos años de Educación Básica.
- Docentes de Educación Física

#### **1.4.2 Delimitación especial**

La presente investigación se desarrolló en las siguientes Unidades Educativas

- Unidad Educativa 6 de Julio
- Unidad Educativa Manuela Cañizares

- Unidad Educativa Modesto A. Peñaherrera

**1.4.2 Delimitación temporal.-** Esta investigación se la realizó en el año lectivo 2014-2015

## **1.5 OBJETIVOS**

### **1.5.1 Objetivo general**

- Determinar las actividades físicas que practican y su incidencia en la condición física en los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015.

### **1.5.2 Objetivos específicos**

- Diagnosticar el tipo de actividades físicas que practican los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015.
- Analizar con qué frecuencia realizan actividad física los estudiantes de los séptimos años.
- Valorar la condición física a través de una batería de test físicos en los niños de los séptimos años.
- Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas para mejorar la condición física de los estudiantes de los séptimos años.

## **1.6 JUSTIFICACIÓN**

Se justifica por las siguientes razones. Por el valor educativo, es importante realizarlo, puesto que proporcionó un diagnóstico realista

acerca de la actividad física que practican los niños dentro y fuera de la institución y su incidencia en la condición física a partir de este diagnóstico específico, se identificó como están físicamente y que actividades se puede proponer para mejorar la condición física de los educandos

El valor científico estuvo dado por la rigurosidad con la que se aplicó las técnicas como la encuesta para los docentes y la batería de test físicos para los docentes. Los resultados de las pruebas fueron fuente reveladora de aciertos y desaciertos en el proceso de desarrollo físico de los estudiantes. Por tanto, deben incentivar permanentemente en estas edades tempranas.

Se justifica además, primeramente, porque el presente trabajo es original, además será útil y beneficioso, por cuanto servirá para los docentes del área y los niños conocerán sus fortalezas y debilidades con respecto a su condición física.

La ausencia de un plan de actividades físicas hace necesario la elaboración de una guía que contribuya al desarrollo físico, para los niños de las escuelas urbanas de la ciudad de Cotacachi; con los cuales los docentes de la asignatura de Educación Física de los centros escolares, tengan un apoyo de las actividades físicas.

Es necesario crear conciencia en la ciudadanía, y las familias, con la finalidad de unir esfuerzos y posibilidades en el mejoramiento de hábitos en el uso del tiempo libre de los niños y niñas, por lo que la investigación se justifica para promover el apoyo a las instituciones, y que dispongan de los recursos necesarios para promover la actividad física en los infantes.

La organización de actividades debidamente planificadas, permitirán que los docentes puedan incrementar la participación de los niños y niñas

en la práctica física, favoreciendo el desarrollo corporal y el uso del tiempo libre.

A través de esta investigación se generó una guía de actividades físicas acorde a las expectativas de los estudiantes y de los docentes de las Instituciones, con la finalidad de tener buenos resultados en las competencias de las escuelas.

## **1.7 FACTIBILIDAD**

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

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La asignatura de Educación Física ha tenido una presencia en la educación, proceso en el que según se han “construido imaginarios, prácticas, conceptos, organizaciones, modelos de enseñanza y aprendizaje que hoy se transforman en un contexto de globalización, diversidad, desarrollo tecnológico y tradición”; que ha dado lugar a una diversidad del conocimiento y de nuevas posibilidades de aplicar un proceso formativo tendiente a prevenir y mejorar las condiciones de vida y salud.

**La búsqueda de optimizar los procesos de educación en la actualidad están orientados hacia la libertad individual y cultura democrática que influyen la perspectiva curricular hacia la atención de nuevas competencias humanas y apertura a una nueva visión del ser humano y de nación; mientras que se han a través del tiempo se manejaron paradigmas sobre la actividad física que se encontraron excluidos de los planes curriculares; realidad que lleva a considerar las diferentes teorías de la enseñanza de la asignatura de Educación Física y el entrenamiento deportivo. (CHINCILLA GUTIÉRREZ, 2012, pág. 18)**

La formación del ser humano no queda en manos exclusivas de la familia y la escuela bajo preceptos culturales prefigurados, sino que irrumpen nuevos fenómenos comunicativos, nuevos lenguajes que se sobre preceptos educativos y disciplinares, base de un proyecto de construcción social y desarrollo del conocimiento y carta de orientación de

la acción pedagógica escolar en el entrenamiento deportivo desde Educación General Básica.

### **2.1.1. Fundamentación Filosófica**

#### **Teoría Humanista**

El paradigma humanista dio lugar a un sistema conceptual en el tratamiento pedagógico de la motricidad; la pedagogía de la situación. Esta considera a los alumnos como un organismo generador de conductas, que se enriquece por medio de la experimentación de situaciones contingentes y variables y que se difunde en la educación física a raíz del desarrollo de las teorías psicomotrices. Los rasgos más señalados de este paradigma son:

**La enseñanza es un proceso de mediación o catalización por parte de la profesora. Cuya finalidad es el crecimiento personal de sus alumnos 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. (RUIZ, 2003, pág. 176)**

La planificación de eventos deportivos, se desarrolla en varias fases, la actividad esencial es realizar la convocatoria a las agrupaciones e instituciones a quienes está dirigido el evento deportivo, actividad que requiere ser realizada con un período perentorio, con la finalidad de que los directivos de los grupos invitados deban desarrollar las acciones.

### **2.1.2 Fundamentación Psicológica**

#### **Teoría Constructivista**

Muchos aspectos llamados enfoques cognitivos que integran las teorías constructivistas, son bases psicológicas igualmente aplicables a la



pedagogía del modelo o de la situación por lo que no aportarían elementos nuevos que justifiquen una nueva concepción pedagógica de la motricidad.

En la pedagogía constructivista se reconoce la existencia de estudios de desarrollo por la psicología genética, representada por Piaget. Ello da sustento a la teoría de las progresiones, de la pedagogía del modelo, y a la complejidad progresiva, de la pedagogía de la situación.. La influencia de los conocimientos previos en la capacidad de aprendizaje también es reconocida en ambos sistemas.

La pedagogía de la situación ya concedía importancia a la motivación intrínseca, a la funcionalidad del aprendizaje, a aprender y además distinguía entre memoria comprensiva y memoria mecánica, para resaltar el papel de la percepción en la construcción de la situación.

**Aunque existen muchos elementos comunes entre pedagogía de la situación y la pedagogía constructivista, también hay otros que suponen un avance y que son más característicos de la teoría constructivista, y aunque quizás no justifiquen una pedagogía nueva de la motricidad, sí que suponen un avance y enriquecimiento de la pedagogía de la situación. Podemos enumerar algunos de estos elementos, que están en íntima relación con las características del alumno, ejemplo zonas de desarrollo próximo, teoría del aprendizaje significativo, teoría de la construcción social del conocimiento. (RUIZ, 2003, pág. 177)**

En este paradigma la enseñanza está regulada por la profesora, que busca el desarrollo de estrategias cognitivas y meta cognitivas en sus alumnos por medio de la presentación de tareas significativas para éstos, con la finalidad de modificar sus esquemas de conocimiento.

El aprendizaje se produce por una continua reconstrucción no organizada; la persona profesora recobra su valor como agente coadyuvante del proceso de reconstrucción.

### 2.1.3 Fundamentación Pedagógica

#### Teoría Naturalista

La construcción del currículo de Educación Física hace referencia a aspectos de desarrollo de la cultura social, que ejerce influencia en la práctica de la actividad física como hábito ciudadano y que según “porque pretende intervenir en ella a través de la educación”. Desde el enfoque de la pedagogía liberadora de Paulo Freire, la actividad deportiva abre la mente y el espíritu del individuo, teoría que concibe que todo conocimiento es un proceso psíquico y producto de la práctica social, de esta manera el estudiante forma su personalidad en el contexto sociológico de la educación.

**La sociedad atraviesa una etapa de transformaciones en todos sus campos, muchos de ellos positivos, sin embargo, en otros casos son transformaciones que son fruto de la influencia de factores externos e internos de contradicciones políticas, desigualdades sociales, violencia, destrucción de vidas humanas y recursos naturales, concentración de la riqueza, desarrollo tecnológico y cambios del conocimiento que están transformando abruptamente los proyectos, los modos de vida y los valores. (CHINCILLA GUTIÉRREZ, 2012, pág. 47)**

En este contexto general se despliega la creatividad, se despiertan solidaridades y hay interés hacia la educación como espacio de desarrollo humano y social en el que la educación física toma cada vez mayor importancia, quienes participan de eventos deportivos se asocian e identifican estrechando lazos de amistad, inclusive entre equipos, especialmente cuando estas competencias se refieren a partidos amistosos; perfil que es importante que se promueva en el juego deportivo para promover el verdadero espíritu de competencia sin rivalidad. La enseñanza de actividades físicas como las diferentes disciplinas del deporte se llevan a cabo en procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la

construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa, por lo que genera la construcción de una personalidad disciplinada, organizada, con el desarrollo de valores como la justicia, equidad, entre otros, aprendizajes que el niño los aplica en su vida personal, entorno escolar y social.

En la actualidad la educación se enfrenta a la necesidad de generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad para alcanzar el buen vivir que propende la reforma educativa ecuatoriana.

#### **2.1.4 Fundamentación Sociológica**

##### **Teoría Socio crítica**

La construcción del currículo de educación física se produce en el marco de las condiciones de la sociedad que demanda de personas formadas con equilibrio emocional, respeto a los derechos elementales de las personas, para que cada individuo cumpla su misión, que es necesaria la formación deportiva “por ser un aspecto de la cultura de esa sociedad y porque pretende intervenir en ella a través de la educación”.

**El logro de estos propósitos exige un enfoque de educación en la familia principalmente para que se impulse los procesos de reforzamiento de la cultura de paz en la sociedad, escenario en el que la violencia y mal uso del tiempo de ocio está ocasionando inseguridad social, sin que se logre alcanzar la tan anhelada felicidad y buen vivir. (DANTAS, 2012, pág. 7)**

Desde la concepción histórico cultural, propuesta de Vigotsky, la actividad deportiva tiene un fin social, el deporte activo se juega mediante la conformación de equipos que se apoyan e interactúan en el aprendizaje

y desarrollo de habilidades físicas y cognitivas; solución para las necesidades de la población actual, ya que la sociedad atraviesa una etapa de transformaciones en todos sus campos, el enfoque sociológico permite desplegar acciones activas para el desarrollo de la creatividad, el trabajo en equipo con la adquisición de hábitos de la práctica deportiva se despiertan actitudes de solidaridad e interés hacia el desarrollo humano y social en el que la educación física toma cada vez mayor importancia.

### **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.

**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)**

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 Actividad Física**

La actividad despierta interés en todas las sociedades y por medio de su práctica se logra aprender sobre la convivencia, valores y normas fundamentales tanto de una sociedad en su conjunto como de un grupo reducido de personas”; motivo por el cual las actividades físicas se atribuyen con exclusividad a los campeonatos o torneos de las diferentes disciplinas deportivas; que demandan de un proceso de planificación, organización y ejecución; cuyos resultados se identifican en cada una de las fases y acciones.

**Es importante destacar que no sólo se trata de estructurar un calendario sobre la presentación de eventos, lo que lleva a considerar que los eventos deportivos se realizan con actividades pre ejecutivas, ejecutivas y post ejecutivas; es decir que es necesario administrar el evento deportivo. (WEINECK, 2005, pág. 1)**

La adquisición de unos hábitos tempranos de una práctica de actividad física pueden la mantenerse a lo largo de la vida, de modo que la participación regular en alguna forma de actividad física o deporte la infancia y la adolescencia puede ser fundamental en la prevención de enfermedades crónicas en el adulto. Desde el momento en que la actividad física se relacionó con la salud, se planteó un gran debate sobre el tipo, la cantidad, la frecuencia, la intensidad y la duración necesaria para que el ejercicio actuase como un arma terapéutica.

**Dicha prescripción depende de varios factores: la sobre lo que quiere actuar (niños, adultos, ancianos), el objetivo que se pretende conseguir (prevenir o tratar ciertas enfermedades) y los factores condicionantes (acceso a instalaciones deportivas). El estudio del**

**comportamiento del individuo es fundamental para modificar un hábito. Todo cambio supone un esfuerzo, y cuanto menos se perturbe el comportamiento habitual del individuo, más fácil será conseguir dicho cambio. (WEINECK, 2005, pág. 1)**

En caso del ejercicio físico, la naturaleza y el patrón característico del comportamiento físico en los niños difiere de los del adulto y no puede equipararse. Las recomendaciones sobre actividad física deben tener en cuenta las características propias de la población en la que van destinadas. Se definen distintos aspectos de la actividad física, la naturaleza de la misma en la población infantil y juvenil y el gasto energético asociado a ella.

### **2.1.7 Objetivos de actividad física**

- Alcanzar y aumentar el nivel de desarrollo físico multilateral, mediante el desarrollo armónico y de la musculatura y buen nivel de movilidad articular.
- Asegurar y elevar un desarrollo físico específico determinado por las necesidades, del deporte practicado; es decir de grupos musculares, y sistemas energéticos y funcionales.
- Dominar y perfeccionar las técnicas del deporte elegido.
- Mejorar y perfeccionar las estrategias necesarias que corresponden al diseño y práctica de aspectos tácticos.
- Educar las cualidades morales y volitivas: confianza, coraje, voluntad, entre otros.
- Asegurar una preparación óptima del grupo.
- Garantizar la integración de todas las cualidades, los hábitos y las habilidades, etcétera.
- Prevenir la aparición de lesiones y problemas médicos, tomando precauciones de seguridad.

- Fortalecer el estado de salud de cada deportista, mediante actividades sistemáticamente planificadas con un enfoque holístico. (DANTAS, 2012, pág. 38),

Enriquecer al deportista con conocimientos teóricos sobre las bases fisiológicas y psicológicas del entrenamiento, y sobre planificación, reglamento, alimentación, y medidas higiénicas y de recuperación, para recrear las prácticas y experiencias en el entrenamiento y la competencia.

### **2.1.8 Importancia de la Actividad Física**

Todo evento deportivo requiere ser realizado con la mayor seriedad y rigurosidad como actividad humana que se realice para responder a los objetivos que propuestos, la actividad deportiva requiere ser planificado con la finalidad de que no dé lugar a improvisaciones en cualquiera de las disciplinas. Pero lo más importante es que el deporte es una actividad esencial en la vida humana en cualquiera de las disciplinas o modalidades en las que se realice el evento deportivo; “puede ser deporte recreativo, que debe practicar toda la población masivamente; deporte competitivo, que se encamina hacia el deporte de alto rendimiento y deporte educativo, que forma y educa a las personas en especial a las niñas, niños y adolescentes”. (MIRANDA BORGES, 2014, pág. 2)

**La actividad física debe efectuarse con todas las posibilidades y facilidades para lograr las metas trazada y con ello los recursos que dispongan en los procesos de planificación y ejecución de la formación deportiva, especialmente que se determina según la organización o institución educativa dispongan para el efecto. (MIRANDA BORGES, 2014, pág. 2)**

Un evento deportivo al ser todo suceso o actividad importante y programada de índole social, académica, artística o deportiva, se incluyen una serie de acciones como el entrenamiento, ceremonias (de

inauguración y clausura de los campeonatos) y juegos deportivos, entre otras; sin embargo regularmente se le ha identificado con una sola actividad que es la realización de los juegos o presentación del evento en sí.

### **2.1.9 Beneficios de la actividad física**

Los beneficios de la actividad física sobre la salud están bien documentados.

La práctica regular de ejercicio físico se incluyen en las guías alimentarias de numerosos países occidentales, y es una más de las recomendaciones dirigidas a la población general, para alcanzar un óptimo estado de salud y prevenir ciertas enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, la obesidad, etc.

**La mayor parte de los estudios realizados a este respecto son a corto plazo, y comparan individuos físicamente activos con individuos inactivos. Las deducciones de estos estudios tienen una relevancia limitada para la población general de niños y jóvenes, especialmente los que comparan deportistas de elite con jóvenes inactivos. (González.J, 2003, pág. 44)**

Se ha creído popularmente que la actividad física tiene una influencia favorable en el crecimiento y en la maduración biológica de los niños y jóvenes.

Pero no es así. Ni siquiera la actividad física realizada con frecuencia y regularidad tiene un efecto aparente en el crecimiento estatura ni en los índices comúnmente usados de maduración biológica (edad esquelética, edad de la menarquia y edad en el pico de velocidad de crecimiento). En los niños y jóvenes bien alimentados estas variables están reguladas fundamentalmente por factores genéricos.



### **2.1.10 Patrón de actividad física en el niño**

Los niños tienen un patrón de actividad física complejo y multidimensional. El niño necesita una actividad física continua que le permita interactuar con el entorno y obtener la información necesaria para estimular su sistema nervioso. “Por el contrario los adultos obtienen dichos estímulos a través de actividades no locomotoras, como son la lectura, la escritura, el arte, la resolución de problemas o el desarrollo de su actividad profesional, y por ello son más inactivos”.

### **2.1.11 Efectos de la actividad física y el deporte en la salud de los niños**

El juego ofrece al niño momentos felices a la vez que le enseña tolerancia, adaptación a los demás y resistencia al dolor y a los desengaños. Le enseña como soportar la derrota, y también a ganar, a través del juego con compañeros puede apreciar y comparar sus habilidades y su autoimagen.

**El juego, en definitiva, le ofrece algunas realidades de la vida con la que tendrá que convivir en el futuro, por eso, la actividad física deberá establecerse como una necesidad y un deseo para cada edad en la infancia, y cuando el juego se integra en ella es habilitación y según qué ocasiones también terapia. (Serra, 2006, pág. 9)**

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tienen como resultado un gasto energético que se añade al gasto del metabolismo basal.

Se habla de ejercicio físico cuando la actividad física es planificada, estructurada o repetitiva, y tiene por objeto la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física. El deporte es una actividad física reglamentada y competitiva.

### 2.1.12 Motivaciones para hacer ejercicios

Los niños, como los mayores, practican ejercicio por diversas razones. Sin embargo, hay ciertos aspectos que se aúnan y potencian este objetivo primario, mejorar la autoconfianza y la autoimagen de uno mismo, el sentimiento de bienestar en relación con el grupo, socializarse, combatir el aburrimiento y, cómo no, aprender a establecer objetivos de rendimiento a corto y mediano plazo.

**Como es obvio, y a diferencia de los adultos, los niños no hacen ejercicio para disminuir la morbimortalidad debido a patologías asociadas al sedentarismo, salvo en los casos en que presentan enfermedades crónicas, comentados previamente, y que la práctica física puede ser una indicación para mejorar básicamente la salud y el bienestar (Serra, 2006, pág. 10)**

### 2.1.13 Sedentarismo en niños y niñas

Los niveles de actividad física asociados a la vida diaria, así como los hábitos de uso del tiempo libre de niños y niñas parecen haber cambiado drásticamente. El continuo desarrollo urbano los cambios en la organización y la estructura familiar, la mecanización de las tareas parece haber conducido a una restricción drástica de la actividad física realizada en forma habitual.

**Aunque la población infantil es el grupo de edad más activo del conjunto de la población, parece que los niveles de actividad que realizan también se están reduciendo de forma rápida, lo que en buena medida puede encontrarse asociada al desarrollo epidémico de la obesidad. Estudios han encontrado una súper posición entre los patrones de inactividad física y los de prevalencia de la obesidad de modo que aquellos países con menores niveles de actividad física suelen presentar a su vez una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad tanto en población adulta como infantil. (Veiga L, 2007, pág. 26)**

Niños y niñas pasan al menos cinco horas al día sentados asistiendo a sus clases en la escuela. Por otro lado, es frecuente que su jornada se alargue por la incorporación de actividades extraescolares de carácter académico además de las tareas escolares.

**El transporte activo, principalmente caminando, es cada vez menos frecuente, niños y niñas muy a menudo son transportados por sus padres al centro escolar. Por otro lado, está emergiendo cada vez con más fuerza el ocio tecnológico. Así, además de que un porcentaje elevado de niños y niñas pasan varias horas al día frente a la Tv, cada vez es más frecuente el uso habitual de videojuegos, videoconsolas y el teléfono móvil como forma de entretenimiento. Estos hábitos tienden a desterrar los juegos activos en niños y niñas. (Veiga L, 2007, pág. 26)**

#### **2.1.14 Actividad física en niños y niñas**

La medición de los hábitos de actividad física en niños y niñas no es sencilla. “Los métodos basados en cuestionarios y encuestas que habitualmente se utilizan para obtener información de grandes grupos de población en adultos son poco fiables en niños y niñas por su dificultad para recordar lo que han hecho y su débil apreciación del tiempo”. (Veiga L, 2007, pág. 27)

Los datos de la encuesta nacional de salud del año 2003 en que los padres y madres eran preguntados por los niveles de actividad de sus hijos, clasifica el 70% de los niños y niñas entre 5-15 años como sedentarios, de modo que solo 1 de cada 3 parece realizar alguna actividad física intensa con una regularidad semanal.

“Datos del estudio enKid señalan que solo 32,2 % de los chicos y un 17,8 % de las chicas entre 6-9 años hace deporte más de dos días en la semana en su tiempo libre”.

### 2.1.15 Variables de actividad física

Pero la población infantil semejante relación es más difícil de definir, puesto que los hábitos de vida (entre ellos el sedentarismo) tardan unos cuantos años en afectar la salud del niño o del adolescente, y es difícil establecer una relación directa. Hasta el momento, gran parte de la bibliografía sobre el beneficio del ejercicio en la salud del niño, se centra en el papel del mismo en la prevención del sobrepeso y la obesidad (Bompa T, 2006, pág. 65)

Cualquier actividad física induce cambios anatómicos, fisiológicos, bioquímicos y psicológicos; la eficacia de la actividad física depende del volumen, la intensidad y la densidad aplicada en el mismo. "Las variables que se usan durante el entrenamiento son el volumen, la frecuencia, la intensidad y la densidad.

Éstas se deben modelar de acuerdo con las características funcionales y psicológicas de la competencia".

#### 2.1.15.1 Volumen

Se conoce como la variable cuantitativa e incluye la duración, de distancia o el peso, y el número de repeticiones de un ejercicio o demento técnico en una unidad de tiempo.

**Una de las prioridades de la preparación en la actualidad es conseguir un incremento continuo del volumen de entrenamiento, para lograr una adaptación fisiológica, considera que "sólo un número elevado de repeticiones puede asegurar una acumulación de la cantidad adecuada de habilidades para incrementar cualitativamente el rendimiento"; también influye el aumento del número de sesiones de entrenamiento y la cantidad de trabajo efectuado en cada sesión,**

**proporciona el mejoramiento el rendimiento. (DANTAS, 2012, pág. 71)**

Volumen como el número de ejercicios, series y repeticiones que efectuamos en nuestros entrenamientos”; es importante destacar que el volumen y la intensidad son importantes para alcanzar muy buenos resultados en el entrenamiento.

**Para la preparación de la actividad física no existe una fórmula mágica para calcular la cantidad exacta de volumen de entrenamiento ideal y que sea general para todos los deportista, la edad, la disciplina, la experiencia, estado de salud, entre otros factores determinan la selección de variables en el entrenamiento; así como afirma (LAMES LETZELTER, 2008, pág. 6),**

Cada persona es totalmente diferente, y en función de su historial de entrenamiento, su genética, su tolerancia al volumen, su capacidad de recuperación, etc.”, por lo que la planificación del volumen se responderá de una determinada manera al entrenamiento, por lo que el verdadero desafío consiste en definir qué, cómo y cuánto se debe de entrenar una persona a nivel individual.

#### **2.1.15.2 Frecuencia**

La frecuencia de entrenamiento, como “los días por semana en que se entrena. La frecuencia óptima de entrenamiento (número sesiones a la semana) depende de muchos factores (volumen, intensidad, selección ejercicios, etc.

**A nivel general a la hora de establecer la frecuencia ideal, se debe tener en cuenta que es conveniente entrenar cada grupo muscular, al menos una vez cada 2-7 días (algunos entrenadores fijan el número ideal en 5 días). La frecuencia exacta vendrá determinada por factores como el volumen, la intensidad y los ejercicios que realicemos (no es lo mismo un entrenamiento a base de básicos que**

**con ejercicios sólo de aislamiento. (GÓMEZ PINTO, 2009, pág. 115)**

Es conveniente establecer descanso o reposo de la actividad física al menos un día por semana, en este descanso se toma en la actividad física muy leve, por lo que se le identifica como descanso efectivo.

### **2.1.15.3 Intensidad**

La intensidad de la carga de entrenamiento es el criterio de la carga que controla la potencia y la especificidad del estímulo sobre el organismo, o la medida del esfuerzo que comporta el trabajo desarrollado durante el entrenamiento”.

**En el proceso de práctica de ejercicios se puede observar imprecisiones en el entrenamiento, cuando a personas con poca experiencia se asigna intensidades muy altas, mientras que puede conseguirse un nivel de exigencia de menor impacto y con la seguridad de que se proporcione mayor capacidad de progresión futura; la asignación inadecuada de la intensidad puede (CAMIÑA, 2011, pág. 73)**

Lograr que un determinado nivel no vuelven a lograrlo debido a una mala e incorrecta progresión (que lleve al límite su capacidad potencial de adaptación) y una incorrecta planificación”.

**Las actividades planificadas deben estar al alcance de todos los miembros del colectivo, tanto de los más aptos como de los menos dotados, lo cual no implica que todos realicen el mismo número de ejercicios. Intensidad y dificultad no siempre van unidos. Para (PAZ FERNÁNDEZ, 2011, pág. 42)**

Este criterio, puede observarse por ejemplo en un ejercicio como correr durante media hora, la intensidad es muy alta, pero se trata de un ejercicio que no presenta ninguna dificultad, al respecto el entrenador

deberá establecer un punto intermedio entre la intensidad y la dificultad para conseguir que el entrenado piense y actúe, lo que demuestra que tanto la intensidad y dificultad de las actividades estará en relación directa con los objetivos, y las edades y niveles los deportistas que se están entrenando.

#### **2.1.15.4 Densidad**

La densidad indica la relación entre la duración del esfuerzo y de la pausa de recuperación. Dicha densidad deberá ser considerada tanto como densidad intra-sesión (inter-series; inter-bloques o ejercicios) como densidad inter-sesión (entre sesiones o unidades de entrenamiento)

**La densidad se refiere a la cantidad de trabajo realizado por unidad de tiempo”, lo que se explica para incrementar la densidad en el entrenamiento se puede incluir superseries, biseries, triseries, series gigantes, cronometradas, también la reducción del tiempo de descanso entre serie y serie, suele constituir una alternativa eficiente. Para (BOMPA, 2003, pág. 98)**

#### **2.1.16 Actividad física infantil: Niños más sanos y felices**

“Con el ejercicio los niños logran un desarrollo físico y mental superior, gozan de mejor salud y se relacionan de manera más independiente con sus pares”. (Alarcón, 2011)

**Es recomendable que los niños partan con actividad física lo antes posible. No se trata de inscribirlos en una liga competitiva a los tres años, pero sí inculcarles ejercicios lúdicos, entretenidos y variados. Durante la niñez -partiendo a los dos años- es aconsejable que ellos conozcan y practiquen diferentes deportes, para que**

**puedan elegir el que más les guste”. (Alarcón, 2011, pág. 37).**

Sin embargo, no es bueno encasillar a los menores y empujarlos a que entren en una disciplina en particular, salvo que ellos quieran. “El secreto es motivarlos desde pequeños para que crezcan con el hábito de la actividad física y la vida saludable”.

### **2.1.17 Ventajas de la actividad física en la infancia**

Al acostumbrarse a practicar algún tipo de ejercicio, los niños:

- Aprenden a seguir reglas.
- Frenan sus impulsos excesivos.
- Aumentan sus habilidades motoras.
- Favorecen el crecimiento de sus huesos y músculos.
- Corrigen posibles defectos físicos.
- Potencian la creación y regularización de hábitos.
- Desarrollan su placer por el movimiento y el ejercicio.
- Estimulan la higiene y la salud.
- Mejoran su salud, ánimo y rendimiento escolar.

**La actividad física hace que el cerebro libere endorfinas. Estas sustancias químicas son muy similares a la morfina y provocan una sensación de bienestar increíble. Se ha demostrado que los niños que practican deporte son más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico” (Alarcón, 2011, pág. 37).**

### **2.1.18 Actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física**

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes, como realizar una maratón.



**Tal como la define Caspersen, la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, entre otros). (Serra & Blanca, 2006, pág. 2)**

El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física.

Entendemos por condición física el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas, es decir, resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio y coordinación, y composición corporal.

### **2.1.19 Actividades aeróbicas o cardiovasculares**

“Implican grandes grupos musculares durante un periodo de tiempo prolongado: andar, correr, nadar, pedalear, patinar, aeróbic”. (Ros, 2004, pág. 51)

El ejercicio aeróbico sirve para trabajar la resistencia y la capacidad pulmonar, pero ambos ejercicios, aeróbico y anaeróbico, hacen trabajar el sistema circulatorio y el corazón.

Durante la práctica del ejercicio anaeróbico se obliga al corazón a bombear la sangre rápidamente durante un breve periodo de tiempo, y esto ayuda a fortalecer el sistema circulatorio. Combinar y alternar ambos ejercicios es, pues, beneficioso para el organismo.

### **2.1.20 Diferencia entre actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física**

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir. Engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otros más extenuantes, como realizar un maratón. Tal como se define Caspersen, la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suelen definir según el ámbito en el que se realice; el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa. Entendemos por condición física el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas, es decir resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio, coordinación y composición corporal.

### **2.1.21 Condición física**

Es un componente del estado de rendimiento. Se basa en primer lugar en la interacción de los procesos energéticos del organismo y los músculos y se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad y resistencia y también como flexibilidad; está relacionada así mismo con las características psíquicas que estas capacidades exigen.

El concepto de condición física es utilizado como termino de especialidad en varias ciencias, como la psicología y la metodología del entrenamiento deportivo. Con él se designa el estado momentáneo de la capacidad de rendimiento psicofísico.

**En la metodología del entrenamiento deportivo, el concepto se utiliza como un constructo, esto, es, una formación nocional compleja, y sirve de modelo explicativo para la clasificación de aquellas propiedades o capacidades generadas por los factores influyentes “energéticos” del estado de rendimiento. Como es**

**sabido, la energía es la capacidad que tiene un sistema para efectuar trabajo mecánico. (Dietrich, 2004, pág. 101)**

### **2.1.22 Evaluación de la condición física**

La condición física la capacidad de trabajo física del deportista, determinada por el grado de desarrollo de las cualidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

**Una buena condición física general es independiente de una disciplina deportiva determinada y se caracteriza por un nivel de desarrollo, elevado y equilibrado, de todos sus componentes. Una buena condición específica se caracteriza por el desarrollo de lo más óptimo posible de los factores que determinan una buena actuación en la disciplina deportiva en cuestión descartando los factores que no son determinantes para dicha actuación. (Sebastiani, 2000, pág. 83)**

La buena condición física comprende todas las dimensiones de la personalidad y todos los campos en que emprende su acción

#### **2.1.22.1 Evaluación inicial**

Se ubica en la primera sesión de cada unidad didáctica, y valora las situaciones en que se encuentran las capacidades físicas del alumno antes del proceso, establece una referencia para evaluar el posterior progreso de cada uno; ejemplo batería de pruebas de aptitud física (resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad) (Circujano, Margarita, 2002, pág. 76)

#### **2.1.22.2 Evaluación continua, formativa o procesal**

**Se realiza dentro de cada unidad como elemento de control constante; recogiendo datos por observación,**

**pruebas u otras vías sobre el rendimiento físico podremos valorar los logros parciales del alumnado, aunque debemos tener en cuenta que las pruebas físicas no deben ocupar excesivo tiempo; ejemplo; actividades en circuito y recogidas por los propios alumnos. (Circujano,Margarita, 2002, pág. 76)**

**2.1.22.3 Evaluación final o sumativa:** “valora los resultados finales del proceso, vinculados con el nivel inicial; ejemplo; realizar la misma batería de test que al comienzo de la unidad”. Durante el proceso de evaluación se obtiene información para poder formular juicios que servirán para la toma de decisiones en los diferentes ámbitos. La emisión de juicios se hace comparando la información con la referencia. (Circujano,Margarita, 2002, pág. 76)

### **2.1.23 Cualidades físicas**

**2.1.23.1 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 del deportista que se obliga a soportar una carga de entrenamiento sin interrupción y 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).**

### **2.1.23.2 Resistencia de Fuerza**

La resistencia de fuerza o resistencia muscular, es la capacidad del músculo para mantener una carga relativamente alta durante un tiempo prolongado. “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).

### **2.1.23.3 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).

### **2.1.23.4 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).

### **2.1.23.5 Resistencia anaeróbica**

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

### **2.1.23.6 Velocidad**

“La velocidad es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve que no suponga fatiga”.(Perez Castro, 2010).

### 2.1.23.7 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).

### 2.1.23.8 La fuerza

Es 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 en su Isométrica o estática: Cuando el contracción varía su longitud (alargándose o músculo no varía su longitud, esto encogiéndose).

**Esto se produce cuando el sucede cuando el músculo no vence la músculo vence la resistencia y la desplaza. Resistencia y 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. (De Herrera, 2011, pág. 23).**

La fuerza es vital en la ejecución de actividades tan comunes y necesarias como estar de pie, caminar, abrir una ventana, levantar bolsas de la compra 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

### **2.1.23.9 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)

### **2.1.23.10 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)

### **2.1.23.11 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”. (Weineck, 2005, pág. 220)

### **2.1.23.12 Flexibilidad**

La flexibilidad es la capacidad que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él.

**La flexibilidad es la cualidad física básica que tiene menor relación con las demás (resistencia, fuerza y velocidad), pero no por ello es menos importante. Aunque no hace mucho tiempo, ha estado un tanto olvidada, y hoy en día no se concibe ningún plan de acondicionamiento físico que prescindiera de ella. (Gento, 2011, pág. 57)**

El grado de flexibilidad que posee una persona depende de los componentes. La elasticidad muscular es la capacidad que tiene el músculo de alargarse y acortarse sin que se deforme y pueda volver a su forma original. La movilidad articular, es el grado de movimiento que tiene cada articulación, y que varía en cada articulación y en cada persona.

#### **2.1.23.13 Factores que influyen en el desarrollo de la flexibilidad**

**Herencia;** las características genéticas son el primer factor condicionante de la flexibilidad, esto es, ya desde el nacimiento, hay personas más flexibles que otras.

**Sexo;** hay factores fisiológicos que son diferentes en los dos sexos y que hacen que las mujeres se han más flexibles.

**Edad;** a menor edad, mayor flexibilidad, las personas tienen sus mayores índices de flexibilidad en los primeros años de vida. (Gento, 2011, pág. 57)

#### **2.1.24 Batería de test de condición física**

##### **2.1.24.1 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).

#### **2.1.24.2 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” (el brazo del profesor descende) 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 de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada, momento en que se detiene el cronómetro. (Diaz Garcia, 2013).

#### **2.1.24.3 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, pág. 12).

#### **2.1.24.4 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, pág. 14)

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”.

#### **2.1.24.5 Test flexión profunda del tronco**

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.

## **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, ecuavoley, 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.

### 2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Adaptación:** Cambios orgánicos que hacen que un organismo se adapte al ajuste del medio ambiente.
- **Aeróbico:** Término que revela el ritmo que ni debemos sobrepasar si queremos hacer entrenamiento de larga duración para adquirir resistencia.
- **Aptitud Física:** Disposición individual que se hace posible o facilita el desarrollo de una actividad práctica, simple o compleja, con cierto rendimiento.
- **Baremo:** Escala obtenida usando estadística al aplicar un test, y que permite apreciar el rendimiento obtenido por el examinado en la prueba.
- **Capacidad Motora:** Componente relacionado con la destreza neuromuscular se refiere a la capacidad de los músculos para funcionar armoniosamente, eficientemente, de donde resulta un movimiento muscular suave y coordinado.

- **Capacidades Coordinativas:** Estas dependen del sistema nervioso central periférico para su dirección y regulación.
- **Condición Física:** Es la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y efectividad retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones.
- **Coordinación Motora:** Capacidad neuromuscular el proceso de organizar las acciones musculares aisladas de manera armonizada con orientación hacia un objetivo prefijado de una acción.
- **Carga:** Es el aspecto cuantitativo del estímulo utilizado en el entrenamiento.
- **Desarrollo Sensoriomotor:** Crecimiento o adquisición de las capacidades sensitivas y motrices que va adquiriendo los niños y niñas.
- **Ejercicio:** Unidad elemental del proceso de entrenamiento, destinado a desarrollar una cualidad; es un acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para realizar las tareas de cultura física y el deporte.
- **Estímulo:** Todo agente capaz de provocar reacciones, el origen del estímulo puede ser interno (secreciones glandulares del organismo), o externo.
- **Estímulo Físico:** El estímulo se refiere a un acontecimiento, interno o externo del organismo, que actúa sobre estados de este y que puede producir cambios en él.
- **Fuerza explosiva:** Es la capacidad de vencer una resistencia mediante la contracción muscular en el menor tiempo posible.

- **Fuerza máxima:** Es la fuerza superior que el sistema neuromuscular puede aplicar en presencia de una contracción máxima arbitraria
- **Fuerza rápida:** Se manifiesta como la capacidad para superar una resistencia con una alta velocidad de contracción muscular.
- **Medios en el entrenamiento:** Son todos lo que se van a emplear en el entrenamiento como ejercicios, objetos, maquinas, instrumentos.
- **Resistencia de fuerza:** es la capacidad de resistencia al cansancio que posee el organismo en ejercicios de fuerza de larga duración.
- **Técnica:** es la realización de todo movimiento con el menor gasto energético.

#### 2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuál es el tipo de actividades físicas que practican los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015?
- ¿Con qué frecuencia realizan actividad física los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi,?
- ¿Cuál es la condición física a través de los niños de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi?
- ¿La aplicación de una propuesta de actividades físicas mejorará la condición física de los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi?

## 2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<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>Es la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y efectividad retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones.</p>	ACTIVIDAD FÍSICA	<p>Tipos de actividad física.</p> <p>Frecuencia de la actividad física</p> <p>Tiempo que realiza la actividad física</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>
	CONDICIÓN FÍSICA	<p>Resistencia</p> <p>Velocidad</p> <p>Fuerza abdomen</p> <p>Fuerza piernas</p> <p>Fuerza brazos</p> <p>Flexibilidad</p>	<p>800 metros</p> <p>40 metros lanzados</p> <p>Abdominales 1 min</p> <p>Salto horizontal sin impulso</p> <p>Fondos</p> <p>Flexión profunda del tronco</p>

## **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 del “Estudio de las actividades físicas que practican y su incidencia en la condición física en los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015.”

##### **3.1.2. Investigación de Campo**

Porque se realizó en los sitios donde se recopiló los datos acerca del “Estudio de las actividades físicas que practican y su incidencia en la condición física en los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015.”

##### **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 de las actividades físicas que practican y su incidencia en la condición física en



los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015.”

#### **3.1.4. Investigación Propositiva**

Sirvió para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados del problema planteado acerca del “Estudio de las actividades físicas que practican y su incidencia en la condición física en los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015.”

### **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 del “Estudio de las actividades físicas que practican y su incidencia en la condición física en los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015.”

#### **3.2.2. Método Deductivo**

Se utilizó este método para seleccionar el tema de investigación, y posteriormente ir abordando temas relacionados con el “Estudio de las actividades físicas que practican y su incidencia en la condición física en

los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015.”

### **3.2.3. Método Analítico**

Es una operación intelectual para llegar al conocimiento de detallado acerca del “Estudio de las actividades físicas que practican y su incidencia en la condición física en los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015.”

### **3.2.4. Método Sintético**

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca del “Estudio de las actividades físicas que practican y su incidencia en la condición física en los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015.”

### **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 del “Estudio de las actividades físicas que practican y su incidencia en la condición física en los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015.”

## **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

del “Estudio de las actividades físicas que practican y su incidencia en la condición física en los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015.”

### 3.4 POBLACIÓN

En el desarrollo de la investigación se tomó, como fuente de información a los estudiantes de los Séptimos Años de las Unidades Educativas del cantón Cotacachi.

**Cuadro Nº 1 Población**

Institución educativa	Damas	Varones
Escuela Seis de Julio	25	26
Escuela Manuela Cañizares	22	25
Escuela Modesto Peñaherrera	25	27
<b>Total</b>	150	

**Fuente:** Dirección del centro escolar

**Elaboración:** Karina Anangonó

### 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

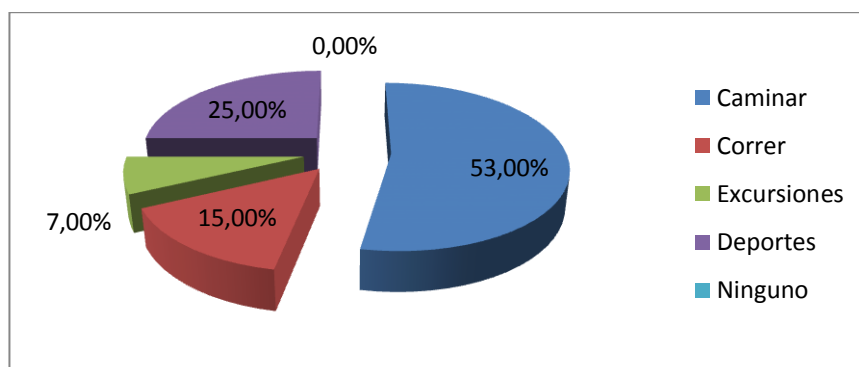
¿Qué tipo de actividades físicas realizan con más frecuencia?

**Cuadro N° 2** Qué tipo de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Caminar	79	53,%
Correr	23	15,%
Excursiones	11	7,%
Deportes	37	25,%
Ninguno	0	0,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de las escuelas de Cotacachi

**Gráfico N° 1** Qué tipo de actividades físicas



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

#### INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que el tipo de actividades físicas que realizan con más frecuencia es caminar, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta que correr, excursiones, deportes. Al respecto se puede manifestar que estas edades tempranas los estudiantes deben hacer todo tipo de actividades con el objetivo de incrementar su condición física.

## Pregunta N° 2

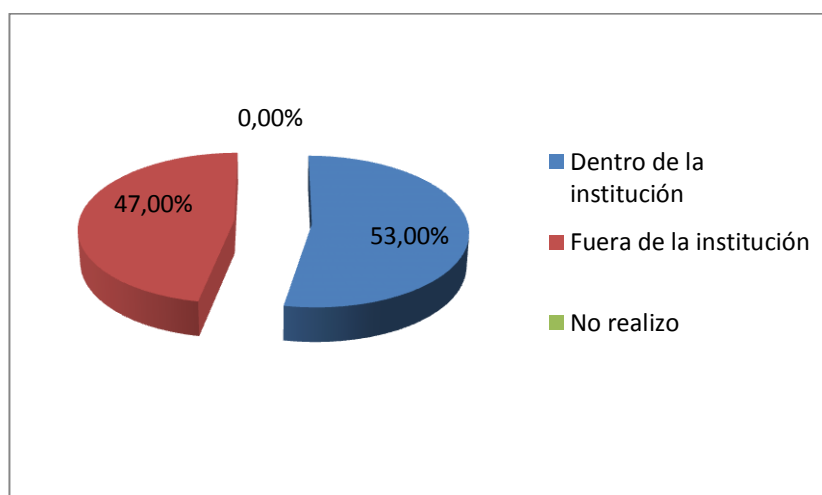
¿Las actividades físicas que las prácticas con mayor frecuencia, la realizas?

### Cuadro N° 3 Actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Dentro de la institución	79	53, %
Fuera de la institución	71	47, %
No realizo	0	0, %
TOTAL	150	100, %

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de las escuelas de Cotacachi

### Gráfico N° 2 Actividades físicas



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que las actividades físicas que practican con mayor frecuencia las realizan dentro de la institución, otro grupo en cambio y en menor porcentaje manifiesta fuera de la institución. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben aprovechar todo momento para realizar actividad física, para incrementar su condición física.

### Pregunta N° 3

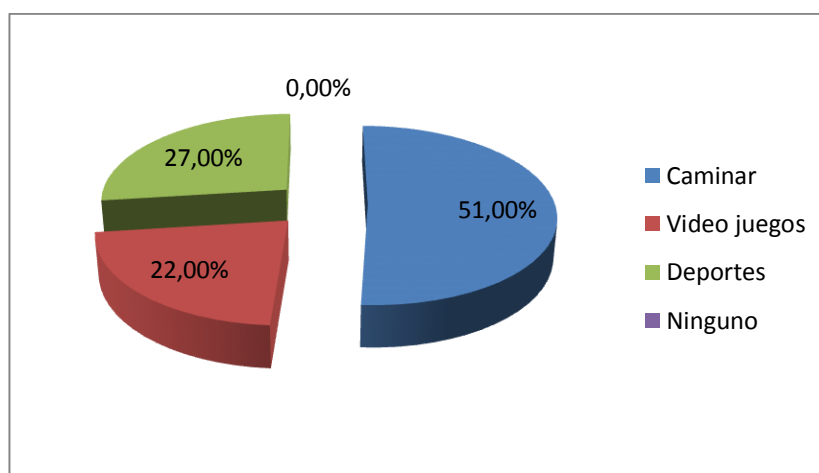
¿Según tu criterio que tipo de actividades la realizas fuera del horario de clases?

**Cuadro N° 4 Actividades la realizas fuera del horario**

Alternativa	Frecuencia	%
Caminar	77	51,%
Video juegos	33	22,%
Deportes	40	27,%
Ninguno	0	0,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de las escuelas de Cotacachi

**Gráfico N° 3 Actividades la realizas fuera del horario**



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

### INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que el tipo de actividades que realiza fuera del horario de clases es caminar, otro grupo en cambio y en menor porcentaje manifiesta video juegos y deportes. Al respecto se manifiesta que los estudiantes en las tardes deben dedicarse a practicar actividades deportivas y evitar el sedentarismo.

#### Pregunta N° 4

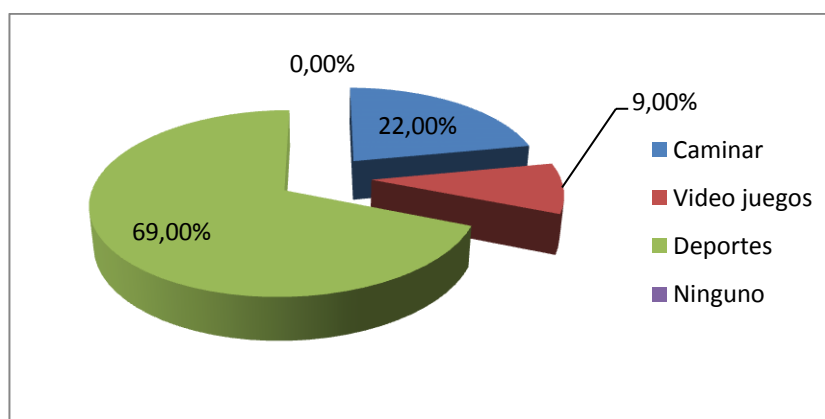
¿Qué actividades fuera de horario te gustaría practicar para mejorar tu condición física?

**Cuadro N° 5 Qué actividades fuera de horario**

Alternativa	Frecuencia	%
Caminar	33	22,%
Video juegos	14	9,%
Deportes	103	69,%
Ninguno	0	0,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de las escuelas de Cotacachi

**Gráfico N° 4 Qué actividades fuera de horario**



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

#### INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que las actividades fuera de horario de clases les gustaría practicar para mejorar tu condición física es deportes, otro grupo en cambio manifiesta, caminar, vídeo juegos. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben practicar todo tipo de actividades y deportes, con el propósito de mejorar la condición física.



## Pregunta N° 5

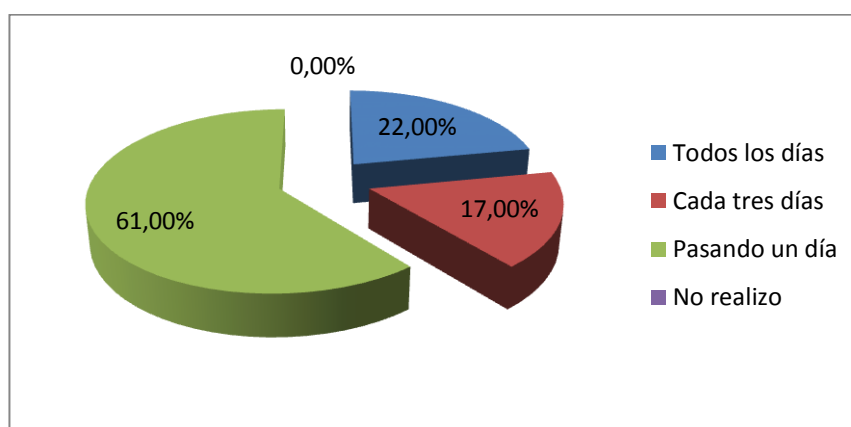
¿Con que frecuencia realizas actividad física?

**Cuadro N° 6 Con qué frecuencia realizas actividad física**

Alternativa	Frecuencia	%
Todos los días	33	22,%
Cada tres días	25	17,%
Pasando un día	92	61,%
No realizo	0	0,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de las escuelas de Cotacachi

**Gráfico N° 5 Con qué frecuencia realizas actividad física**



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestadas indican que la frecuencia que realiza actividad física es pasando un día, otro grupo en cambio en menor porcentaje manifiesta que realiza cada tres días y todos los días. Al respecto se manifiesta que deben realizar actividad física todos los días por lo menos 45 minutos.

## Pregunta N° 6

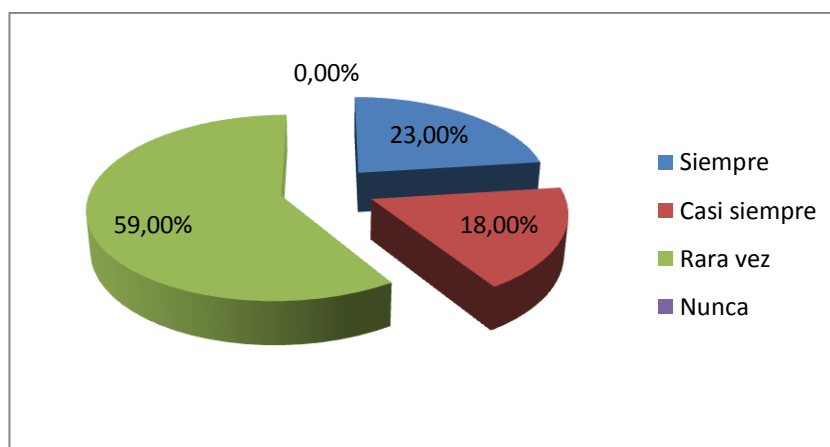
¿Tu profesor te realiza pruebas físicas para seleccionarte para algún deporte?

**Cuadro N° 7 Tu profesor te realiza pruebas físicas**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	34	23,%
Casi siempre	27	18,%
Rara vez	89	59,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de las escuelas de Cotacachi

**Gráfico N° 6 Tu profesor te realiza pruebas físicas**



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestadas indican que el profesor rara vez le realiza pruebas físicas para seleccionarte para algún deporte menor porcentaje manifiesta que siempre y casi siempre le realiza las pruebas. Al respecto se manifiesta de que por lo menos debe realizarle al inicio de cada semestre.

## Pregunta N° 7

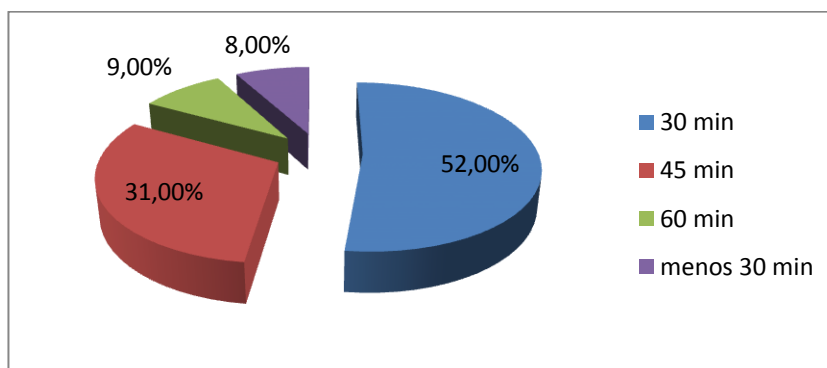
¿Qué tiempo te demoras en hacer actividad física?

**Cuadro N° 8 Qué tiempo te demoras en hacer actividad física**

Alternativa	Frecuencia	%
30 min	79	52,%
45 min	46	31,%
60 min	13	9,%
menos 30 min	12	8,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de las escuelas de Cotacachi

**Gráfico N° 7 Qué tiempo te demoras en hacer actividad física**



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que el tiempo que se demoran en hacer actividad física es de 30 minutos y en menor porcentaje manifiesta que practica 45 minutos, 60 minutos y menos de 30 minutos. Al respecto se manifiesta de que los estudiantes deben realizar actividad física por los menos 45 minutos tal como recomienda la organización mundial de la salud.

## Pregunta N° 8

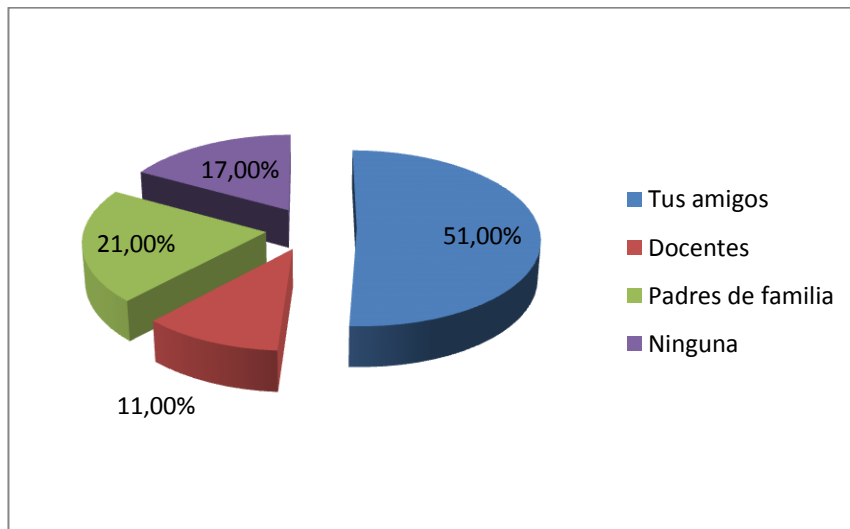
¿Quiénes te incentivan a que realices actividad deportiva?

**Cuadro N° 9 Conocer su condición física**

Alternativa	Frecuencia	%
Tus amigos	77	51,%
Docentes	16	11,%
Padres de familia	32	21,%
Ninguna	25	17,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de las escuelas de Cotacachi

**Gráfico N° 8 Conocer su condición física**



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que quiénes le incentivan para que realice actividad deportiva son los amigos, en menor porcentaje están los padres de familia, los docentes y ninguna. Al respecto se manifiesta que los docentes, padres de familia deben incentivar y brindarles un buen ejemplo para que realicen actividad física.

## Pregunta N° 9

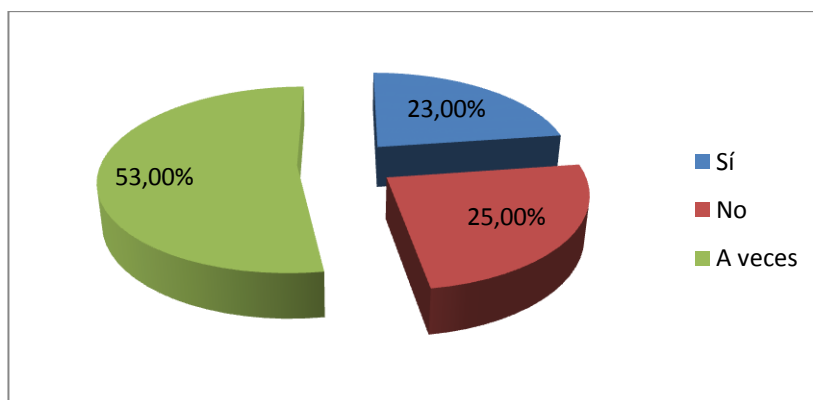
¿Realizas actividad física fuera del horario de clases?

**Cuadro N° 10 Realizas actividad física fuera del horario**

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	34	23,%
No	37	25,%
A veces	79	53,%
TOTAL	126	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de las escuelas de Cotacachi

**Gráfico N° 9 Realizas actividad física fuera del horario**



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que a veces realizan actividades físicas y deportivas fuera del horario de clases, en menor porcentaje están que sí y no realizan actividad física. Al respecto se manifiesta que las actividades se les debe practicar dentro y fuera de la institución porque esto incrementa su condición física.

## Pregunta N° 10

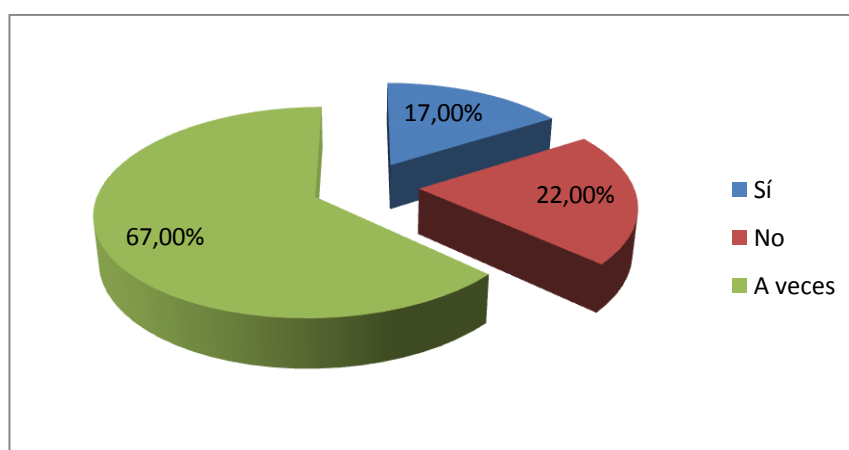
¿Tus padres son un buen ejemplo para que tú realices actividad física?

**Cuadro N° 11 Tus padres son un buen ejemplo**

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	26	17,%
No	33	22,%
A veces	101	67,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de las escuelas de Cotacachi

**Gráfico N° 10 Tus padres son un buen ejemplo**



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que a veces los padres son un buen ejemplo para que realicen actividad física, en menor porcentaje están las alternativas sí, no que sí y no Al respecto se manifiesta que los padres de familia deben ser un buen ejemplo y practicar actividades físicas conjuntamente con sus padres.

## Pregunta N° 11

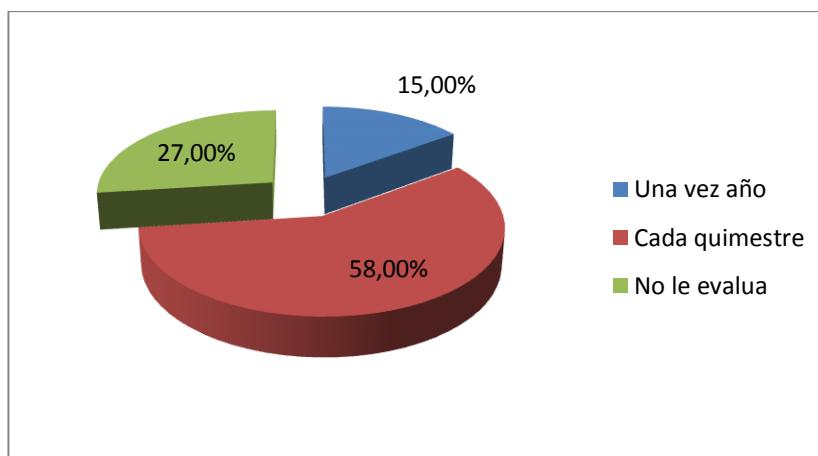
¿Cada qué tiempo te valora la condición física su profesor?

**Cuadro N° 12 Cada qué tiempo te valora la condición física**

Alternativa	Frecuencia	%
Una vez año	23	15,%
Cada quimestre	87	58,%
No le evalúa	40	27,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de las escuelas de Cotacachi

**Gráfico N° 11 Cada qué tiempo te valora la condición física**



Autora: Anangonó Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que cada quimestre valora la condición física, en menor porcentaje están las alternativas una vez al año y no evalúa. Al respecto se manifiesta que los docentes deben evaluar trimestralmente, para hacer conocer sus fortalezas y debilidades.

## Pregunta N° 12

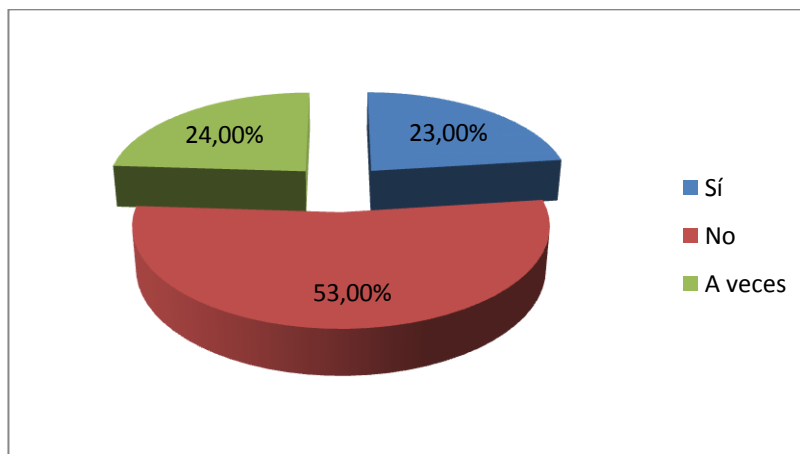
¿Tu profesor tiene una tabla de resultados para valorar la velocidad fuerza, resistencia y flexibilidad?

**Cuadro N° 13 Tu profesor tiene una tabla de resultados**

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	34	23,%
No	79	53,%
A veces	37	24,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de las escuelas de Cotacachi

**Gráfico N° 12 Tu profesor tiene una tabla de resultados**



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que el profesor no tiene una tabla de resultados para valorar la velocidad fuerza, resistencia y flexibilidad cada quimestre, en menor porcentaje están las alternativas sí, a veces. Al respecto se manifiesta que los docentes deben tener una ficha donde conste la historia de cada trimestre y de cada alumno, para detectar fortalezas y debilidades.



### Pregunta N° 13

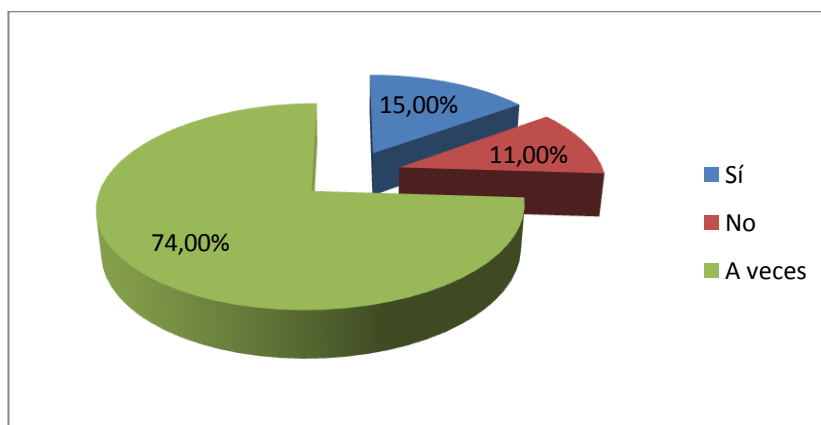
¿Su profesor le realiza un diagnóstico para conocer su condición física?

**Cuadro N° 14 Su profesor le realiza un diagnóstico**

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	23	15,0%
No	17	11,0%
A veces	110	74,0%
TOTAL	150	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de las escuelas de Cotacachi

**Gráfico N° 13 Su profesor le realiza un diagnóstico**



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

### INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que a veces su profesor le realiza un diagnóstico para conocer su condición física, en menor porcentaje están las alternativas sí, no. Al respecto se manifiesta que los docentes deben realizar un diagnóstico con el objetivo de conocer las fortalezas y debilidades.

## Pregunta N° 14

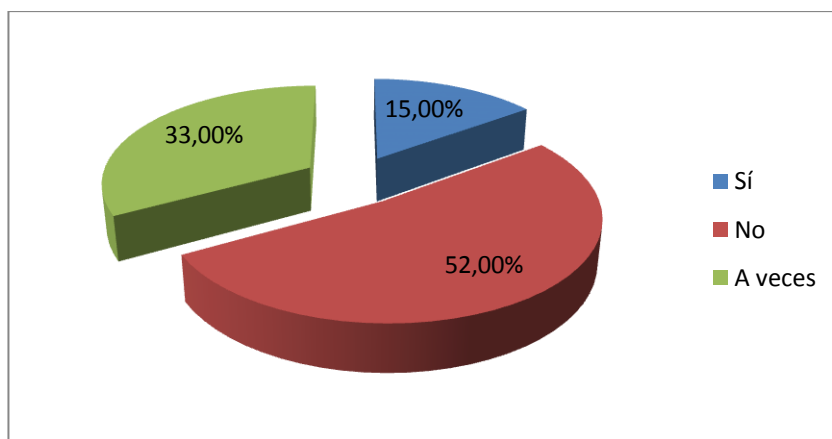
¿Lleva un registro de control de datos tu profesor acerca de los test físicos y posteriormente te indica tus fortalezas y debilidades?

**Cuadro N° 15 Lleva un registro de control de datos tu profesor**

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	23	15, %
No	78	52, %
A veces	49	33, %
TOTAL	150	100, %

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de las escuelas de Cotacachi

**Gráfico N° 14 Lleva un registro de control de datos tu profesor**



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que no lleva un registro de control de datos acerca de los test físicos para posteriormente indicar las fortalezas y debilidades de cada estudiante, en menor porcentaje están las alternativas sí a veces. Al respecto se manifiesta que los docentes deben realizar un diagnóstico con el objetivo de conocer las fortalezas y debilidades.

## Pregunta N° 15

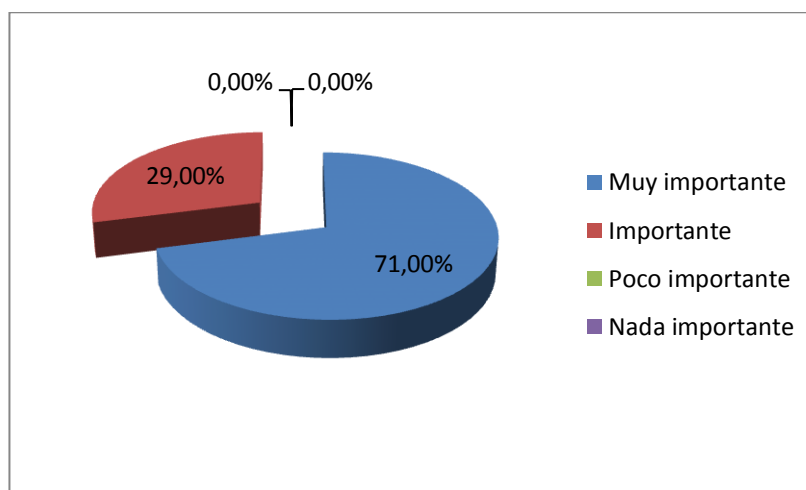
¿Considera importante que el investigador elabore una guía de actividades físicas para desarrollar la condición física de los estudiantes?

**Cuadro N° 16** Guía de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	107	71,%
Importante	43	29,%
Poco importante	0	0,%
Nada importante	0	0,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de las escuelas de Cotacachi

**Gráfico N° 15** Guía de actividades físicas



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que considera muy importante que el investigador elabore una guía de actividades físicas para desarrollar la condición física de los estudiantes.

## 4.1.2 Test de Condición Física

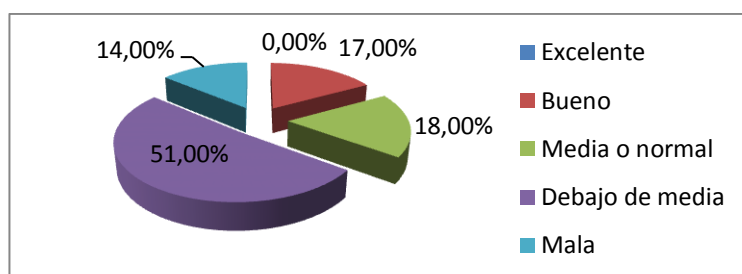
### Test de 800 m Damas

Cuadro N<sup>o</sup> 17 Test de 800 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	12	17,%
Media o normal	13	18,%
Debajo de media	37	51,%
Mala	10	14,%
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Test físico aplicada las estudiantes escuelas Cotacachi

Gráfico N<sup>o</sup> 16 Test de 800 m



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

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

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

37	3,30	Debajo de media	4
38	3,40	Debajo de media	3
39	3,30	Debajo de media	4
40	2,50	Bueno	6
41	3,40	Debajo de media	3
42	3,30	Debajo de media	4
43	3,15	Media o normal	5,5
44	3,40	Debajo de media	3
45	3,40	Debajo de media	3
46	3,30	Debajo de media	4
47	3,10	Bueno	8
48	3,40	Debajo de media	3
49	3,40	Debajo de media	3
50	3,40	Debajo de media	3
51	3,25	Media o normal	4,5
52	3,30	Debajo de media	4
53	3,40	Debajo de media	3
54	3,10	Bueno	8
55	3,40	Debajo de media	3
56	3,30	Debajo de media	4
57	3,45	Mala	2,5
58	3,25	Media o normal	4,5
59	4,10	Mala	1
60	4,10	Mala	1
61	3,30	Debajo de media	4
62	4,10	Mala	1
63	3,25	Media o normal	4,5
64	4,10	Mala	1
65	3,30	Debajo de media	4
66	4,10	Mala	1
67	3,10	Bueno	8
68	4,10	Mala	1
69	4,10	Mala	1
70	3,25	Media o normal	4,5
71	4,10	Mala	1
72	3,25	Media o normal	4,5
<b>Total</b>	<b>3,35</b>	<b>Media o normal</b>	<b>3,72</b>

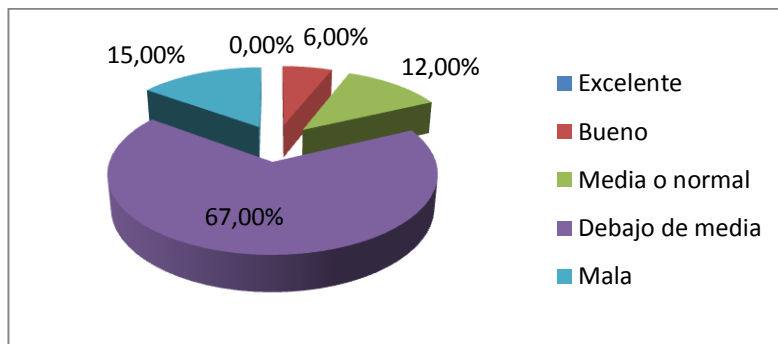
## Test Velocidad 40 m Damas

**Cuadro N° 18 Test Velocidad 40 m**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	4	6,%
Media o normal	9	12,%
Debajo de media	48	67,%
Mala	11	15,%
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Test físico aplicada las estudiantes escuelas Cotacachi

**Gráfico N° 17 Test Velocidad 40 m**



Autora: Anangono Anangono Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

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

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



37	6,4	Media o normal	6
38	6,7	Debajo de media	3
39	6,5	Debajo de media	4
40	6,7	Debajo de media	3
41	6,5	Debajo de media	4
42	6,7	Debajo de media	3
43	6,2	Media o normal	6
44	6,7	Debajo de media	3
45	6,5	Debajo de media	4
46	6,7	Debajo de media	3
47	5,7	Bueno	8
48	6,5	Debajo de media	4
49	6,5	Debajo de media	4
50	6,7	Debajo de media	3
51	6,5	Debajo de media	4
52	6,4	Media o normal	6
53	6,7	Debajo de media	3
54	6,5	Debajo de media	4
55	6,7	Debajo de media	3
56	6,5	Debajo de media	4
57	6,4	Media o normal	6
58	7,3	Mala	1
59	6,5	Debajo de media	4
60	6,7	Debajo de media	3
61	6,5	Debajo de media	4
62	6,7	Debajo de media	3
63	6,4	Media o normal	6
64	6,7	Debajo de media	3
65	6,5	Debajo de media	4
66	6,7	Debajo de media	3
67	6,5	Debajo de media	4
68	6,7	Debajo de media	3
69	6,5	Debajo de media	4
70	6,7	Debajo de media	3
71	6,4	Media o normal	6
72	6,5	Debajo de media	4
<b>Total</b>	<b>6,57</b>	<b>Debajo de media</b>	<b>3,85</b>

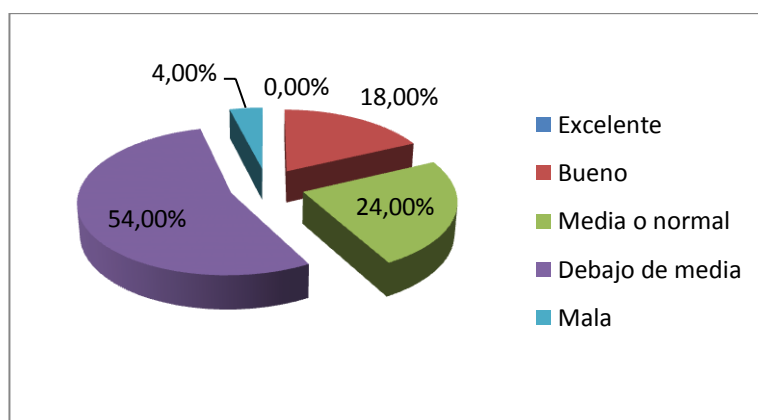
## Test de Salto Largo sin impulso

**Cuadro N° 19 Test de Salto Largo sin impulso**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	13	18,%
Media o normal	17	24,%
Debajo de media	39	54,%
Mala	3	4,%
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Test físico aplicada las estudiantes escuelas Cotacachi

**Gráfico N° 18 Test de Salto Largo sin impulso**



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

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

N° Caso	Distancia	Salto Largo sin impulso Damas	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	1,59	Buena	8
2	1,36	Debajo de media	3
3	1,46	Media o normal	4,5
4	1,36	Debajo de media	3
5	1,54	Buena	6
6	1,41	Debajo de media	4
7	1,36	Debajo de media	3
8	1,46	Media o normal	4,5
9	1,41	Debajo de media	4
10	1,59	Buena	8
11	1,41	Debajo de media	4
12	1,36	Debajo de media	3
13	1,41	Debajo de media	4
14	1,54	Buena	6
15	1,41	Debajo de media	4
16	1,36	Debajo de media	3
17	1,46	Media o normal	4,5
18	1,41	Debajo de media	4
19	1,36	Debajo de media	3,5
20	1,41	Debajo de media	4,5
21	1,59	Buena	8
22	1,36	Debajo de media	3
23	1,46	Media o normal	4,5
24	1,54	Buena	6
25	1,41	Debajo de media	4
26	1,36	Debajo de media	3
27	1,46	Media o normal	4,5
28	1,41	Debajo de media	4
29	1,36	Debajo de media	3
30	1,59	Buena	8
31	1,36	Debajo de media	3
32	1,46	Media o normal	4,5
33	1,54	Buena	6
34	1,41	Debajo de media	4
35	1,36	Debajo de media	3
36	1,46	Media o normal	4,5

37	1,38	Debajo de media	3,5
38	1,41	Debajo de media	4
39	1,36	Debajo de media	3,5
40	1,54	Buena	6
41	1,41	Debajo de media	4
42	1,46	Media o normal	4,5
43	1,36	Debajo de media	3
44	1,50	Media o normal	5,5
45	1,41	Debajo de media	4
46	1,50	Media o normal	5,5
47	1,41	Debajo de media	4
48	1,36	Debajo de media	3
49	1,54	Buena	6
50	1,36	Debajo de media	3
51	1,50	Media o normal	5,5
52	1,41	Debajo de media	4
53	1,36	Debajo de media	3
54	1,41	Debajo de media	4
55	1,50	Media o normal	5,5
56	1,36	Debajo de media	3
57	1,41	Debajo de media	4
58	1,59	Buena	8
59	1,36	Debajo de media	4
60	1,41	Debajo de media	3
61	1,50	Media o normal	5,5
62	1,41	Debajo de media	4
63	1,50	Media o normal	5,5
64	1,41	Debajo de media	4
65	1,50	Media o normal	5,5
66	1,41	Debajo de media	4
67	1,10	Mala	1
68	1,59	Buena	8
69	1,10	Mala	1
70	1,50	Media o normal	5,5
71	1,10	Mala	1
72	1,59	Buena	8
<b>Total</b>	<b>1,42</b>	<b>Debajo de media</b>	<b>4,41</b>

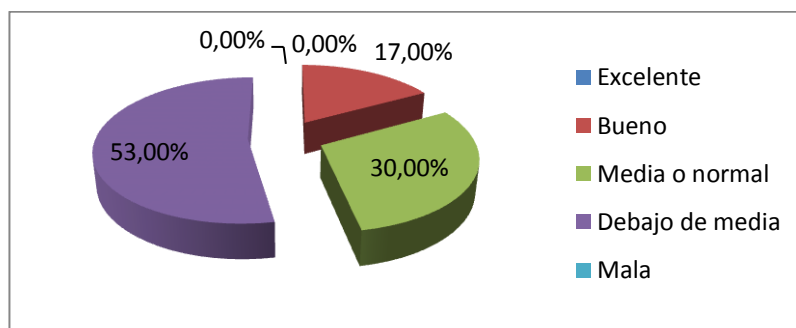
## Test Abdominales en 30 segundos

Cuadro N° 20 Test Abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	12	17,%
Media o normal	22	30,%
Debajo de media	38	53,%
Mala	0	0,%
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Test físico aplicada las estudiantes escuelas Cotacachi

Gráfico N° 19 Test Abdominales en 30 segundos



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

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

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

37	29	Buena	7
38	22	Debajo de media	4
39	20	Debajo de media	3
40	23	Media o normal	4,5
41	22	Debajo de media	4
42	20	Debajo de media	3
43	22	Debajo de media	4
44	23	Media o normal	4,5
45	22	Debajo de media	4
46	25	Media o normal	5,5
47	29	Buena	7
48	22	Debajo de media	4
49	20	Debajo de media	3
50	25	Media o normal	5,5
51	22	Debajo de media	4
52	20	Debajo de media	3
53	25	Media o normal	5,5
54	22	Debajo de media	4
55	22	Debajo de media	4
56	30	Buena	8
57	20	Debajo de media	3
58	25	Media o normal	5,5
59	22	Debajo de media	4
60	20	Debajo de media	3
61	20	Debajo de media	3
62	25	Media o normal	5,5
63	22	Debajo de media	4
64	22	Debajo de media	4
65	25	Media o normal	5,5
66	22	Debajo de media	4
67	20	Debajo de media	3
68	20	Debajo de media	3
69	25	Media o normal	5,5
70	22	Debajo de media	4
71	22	Debajo de media	4
72	25	Media o normal	5,5
<b>Total</b>	<b>22,54</b>	<b>Debajo de media</b>	<b>4,25</b>

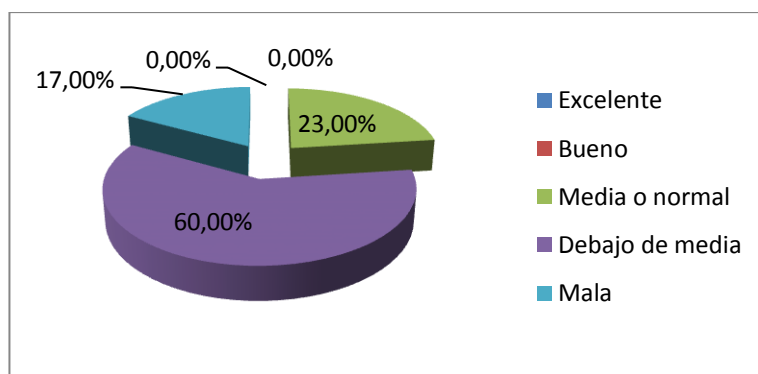
## Test Fondos

**Cuadro N° 21 Test Fondos en un minuto**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	0	0,%
Media o normal	17	23,%
Debajo de media	43	60,%
Mala	12	17,%
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Test físico aplicada las estudiantes escuelas Cotacachi

**Gráfico N° 20 Test Fondos**



Autor: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de fondos en un minuto, más de la mitad de las 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 trabajar estos grupos musculares para fortalecer los músculos de los brazos.



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

37	7	Mala	2
38	14	Media o normal	5,5
39	9	Debajo de media	3
40	11	Debajo de media	4
41	9	Debajo de media	3
42	11	Debajo de media	4
43	12	Media o normal	4,5
44	11	Debajo de media	4
45	9	Debajo de media	3
46	14	Media o normal	5,5
47	7	Mala	2
48	11	Debajo de media	4
49	9	Debajo de media	3
50	12	Media o normal	4,5
51	11	Debajo de media	4
52	9	Debajo de media	3
53	14	Media o normal	5,5
54	11	Debajo de media	4
55	7	Mala	2
56	11	Debajo de media	4
57	12	Media o normal	4,5
58	11	Debajo de media	4
59	9	Debajo de media	3
60	7	Mala	2
61	11	Debajo de media	4
62	9	Debajo de media	3
63	11	Debajo de media	4
64	11	Debajo de media	4
65	9	Debajo de media	3
66	11	Debajo de media	4
67	11	Debajo de media	4
68	9	Debajo de media	3
69	11	Debajo de media	4
70	11	Debajo de media	4
71	9	Debajo de media	3
72	11	Debajo de media	4
<b>Total</b>	<b>10,48</b>	<b>Debajo de media</b>	<b>3,74</b>

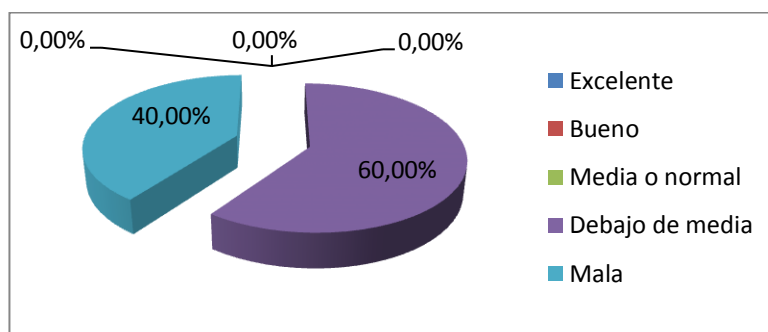
## Test de Flexión profunda del cuerpo

Cuadro N° 22 Test Flexión profunda del cuerpo

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0, %
Bueno	0	0, %
Media o normal	0	0, %
Debajo de media	43	60, %
Mala	29	40, %
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>100, %</b>

Fuente: Test físico aplicada las estudiantes escuelas Cotacachi

Gráfico N° 21 Test Flexión profunda del cuerpo



Autor: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de flexión profunda del cuerpo, 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 porque sirve para todos los deportes.

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

37	23	Debajo de media	4
38	21	Debajo de media	3
39	13	Mala	1
40	21	Debajo de media	3
41	23	Debajo de media	4
42	21	Debajo de media	3
43	23	Debajo de media	4
44	21	Debajo de media	3
45	15	Mala	2
46	23	Debajo de media	4
47	21	Debajo de media	3
48	14	Mala	2
49	23	Debajo de media	4
50	13	Mala	1
51	23	Debajo de media	4
52	21	Debajo de media	3
53	15	Mala	2
54	23	Debajo de media	4
55	21	Debajo de media	3
56	14	Mala	2
57	23	Debajo de media	4
58	13	Mala	1
59	21	Debajo de media	3
60	15	Mala	2
61	23	Debajo de media	4
62	21	Debajo de media	3
63	14	Mala	2
64	23	Debajo de media	4
65	13	Mala	1
66	21	Debajo de media	3
67	15	Mala	2
68	15	Mala	2
69	21	Debajo de media	3
70	14	Mala	2
71	13	Mala	1
72	21	Debajo de media	3
<b>Total</b>	<b>18,95</b>	<b>Debajo de media</b>	<b>2,81</b>

### 4.1.3 Test de Condición Física

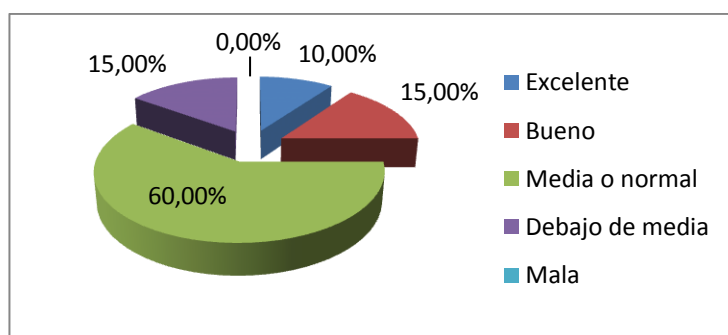
#### Test de 800 m Varones

Cuadro N<sup>o</sup> 23 Test de 800 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	10,0%
Bueno	12	15,0%
Media o normal	48	60,0%
Debajo de media	12	15,0%
Mala	0	0,0%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100,0%</b>

Fuente: Test físico aplicada a las estudiantes escuelas Cotacachi

Gráfico N<sup>o</sup> 22 Test de 800 m



Autora: Anangono Nazareno Gabrielo

### INTERPRETACIÓN

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

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

37	3,15	Media o normal	5,5
38	3,34	Media o normal	4,5
39	3,15	Media o normal	5,5
40	2,35	Excelente	8,5
41	3,25	Media o normal	4,5
42	3,30	Debajo de media	3
43	3,15	Media o normal	5,5
44	3,24	Media o normal	4,5
45	2.35	Excelente	8,5
46	3,30	Debajo de media	3
47	3,15	Media o normal	5,5
48	3,25	Media o normal	4,5
49	3,10	Bueno	8
50	3,15	Media o normal	5,5
51	3,25	Media o normal	4,5
52	3,15	Media o normal	5,5
53	2,35	Excelente	8,5
54	3,25	Media o normal	4,5
55	3,15	Media o normal	5,5
56	3,10	Bueno	6
57	3,22	Media o normal	4,5
58	3,30	Debajo de media	3
59	3,15	Media o normal	5,5
60	2,50	Bueno	8
61	3,25	Media o normal	4,5
62	3,15	Media o normal	5,5
63	3,10	Bueno	6
64	3,25	Media o normal	4,5
65	3,10	Bueno	6
66	3,15	Media o normal	5,5
67	3,25	Media o normal	4,5
68	2.35	Excelente	8,5
69	3,25	Media o normal	4,5
71	3,15	Media o normal	5,5
72	3,25	Media o normal	4,5
73	3,10	Bueno	6
74	3,25	Media o normal	4,5
75	3,15	Media o normal	5,5
76	3,25	Media o normal	4,5
77	3,10	Bueno	6
78	3,15	Media o normal	5,5
<b>Total</b>	<b>2,96</b>	<b>Media o normal</b>	<b>5,46</b>



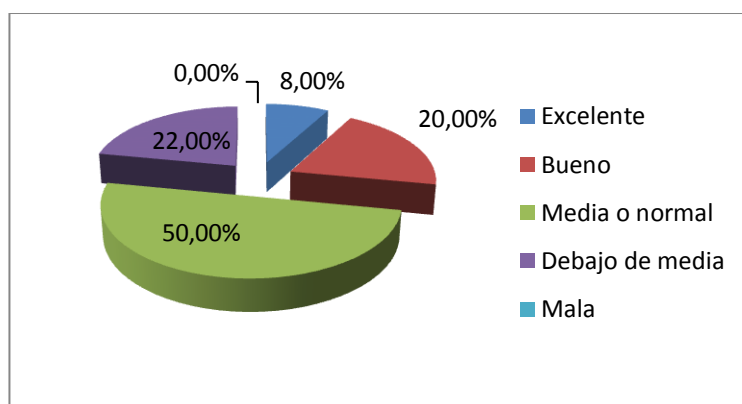
## Test Velocidad 40 m

Cuadro N<sup>o</sup> 24 Test Velocidad 40 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	8,%
Bueno	15	20,%
Media o normal	39	50,%
Debajo de media	17	22,%
Mala	0	0,%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Test físico aplicada las estudiantes escuelas Cotacachi

Gráfico N<sup>o</sup> 23 Test Velocidad 40 m



Autor: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

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

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

37	6,4	Media o normal	4,5
38	5,3	Excelente	10
39	6,2	Media o normal	5,5
40	6,4	Media o normal	4,5
41	5,7	Bueno	8
42	6,2	Media o normal	5,5
43	6,1	Bueno	6
44	6,4	Media o normal	4,5
45	5,3	Excelente	10
46	6,5	Debajo de media	4
47	6,2	Media o normal	5,5
48	6,4	Media o normal	4,5
49	6,1	Bueno	6
50	6,4	Media o normal	4,5
51	5,7	Bueno	8
52	6,5	Debajo de media	4
53	6,2	Media o normal	5,5
54	6,4	Media o normal	4
55	6,5	Debajo de media	4
56	5,3	Excelente	10
57	6,2	Media o normal	5,5
58	6,5	Debajo de media	4
59	6,2	Media o normal	5,5
60	6,1	Bueno	6
61	6,5	Debajo de media	4
62	6,5	Debajo de media	4
63	5,7	Bueno	8
64	6,7	Debajo de media	3
65	6,2	Media o normal	5,5
66	6,5	Debajo de media	3
67	6,2	Media o normal	5,5
68	6,1	Bueno	6
69	6,7	Debajo de media	3
70	6,2	Media o normal	5,5
71	6,7	Debajo de media	3
72	6,2	Media o normal	5,5
73	6,7	Debajo de media	3
74	6,1	Bueno	6
75	6,7	Debajo de media	3
76	6,7	Debajo de media	3
77	6,7	Debajo de media	3
78	6,2	Media o normal	5,5
<b>Total</b>	<b>6,20</b>	<b>Media o normal</b>	<b>5,47</b>

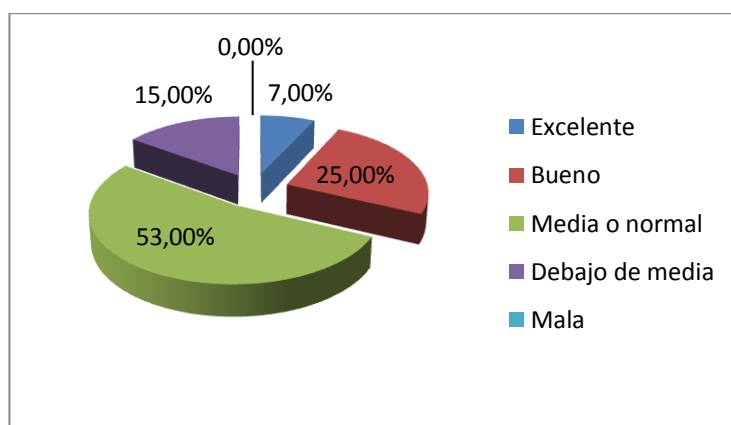
## Test de Salto Largo sin impulso

**Cuadro N° 25 Test de Salto Largo sin impulso**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	7, %
Bueno	20	25, %
Media o normal	41	53, %
Debajo de media	11	15, %
Mala	0	0, %
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100, %</b>

Fuente: Test físico aplicada las estudiantes escuelas Cotacach

**Gráfico N° 24 Test de Salto Largo sin impulso**



Autora: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

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

<b>N° Caso</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Salto Largo sin impulso Varones</b>	
		<b>CONDICIÓN</b>	
		<b>Cualitativa</b>	<b>Cuantitativa</b>
1	1,66	Excelente	8,5
2	1,50	Media o normal	5,5
3	1,54	Bueno	6
4	1,50	Media o normal	5,5
5	1,46	Media o normal	4,5
6	1,50	Media o normal	5,5
7	1,59	Bueno	8
8	1,36	Debajo de media	3
9	1,35	Debajo de media	3
10	1,66	Excelente	8,5
11	1,50	Media o normal	5,5
12	1,46	Media o normal	4,5
13	1,53	Bueno	6
14	1,34	Debajo de media	3
15	1,46	Media o normal	4,5
16	1,50	Media o normal	5,5
17	1,46	Media o normal	4,5
18	1,50	Media o normal	5,5
19	1,35	Debajo de media	3
20	1,56	Bueno	6
21	1,50	Media o normal	5,5
22	1,66	Excelente	8,5
23	1,46	Media o normal	4,5
24	1,59	Bueno	8
25	1,50	Media o normal	5,5
26	1,46	Media o normal	4,5
27	1,52	Bueno	6
28	1,33	Debajo de media	3
29	1,50	Media o normal	5,5
30	1,55	Bueno	6
31	1,50	Media o normal	5,5
32	1,46	Media o normal	4,5
33	1,50	Media o normal	5,5
34	1,56	Bueno	6
35	1,66	Excelente	8,5
36	1,54	Bueno	6

37	1,46	Media o normal	4,5
38	1,35	Debajo de media	3
39	1,46	Media o normal	4,5
40	1,53	Bueno	6
41	1,50	Media o normal	5,5
42	1,46	Media o normal	4,5
43	1,58	Bueno	8
44	1,50	Media o normal	5,5
45	1,66	Excelente	8,5
46	1,34	Debajo de media	3
47	1,54	Bueno	6
48	1,50	Media o normal	5,5
49	1,46	Media o normal	4,5
50	1,33	Debajo de media	3
51	1,46	Media o normal	4,5
52	1,54	Bueno	6
53	1,50	Media o normal	5,5
54	1,46	Media o normal	4,5
55	1,35	Debajo de media	3
56	1,54	Bueno	6
57	1,46	Media o normal	4,5
58	1,66	Excelente	8,5
59	1,50	Media o normal	5,5
60	1,54	Bueno	6
61	1,46	Media o normal	4,5
62	1,59	Bueno	6
63	1,34	Debajo de media	3
64	1,46	Media o normal	4,5
65	1,55	Bueno	6
66	1,50	Media o normal	5,5
67	1,46	Media o normal	4,5
68	1,50	Media o normal	5,5
69	1,46	Media o normal	4,5
70	1,50	Media o normal	5,5
71	1,55	Bueno	6
72	1,33	Debajo de media	3
73	1,46	Media o normal	4,5
74	1,54	Bueno	6
75	1,50	Media o normal	5,5
76	1,46	Media o normal	4,5
77	1,54	Bueno	6
78	1,50	Media o normal	5,5
<b>Total</b>	<b>1,49</b>	<b>Media o normal</b>	<b>5,32</b>

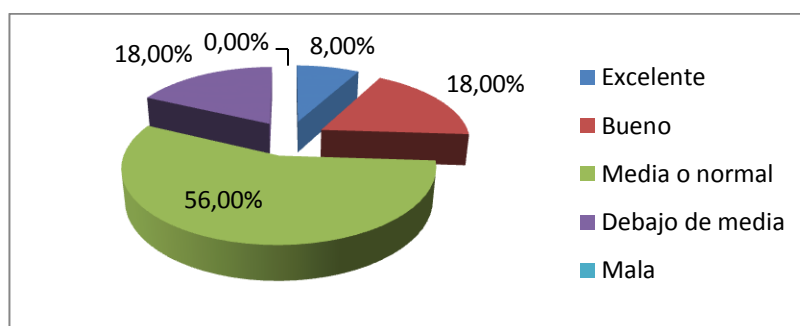
## Test Abdominales en 30 segundos

Cuadro N<sup>o</sup> 26 Test Abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	8,%
Bueno	14	18,%
Media o normal	44	56,%
Debajo de media	14	18,%
Mala	0	0,%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Test físico aplicada las estudiantes escuelas Cotacach

Gráfico N<sup>o</sup> 25 Test Abdominales en 30 segundos



Autor: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

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

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



37	25	Media o normal	5,5
38	34	Excelente	10
39	23	Media o normal	4,5
40	25	Media o normal	5,5
41	30	Bueno	8
42	23	Media o normal	4,5
43	25	Media o normal	5,5
44	30	Bueno	8
45	25	Media o normal	5,5
46	25	Media o normal	5,5
47	23	Media o normal	4,5
48	34	Excelente	10
49	25	Media o normal	5,5
50	22	Debajo de media	4
51	30	Bueno	8
52	25	Media o normal	5,5
53	23	Media o normal	4,5
54	30	Bueno	8
55	23	Media o normal	4,5
56	25	Media o normal	5,5
57	22	Debajo de media	4
58	25	Media o normal	5,5
59	23	Media o normal	4,5
60	34	Excelente	10
61	25	Media o normal	5,5
62	22	Debajo de media	4
63	25	Media o normal	5,5
64	30	Bueno	8
65	23	Media o normal	4,5
66	25	Media o normal	5,5
67	22	Debajo de media	4
68	30	Bueno	8
69	22	Debajo de media	4
70	25	Media o normal	5,5
71	22	Debajo de media	4
72	25	Media o normal	5,5
73	30	Bueno	8
74	25	Media o normal	5,5
75	22	Debajo de media	4
76	30	Bueno	8
77	25	Media o normal	5,5
78	30	Bueno	8
<b>Total</b>	<b>25,70</b>	<b>Media o normal</b>	<b>5,82</b>

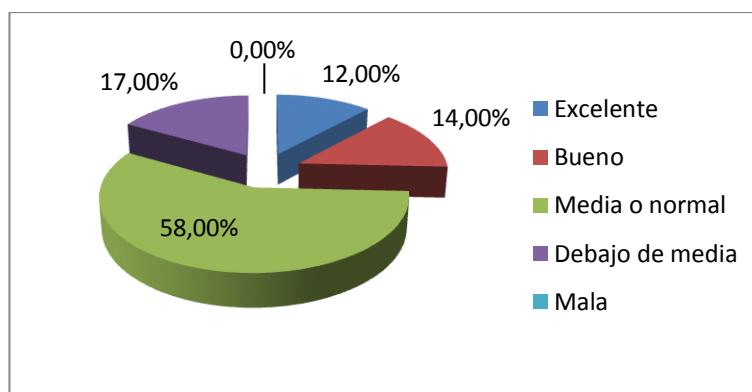
## Test Fondos en un minuto

**Cuadro N° 27 Test Fondos en un minuto**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	9	12,%
Bueno	11	14,%
Media o normal	45	58,%
Debajo de media	13	17,%
Mala	0	0,%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Test físico aplicada las estudiantes escuelas Cotacach

**Gráfico N° 26 Test Fondos en un minuto**



Autor: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados mediante el test de fondos en un minuto tienen una condición física media o normal, en menor porcentaje y menos de la mitad, tienen una 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°	Repeticiones	Fondos en un minuto Varones	
Caso		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	14	Media o normal	5,5
2	19	Bueno	8
3	11	Debajo de media	4
4	14	Media o normal	5,5
5	23	Excelente	10
6	11	Debajo de media	4
7	19	Bueno	8
8	14	Media o normal	5,5
9	11	Debajo de media	4
10	19	Bueno	8
11	14	Media o normal	5,5
12	23	Excelente	10
13	14	Media o normal	5,5
14	14	Media o normal	5,5
15	19	Bueno	8
16	14	Media o normal	5,5
17	11	Debajo de media	4
18	19	Bueno	8
19	14	Media o normal	5,5
20	14	Media o normal	5,5
21	14	Media o normal	5,5
22	23	Excelente	10
23	14	Media o normal	5,5
24	19	Bueno	8
25	14	Media o normal	5,5
26	14	Media o normal	5,5
27	19	Bueno	8
28	14	Media o normal	5,5
29	11	Debajo de media	4
30	19	Bueno	8
31	14	Media o normal	5,5
32	14	Media o normal	5,5
33	19	Bueno	8
34	23	Excelente	10
35	14	Media o normal	5,5
36	14	Media o normal	5,5

37	14	Media o normal	5,5
38	14	Media o normal	5,5
39	14	Media o normal	5,5
40	23	Excelente	10
41	14	Media o normal	5,5
42	19	Bueno	8
43	14	Media o normal	5,5
44	11	Debajo de media	4
45	23	Excelente	10
46	14	Media o normal	5,5
47	14	Media o normal	5,5
48	11	Debajo de media	4
49	14	Media o normal	5,5
50	23	Excelente	10
51	14	Media o normal	5,5
52	14	Media o normal	5,5
53	19	Bueno	8
54	14	Media o normal	5,5
55	11	Debajo de media	4
56	14	Media o normal	5,5
57	23	Excelente	10
58	14	Media o normal	5,5
59	14	Media o normal	5,5
60	14	Media o normal	5,5
61	14	Media o normal	5,5
62	11	Debajo de media	4
63	14	Media o normal	5,5
64	14	Media o normal	5,5
65	14	Media o normal	5,5
66	14	Media o normal	5,5
67	23	Excelente	10
68	14	Media o normal	5,5
69	11	Debajo de media	4
70	14	Media o normal	5,5
71	11	Debajo de media	4
72	19	Bueno	8
73	14	Media o normal	5,5
74	14	Media o normal	5,5
75	14	Media o normal	5,5
76	11	Debajo de media	4
77	14	Media o normal	5,5
78	14	Media o normal	5,5
<b>Total</b>	<b>15,16</b>	<b>Buena</b>	<b>6,10</b>

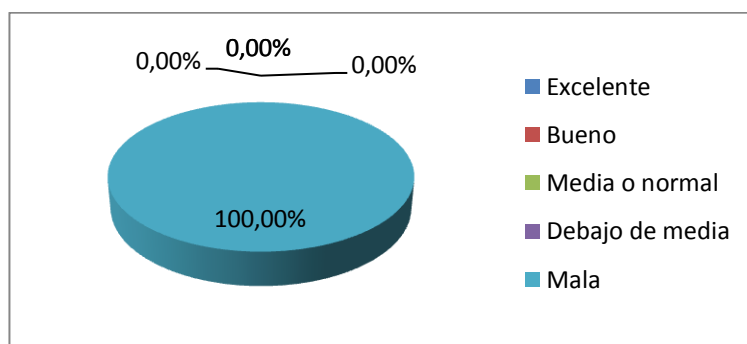
## Test de Flexión profunda del cuerpo

**Cuadro N° 28 Test de Flexión profunda del cuerpo**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	0	0,%
Media o normal	0	0,%
Debajo de media	0	0,%
Mala	78	100,%
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100,%</b>

Fuente: Test físico aplicada las estudiantes escuelas Cotacach

**Gráfico N° 27 Test de Flexión profunda del cuerpo**



Autor: Anangono Nazareno Karina Gabriela

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados mediante el test de flexibilidad tienen una condición física debajo de media, en menor porcentaje y menos de la mitad, esta condición mala, se sugiere realizar ejercicios de flexibilidad, ya que sirve para realizar los movimientos amplios de las articulaciones.

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

37	12	Mala	1
38	12	Mala	1
39	12	Mala	1
40	11	Mala	1
41	10	Mala	1
42	10	Mala	1
43	10	Mala	1
44	11	Mala	1
45	12	Mala	1
46	12	Mala	1
47	11	Mala	1
48	10	Mala	1
49	10	Mala	1
50	10	Mala	1
51	11	Mala	1
52	12	Mala	1
53	12	Mala	1
54	11	Mala	1
55	11	Mala	1
56	12	Mala	1
57	12	Mala	1
58	11	Mala	1
59	11	Mala	1
60	12	Mala	1
61	12	Mala	1
62	10	Mala	1
63	10	Mala	1
64	11	Mala	1
65	11	Mala	1
66	12	Mala	1
67	12	Mala	1
68	11	Mala	1
69	11	Mala	1
70	10	Mala	1
71	10	Mala	1
72	11	Mala	1
73	12	Mala	1
74	12	Mala	1
75	11	Mala	1
76	10	Mala	1
77	12	Mala	1
78	12	Mala	1
<b>Total</b>	<b>11,12</b>	<b>Mala</b>	<b>1</b>

Test de eficiencia física	CONDICIÓN GENERAL DAMAS	
	Cualitativa	Cuantitativa
800 metros	Debajo de media	3,72
40 metros velocidad	Debajo de media	3,85
Salto largo sin impulso	Debajo de media	4,41
Abdominales 30 seg.	Debajo de media	4,25
Fondos 1 min	Debajo de media	3,74
Flexión profunda del c.	Debajo de media	2,81
<b>TOTAL</b>	<b>Debajo de media</b>	<b>3,79</b>

Test de eficiencia física	CONDICIÓN GENERAL VARONES	
	Cualitativa	Cuantitativa
800 metros	Debajo de media	5,46
40 metros velocidad	Debajo de media	5,47
Salto largo sin impulso	Debajo de media	5,32
Abdominales 30 seg.	Debajo de media	5,82
Fondos 1 min	Debajo de media	6,10
Flexión profunda del c	Debajo de media	1
<b>TOTAL</b>	<b>Debajo de media</b>	<b>3,89</b>



## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que el tipo de actividades físicas que practican los estudiantes es caminar, ellos le toman en cuenta el momento que se trasladan a la escuela
- De acuerdo con los resultados presentados más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que la frecuencia que realizan actividad física es pasando un día por un lapso de 30 minutos como mínimo
- Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física debajo de media, debido a que no se dedican hacer actividad física por más tiempo y duración de la actividad.
- La mayoría de los investigados considera muy importante que la investigadora elaborar una propuesta de actividades físicas para mejorar la condición física de los estudiantes.

## **5.2 Recomendaciones**

- Se recomienda a los estudiantes incrementar la actividad física y buscar más opciones para la práctica deportiva, ya que la adecuada práctica contribuirá al incremento de la condición física.
- Se exhorta a los maestros de cultura física motivar a los estudiantes, para que incremente su actividad física es decir aumentar la frecuencia e intensidad de la práctica deportiva.
- Se recomienda a los estudiantes incrementar la actividad física con el propósito de incrementar la condición física de los estudiantes de los diferentes planteles del cantón Cotacachi.
- Se recomienda a los docentes de cultura física de los diferentes planteles educativos poner en práctica la guía de actividades lúdicas, con el objetivo de incrementar la condición física de los estudiantes

### **5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

#### **PREGUNTA N° 1**

**¿Cuál es el tipo de actividades físicas que practican los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015?**

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que el tipo de actividades físicas que practican los estudiantes caminar, ellos le toman en cuenta el momento que se trasladan a la escuela, esta actividad la realizan porque es una actividad natural que la realizan día a día.

#### **PREGUNTA N° 2**

**¿Con qué frecuencia realizan actividad física los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015?**

Se consideró que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que la frecuencia que realizan actividad física es pasando un día por un lapso de 30 minutos como mínimo, pero de acuerdo a estudios realizados a nivel internacional, indican que por lo menos hay que realizar 45 minutos, para que surta efecto.

#### **PREGUNTA N° 3**

**¿Cuál es la condición física a través de los niños de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015?**

Se revela luego de aplicar una batería de test de condición física de los estudiantes de los séptimo es debajo de media, debido a que no se

dedican hacer actividad física por más tiempo y duración de la actividad, para lo cual se sugiere realizar actividades físicas más a menudo, para mejorar la condición física.

#### **PREGUNTA N° 4**

**¿La aplicación de una propuesta de actividades físicas mejorará la condición física de los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, 2014-2015 en el año lectivo 2014-2015?**

La mayoría de los investigados considera que la aplicación de una propuesta de actividades físicas mejorará la condición física de los estudiantes de los séptimos años, para ello las autoridades, docentes y padres de familia deben incentivar para que realicen actividad física permanente.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. TÍTULO**

GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS DEL CANTÓN COTACACHI

#### **6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Luego de conocer los resultados de la presente investigación acerca de la práctica de las actividades físicas y su incidencia en la condición física de los niños de los séptimos años de las unidades educativas tienen una condición física debajo de media, estos datos preocupan por cuanto ya que los niños se dedican a otras actividades y menos a la actividad física regular, para superar esta problemática se está proponiendo un una guía de actividades lúdicas para que desarrollen la condición física.

Dentro de las encuestas se formula a los estudiantes que actividades y deportes les gustaría practicar y la mayoría seleccionaron caminar, y eso porque los niños se trasladan a la escuela o realizan sus actividades cotidianas.

Conocidos estos resultados las autoridades, maestros y padres de familia deben participar activamente, para incentivar a los niños para que realicen actividad deportiva y por ende mejorar su condición física como

las capacidades condicionales como la resistencia, velocidad, fuerza, coordinación, flexibilidad. Con la elaboración de esta guía lúdica los principales beneficiarios serán los docentes de cultura física y principalmente los niños, quienes mejoraran la condición física a través de ejercicios que ayuden a cumplir con el objetivo propuesto.

### **6.3 FUNDAMENTACIÓN**

#### **Principios de la enseñanza de la actividad física**

En la enseñanza de la actividad física regularmente se suele confundir la educación física con la práctica deportiva, por lo tanto la planificación de la asignatura plantea objetivos sobre la práctica de los deportes; motivo por el cual en el presente propuesta se pone especial atención en los principios de la enseñanza de la actividad física como formación para la práctica deportiva. Diseñó los doce principios para determinar las actividades que, en igualdad de condiciones, tienen mayor interés educativo y normativo para él. Según este diseño, se preferirá una actividad a otra si se dan las siguientes circunstancias”: Para (MUÑOZ A. , 2010, pág. 53) “

- Permite al alumno tomar decisiones razonables respecto a cómo desarrollarla y comprobar las consecuencias de su elección.
- Atribuye al alumno, un papel activo.
- Exige del alumno una investigación sobre ideas, procesos intelectuales, sucesos o fenómenos de orden personal o social, y le estimula a comprometerse.
- Obliga al alumno a examinar en un contexto nuevo una idea, concepto o ley que ya conoce.
- Coloca al alumno y al docente en una posición de éxito o fracaso.
- Obliga al alumno a reconsiderar y revisar sus esfuerzos iniciales.
- Obliga a aplicar y dominar reglas significativas, normas y disciplinas.

- Ofrece al alumno la posibilidad de planificar las reglas con otros, participar en su desarrollo y comparar los resultados.
- Es relevante para los propósitos e intereses explícitos de los alumnos.

### **Factores clave de las actividades físicas**

La actividad física es esencial para la planificación de las actividades tanto de diagnóstico, como en el proceso y cierre de las prácticas, fases que se identifican especialmente cuando el entrenamiento se realiza en el entorno escolar, en el que se presentan suspensiones por efecto de terminación del período escolar.

**El estudio de la psicología evolutiva proporciona el conocimiento de los intereses y las necesidades reales del alumnado en cada estadio evolutivo, a partir de cada uno de los cuales se elabora el plan. Para una correcta planificación deben tenerse en cuenta factores como la continuidad, la contextualización, la organización y el marco real. (MUÑOZ A. , 2010, pág. 76)**

Para describir la importancia de los factores en el entrenamiento se identifica en la realización de ejercicios como dar volteretas sobre una colchoneta es una buena manera de iniciar al alumnado en el conocimiento y la coordinación del cuerpo; pero además, existen varias posibilidades o actividades para trabajar la lateralidad, el equilibrio, la respiración, entre otras destrezas que se desarrollan con ejercicios diversos y que deben aplicarse en las actividades. (MUÑOZ A. , 2010, pág. 79), considera que entre los factores de la preparación están: continuidad, contextualización, organización y marco real.

### **Continuidad**

Consiste en no separar la vida real del alumnado de su actividad escolar para que éste no pierda la motivación ni el interés por las tareas, ya que eso incluso podría dificultar el logro del objetivo propuesto. La

continuidad debe darse no sólo durante el curso, sino durante toda la etapa escolar y ha de estar presente en la programación de los objetivos.

### **Contextualización**

El entrenador, al ubicarse en el factor de contextualización, debe considerar que se trata de tener en cuenta la realidad sociocultural del entorno del que proviene y se desenvuelve el estudiante que participa de entrenamiento, pero además al tipo de lenguaje a utilizar y a los ejercicios a planificar.

### **Organización**

Consiste en distribuir los recursos con relación a los objetivos y contenidos con relación al tiempo total disponible durante el curso, como también el personal asignado para el entrenamiento y los resultados de las aptitudes de los estudiantes.

### **Las taxonomías de las actividades físicas**

El diseñar y ejecutar una guía, implica plantear una serie de acciones con una adecuada distribución de elementos de enseñanza, en este caso de las actividades físicas, los cuales tienen al menos un fin mínimo de coherencia y eficacia, para poder valorar lo realizado, es imprescindible establecer unas referencias de base con las que poderse pueda comparar y valorar el trabajo de entrenamiento, clasificación que se conoce como taxonomías.

Las taxonomías de una guía se aplican en procesos muy bien organizados, constituyen un buen referente clasificador y orientador; por su utilidad práctica (VASCONCELOS, 2009, pág. 29) señala “que la taxonomía “que desarrolló A. J. Harrow, que hace referencia al ámbito



psicomotor. Es una pauta para estudiar, explicar y clasificar las actividades motrices del alumno”.

De lo que se observa la taxonomía de A. J. Harrow se destaca por la ordenación, clasificación y definición que ofrece de los conceptos, dando importancia al conocimiento y dominio teórico, como una fase preliminar el diseño de actividades y juegos que permitan brindar un entrenamiento para el desarrollo global e integral de los estudiantes, así como para conseguir el trabajo interdisciplinar desde la educación física hacia otras asignaturas.

Estipula seis niveles de clasificación con sus correspondientes subtipos”; el primer nivel se basa en los movimientos reflejos, que incluyen: los reflejos segmentarios, los inter segmentarios y los supra segmentarios. (VASCONCELOS, 2009, pág. 31),

El segundo nivel aglutina los movimientos fundamentales, que se basan en los movimientos locomotores, los movimientos estáticos y los movimientos manipulativos.

El tercero estudia las facultades perceptivas, que comprenden cinco grupos, cada uno con diversos subgrupos: la diversificación, la diversificación visual, la diversificación auditiva, la diversificación táctil y las facultades coordinativas.

El cuarto nivel estudia las facultades físicas, que comprenden: la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la agilidad o velocidad.

El quinto nivel lo forman los movimientos adquiridos, que se basan en: la capacidad de adaptación simple, la capacidad de adaptación compuesta y la capacidad de adaptación compleja. Por último, el sexto nivel estudia los inter contactos no discursivos, que incluyen los movimientos expresivos y los movimientos interpretativos. Sin embargo,

para señalar que “los más interesantes para la educación física son los niveles tercero y cuarto.

**El conjunto de los conceptos integrados en estos dos niveles da como resultado una gran riqueza conceptual, a partir de la cual se puede llevar a la práctica una gran variedad de actividades con un potencial perceptivo-motriz y educativo muy superior al de las actividades tradicionalmente desarrolladas en la educación física. (VASCONCELOS, 2009, pág. 33),**

### **Capacidades condicionales**

La capacidad es la facultad que tiene todo individuo para manifestar, así como para desarrollo de diferentes formas sus cualidades, o bien, la capacidad es la facilidad que tiene el individuo para realizar o desarrollar alguna actividad mediante la manifestación de sus cualidades, siendo estas sometidas a un proceso de entrenamiento.. “Las capacidades condicionales se basan sobre todo en procesos energéticos y las coordinativas, sobre todo en procesos de regulación y conducción del sistema nervioso central”. (Weineck, 2005, pág. 127)

**Las capacidades condicionales tienen un carácter de requisito, como ocurre en muchas modalidades y sobre todo en los juegos deportivos. Su una condición previa para que los rendimiento técnicos, tácticos y psíquicos tengan una estabilidad durante la competición. Es una definición más estricta – utilizada normalmente en la práctica deportiva. Y en el entrenamiento - las capacidades condicionales, como ya hemos mencionado, se limitan a la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad como factores físicos predominantes. (Weineck, 2005, pág. 127)**

No obstante, hemos de señalar desde un principio que semejante clasificación se plantea solo por razones de sencillez. Ninguna capacidad consiste exclusivamente en procesos energéticos o en procesos de regulación y condición del sistema nervioso central; en el mejor de los casos predomina uno de los términos de esta opción. De forma

simplificada y esquemática, se las puede clasificar en capacidades condicionales y coordinativas.

### **La resistencia aeróbica**

La resistencia aeróbica es la capacidad de ejecutar durante el mayor tiempo posible una actividad sin disminuir la cantidad del trabajo. Al realizarse una actividad física o deportiva de resistencia es cansancio como factor a vencer se presenta en distintas formas como: cansancio físico, mental, sensorial, motor y motivacional.

**La capacidad de aguantar contra el cansancio durante esfuerzos deportivos; se encuentra determinada por el potencial energético del organismo y por la manera como se adecua a la exigencias de cada modalidad de actividad física concreta, por la eficacia de la técnica y la táctica en deportistas de rendimiento y por el desarrollo cognoscitivo y socio afectiva del individuo. (Melo, 2007, pág. 104)**

### **Velocidad**

“La velocidad no es una capacidad puro, sino que es bastante compleja e inherente al sistema neuromuscular del hombre, mediante la cual se realiza algún tipo de desplazamiento de una parte o de todo el cuerpo en el menor tiempo posible.

La rapidez con la que se realiza dicho desplazamiento” depende de: (Delgado, 2009, pág. 90)

- La velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento.
- La celeridad en la transmisión del impulso nervioso.
- Diversos factores físicos: amplitud de zancada, estatura.

- La mayoría de estos aspectos dependen, en gran medida, de la herencia y son escasamente modificables mediante el entrenamiento. Pese a ello, la velocidad es una cualidad que se puede mejorar, aunque dentro de unos márgenes estrechos. (Delgado, 2009, pág. 90)

## **La fuerza**

“La fuerza representa la capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia”. (Martinez E. , 2010).

La fuerza puede definirse “como la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular.

Fuerza se puede determinar cómo la capacidad para vencer resistencias externas o contrarrestarlas por medio de esfuerzos musculares. Muska Moston define la fuerza como “la capacidad de vencer una resistencia exterior o de afrontarla por medio de un esfuerzo muscular”. (Martinez E. , 2010).

## **Flexibilidad**

“El termino flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño”. (Delgado, 2009, pág. 102)

**Todos realizamos de forma cotidiana movimientos tales como engancharse, girar, estirarse, que requieren que nuestras articulaciones, ligamentos, tendones y músculos sean flexibles para poder moverse con desenvoltura, la flexibilidad es una de las actividades físicas que más beneficios aporta a la salud, pudiendo considerarse básica para mantener una condición física adecuada y para conseguir una vida más activa y saludable. (Delgado, 2009, pág. 103)**

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 Objetivo General**

- Elaborar una guía de actividades lúdicas para mejorar la condición física de los estudiantes de los séptimos años de las unidades educativas del cantón Cotacachi

### **6.4.2 Objetivos Específicos.**

- Seleccionar actividades físicas que contribuyan a mejorar la condición física de los estudiantes de los séptimos años.
- Proponer a los docentes y estudiantes una guía de actividades físicas que contribuyan a mejorar la condición física de los estudiantes de los séptimos años.
- Socializar la guía de actividades físicas que contribuyan a mejorar la condición física de los estudiantes de los séptimos años de las unidades educativas del cantón Cotacachi

## **6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA**

**País:** Ecuador.

**Provincia:** Imbabura.

**Ciudad:** Cotacachi

**Beneficiarios:** Autoridades, docentes, estudiantes de la Unidades Educativas de la ciudad de Cotacachi

## **6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

### **PRESENTACIÓN**

La actividad física desde el punto educativo, será beneficioso dependiendo del tipo de actividad física elegida, de la forma en que se realice y de las características individuales de los practicantes. Por lo tanto es imprescindible llevar a cabo una programación extraescolar, para mejorar las habilidades básicas fundamentales en los niños que se están educando en esta importante institución, para ello el niño debe realizar actividades adecuadas para mejorar los distintos sistemas del organismo y favorecer paralelamente, la promoción de la salud a través de las mismas reconociendo sus valores educativos, sociales.

Actividad Física es muy amplia, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Este concepto se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía. Ejemplos, tales como andar, realizar tareas del hogar, subir escaleras, empujar, etc. A la Actividad Física se la concibe como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea".

## Juego N° 1

**Título:** Juegos de velocidad. (velocidad)

**Objetivo:** Realizar carrera individual y pasar obstáculo.

**Recursos:** Silbato, cronómetro, objetos y obstáculos.

**Organización:** Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

### Desarrollo:

El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, el equipo (B) realiza un cambio de objetos, de un círculo para otro, estos se encuentran a 4 metros uno del otro, los objetos están colocados en el primer círculo, este está ubicado a 2 metros de distancia de la línea de salida, entre los dos círculos hay colocado un obstáculo simulando una valla, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de desplazarse de un lugar al otro en el menor tiempo.

## Juego N° 2

**Título:** Juegos carreras con obstáculos en ida y vuelta. (velocidad)

**Objetivo:** Ejercitar el pase por encima de un obstáculo.

**Recursos:** Silbato, cronómetro, pelotas de baloncesto y voleibol, obstáculos.

**Organización:** Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

### **Desarrollo:**

El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, en carrera sobre dos obstáculos, en trayecto que debe de vencerlos en ida y vuelta, el equipo (B) realiza cambio de pelotas el atleta que sale tiene una pelota de voleibol y debe cambiarla por una de baloncesto que está situada en un círculo, en el recorrido que debe hacer tiene un obstáculo al lateral izquierdo a una distancia de 3 metros de la línea de salida, debe bordear este obstáculo, luego al lateral derecho hay otro obstáculo también a una distancia de 3 metros que bordea también de aquí se dirige al lateral derecho pero al centro, donde se encuentra el círculo de la pelota de baloncesto, cambia las pelotas y regresa lo más rápido posible a donde están sus compañeros de equipo para que salga su próximo compañero, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de desplazarse de un lugar al otro en el menor tiempo.



### Juego N° 3

**Título:** Juegos de recogiendo los objetos con rapidez. (velocidad)

**Objetivo:** Ejercitar carrera individual en recta y en curva.

**Recursos:** Silbato, cronómetro, objetos, obstáculos.

**Organización:** Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

#### Desarrollo:

El equipo (A) realiza carrera rápida de relevo donde corre 5 metros en recta, luego corre 5 más en curva, guiados por unos obstáculos situados en el terreno después 5 en recta y por ultimo 5 en curva, para llegar a la línea de salida y darle salida a su compañero, el equipo (B) realiza un relevo donde debe de bordear cuatro obstáculos situados el primero al lateral izquierdo de la hilera a una distancia de 3 metros de la línea de salida, después tiene que girar hacia la derecha para buscar el segundo obstáculo que está a 2 metros del primero y así sucesivamente hay dos más, todos situados a la misma distancia, en el último obstáculo gira a la izquierda para dirigirse a un círculo que estará a 3 metros de distancia donde hay varios objetos y recogerá uno y regresara a la línea de salida, en línea recta para darle salida al compañero siguiente, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo todo los integrantes del equipo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.



**Fuente:** Anangón Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de desplazarse de un lugar al otro en el menor tiempo.

## Juego N° 4

**Título:** Venciendo las curvas y en las rectas. (velocidad)

**Objetivo:** Ejercitar carrera individual en rectas, y en curvas

**Recursos:** Silbato, cronómetro, objetos, obstáculos.

**Organización:** Se divide el grupo en dos equipos (A) en una hilera y el (B), formados en dos hileras

### Desarrollo:

El equipo (A) realiza carrera rápida de relevo donde corre 5 metros en curva, guiados por unos obstáculos situados en el terreno, luego corre 5 más en recta, después 5 en curva y por ultimo 3 metros en recta, donde toca por detrás al último integrante de su equipo y este con una señal a viva voz le da la salida a su compañero que debe salir este tiene que reaccionar lo más rápido posible a esta señal, el equipo (B) realiza un cambio de objetos de lugar de un círculo al otro, sale el primer competidor al círculo donde están los objetos toma uno y lo cambia al otro círculo que esta al lateral, cuando lo coloca va hacia el frente donde está la otra hilera de su equipo y le da la salida a su compañero y sale para el círculo donde están los objetos, todas distancias son de 3 metros, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo todos los integrantes del equipo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de desplazarse de un lugar al otro en el menor tiempo.

## Juego N° 5

**Título:** Juegos de arrancada y llegada. (velocidad)

**Objetivo:** Ejercitar la carrera de reacción.

**Recursos:** Cronómetro, conos, silbato.

**Organización:** Se forman dos equipos (A y B) con igual número de alumnos; se traza una línea en el terreno, detrás de esta a una distancia no mayor de 5 metros, se traza una línea de salida donde se situaran los equipos numerados en forma corrida cada uno.

### Desarrollo:

El profesor da las voces "a sus marcas", "listos" y mencionará un número. Los corredores salen tratando de llegar a la línea de la meta y el que llegue primero obtiene un punto para su equipo y así sucesivamente. Ganará el equipo que más puntos acumula.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de desplazarse de un lugar al otro en el menor tiempo.

## Juego N° 6

**Título:** Juegos de correr (velocidad)

**Objetivo:** Ejercitar carreras individuales en curva

**Recursos:** Silbato y cronómetro.

**Organización:** Se forman dos equipos (A y B) los alumnos en círculo frontal sencillo. Los jugadores se forman en círculo agarrándose de las manos extendidas que son soltadas a continuación y un jugador hará de golpeador a su compañero y dice ¡ven corre! De manera general, que reacciona todavía más rápido.

**Desarrollo:**

A la señal de salida del profesor saldrá un integrante de cada equipo dándole la vuelta al círculo de su equipo y luego toca al siguiente compañero de su equipo y dice ¡ven corre! y persigue a su compañero, este ocupa luego su lugar y así sucesivamente hasta a ver corridos todos.



**Fuente:** Anagonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de desplazarse de un lugar al otro en el menor tiempo.

## Juego N° 7

**Título:** Juegos chicos grandes a soltar las manos. (velocidad)

**Objetivo:** Ejercitar carreras individuales.

**Recursos:** Silbato y cronómetro.

**Organización:** Se selecciona un alumno que será el atrapador. Los demás jugadores forman un círculo a su alrededor tomándose de la mano y dicen "Agáchate y cázame", al decir agáchate se colocan en cuclillas todos y al decir cázame dan un salto y salen corriendo hasta la marca de descanso

### Desarrollo:

Los jugadores deben lograr la mayor velocidad posible para llegar a la meta.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de desplazarse de un lugar al otro en el menor tiempo.

## Juego N° 8

**Título:** Juegos venciendo rápido los obstáculos. (velocidad)

**Objetivo:** Realizar carrera individual y pase de obstáculos.

**Recursos:** Silbato, cronómetro, objetos y obstáculos.

**Organización:** Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

### Desarrollo:

El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, con dos obstáculos que semejan una vallas en trayecto que debe de vencer a la ida el equipo (B) realiza un cambio de objetos, de un círculo para otro, estos se encuentran a 4 metros uno del otro, los objetos están colocados en el primer círculo, este está ubicado a 2 metros de distancia de la línea de salida, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de desplazarse de un lugar al otro en el menor tiempo.

## Juego N° 9

**Título:** Juegos de lucha de tracción. (Arrastrar al rival sobre la línea) (fuerza)

**Objetivo:** Fortalecer el desarrollo de la resistencia a la fuerza de brazos.

**Recursos:** Terreno apropiado.

**Organización:** parejas.

### Desarrollo:

Se enfrentan dos jugadores agarrados de la mano derecha o izquierda. Están separados por una línea. A una señal intentan halarse mutuamente sobre la línea.

### Reglas:

- Pierde el que haya traspasado la línea media con los dos pies.
- Si se realiza como competencia entre equipos, se concede un punto por cada triunfo individual al equipo correspondiente.

Variación: A ambos lados de la línea se traza otra a una distancia de 2m. Los jugadores de cada equipo tratan de halar al rival con un impulso sobre la segunda línea. Gana el equipo que en un tiempo determinado (por ejemplo, 1m) logre halar el mayor número posible de rivales sobre la segunda línea.



Fuente: Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de tener mayor fuerza en los brazos.

## Juego N° 10

**Título:** Juegos de lucha de tracción en posición de puente facial. (fuerza)

**Objetivo:** Fortalecer el desarrollo de la resistencia de brazos.

**Recursos:** Terreno apropiado.

**Organización:** parejas.

### Desarrollo:

Dos jugadores se enfrentan en posición de puente facial (plancha). Se estrechan la mano derecha o izquierda, estiran el brazo e intentan obligarse a adoptar el tendido prono mediante un fuerte halado.

### Regla:

Ganará el equipo que mayor oponentes logre llevar a la posición de tendido prono mediante un fuerte halado.

Variación: El juego se vuelve más difícil cuando a los rivales se les permite apoyarse solamente sobre una pierna. Si se hala con el brazo derecho, hay que levantar la pierna izquierda. Además de un fuerte halado se trata de mantener el equilibrio.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de tener mayor fuerza en los brazos.



## Juego N° 11

**Título:** Juegos de halar la cuerda por cuatro esquinas. (fuerza)

**Objetivo:** Mejorar el nivel de desarrollo de la resistencia a la fuerza de brazos.

**Recursos:** Terreno apropiado, cuerda, clava o bolos.

**Organización:** equipos

### Desarrollo:

Cuatro jugadores agarran con una mano la cuerda atada en sus extremos y la halan formando un cuadrilátero. A una señal empiezan a halar tratando cada uno de los jugadores de agarrar la clava situada de 2 a 3m detrás de sí. Al jugador que tiene éxito se le concede un punto positivo. También es posible que en cada esquina hale un pequeño grupo de dos a cuatro jugadores. En tal caso, los jugadores se agarran de las manos o de las caderas.

### Regla:

Ganará el equipo que mayor cantidad de obstáculos logre obtener o que más puntos obtenga a su favor.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de tener mayor fuerza en los brazos.

## Juego N° 12

**Título:** Juegos para desarrollar la fuerza la cadeneta. (fuerza)

**Objetivo:** Fortalecer el desarrollo de la resistencia a la fuerza de brazos.

**Recursos:** Terreno apropiado, barra.

**Organización:** equipos

### Desarrollo:

Los jugadores forman una cadena agarrándose de las caderas. Los primeros jugadores de sendos equipos se enganchan entre sí con un brazo, o se toman de ambas manos entrelazándolas. Los equipos también pueden alar una barra sostenida transversalmente por el primer jugador de cada equipo.

-Cada equipo no debe ser superior a seis jugadores.

### Regla:

Quien se suelta de la cadena o sea halado detrás de una línea previamente trazada, se considera como perdedor.

Variación: En caso de poseer una cuerda dos equipos numéricamente iguales se enfrentan en fila y tienen en sus manos una cuerda marcada en la mitad (con un nudo o una tira) en forma tal, que quede una distancia de más o menos 2m entre los equipos. Los jugadores de cada grupo se forman alternativamente de derecha a izquierda de la soga. A una señal empiezan a halar. Gana el equipo que logre halar la mitad de la soga sobre el límite trazado a cada lado que se encuentran a una distancia de 10 a 15m desde la línea media.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de tener mayor fuerza en los brazos.

## Juego N° 13

**Título:** Juegos de lucha por el balón (Lucha por el bastón). (fuerza)

**Objetivo:** Fortalecer el desarrollo de la resistencia a la fuerza de brazos.

**Recursos:** Terreno apropiado, balón medicinal grande, (o con ambas manos un bastón).

**Organización:** parejas.

### Desarrollo:

Dos jugadores abarcan con ambos brazos un balón medicinal grande(o con ambas manos un bastón) e intentan arrancárselo mutuamente de las manos.

### Regla:

Si se realiza como competencia entre equipos, gana el bando que logró conquistar el mayor número de balones en un tiempo determinado.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** en la capacidad de tener mayor fuerza en los brazos.

## Juego N° 14

### **Título:** carreras de hileras

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia a través del salto.-Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

**Recursos:** Espacio físico.

**Organización:** equipo

### **Desarrollo:**

Se dividirá el grupo en dos partes iguales o aproximadas, que se colocarán en forma de hilera o línea, abrazados de los hombros en forma lateral, hasta formar una cadena humana. El maestro se colocará en el centro del patio y a una señal de él empezarán a avanzar saltando sin soltarse hasta llegar al centro de la cancha y volver a la posición de inicio. El primer equipo que lo logre sin hacer trampa será el vencedor.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de trasladarse de un lugar a otro en el menor tiempo

## Juego N° 15

**Título:** Juegos de imitación el mono contagioso

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia.- Disfrutar de la actividad física.

**Recursos:** Espacio físico

**Organización:** equipo

### **Desarrollo:**

Un compañero imitará las acciones de un mono contagioso y perseguirá a sus compañeros, que conforme los va tocando se convertirán en mono. Ganará aquel que no se convierta en mono.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de trasladarse de un lugar a otro en el menor tiempo.

## Juego N° 16

**Título:** el gusano loco

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia.- Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

**Recursos:** Espacio físico

**Organización:** equipo

### **Desarrollo:**

Los alumnos se dispondrán en el patio, formando 3 grupos en hilera. Tendrán que desplazarse en cadena e ir andando por todo el patio. A la orden del pitido tendrán que empezar a correr el primero de cada cadena para coger al último de su hilera, si lo consigue, el alumno que ocupaba la última posición pasara al primero de la fila. Si se rompe la cadena, el que la haya roto tendrá que colocarse el primero de la fila.

### **Variante:**

Atrapar al último componente de la fila de los otros equipos.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de resistir largas distancias sí que exista fatiga.

## Juego N° 18

**Título:** Juegos de atrápame si puedes

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia.- Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

**Recursos:** Espacio físico

**Organización:** equipo

### Desarrollo:

Se colocaran 3 alumnos en el medio del patio, estos estarán cogidos de las manos, tendrán que ponerse de acuerdo para intentar coger al resto de los alumnos cuando intenten pasar al otro lado del campo. Si estos son tocados tendrán que unirse a la cadena cogiéndose de la mano al resto de compañeros que se encontraban en interior del campo.

### Variante:

En lugar de estar los 3 alumnos solo en medio del campo, podrán desplazarse por todo el patio.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** en la capacidad de resistir largas distancias sí que exista fatiga.

## Juego N° 19

**Título:** Juegos de ponerle la cola del burro

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia.- Mostrar interés por la actividad física.

**Recursos:** Papel de periódico.

**Organización:** Ninguno.

### Desarrollo:

Se colocará un alumno en el medio del patio, este tendrá que coger las colas de burro hechas de papel que llevan los demás alumnos. Si son quitadas tendrán que cambiar de rol y ponerse a robar las colas de burro de sus compañeros. Ganará aquel que consiga mantener su cola de burro a salvo o por lo contrario ganarán aquellos que se dediquen a robar las colas.

### Variante:

El alumno que quite una cola, se la pondrá de nuevo y pasará a ser otra vez el burro.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de resistir largas distancias sí que exista fatiga.



## Juego N° 20

**Título:** Juegos de tiro al blanco

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia.- Mostrar interés por la actividad física.  
Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

**Materiales:** Pelotas de gomaespuma.

**Organización:** Ninguno.

### Desarrollo:

En este juego juegan todos contra todos, los alumnos tendrán que “matar” al resto de sus compañeros con una pelota de gomaespuma. Para ello, tendrán que tirarla para dar en alguna parte de su cuerpo, si la pelota da en un adversario y cae al suelo, este estará “muerto” y por lo tanto tendrá que sentarse, si por el contrario, consigue coger la pelota, este seguirá el juego intentando “matar” a otro compañero. Para poder salvarse aquellos que están sentados y por lo tanto muertos, tendrán que estar atentos a las caídas de las pelotas para poder cogerlas, (sin desplazarse, solo estirarse), una vez que la hayan atrapado, tendrán que pasársela a otro compañero que este muerto y así sucesivamente, para poder ponerse de pie y volver a jugar.



**Fuente:** Anangón Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** en la capacidad de resistir largas distancias sí que exista fatiga.

## Juego N° 21

**Título:** Juegos pre deportivos fútbol por parejas

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia.- Mostrar interés por la actividad física.-Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

**Recursos:** Porterías y pelota.

**Organización:** grupal

### Desarrollo:

Se formarán dos equipos, cada equipo se dividirá en parejas, cada una de ellas deberán ir de la mano. Ambos grupos tendrán que intentar meter un gol en la portería contraria, en la cual no habrá portero, mientras tanto las otras parejas del equipo contrario deberán impedirlo.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de resistir largas distancias sí que exista fatiga.

## Juego N° 22

**Título:** cuatro esquinitas

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia. Mostrar interés por la actividad física. Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

**Recursos:** espacio físico

**Organización:** equipos

### **Desarrollo:**

Se divide a la clase en cinco equipos. Cada equipo se colocará en una esquina del patio menos uno de ellos que se colocara en el centro del patio. Cada componente del grupo tendrán que ir de la mano, a la señal tendrá que cambiar de esquina y el grupo que está en el medio intentará quitarle la esquina a algún grupo.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de resistir largas distancias sí que exista fatiga.

## Juego N° 23

### Título: juegos de persecusión

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia.- Mostrar interés por la actividad física.- Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

**Recursos:** Colchonetas y petos.

**Organización:** equipos

### Desarrollo:

Se divide a los alumnos en virus, en transeúntes y enfermeros. Los virus tendrán que ir infectando a los transeúntes, depende de donde les infecte, tendrán que simular que le duele, por ej. Si te toca una pierna tendrán que ir a la pata coja, si le toca las dos, tendrán que arrastrarse... los enfermeros tendrán que ir ayudando a los enfermos. Para ello, cogerán una colchoneta simulando una camilla hasta el hospital, si el virus infecta a todo el mundo, el virus habrá ganado.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de resistir largas distancias sí que exista fatiga

## Juego N° 24

**Título:** Juegos de pies quietos

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia.- Mostrar interés por la actividad física.- Disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

**Recursos:** Espacio físico

**Organización:** equipos

### **Desarrollo:**

Un alumno tendrá que colocarse en el centro de la pista para pillar a los demás compañeros, cuando estos son cogidos tendrán que pararse donde les haya cogido sin poder moverse. Para poder salvarse tendrá que pasar un compañero vivo por debajo de sus piernas.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de resistir largas distancias sí que exista fatiga.

## Juego N° 25

**Título:** Juegos con saltos con salida sucesiva

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad de reacción

**Recursos:** Espacio físico

**Organización:** equipos

### Desarrollo:

Cada equipo forma un círculo dejando un metro de distancia entre los jugadores que han adoptado el tendido prono (o la posición de cuadrupedia), a la señal del profesor, se levanta el jugador número 1 de cada equipo y salta por encima de los obstáculos vivos para tomar de forma inmediata su nueva posición, el jugador número 2 le sigue en seguida, luego el jugador número 3 y así sucesivamente hasta que todos los jugadores les haya llegado el turno



**Fuente:** Anagonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de recorrer distancias cortas con mayor velocidad.

## Juego N° 26

**Título:** Juegos para desarrollar la fuerza

**Objetivo:** Desarrollar la fuerza en el tren inferior con movimientos globales

**Recursos:** Espacio físico

**Organización:** en parejas

### Desarrollo:

De pie. Espalda contra espalda del compañero. A una señal cada uno debe empujar hacia atrás intentando desplazar a su compañero.

Espalda contra espalda, pero ahora sentados en el piso. Empujar hacia atrás al compañero, pero ahora pueden usar los brazos colocando las manos contra el suelo.

Se colocan de pie, uno frente al otro. Con los brazos estirados cada uno coloca las manos en los hombros del compañero. A una señal empujan hacia adelante. No es válido empujar despegando las manos de los hombros.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de tener mayor fuerza en todo su cuerpo.

## Juego N° 27

**Título:** Juego de atrape de la sombra velocidad

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad y motivar el hábito de hacer deporte.

**Recursos:** Espacio físico

**Organización:** en parejas

### Desarrollo:

Para este juego se requiere la luz del sol, ya que la tarea del atrapador consiste en pisar sobre la sombra de un corredor para que pueda ser relevado. El atrapador también puede valerse de un bastón, con el que deben topar la sombra.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de desplazarse con mayor rapidez.



## Juego N° 28

**Título:** Juegos de persecución velocidad

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad y motivar el hábito de hacer deporte.

**Recursos:** Espacio físico

**Organización:** en parejas

### Desarrollo:

El grupo se divide por pares. Un jugador de cada par se intenta pegarse a los talones de su compañero, mientras este siempre se esfuerza para llevarle, por lo menos una ventaja de 3 m, rehurtándose y engañándolo como si quisiera cambiar de dirección ¿Quién logra perseguir pegado a los talones a su compañero por 30 o 60 segundos? Luego se intercambian los papeles y se intercala una pausa lo suficiente mente larga.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de reaccionar con mayor rapidez.

## Juego N° 29

**Título:** Juegos de atrape con serpiente velocidad

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad y motivar el hábito de hacer deporte.

**Recursos:** Espacio físico

**Organización:** en grupo

### **Desarrollo:**

Número de jugadores es de 8 a 10; si hay más de 10 jugadores, se designa un segundo corredor con una soga.

Todos los jugadores menos uno son los atrapadores. Este arrastra una soga de 3 a 4 metros de largo, con movimiento de serpiente. Los atrapadores lo persiguen y su tarea consiste en agarrar la soga o en pisarla quien logre apoderarse de ella será el nuevo corredor.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de reaccionar con mayor rapidez.

## Juego N° 30

**Título:** Juegos del par separado velocidad

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad y motivar el hábito de hacer deporte.

**Recursos:** Espacio físico

**Organización:** en equipos

### **Desarrollo:**

En dos esquinas delimitadas del área se encuentran sendos jugadores. Ambos corren hacia el área y tratan de unirse. Los demás jugadores los evitan mediante barreras (pero sin formar una cadena) si los dos jugadores logran unirse, se convierten en atrapadores, si como par dan el golpe de toque a los dos jugadores, estos pasan a las esquinas del área y el juego empieza de nuevo.



**Fuente:** Anangonó Nazareno Karina Gabriela

**Evaluación:** estarán en la capacidad de recorrer distancias cortas con mayor rapidez y coordinación.

## **6.7 IMPACTO**

### **6.7.1 Impacto Educativo**

La práctica de actividad física mejora la condición física de los niños y niñas. Dependiendo del tipo, intensidad, frecuencia, duración o número de músculos implicados, las actividades físicas pueden tener efectos sobre diferentes componentes de la forma física como la resistencia, la fuerza muscular o la flexibilidad.

### **6.7.2 Impacto Social**

El apoyo de la familia es un factor clave para que niños y niñas sean activos cada día. Los padres y madres son un espejo donde mirarse cada día, y la mejor forma de estimular a los niños es dar ejemplo, e incorporar algo de actividad física también en nuestras vidas

## **6.8 DIFUSIÓN**

La socialización de la presente propuesta se la realizó a las autoridades, señores profesores y específicamente a los estudiantes de los séptimos años de la Unidades Educativas de la ciudad de Cotacachi haciendo conocer sus beneficios y su importancia que tiene el realizar actividad física y como incide en la condición física.

## 6.9 BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón .X (2011) Deporte y actividad infantil Red de salud UC Crhistian
- Bompá. T (2003) Periodización del entrenamiento deportivo Barcelona España
- Bompá. T (2006) Periodización del entrenamiento deportivo Barcelona España
- Camiña F (2011) Fundamentos de entrenamiento deportivo Barcelona España Paidotribo
- Chinchilla V (2012) Educación física, recreación y deporte Bogota Colombia Delfín Ltda
- Circujano Margarita (2002) Capacidades físicas básicas en la educación secundaria obligatoria Madrid España Visión libros
- Dantas E (2012) La practica de la preparación física Barcelona España Paidotribo
- De Herrera, G. A. (2011). La Fuerza. *slideshare*.
- Diaz M (2013) Test de velocidad 50 metros revista psicopedagogía deportiva
- Dietrich Martín (2004) Metodología general del entrenamiento deportivo infantil y general España Paidotribo
- Delgado D (2009) Fundamentos técnicos de educación física Madrid Pila Teleña

- Enriquez V (2011) Test de Abdominales en 30 segundos movimiento y deporte ayudasa educativas en Educación Física
- Gento S (2011) Educación Física para el tratamiento educativo Madrid Universidad Nacional de Educación a distancia
- Gómez PINTO F. (2009) Deporte para todos México D.F Alhambra S.A
- Gonzalez J (2003) Actividad física deporte y vida España Enrique Ayerve Echevarria
- Gonzalez P. F (2009)Deporte para todos México D.F Alhambra S.A
- Miranda J (2014) Actividad física recreativa para adolescentes de 14 a 15 años <http://www.efdeportes.com>
- Melo.L (2007) Educación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes Colombia Universidad de Caldas
- Muñoz A (2010) Procesos deportivos metodología para técnicos y monitores Armenia Colombia Kinesis S.A
- Lames LETZELTER (2008) Introducción a la ciencia del entrenamiento deportivo <http://www.paidotribo.com>
- Paz FERNANDEZ M (2011) Deportes para todos Madrid España Mallorca
- Plan Nacional del buen vivir 2013 . 2017
- Perez Castro, S. (2010). la velocidad . *slideshare*.
- Pinargote, A. (2010). La Resistencia. *slideshare*..

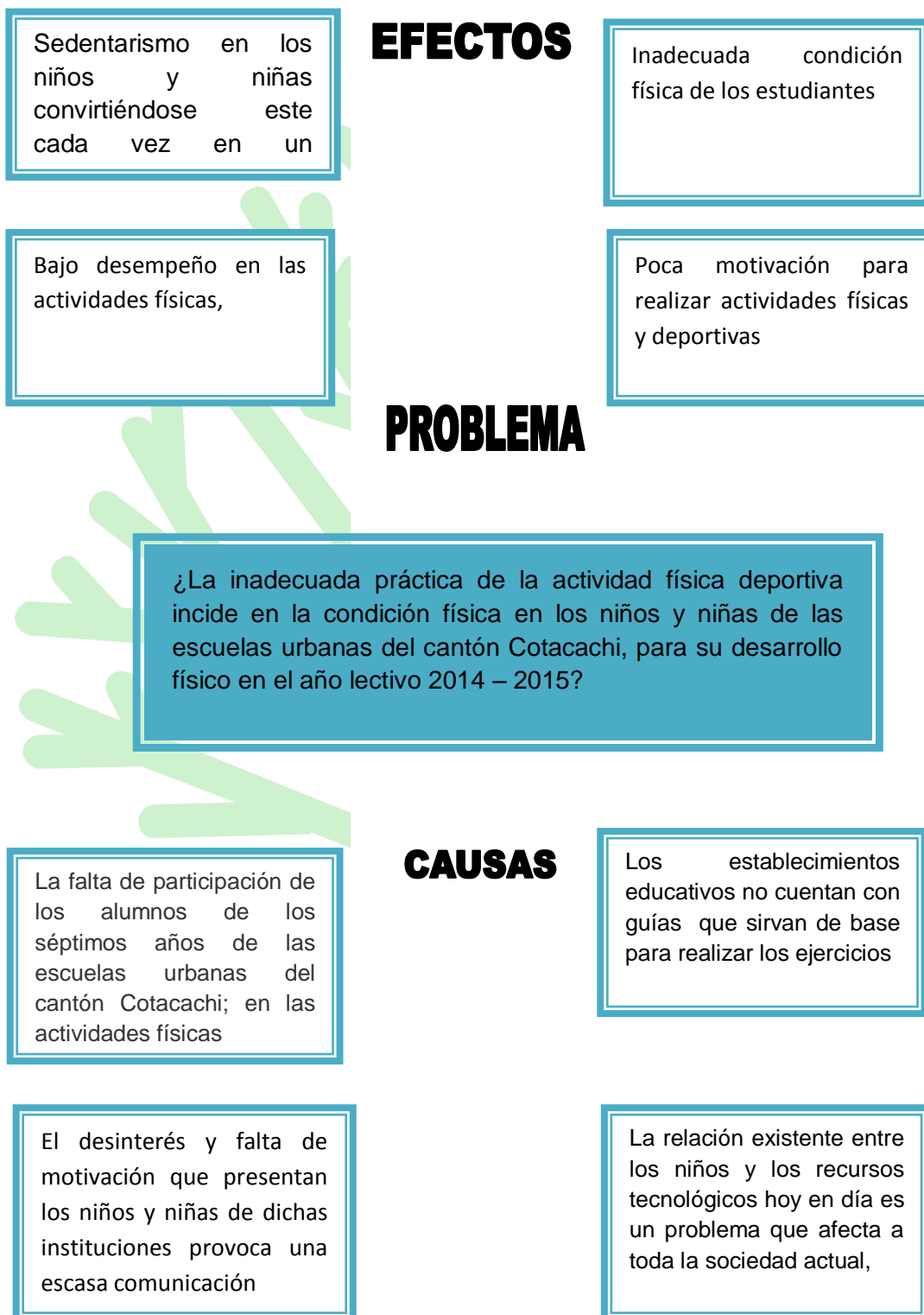
- Ruiz J (2003) Educación Física Barcelona España Editorial MAD
- Ros Juan (2004) Actividad física más salud España Quinomarín
- Serra L (2007) Actividad física y salud España Masson
- Sebastiani Eric (2002) Cualidades físicas Barcelona España Barcelona España Inde Publicaciones
- Villadoro E (2010) Entrenamiento deportivo revista de entrenamiento deportivo y preparación física
- Vascelos Raposo (2009) Planificación y organización del entrenamiento de portivo Barcelona España Paidotribo
- Veiga L (2007) Actividad física saludable España Minsiterio de sanidad y consumo
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

**ANENOS**



## ANEXO Nº 1

### ÁRBOL DE PROBLEMAS



## ANEXO Nº. 2

### MATRÍZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿La inadecuada práctica de la actividad física deportiva incide en la condición física en los niños y niñas de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, para su desarrollo físico en el año lectivo 2014 – 2015?</p>	<p>Determinar las actividades físicas que practican y su incidencia en la condición física en los estudiantes de los séptimos años de las escuelas urbanas del cantón Cotacachi, en el año lectivo 2014-2015.</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es el tipo de actividades físicas que practican los estudiantes de los séptimos años de las escuelas?</li> <li>• ¿Con qué frecuencia realizan actividad física los estudiantes de los séptimos años de las escuelas?</li> <li>• ¿Cuál es la condición física a en los niños de los séptimos años de las escuelas?</li> <li>• ¿Cómo una propuesta alternativa de actividades físicas para mejorar la condición física de los estudiantes de los séptimos años de las escuelas?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticar el tipo de actividades físicas que practican los estudiantes de los séptimos años de las escuelas.</li> <li>• Analizar con qué frecuencia realizan actividad física los estudiantes de los séptimos años de las escuelas.</li> <li>• Valorar la condición física a través de una batería de test físicos en los niños de los séptimos años de las escuelas.</li> <li>• Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas para mejorar la condición física de los estudiantes de los séptimos años de las escuelas</li> </ul>

### ANEXO Nº 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<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>Es la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y efectividad retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones.</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p>	Tipos de actividad física.	<p>Caminar</p> <p>Correr</p> <p>Aeróbicos</p> <p>Natación</p> <p>Básquet</p> <p>Fútbol</p>
		Frecuencia de la actividad física	<p>Todos los días</p> <p>Pasando un día</p> <p>Tres días a la semana</p>
		Tiempo que realiza la actividad física	<p>Media hora</p> <p>Cuarenta y cinco minutos</p> <p>Una hora</p> <p>Más de una hora</p>
		Resistencia	<p>800 metros</p> <p>40 metros lanzados</p>
		Velocidad	<p>Abdominales 1 min</p>
		Fuerza abdomen	<p>Salto horizontal sin impulso</p>
		Fuerza piernas	<p>Fondos</p>
		Fuerza brazos	<p>Flexión profunda del tronco</p>
		Flexibilidad	

## ANEXO Nº. 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 qué tipo de actividades físicas práctica y cómo influyen en el desarrollo de la condición física en los niños de los Séptimos Años de las principales escuelas fiscales de la ciudad de Cotacahi. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestro sincero agradecimiento.

**1.- ¿Qué tipo de actividades físicas realizan con más frecuencia?**

Caminar	Correr	Excursiones	Deportes	Ninguno

**2.- ¿Las actividades físicas que las prácticas con mayor frecuencia la realizas?**

Dentro de la institución	Fuera de la institución	No realizo

**3.- ¿Según tu criterio que tipo de actividades la realizas fuera del horario de clases?**

Caminar	Hacer deberes	Videos juegos	Deportes

**4.- ¿Qué actividades fuera de horario te gustaría practicar para mejorar tu condición física?**

Caminar	Hacer deberes	Videos juegos	Deportes

**5.- ¿Con que frecuencia realizas actividad física en tu establecimiento?**

Todos los días	Cada tres días	Pasando un día

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

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**7.- ¿Qué tiempo te demoras en hacer actividad física?**

30 min	45 min	60 min	menos de 30 min

**8. ¿Quiénes te incentivan a que realices actividad deportiva?**

Tus amigos	Docentes	Padres de familia	Ninguno

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

Si	No	A veces

**10. ¿Tus padres son un buen ejemplo para que tú realices actividad física?**

Sí	No	A veces

**11. ¿Cada que tiempo te valora la condición física su profesor?**

Una vez al año	Dos veces al año	Cada quimestre	No evalua

**12. ¿Tu profesor tiene una tabla de resultados para valorar la velocidad fuerza, resistencia y flexibilidad?**

Una vez al año	Dos veces al año	Cada quimestre	Ninguna

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

Sí	No	A veces

**14.¿Lleva un registro de control de datos tu profesor acerca de los test físicos y posteriormente te indica tus fortalezas y debilidades?**

Sí	No	En parte

**15.- ¿Considera importante que el investigador elabore una guía de actividades físicas para desarrollar la condición física de los estudiantes?**

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO Nº 5 PRUEBAS DE CONCIÓN FÍSICA

### Test de 800 m

Edad: 12

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	2,35 2,45	10 – 8,5
Buena	2,50 3,10	8 – 6
Media o normal	3,15 3,25	5,5 – 4,5
Debajo de media	3,30 3,40	4– 3
Mala	3,45 4,10	2,5 – 1

Fuente: Augusto Pila Teleña

### Velocidad 40 m.

Edad: 12 años

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	5,3 5,6	10 – 8,5
Buena	5,7 6,1	8 – 6
Media o normal	6,2 6,4	5,5 – 4,5
Debajo de media	6,5 6,7	4– 3
Mala	6,8 7,3	2,5 – 1

Fuente: Augusto Pila Teleña

### Test de Salto Largo sin impulso

Edad: 12 años

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	1,66 1,81	10 – 8,5
Buena	1,54 1,59	8 – 6
Media o normal	1,46 1,50	5,5 – 4,5
Debajo de media	1,36 1,41	4– 3
Mala	1,10 1,27	2,5 – 1

Fuente: Augusto Pila Teleña



### Abdominales en 30 segundos

Edad: 12 años

Condición	Tiempo		Calificación
Excelente	31	34	10 – 8,5
Buena	26	30	8 – 6
Media o normal	23	25	5,5 – 4,5
Debajo de media	20	22	4– 3
Mala	14	19	2,5 – 1

Fuente: Augusto Pila Teleña

### Test Fondos

Edad: 12 años

Condición	Tiempo		Calificación
Excelente	20	23	10 – 8,5
Buena	15	19	8 – 6
Media o normal	12	14	5,5 – 4,5
Debajo de media	9	11	4– 3
Mala	3	8	2,5 – 1

Fuente: Augusto Pila Teleña

### Test de Flexión profunda del cuerpo

Edad: 12 años

Condición	Tiempo		Calificación
Excelente	32	35	10 – 8,5
Buena	27	31	8 – 6
Media o normal	24	26	5,5 – 4,5
Debajo de media	21	23	4– 3
Mala	15	20	2,5 – 1

Fuente: Augusto Pila Teleña

ANEXO Nº 6 Fotografías



## ANEXO Nº 7 Certificaciones



### ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "MANUELA CAÑIZARES"

Provincia de Imbabura, Cantón Cotacachi, Parroquia San Francisco.

Fecha de creación: 05/06/1857 Resolución: DEI 087

Pedro Moncayo y Eloy Alfaro Teléf.: 2916005 correo: [escmanuelita@gmail.com](mailto:escmanuelita@gmail.com)

## CERTIFICADO

Yo, Margoth Maribel Altamirano Zapata como Directora de la Escuela de Educación Básica "Manuela Cañizares" certifico que:

La señorita Karina Gabriela Anangonó Nazareno con cédula N° 1003490156 estudiante de la Universidad Técnica del Norte Facultad FECYT Educación Física realizó encuestas y test físicos en nuestra institución.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad, la interesada puede hacer uso de esta certificación como creyera conveniente.

Cotacachi, a 09 de Julio de 2015

Lic. Maribel Altamirano

DIRECTORA (E)





Escuela de Educación Básica  
"MODESTO A. PEÑAHERRERA"  
Cotacachi: Juan Montalvo N° 11-85 y González Suárez. Teléfono: 2915-136  
**Zona: 1 Distrito: 3 Circuito: 8**  
Email: sc.benalcazar@hotmail.com

---

## CERTIFICACIÓN

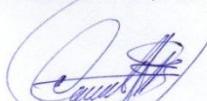
Yo, Camilo Benalcázar Director de la Escuela de Educación Básica "Modesto A. Peñaherrera" de la ciudad de Cotacachi, parroquia San Francisco,

### CERTIFICO:

Que, la Srta. **Karina Gabriela Anagonó Nazareno** con C.I. 100349015-6, estudiante de la Universidad Técnica del Norte facultad FECYT Educación Física realizó la encuesta y test físicas.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, el interesado podrá hacer uso del presente para los fines consiguientes.

Cotacachi, 03 de Julio de 2015

  
Lic. Camilo Benalcázar.  
**DIRECTOR**



ESCUELA DE EDUCACION BASICA  
"SEIS DE JULIO"

Dirección: Calle González Suárez  
Cotacachi - Ecuador

Telef: 2915-133



Yo, Jaime Cazar Núñez, Director de la Escuela de Educación Básica "Seis de Julio"

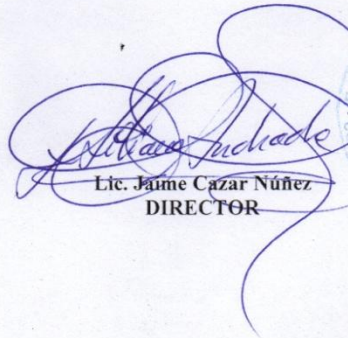
**C E R T I F I C O:**

Que; La Srta. KARINA GABRIELA ANANGONO NAZARENO, aplicó las encuestas y test físicos sobre las actividades físicas.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad. El portador de este documento, puede hacer uso del mismo como a bien tuviere.

Cotacachi, 9 de Julio del 2015

Atentamente

  
Lic. Jaime Cazar Núñez  
DIRECTOR





Escuela de Educación Básica  
"MODESTO A. PEÑAHERRERA"  
Cotacachi: Juan Montalvo N° 11-85 y González Suárez. Teléfono: 2915-136  
**Zona: 1 Distrito: 3 Circuito: 8**  
Email: sc.benalcazar@hotmail.com

---

## CERTIFICADO

Yo Camilo Benalcázar Director de la Escuela de Educación Básica "Modesto A. Peñaherrera" de la ciudad de Cotacachi, parroquia San Francisco,

### CERTIFICO

**Que:**

La Señorita **Karina Anagonó Nazareno** con Cédula de identidad Nro. **1003490156**, socializó la **GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA** en el periodo lectivo 2014-2015, demostrando responsabilidad y profesionalismo ante las actividades encomendadas ganándose el aprecio de todos quienes conformamos la Comunidad Educativa.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, la interesada puede hacer uso del presente certificado en lo que creyere conveniente.

Cotacachi, 28 de Septiembre del 2015

Lic. Camilo Benalcázar  
**DIRECTOR**





**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:	1003490156		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Anangón Nazareno Karina Gabriela		
DIRECCIÓN:	Cotacachi, calle 24 de mayo		
EMAIL:	kary-02-2009@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2914-188	TELÉFONO MÓVIL	0993260099

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE PRACTICAN Y SU INCIDENCIA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE LAS ESCUELAS URBANAS DEL CANTÓN COTACACHI EN EL AÑO LECTIVO 2014-2015"
AUTOR (ES):	Anangón Nazareno Karina Gabriela
FECHA: AAAAMMDD	2015/11/12
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Anagonó Nazareno Karina Gabriela, con cédula de identidad Nro. 1003490156, en calidad de autora (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, 10 de noviembre del 2015

LA AUTORA:

(Firma) .....

Nombre: Anagonó Nazareno Karina Gabriela  
C.C. 1003490156





## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Anangonó Nazareno Karina Gabriela, con cédula de identidad Nro. 1003490156 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 autora (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **"ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE PRACTICAN Y SU INCIDENCIA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE LAS ESCUELAS URBANAS DEL CANTÓN COTACACHI EN EL AÑO LECTIVO 2014-2015"** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciada 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 autora 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, 10 de noviembre del 2015

(Firma)   
Nombre: Anangonó Nazareno Karina Gabriela  
Cédula: 1003490156