



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA “UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO” DEL CANTÓN OTAVALO DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL PERIODO 2015 – 2016

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

AUTOR:

Valencia Valencia Carlos Marcelo

DIRECTOR:

Msc. Alicia Cevallos

Ibarra, 2017

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 participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: El desarrollo de las capacidades físicas básicas y su incidencia en la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la "unidad educativa Otavalo" del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016. Trabajo realizado por el señor egresado: Valencia Valencia Carlos Marcelo, previo a la obtención del título de Licenciado 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 sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

La Directora



Msc. Alicia Cevallos C.

CI. 1707535033

DEDICATORIA

Este trabajo dedico a mis padres y a mi familia para poder llegar a esta instancia de mis estudios, ya que ellos siempre han estado presentes para apoyarme moral y psicológicamente, siendo mis pilares sólidos para construir un futuro mejor.

También a mi tutora la Msc. Alicia Cevallos que con dedicación y esfuerzo me ayudado paso a paso para poder concluir una nueva etapa en mi vida.

Marcelo

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme que garantizan mi éxito profesional.

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

Un agradecimiento especial al Msc. Alicia Cevallos Directora del Trabajo de Grado y a los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la “Unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura.

Marcelo

ÍNDICE DE CONTENIDOS

TEMA:.....	i
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	xv
CAPÍTULO I.....	1
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 ANTECEDENTES.....	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
1.4.1 Unidades de Observación.....	5
1.4.2 Delimitación Espacial	5
1.4.3 Delimitación temporal.....	5
1.5 OBJETIVOS	5
1.5.1 Objetivo General	5
1.5.2 Objetivos específicos	6
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	6
1.7 FACTIBILIDAD.....	7
CAPÍTULO II.....	8
2 MARCO TEÓRICO	8
2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	9
2.1.2 Fundamentación Psicológica	11
2.1.2 Fundamentación Pedagógica.....	12
2.1.4 Teoría Sociológica	13
2.1.5 Fundamentación Legal.....	15
2.1.6 Capacidades físicas básicas.....	16
2.1.7 Resistencia	17
2.1.7.1 Resistencia Aeróbica	18

2.1.7.2	Resistencia Anaeróbica	18
2.1.8	Velocidad	19
2.1.8.1	Ejercicios para el desarrollo y mejoramiento de la velocidad .	20
2.1.8.2	En el deporte debemos distinguir dos clases de velocidades.	20
2.1.8.3	Velocidad de reacción.....	20
2.1.8.4	Velocidad de desplazamiento corporal	21
2.1.8.5	Frecuencia de la zancada.....	21
2.1.9	Fuerza.....	22
2.1.9.1	Fuerza Máxima	22
2.1.9.2	Fuerza Explosiva	23
2.1.9.3	Resistencia a la fuerza.....	24
2.1.10	Flexibilidad	25
2.1.10.1	Flexibilidad activa.....	26
2.1.10.2	Flexibilidad pasiva.....	26
2.1.11	Coordinación motriz Gruesa	26
2.1.12	Dominio corporal dinámico.....	27
2.1.12.1	Coordinación general.....	28
2.1.12.2	Equilibrio	29
2.1.12.3	Ritmo.....	30
2.1.12.4	Coordinación visomotriz.....	31
2.1.13	Dominio corporal estático.....	31
2.1.13.1	Tonicidad	31
2.1.13.2	Autocontrol.....	32
2.1.13.3	La respiración	33
2.1.13.4	Relajación	34
2.1.14	Habilidades motrices básicas.....	34
2.1.14.1	Correr.....	35
2.1.14.2	Saltar.....	36
2.1.14.3	Lanzar	38
2.1.14.4	Driblar	39
2.1.15	Consideraciones preliminares de los test físicos	39
2.1.15.1	La objetividad.....	39
2.1.15.2	La Fiabilidad.....	40
2.1.15.3	La validez.....	41
2.1.16	Pruebas de Condición Física	42

2.1.16.1	Test 800 metros	42
2.1.16.2	Test 40 metros Lanzados.....	42
2.1.16.3	Test Salto de longitud con los pies juntos	43
2.1.16.4	Test Abdominales en un minuto.....	43
2.1.16.5	Test Flexiones en el suelo	43
2.1.16.6	Test flexión del tronco hacia adelante.....	44
2.2	POSICIONAMIENTO TEORICO PERSONAL	44
2.3	GLOSARIO DE TÉRMINOS	46
2.4	PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	49
2.5	MATRIZ CATEGORIAL	50
CAPÍTULO III.....		51
3 METODOLGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		51
3.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	51
3.1.1	Investigación Bibliográfica	51
3.1.2	Investigación de Campo	51
3.1.3	Investigación Descriptiva.....	51
3.1.4	Investigación Propositiva.....	52
3.2	MÉTODOS	52
3.2.1	Método Inductivo.....	52
3.2.2	Método Deductivo	52
3.2.3	Método Analítico	52
3.2.4	Método Sintético	53
3.2.5	Método Estadístico.....	53
3.3	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	53
3.4	POBLACIÓN.....	53
3.5	MUESTRA	54
CAPÍTULO IV		55
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....		55
CAPÍTULO V		92
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		92
5.1	Conclusiones	92
5.2	Recomendaciones.....	93
5.3	Contestación a las preguntas de investigación	94
CAPÍTULO VI.....		95
6. PROPUESTA ALTERNATIVA.....		95

6.1	TÍTULO	95
6.2	JUSTIFICACIÓN.....	95
6.3	FUNDAMENTACIÓN	97
6.3.1	Un modelo de estructuración de la condición física	98
6.3.2	Según las distintas formas de entrenamiento físico.....	99
6.3.3	Entrenamiento de las capacidades coordinativas	100
6.3.4	Tipos de capacidades coordinativas	100
6.3.5	Importancia de las capacidades coordinativas.....	101
6.3.6	Conceptos de psicomotricidad aspectos fundamentales	101
6.3.7	La verbalización de estos procesos.	102
6.3.8	Aspectos didácticos en Educación Infantil	103
6.3.9	Coordinación motriz gruesa	105
6.3.10	Coordinación manual.....	105
6.3.11	Equilibrio.....	105
6.3.12	Organización espacial	106
6.3.13	Organización temporal	107
6.3.14	Relajación.....	107
6.3.15	Respiración.....	108
6.3.16	Ritmo	108
6.4	OBJETIVOS.....	109
6.4.1	Objetivo General.....	109
6.4.2	Objetivos Específicos.....	110
6.5	UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.....	110
6.6	DESARROLLO DE LA PROPUESTA	110

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	54
Cuadro N° 2	Evalúa las cualidades físicas básicas.....	56
Cuadro N° 3	Cada tiempo evalúa las cualidades físicas.....	57
Cuadro N° 4	Planifica el trabajo de las cualidades físicas.....	58
Cuadro N° 5	Porcentaje trabaja las cualidades físicas.....	59
Cuadro N° 6	Test evalúa las capacidades físicas básicas.....	60
Cuadro N° 7	Desarrollo de las cualidades físicas.....	61
Cuadro N° 8	Evalúa la coordinación motriz gruesa.....	62
Cuadro N° 9	Cada tiempo evalúa coordinación gruesa.....	63
Cuadro N°10	Planifica trabajo coordinación motriz gruesa.....	64
Cuadro N° 11	Porcentaje trabaja coordinación gruesa.....	65
Cuadro N° 12	Fichas observación coordinación gruesa.....	66
Cuadro N° 13	Desarrollo de la coordinación motriz.....	67
Cuadro N° 14	Guía didáctica mejorar cualidades físicas.....	68
Cuadro N° 15	Aplicación de una guía didáctica	69
Cuadro N° 16	Evalúa las cualidades físicas básicas.....	70
Cuadro N° 17	Evalúa su profesor las cualidades físicas.....	71
Cuadro N° 18	Planifica el trabajo de las cualidades físicas.....	72
Cuadro N° 19	Porcentaje trabaja las cualidades físicas.....	73

Cuadro N° 20	Test evalúa las capacidades físicas	74
Cuadro N° 21	Desarrollo de las cualidades físicas.....	75
Cuadro N° 22	Evalúa la coordinación motriz.....	76
Cuadro N° 23	Tiempo su profesor evalúa la coordinación.....	77
Cuadro N° 24	Planifica trabajo de la coordinación motriz.....	78
Cuadro N° 25	Porcentaje profesor coordinación motriz.....	79
Cuadro N° 26	Fichas observación evalúa la coordinación.....	80
Cuadro N° 27	Desarrollo de la coordinación motriz.....	81
Cuadro N° 28	Guía didáctica mejorar las cualidades físicas.....	82
Cuadro N° 29	Guía didáctica mejorará cualidades físicas.....	83
Cuadro N° 30	Test de 800 m.....	84
Cuadro N° 31	Test de 40 m.....	85
Cuadro N° 32	Test de Salto Largo sin impulso.....	86
Cuadro N° 33	Test de Abdominales en 30 segundos.....	87
Cuadro N° 34	Test flexión y extensión de brazos.....	88
Cuadro N° 35	Test flexión del tronco hacia adelante.....	89
Cuadro N° 36	Evaluación de la coordinación.....	90
		91

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Evalúa las cualidades físicas básicas.....	56
Gráfico N° 2	Cada tiempo evalúa las cualidades físicas.....	57
Gráfico N° 3	Planifica el trabajo de las cualidades físicas.....	58
Gráfico N° 4	Porcentaje trabaja las cualidades físicas.....	59
Gráfico N° 5	Test evalúa las capacidades físicas básicas.....	60
Gráfico N° 6	Desarrollo de las cualidades físicas.....	61
Gráfico N° 7	Evalúa la coordinación motriz gruesa.....	62
Gráfico N° 8	Cada tiempo evalúa coordinación gruesa.....	63
Gráfico N° 9	Planifica trabajo coordinación motriz gruesa.....	64
Gráfico N° 10	Porcentaje trabaja coordinación gruesa.....	65
Gráfico N° 11	Fichas observación coordinación gruesa.....	66
Gráfico N° 12	Desarrollo de la coordinación motriz.....	67
Gráfico N° 13	Guía didáctica mejorar cualidades físicas.....	68
Gráfico N° 14	Aplicación de una guía didáctica	69
Gráfico N° 15	Evalúa las cualidades físicas básicas.....	70
Gráfico N° 16	Evalúa su profesor las cualidades físicas.....	71
Gráfico N° 17	Planifica el trabajo de las cualidades físicas.....	72
Gráfico N° 18	Porcentaje trabaja las cualidades físicas.....	73
Gráfico N° 19	Test evalúa las capacidades físicas	74

Gráfico N° 20	Desarrollo de las cualidades físicas.....	75
Gráfico N° 21	Evalúa la coordinación motriz.....	76
Gráfico N° 22	Tiempo su profesor evalúa la coordinación.....	77
Gráfico N° 23	Planifica trabajo de la coordinación motriz.....	78
Gráfico N° 24	Porcentaje profesor coordinación motriz.....	79
Gráfico N° 25	Fichas observación evalúa la coordinación.....	80
Gráfico N° 26	Desarrollo de la coordinación motriz.....	81
Gráfico N° 27	Guía didáctica mejorar las cualidades físicas.....	82
Gráfico N° 28	Guía didáctica mejorará cualidades físicas.....	83
Gráfico N° 29	Test de 800 m.....	84
Gráfico N° 30	Test de 40 m.....	85
Gráfico N° 31	Test de Salto Largo sin impulso.....	86
Gráfico N° 32	Test de Abdominales en 30 segundos.....	87
Gráfico N° 33	Test flexión y extensión de brazos.....	88
Gráfico N° 34	Test flexión del tronco hacia adelante.....	89

RESUMEN

La investigación hace mención “El desarrollo de las capacidades físicas básicas y su incidencia en la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la “unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016”. Posteriormente se redactó los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con las capacidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa se investigó en libros, revistas, artículos científicos. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, posteriormente se aplicó las encuestas test de físico y ficha de observación relacionados con las cualidades físicas básicas, y coordinación motriz gruesa, posteriormente se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpreto cada una de las preguntas de las encuestas aplicadas a los docentes y estudiantes, test de condición física y fichas de observación aplicados a los estudiantes de los octavos años, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y estos guiaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica, donde se encontraran ejercicios para el desarrollo la resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y coordinación motriz gruesa, para lo cual en cada una de las sesiones se utilizó procedimientos aplicando los principios pedagógicos para ir de los aspectos de lo más fácil a lo más difícil capaz de que los jóvenes aprendan y desarrollen con facilidad las principales cualidades físicas, si bien es cierto están influyen en el desarrollo de la coordinación motriz gruesa, que se refiere a los movimientos amplios y a los gestos deportivos de un determinado deporte sea individual o colectivo.

Descriptores: Cualidades físicas básicas, coordinación motriz gruesa, estudiantes, guía didáctica.

ABSTRACT

Research mentions "The development of basic physical abilities and their impact on gross motor coordination of students in the tenth year of Basic Education" educational unit Otavalo "Canton Otavalo in the province of Imbabura in the period 2015 - 2016 ". Subsequently the background, problem statement, formulation of the problem, objectives and rationale reasons explained where diagnosis was made because this was written, what are the contributions, who will benefit the results. For the construction of the theoretical framework was investigated according to the categories related to the basic physical skills and gross motor coordination were investigated in books, magazines, scientific articles. Then he proceeded to develop the methodological framework, which refers to the types of research, methods, techniques and tools, then the test surveys physical applied and observation sheet related to the basic physical qualities, and gross motor coordination, subsequently proceeded to represent in charts and pie charts and subsequently analyzed and interpreted each of the questions in surveys of teachers and students, test of fitness and observation sheets applied to students of eighth years, then wrote the conclusions and recommendations thereof having regard to the proposed objectives and these led to the development and construction of the tutorial, where exercises for development find the strength, speed, strength, flexibility and gross motor coordination, for which in each of the sessions procedures used by applying the pedagogical principles to go aspect of the easiest to hardest able young people to learn and develop easily the main physical qualities, although it is true they are influencing the development of gross motor coordination, which refers to the extensive sports movements and gestures of a particular sport is individual or collective.

Descriptors: Physical Qualities basic, gross motor coordination, students, teaching guide.

INTRODUCCIÓN

En cualquier práctica deportiva, ya sea desde el punto de vista meramente recreativo, o bien con los objetivos específicos de rendimiento, el desarrollo de las cualidades físicas es un apartado de gran importancia, dado que sobre el mismo se planifica y estructura el trabajo a realizar. Cualquier práctica deportiva para que pueda ser realizada con garantías mínimas, requiere que el sujeto también presente unas condiciones mínimas. De forma ineludible, y para mayor seguridad, las cualidades físicas son una de las bases sobre las que se deben estructurar estas cualidades físicas mínimas.

Las cualidades físicas están siempre presentes en cualquier programa que se realice, correspondiendo un apartado específico a las mismas y a su desarrollo puntual. De ahí el que se hable actualmente de especialista en preparación física, como campo propio de aplicación. Podemos observar en la propia realidad, como la preparación física conforma una parcela de gran importancia, con dedicación de profesionales en esta parcela.

Las cualidades físicas representan un soporte de gran importancia en la aplicación de los programas que se puedan realizar. De forma concreta, para del desarrollo de las mismas, debemos pensar en medios y métodos propios. Todo ello constituye un conglomerado importante, por lo que debemos ser conscientes de esta presencia y buscar las fórmulas más adecuadas para su mejora .Todo ello deberá estar estructurado dentro de lo que es la planificación del entrenamiento.

La mejora de la condición física dentro del desarrollo social actual, tiene una gran importancia y, es uno de los motivos por los que el nivel de práctica deportiva está aumentando progresivamente, no como elemento competitivo, sino más bien como un elemento de reacción y mantenimiento.

Luego de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación los siguientes capítulos que se presentan de la siguiente manera:

En el Capítulo I: se refiere al Problema, y contiene a los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, unidades de observación, objetivos, justificación.

El Capítulo II: referente al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las fundamentaciones categorías independiente y dependiente relacionadas al problema de investigación posteriormente se redacta el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial.

En el Capítulo III: contiene la Metodología de trabajo de grado, donde contiene aspectos como los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra.

El Capítulo IV: está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta a los entrenadores y una ficha de observación y test físico aplicado a los jugadores.

El Capítulo V: trata sobre las conclusiones y recomendaciones y la contestación a las preguntas de investigación.

El Capítulo VI: la Propuesta, contiene aspectos relacionados con la justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física: Desarrollo de la propuesta, Impacto, Difusión. Por último se plantea la Bibliografía y Anexos.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Las capacidades físicas básicas en la actualidad a nivel de todo el mundo han ido tomando mucha importancia por su relevancia en la realidad social, por una necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio) y por la satisfacción de practicar actividad física, pero lamentablemente en los actuales momentos la preparación y desarrollo de las cualidades físicas ha quedado relegado a un segundo plano, por múltiples aspectos sea por que los estudiantes se han dedicado a otros aspectos como el uso indiscriminado del celular, las redes sociales, la televisión, el internet y otras actividades que no han contribuido positivamente en la preparación de los jóvenes estudiantes.

Por otro lado los docentes de cultura física han descuidado la preparación y desarrollo de los estudiantes con respecto a las cualidades de velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad. En las clases Educación física se han dedicado a la preparación a la preparación de los deportes colectivos como el fútbol y el básquet, pero sin enseñar los fundamentos técnicos individuales y colectivos y estas cualidades antes mencionadas han influido en el desarrollo de la coordinación de la coordinación motriz gruesa. Si bien es cierto la motricidad gruesa se refiere a los movimientos amplios como correr, saltar, lanzar, trepar, empujar, halar, estos aspectos no se han desarrollado adecuadamente porque el tiempo de las clases de educación física es insuficiente.

Sin embargo se manifiesta que el adecuado desarrollo de las cualidades físicas básicas contribuirán en el desarrollo integral de los educandos, porque con adecuado trabajo de estas cualidades, se incrementará las posibilidades que se incrementa el desarrollo de la motricidad gruesa que es fundamental para poner en práctica en la vida cotidiana y en las competencias intercolegiales, que es allí donde se demuestra el verdadero potencial y allí se detecta si se está trabajando adecuadamente estas cualidades físicas.

El desarrollo de las cualidades físicas básicas no solamente contribuirá al desarrollo de la motricidad gruesa, sino que mejorará la salud de los estudiantes en el presente y en el futuro, así como también mejorará la calidad de vida y disfrute personal, puesto que un buen desarrollo de las capacidades físicas básicas se considera fundamental para el éxito en las distintas manifestaciones físicas y deportivas. Es necesario que tanto docentes y estudiantes tomen conciencia de su importancia y el valor que tiene desarrollarla para afrontar la parte técnica y táctica con mucha calidad en la ejecución de los diferentes ejercicios físicos.

Por la inadecuado trabajo de las cualidades físicas se ocasionan algunos problemas que se ha detectado a simple vista y también son identificados a nivel de los países del mundo, estudios muestran que en edad escolar se presentan diferentes tipos de dificultades coordinativas. Los trastornos en el desarrollo de la coordinación pueden manifestarse de diferente modo, desde de tropezar con los propios pies, chocar contra objetos o los demás, tener problemas para sostener objetos o tener marcha inestable.

Estos problemas dificultan a los niños cuando corren, cuando hacen movimientos de brazos, cuando saltan no coordinan los movimientos de piernas y brazos, también se ha evidenciado cuando nadan los

estudiantes no tienen una adecuada coordinación al momento de ejecutar la brazada y patada y finalmente cuando practican deportes colectivos no tienen una adecuada coordinación óculo manual y óculo pédica, en fin se puede enumerar un sinnúmero de ejemplos de han ocasionado un retroceso a la hora de ejecutar alguna determinada técnica deportiva. Es por ello que se destaca la importancia de trabajar las cualidades básicas desde tempranas edades, porque eso ayudará cuando sean jóvenes o adultos para que coordinen los movimientos de manera adecuada.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La formación de jóvenes desde una visión impuesta en este trabajo pretende concienciar de la idea que el estudiante con talento deportivo innato, patrones motores de movimiento que desean y necesitan ser potenciadas desde edades tempranas (lo máximo posible) esto se refiere al desarrollo de las cualidades físicas básicas, no como último medio de llegar a futuro a la elite sino con la idea de que será más eficiente en el futuro ante nuevas coordinaciones de movimientos.

La educación en el colegio debe partir de objetivos más genéricos y mucho menos ambiciosos. La obligatoriedad de las actividades provoca una gran heterogeneidad en los grupos, la cual redundará en grandes diferencias en la motivación de los alumnos. Para muchos individuos va a ser el primero y a veces el único contacto con alguna de las modalidades deportivas y es importante en toda primera experiencia que sea grata para el sujeto. Es obvio que el tratamiento de esta temática por parte del docente debe ser fundamental por cuanto debe ser un conocer de los métodos y medios para el desarrollo de las cualidades físicas, pero sin embargo se ha evidenciado que los docentes a los estudiantes les imparten las clases de manera generalizada, es decir se dedican en la parte inicial a ejercicios de carácter genérico y en parte principal a que practiquen algún deporte, a veces sin enseñarles los fundamentos

técnicos y en la parte final les indican que vayan asearse, entonces como se puede observar no se da la debida importancia a la preparación de las cualidades físicas básicas y por ende ha afectado a la coordinación motriz gruesa.

Luego de conocer estos antecedentes se destacan las siguientes causas y efectos que configuran con el problema de investigación, que próximamente se buscará varias alternativas de solución.

Escaso conocimiento por parte de los docentes de cultura física acerca de los métodos, medios y ejercicios para el desarrollo de las cualidades físicas básicas, lo que ha ocasionado la carencia de agilidad y baja coordinación motriz gruesa.

Los docentes de cultura física trabajan las cualidades físicas básicas sin una planificación adecuada, lo que ha ocasionado un inadecuado desarrollo de la resistencia, velocidad, fuerza y coordinación, que son las cualidades que se debe trabajar con mucho más frecuencia.

Los docentes de cultura física no han recibido cursos específicos con respecto al desarrollo de las cualidades físicas básicas, lo que ha ocasionado que desconozcan los ejercicios generales y específicos para desarrollar estas cualidades físicas y ha causado como efecto un bajo rendimiento físico de sus deportistas.

Los docentes de cultura física utilizan parcialmente algunos implementos para el desarrollo de las cualidades físicas básicas, lo que ha ocasionado un escasa coordinación motriz gruesa y esto afectado al desarrollo de la técnica tanto de los deportes individuales y colectivos. Todos estos aspectos conllevan una serie de consecuencias como una inadecuada coordinación motriz y un bajo rendimiento físico.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿El inadecuado desarrollo de las capacidades físicas básicas incide en la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la “Unidad Educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de Observación

Para realizar la investigación propuesta se trabajó con estudiantes de los Décimos años de educación básica de la “unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016.

1.4.2 Delimitación Espacial

La investigación se llevó a cabo en la “unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016.

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación propuesta se llevó a cabo en el año lectivo 2015 - 2016

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General

- Determinar cómo incide las capacidades físicas básicas en la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años

de educación básica de la “unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016

1.5.2 Objetivos específicos

- Evaluar el nivel de las capacidades físicas básicas a los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la “unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016
- Valorar el nivel de coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de educación básica de la “unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016.
- Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físicos para mejorar las cualidades físicas básicas y coordinación motriz gruesa para los estudiantes de los octavos años de Educación Básica.

1.6 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones; Esta investigación se justifica por el valor educativo, puesto que los docentes de educación física tendrán un documento donde se basen en diferentes aspectos para el desarrollo de las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa, que son aspectos importantes para un adecuado desarrollo motriz y de la coordinación que son las bases fundamentales para la ejecución de técnicas deportivas, tanto de los deportes individuales y colectivos, y también para usar esta coordinación en la vida cotidiana como realizar lo más básico correr, saltar, lanzar, driblar, es por ello que este tema merece un tratamiento muy específico porque ayudará mucho en la formación integral de los estudiantes.

La investigación propuesta es original; puesto que se realiza este estudio referido a la evaluación de las capacidades físicas básicas y a la coordinación motriz de los estudiantes que están cursando el Décimo año de educación básica de la unidad educativa Otavalo, además este estudio es importante primeramente para la unidad educativa, puesto que se detectará talentos deportivos, además se detectará las fortalezas y debilidades de cada uno de los estudiantes con respecto a las cualidades físicas y la coordinación motriz gruesa, también es importante trabajar estas cualidades físicas por que ayudará a incrementar el rendimiento deportivo de estos noveles deportistas, que necesitan del a ayuda y comprensión por parte del docente, porque en sus manos y responsabilidad están.

Los beneficiarios de la presente propuesta fueron los docentes de cultura física y principalmente los estudiantes, quienes se motivaron al conocer los resultados e inmediatamente consideran la importancia de este trabajo y manifestaron seguir trabajando para mejorar su condición física. Esta investigación es de interés porque son aspectos que son estudiados a nivel de todo el mundo y de manera particular en la unidad educativa Otavalo. Con el conocimiento de los resultados, tuvo gran utilidad teórico, porque el documento sirvió como medio de consulta para los docentes y por último la utilidad teórica ya que con la investigación propuesta servirá de base para realizar futuras investigaciones.

1.7 FACTIBILIDAD

Es factible realizar porque existe la predisposición de las autoridades, docentes de educación física, estudiantes, además existe amplia información relacionada con el tema de investigación.

CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Todas las acciones que se realizan en una actividad física (desarrollo de la motricidad gruesa y fina, conducciones, pases, saltos y carreras diversas, etc.) requieren de un soporte físico considerable, Así los esfuerzos cardiorrespiratorios, musculares, articulares, neuronales, son decisivos para el rendimiento motor final. Por lo tanto, hay una relación directa entre el desarrollo de la condición física o cualidades físicas de los estudiantes con el desarrollo motor, es decir las capacidades físicas son factores imprescindibles para el movimiento y el juego motor.

Las cualidades físicas básicas retoman una gran importancia, porque son el soporte para que los estudiantes estén con una adecuada salud y por ende con una buena condición física, es por ello que los docentes de cultura física deben trabajar de manera responsable, porque ayuda a mejorar los movimientos gruesos y finos. Al respecto se puede manifestar que las capacidades físicas son cualidades, factores, potencialidades o recursos personales que tiene el individuo.

Tal es el caso de la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, que tienen que ser explotadas o trabajadas porque unos individuos poseen cualidades innatas factibles de descubrirlas y mejorarlas, para ello el docente de educación física debe evaluarles por medio de una batería de test físicos y descubrir sus fortalezas y debilidades para de allí tener un punto de partida para ir desarrollando y trabajando específicamente en

estas edades en los movimientos gruesos que se necesita, para practicar las habilidades básicas como correr, saltar, lanzar y los deportes individuales y colectivos como la natación, el atletismo, fútbol, básquet, ecuavoley, que son los deportes que se practican en la institución.

Para incrementar la condición física en los estudiantes de los octavos años de básica de la Unidad Educativa Otavalo se debe basar en un acondicionamiento físico básico o mejora de las cualidades físicas básicas a través de la práctica de la educación física de base. (Cañizares, 2009, pág. 101)

El trabajo de las cualidades físicas básicas, es el desarrollo intencionado de la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación, esta última que será el objeto de estudio de la investigación, que ayudará a corregir múltiples problemas y dificultades que se presenta en la vida cotidiana.

2.1.1 Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

En la educación física se utiliza el movimiento organizado, estructurado para conseguir una formación integral del sujeto. En función de las características estructurales de este movimiento y la naturaleza de los objetivos a seguir con el mismo, se hablará de las diferentes manifestaciones del movimiento, presentadas en forma de juegos, ejercicios físicos, gimnasia, deportes, etc. Por tanto, el movimiento se presenta como el primer eslabón en la cadena del proceso de formación en Educación Física.

Al respecto se manifiesta que el empleo del movimiento como medio de educación es lo que define y distingue a la Educación Física, el objeto de una epistemología de la Educación Física debe ser la teoría del

conocimiento científico que investiga la rectitud de los métodos y procedimientos que producen y originan ese movimiento pretendidamente educativo.

Podríamos decir que el movimiento es la manifestación esencial de la actualización del hombre en el medio que le rodea, existente desde los primeros comienzos de su existencia. Movimiento, ser y existencia están íntimamente unidos, de tal forma que está presente desde los primeros momentos de la existencia, donde se manifiesta la necesidad de movernos para expresar la existencia. (Rodríguez P. , 2004, pág. 19)

Inicialmente el movimiento ser humano es espontáneo y carente de intencionalidad, junto acciones reflejas de gran interés para la supervivencia del individuo. El ser humano, a través de los procesos de maduración irá abandonando los reflejos iniciales para transformarlos en movimientos consciente y claramente dirigidos.

Es importante tener en cuenta, que la consideración y estudio del movimiento puede ser efectuada desde la perspectiva muy variada, según sean los objetivos a determinar. En este sentido, siempre existe una vertiente anatómica o estructural, que determina los elementos más importantes que intervienen decisivamente en la producción del movimiento en el hombre, las diversas variables que influyen en el movimiento del hombre le hacen convertirse en un fenómeno muy complejo a la hora de ser estudiado y analizado.

El movimiento como forma de existencia de la materia, es tan variado, como variado es el mundo. En este sentido destacan la existencia de formas sencillas de movimiento de la materia, como son el movimiento, físico y químico, establecidos tanto en cuerpos vivos como inertes, y formas complejas de movimiento, como son el movimiento biológico y el social. (Rodríguez P. , 2004, pág. 19)

Al respecto se puede manifestar que el cuerpo tiene sus movimientos simples y complejos por lo tanto los docentes de cultura física deben tratarlos como tal y respetar sus diferencias individuales, también a los niños se les debe enseñar respetando ya que nos son adultos en miniatura, se debe respetar su edad biológica y cronológica.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

La psicología en el contexto de la actividad física, especificando en ella como “sui generis” la educación física como campo de acción de la psicología del deporte, estrechamente vinculada al rendimiento deportivo.

En adelante se intenta definir un paradigma integrador, a partir del cual pueden situarse el objetivo y tareas específicas de la Psicología del deporte. Es necesario fijar algunas definiciones, pues la Psicología entra en contacto con otras ciencias y otros profesionales que las representan, al enfrentar el reto del rendimiento atlético. La preparación de los estudiantes es un proceso pedagógico. Como todo proceso de este tipo, su eje fundamental es la dialéctica instrucción educación. El objetivo más importante de este proceso es lograr el máximo rendimiento. (Valdes, 2002, pág. 10)

La educación se refiere al desarrollo de las cualidades de la personalidad que condicionan el rendimiento atlético y a la vez lo trascienden, en tanto se convierten en recursos de la personalidad del atleta para afrontar las situaciones diversas de la vida.

Las capacidades físicas, los recursos de autocontrol emocional, la autovaloración precisa de sus límites funcionales, la fijación de metas y planes y el valor del logro honesto de éstos son ejemplos de rasgos que se educan en el deportista. La búsqueda del rendimiento no presupone el

olvido del carácter educativo de la actividad deportiva en tanto hecho pedagógico. Los rasgos y valores positivos de los atletas determinan en gran medida el rendimiento de los estudiantes en su práctica deportiva.

2.1.2 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

Sin pretender ser exhaustivo, es preciso destacar algunas explicaciones que tienen que ver, unas, con las resistencias que los profesionales presentan, y otras, con la divergencia entre el sustento teórico y la práctica; explicaciones que nutre y en muchas ocasiones provocan la dispersión conceptual, la puesta en marcha de la acción docente solo como el seguimiento de modelos establecidos, y la disipación de la identidad del campo. Situar los orígenes, causas y derroteros de esas divergencias y resistencias es múltiple y afecto a cada uno de los profesionales de manera concreta. Aun así vale este sucinto recuento para justipreciar en cierto sentido el tironeo de Identidad conceptual del campo y las resistencias a la innovación –reconstrucción de la misma.

En primer lugar se destaca que durante los primeros años de intervención docente los profesionales asumen hábitos, tradiciones y rutinas acerca de la enseñanza y la práctica. Una parte de ese posicionamiento es proporcionado por la formación académica, por el desempeño práctico contrastado con otros colegas y por sus propias vivencias escolares como cuando ellos fueron alumnos en la escuela básica. De esta forma la experiencia personal abona una noción de identidad del campo, sobre la base de la valoración en uno y otro sentido de las experiencias significativas propias en torno a la educación física. Estas raíces, con el tiempo, son muy difíciles de modificar y transformar.

De ahí que sean un reto importante en la reconstrucción de la identidad del campo.

La formación inicial de los profesores no garantiza la identidad del campo, ni siquiera una adhesión. La formación va construyendo una identidad en el tiempo, en el espacio, por su experiencia y sobre todo por la mediación que va realizando con el conjunto sociocultural proveniente de su contexto. La pertinencia de la contribución entre el profesional y la identidad del campo de conocimiento de la educación física hace que esta sea una de las coordenadas de análisis que se verá más adelante. (Grasso, 2009, pág. 63)

Para la enseñanza de la educación sea parte de los principios pedagógicos que va de lo más sencillo a lo más complejo proponiendo actividades para el desarrollo de las cualidades físicas y por ende la coordinación motriz, que es la base para que aprenda los movimientos amplios del cuerpo y esto servirá para que los estudiantes aprendan las diferentes técnicas de los deportes sean estos colectivos e individuales.

2.1.4 Teoría Sociológica

Teoría Socio crítica

Resulta evidente el auge extraordinario que ha cobrado el deporte en el último siglo, así como su universalización como una característica peculiar de estas últimas décadas. El análisis del deporte como fenómeno social de nuestra actualidad, nos lleva a reflexionar sobre la importancia que este ha ido adquiriendo en la vida cotidiana de gran parte de la población, tanto a nivel recreacional y el espectáculo, como la búsqueda de la salud.

Parece clara la idea de que el máximo rendimiento en el deporte no es el único objetivo del mismo, ni la única faceta que podemos contemplar

a la hora de hablar de la práctica deportiva y de manera particular la preparación de las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa que es la base para todo movimiento en lo que se refiere a los deportes individuales y colectivos.

Ente los profesionales del mundo del deporte se contempla la existencia de la iniciación deportiva, es decir en esta faceta de preparación deportiva, se les debe enseñar todos los movimientos, es decir que tengan un desarrollo multilateral, y por ende el desarrollo de las cualidades físicas, de acuerdo a su edad biológica y cronológica, es decir hay ciertas cualidades que se debe desarrollar con más intensidad que otra, por ejemplo el desarrollo de la resistencia que es la base que consolida su condición física, también se debe trabajar la velocidad en pequeñas distancia enseñando especialmente la técnica deportiva, la fuerza se debe trabajar con su propio peso o del compañero, no se deben utilizar implementos, y finalmente se debe trabajar la flexibilidad y la coordinación que son fuente principal para realizar una adecuada técnica deportiva. (Mora, 2008, pág. 42)

Es por ello que hablar de la iniciación deportivas, entre otros temas, abordar la figura del entrenador, del técnico como modelo de comportamiento, las relaciones de este con el deportista y su familia y la figura del joven, su formación, su aprendizaje, desarrollo evolutivo etc. Sin olvidar nunca que en la iniciación deportiva no se busca, o al menos no se debe buscar, el triunfo como objetivo primordial, teniendo presente, al joven como individuo con sus potencialidades que han de desarrollarse y ser educadas, priorizando, por tanto, aspectos tales como la formación y el desarrollo integral del deportista.

2.1.5 Fundamentación Legal

Ley del deporte, educación física y recreación 2015

Que, la Constitución garantiza los derechos del Buen Vivir con un sentido de inclusión y equidad social; Que, es obligación del Estado generar las condiciones y las políticas públicas que se orientan a hacer efectivo el Buen Vivir y todos los demás derechos reconocidos constitucionalmente tendientes a la protección integral de sus habitantes;

Que, al Estado le corresponde proteger, promover y coordinar el deporte y la actividad física como actividades para la formación integral del ser humano preservando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación; Que, el numeral 4 del artículo 11 de la Constitución de la República determina que "Ninguna norma jurídica podrá restringir el contenido de los derechos ni de las garantías constitucionales.";

Que, el artículo 84 de la Constitución manda como obligación de la Asamblea Nacional, por ser un LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION: Órgano con potestad normativa, el adecuar formal y materialmente las leyes y demás normas jurídicas a los derechos previstos en la Constitución que nos rige, con el fin de garantizar su cabal cumplimiento;

Que, de conformidad con lo previsto en el artículo 118 en concordancia con lo preceptuado en el artículo 120 numeral 6 de la Constitución vigente, es deber y atribución de la Asamblea Nacional ejercer la Función Legislativa y aprobar normas generales de interés común como leyes;

Que, el artículo 227 de la Constitución de la República del Ecuador, determina que: "La administración pública constituye un servicio a la colectividad que se rige por los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, planificación, transparencia y evaluación.";

Que, conforme manda el artículo 297 de la Constitución de la República, "Todo programa financiado con recursos públicos tendrá objetivos, metas y un plazo predeterminado para ser evaluado, en el marco de lo establecido en el Plan Nacional de Desarrollo. Las Instituciones y entidades que reciban o transfieran bienes o recursos públicos se someterán a las normas que las regulan y a los principios y procedimientos de transparencia, rendición de cuentas y control público.";

Que, de acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, "El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

2.1.6 Capacidades físicas básicas

La condición física ha ido tomando importancia por su relevancia en la realidad social (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio) y por la satisfacción de practicar actividad física (requiere un mínimo

desarrollo de las capacidades físicas básicas y cualidades motrices). También se le conoce como el estado en que se encuentran sus capacidades físicas y que puede mejorar por medio del acondicionamiento físico.

Básicamente, las capacidades físicas básicas, son la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, y en cuanto a las cualidades motrices, son la coordinación y el equilibrio, también hay autores que proponen la agilidad como la capacidad resultante; todas son susceptibles de mejora a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento. (Circujano, Margarita, 2002, pág. 9)

En general, un adecuado desarrollo de las capacidades básicas van contribuir en el desarrollo integral de los alumnos/as va mejorar la salud de éstos en el presente y en futuro, así como la calidad de vida y disfrute personal (ocio) puesto que un buen desarrollo de las capacidades físicas básicas se considera fundamental para el éxito de las distintas manifestaciones físicas deportivas. Es necesario un buen desarrollo de las capacidades físicas básicas para afrontar la parte técnica y táctica de una actividad física.

A las capacidades físicas básicas también se les llama condicionales porque se mejoran con el acondicionamiento físico y porque se mejoran con el acondicionamiento físico y porque son indispensables para cualquier trabajo. Su nivel de complejidad es muy bajo

2.1.7 Resistencia

La resistencia se entiende a la capacidad de soportar en un esfuerzo prolongado o bien la capacidad de realizar un esfuerzo prolongado con la menor fatiga posible. Según la vía energética utilizada la resistencia puede clasificarse en aeróbica o anaeróbica.

2.1.7.1 Resistencia Aeróbica

Es la que permite esfuerzos largos de baja intensidad. Pasear en bicicleta, andar, nadar, correr despacio, jugar a moderada intensidad a deportes colectivos o de raqueta. “En este tipo de esfuerzos, toda la energía viene producida por la acción del oxígeno que respiramos sobre los hidratos de carbono y las grasas a la vez que se eliminan todos los residuos metabólicos fruto del esfuerzo”. (Jardi, 2004, pág. 16)

La resistencia aeróbica general se caracteriza por un trabajo en condiciones “steady state” es decir garantizando suficiente abastecimiento de oxígeno al musculo en acción durante un trabajo dinámico. Habrá, entonces un equilibrio entre gasto energético y oferta energética. El factor decisivo para ello es el del oxígeno. Cuanto mayor sea este consumo máximo de oxígeno mayor será la resistencia aeróbica.

2.1.7.2 Resistencia Anaeróbica

Es la que permite prolongar esfuerzos intensos a pesar de no existir oxígeno suficiente en el musculo para degradar todos los hidratos de carbono. Esta falta de oxígeno provoca la acumulación de ácido láctico en el musculo lo que impide continuar con el esfuerzo y hace aparecer la sensación de agarrotamiento al tiempo que imposibilita poder continuar moviendo los músculos hasta de transcurridos unos segundos.

Correr de prisa unos 100 metros porque perdemos el tren, subir una cuesta larga muy deprisa o realizar varios contraataques seguidos en un partido de fútbol sin apenas descansar son actividades de predominio anaeróbico. No es aconsejable desarrollar la resistencia anaeróbica en los niños ni a partir de los 35 años. Entre los 15 y 35 solo lo será en sujetos con una buena base de resistencia aeróbica. (Jardi, 2004, pág. 17)

En cambio, la resistencia anaeróbica general es la capacidad de poder mantener una carga ante una deuda de oxígeno elevada. La resistencia anaeróbica también se describe con nombres “resistencia de velocidad” o capacidad de mantenimiento”. La mayoría de los ejercicios propuestos pueden desarrollar la velocidad, la resistencia aeróbica o la anaeróbica, según como se ejecuten, ejemplo carrera en zigzag entre cinco conos.

2.1.8 Velocidad

En un intento de clarificar el concepto de velocidad, han sido innumerables las definiciones aportadas. Nosotros desde una perspectiva muy amplia, la consideramos como la capacidad física en la cual prima el hecho de realizar todo tipo de actividades motrices con la mayor rapidez posible.

Lógicamente se da una implicación muy directa con el tiempo empleado en realizar la acción motriz, puesto que al aumentar la rapidez, este será menor. De ahí que la velocidad no podemos únicamente encasillarla en el simple hecho de correr rápido, es evidente que hay mucho más. Dentro del ámbito de la Educación Física y el Deporte, la definición dada por la física con respecto a la velocidad, como la distancia determinada, se quedara un tanto pobre al no poder abarcar toda la variedad y riqueza del movimiento dentro de dicho ámbito.

Por lo tanto nos vemos obligados a distinguir distintos tipos de velocidad, al constatar que la velocidad no se manifiesta de igual manera en las distintas habilidades motrices, como por ejemplo al alzar un balón, corriendo en un progresivo, o en el momento de realizar un salto, por citar algunas. De igual modo apreciamos un denominador común en todos ellos: la ejecución rápida de un gesto. 342 (Rueda, 2001, pág. 342)

2.1.8.1 Ejercicios para el desarrollo y mejoramiento de la velocidad

La cualidad más difícil de desarrollar y mejorar es la velocidad y consecuentemente la agilidad que depende, fundamentalmente, de aquella. Se afirma que la velocidad es una cualidad que viene determinada genéticamente y que es muy difícil mejorar más allá de los límites heredados.

2.1.8.2 En el deporte debemos distinguir dos clases de velocidades:

La primera se emplea para reaccionar ante un estímulo visual, auditivo o táctil y generalmente es breve. La segunda se utiliza al correr sobre un trayecto no menor a 20 metros. La velocidad de reacción depende, principalmente, de la capacidad del sistema nervioso para recibir una percepción y convertirla en una orden motora, y, en segundo lugar, de la velocidad de contracción muscular.

2.1.8.3 Velocidad de reacción

La velocidad de reacción puede considerarse como la precursora de la rapidez. En otras palabras, el atleta debe ver y reconocer primeramente la necesidad de reaccionar ante un jugador contrario, por ejemplo, cuando él o ella deben moverse a gran velocidad para llevar a cabo la tarea en curso. Considerando que la mayoría de decisiones en el estadio atlético se toman en 200 milisegundos o menos, perfeccionar el procesamiento mental del tiempo debería considerarse tan importante como el programa de entrenamiento que se va a aplicar.

En realidad, se puede argumentar que el procesamiento mental de la velocidad es el único rasgo distintivo de la grandeza atlética. Piensen en ello. En el nivel más elevado del atletismo, todo el mundo tiene excelentes condiciones físicas. Tomemos, por ejemplo, a los

jugadores de baloncesto profesionales. (Brown L. , 2007, pág. 146)

En relación con cada posición, la mayoría de estos atletas poseen unas cualidades físicas similares: una velocidad, fuerza y capacidad para saltar parecidas. Sin embargo, existe una distinción clara entre el 98% que son simplemente excelentes y el 2 % que son verdaderamente excepcionales.

Por velocidad de aceleración, se entiende la capacidad del atleta para acelerar rápidamente a partir de la posición de repaso y alargar el periodo de aceleración. “Este concepto se aplica, en las pruebas de natación, en los cortos trayectos después del salto inicial y en los virajes en que el nadador intenta desarrollar la aceleración del movimiento hasta obtener su velocidad máxima”. (Vasconcelos, 2005)

2.1.8.4 Velocidad de desplazamiento corporal

La velocidad de desplazamiento corporal depende también de esa capacidad del sistema nervioso y de la contracción muscular, pero para resultados mejores es necesario considerar estos otros tres factores

2.1.8.5 Frecuencia de la zancada.

Amplitud de la zancada, fuertemente influenciada por la técnica de carrera y la contracción muscular. Resistencia, principalmente muscular para sostener el esfuerzo con eficacia. De lo anterior se desprende fácilmente que para desarrollar y mejorar la velocidad.

- Aumentar la fuerza y la resistencia muscular.
- - Mejorar la amplitud de las zancadas, y en general, la técnica.
- Mejorar la frecuencia de movimientos y la velocidad de reacción.

Dado que hemos ofrecido ejercicios para desarrollar y mejorar la fuerza, ahora daremos algunos para la amplitud de zancada, la frecuencia de esta y la velocidad de reacción. (Brown L. , 2007, pág. 146)

:

2.1.9 Fuerza

Bajo el concepto de fuerza del ser humano se entiende su capacidad para vencer o contrarrestar una resistencia mediante la actividad muscular. La fuerza puede manifestarse en régimen isométrico (estático) del trabajo muscular cuando durante la tensión no varía su longitud, y en régimen isotónico (dinámico) cuando la tensión provoca un cambio de longitud de los músculos. En el régimen isotónico se distinguen dos variantes; concéntrica en la que la resistencia se vence con una tensión de los músculos y una disminución de su longitud, y excéntrica, en la que la resistencia se realiza con una extensión del músculo y un aumento de su longitud.

2.1.9.1 Fuerza Máxima

Supone las posibilidades máximas que el deportista puede demostrar durante una máxima contracción muscular voluntaria. El nivel de la fuerza máxima se manifiesta en la magnitud de las resistencias externas que el deportista vence o neutraliza con una completa movilización de las posibilidades de su sistema neuromuscular.

La fuerza máxima del ser humano no debe identificarse con la fuerza absoluta, que refleja las posibilidades de reserva del sistema neuromuscular. Como muestran las investigaciones, dichas posibilidades no pueden manifestarse totalmente incluso con estimulación máxima voluntaria, sino que solamente pueden revelarse en condiciones de acciones externas especiales electro

estimulación muscular extensión de la musculatura máximamente contraída. (Dieguez, 2007, pág. 319)

La fuerza máxima determina en gran medida el resultado deportivo en modalidades, como la halterofilia, los lanzamientos en atletismo, los saltos, la carrera de velocidad, los distintos tipos de lucha y la gimnasia artística deportiva. El papel de la fuerza máxima también es bastante importante en la natación de velocidad, el remo, el patinaje de velocidad y algunos juegos deportivos de equipo.

2.1.9.2 Fuerza Explosiva

Es la capacidad del sistema neuromuscular para movilizar el potencial funcional con el fin de lograr altos índices de fuerza en el tiempo más breve posible. La fuerza explosiva ejerce una influencia decisiva en los resultados de la carrera de velocidad, la natación de velocidad (50 metros), el ciclismo (en pista velocidad y contra reloj y 1000 metros desde parado) el patinaje de velocidad (500 metros), la esgrima, los saltos de atletismo, los distintos tipos de lucha y de boxeo.

La fuerza explosiva debe diferenciarse en función de la magnitud de la fuerza demostrada en las acciones motrices que presentan distintas exigencias motrices a las posibilidades de fuerza.- velocidad del deportista que ejecutará durante la aplicación de los ejercicios en las diversas disciplinas deportivas. (Dieguez, 2007, pág. 320)

La fuerza explosiva demostrada en condiciones de resistencia notable suele considerarse como fuerza explosiva, mientras que la fuerza ejercida contra una resistencia pequeña o media con gran velocidad inicial se acostumbra considerar como fuerza de salida la fuerza explosiva puede ser decisiva para ejecutar una salida eficaz en la carrera de velocidad o en natación, o en los lanzamientos de lucha, mientras que la

fuerza de salida lo es para los golpes de boxeo, las acciones de esgrima, etc.

2.1.9.3 Resistencia a la fuerza

Es la capacidad para mantener índices de fuerza bastante altos durante el mayor tiempo posible. El nivel de la fuerza – resistencia se traduce por la capacidad del deportista para vencer la fatiga, realizar un gran número de repeticiones de los movimientos o una aplicación prolongada de fuerza en condiciones de contracción a una resistencia externa. La fuerza – resistencia figura entre las cualidades más importantes que determinan el resultado en la mayoría de las disciplinas de los deportes cíclicos. Esta cualidad desempeña un papel importante en gimnasia y en distintos tipos de lucha.

Conviene tener en cuenta que todos los tipos mencionados de fuerza no se manifiestan en el deporte de forma aislada, sino en compleja interacción determinada por el carácter específico de la modalidad deportiva, la disciplina, el arsenal técnico y táctico del deporte y el nivel de desarrollo de las demás cualidades motrices. (Dieguez, 2007, pág. 320)

Para la práctica deportiva, tiene mucha importancia la relación entre los distintos tipos de fuerza. El carácter específico de las distintas modalidades deportivas determina una exigencia a los determinados tipos de fuerzas. Unas disciplinas deportivas exigen un alto nivel de fuerza máxima y fuerza velocidad, otras de fuerza resistencia, otras de fuerza – velocidad y otras requieren un nivel equilibrado de los distintos tipos de fuerza. Por ello es importante tener en cuenta la influencia tanto positiva, como negativa del trabajo dirigido a desarrollar uno de los tipos de fuerza en el nivel de los demás

2.1.10 Flexibilidad

La flexibilidad guarda una estrecha con la elasticidad muscular; sin una no puede manifestarse plenamente la otra. La flexibilidad es la capacidad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones, mientras que la elasticidad muscular es la facultad de los músculos para estirarse. Dado que la mayoría de los músculos que mueven los brazos de palancas articulares insertan sus tendones en estos brazos de palancas, es fácil deducir que para que haya flexibilidad es necesaria una buena elasticidad y viceversa.

Se aprecia una mayor de flexibilidad y de la elasticidad en los niños y mujeres que en los hombres. Esto tiene su explicación porque a mayor crecimiento corporal mayor desarrollo de la fuerza; el hombre tiene más masa muscular y también más fuerza que los niños y las mujeres. Sin embargo se observa que muchos hombres deportistas poseen un alto grado de flexibilidad y de elasticidad debido a que practican regularmente ejercicios que desarrollan y mejoran estas cualidades. (Pila A. , 1999, pág. 38)

Desde siempre han tenido importancia la flexibilidad articular y la elasticidad muscular en el entrenamiento y el rendimiento deportivo. A mayor capacidad de flexibilidad y de elasticidad mayor realización de fuerza. El musculo que inicia su contracción desde la máxima elongación (o estiramiento) podrá generar más fuerza que si lo hace en una posición inferior.

Por lo general que trabaja al unísono la flexibilidad y la elasticidad, siendo los mejores ejercicios aquellos que implican rebotes o empujes en el máximo punto de flexión o de extensión de una articulación. Aquí los efectos sobre la elasticidad son muy efectivos por cuanto las fibras musculares, y principalmente los tendones, son estirados al máximo. La gama de ejercicios para dar flexibilidad y elasticidad no es muy amplia

pero si suficiente. Hay ejercicios a manos libres, con aparatos y hasta con pesas, pero en este manual solo nos ocuparemos de los a manos libres. Los mejores momentos para estos ejercicios en la sesión son al final del calentamiento o después de la formación corporal.

2.1.10.1 Flexibilidad activa

Esta flexibilidad se caracteriza por la capacidad de ejecutar movimientos con una gran amplitud de acuerdo con la capacidad de los músculos.

2.1.10.2 Flexibilidad pasiva

Esta flexibilidad pasiva está determinada en el momento de la acción de la fuerza externa provoca la aparición del dolor.

2.1.11 Coordinación motriz Gruesa

Se entiende por coordinación motriz gruesa aquellos movimientos en los cuales intervienen los miembros inferiores o, y en simultaneidad, los superiores, es decir, interviene grandes masas musculares, ejemplo, gatear, caminar, correr, trepar, saltar, lanzar pelotas, llevar objetos, etc.

La motricidad gruesa abarca grandes movimientos corporales como correr, trepar, saltar, lanzar mejora notablemente. En un momento, muchos psicólogos del desarrollo creían que el desarrollo de la motricidad estaba conectado directamente con las mismas redes encefálicas que más tarde permitirán el aprendizaje académico. Los padres se preocupaban de su hijo caminara sin haber gateado primero y muchas maestras jardineras destacaban habilidades como saltar, coser y jugar con bloques. (Berger, 2007, pág. 235)

En la actualidad la mayoría de los investigadores piensan que las distintas conexiones encefálicas sustentan la lectura, la matemática, etc y no se considera que la motricidad constituya la base para las otras habilidades. La motricidad es importante por otras razones: el ejercicio para la salud; movimiento para la autoestima y el buen ánimo, los deportes para la cooperación y competencia; el dibujo y la escritura para la autoexpresión.

Con respecto a las habilidades motoras, en general los niños aprenden más de otros niños de que les enseñan los adultos. Esta es una de las muchas razones por las cuales los niños necesitan jugar. Según la teoría sociocultural, el aprendizaje de los compañeros es la mejor manera que los niños aprendan a dominar las habilidades necesarias. Si el niño cuenta con mucho tiempo, el espacio suficiente y compañeros de juego apropiados, su motricidad gruesa se desarrolla tan rápidamente como la maduración, el tamaño del cuerpo y las capacidades innatas lo permitan. (Berger, 2007, pág. 236)

Sin embargo, no se puede asegurar de antemano el espacio, los compañeros de juego ni el tiempo libre, sobre todo en las grandes ciudades. En condiciones ideales, cada manzana urbana debe contar con un patio de juegos seguro y espacioso ideado para los niños pequeños. En condiciones ideales, cada niño debe contar con niños que puedan demostrar cualquier habilidad motora que el niño esté listo para aprender desde atrapar una pelota hasta trepar un árbol.

2.1.12 Dominio corporal dinámico

Proponemos una serie de procedimientos mediante los cuales los escolares pueden llegar a controlar y dominar adecuadamente su cuerpo. Las situaciones de equilibrio creativo, de control de objetos, etc., exigen el esfuerzo de investigar las formas de equilibrarse. Realizando este tipo de procedimientos encontraremos escolares muy diferentes: físicamente

capacitados, torpes, hábiles, ocurrentes, creativos... Pero todos ellos tienen su lugar en el trabajo expresivo, porque todos van a tener que tomar decisiones sobre su actuación de forma libre y creativa, con unas consignas sencillas. Luego, si quieren, podrán hacerlas difíciles, acomodándolas a sus propias capacidades.

Empezaremos planteando un equilibrio en grupo con cuatro apoyos en el suelo y en situación estática; ello les hará pensar en su postura, en sus apoyos y, naturalmente, en los de sus compañeros y compañeras. Es importante que representen algo con sus cuerpos, porque el objetivo no es que “hagan cosas”, sino que piensen formas nuevas, originales y creativas de equilibrarse. (Cuellar, 2008, pág. 80)

Avanzaremos haciendo que nuestros escolares realicen en pequeños grupos de equilibrio dinámico, pero dificultando los apoyos. Podemos sugerir que cada segmento o zona corporal equivalga a un apoyo: el tronco, una pierna, un pie, etc.

Proponer a los escolares que descubran si su postura es correcta puede resultar muy interesante. Para ello, deberán caminar con un libro en equilibrio sobre la cabeza. Si el libro se cae hacia delante, es muy posible que la incorrección postural se encuentre en la zona cervical; si, por el contrario, se cae hacia atrás, la incorrección se encontrará seguramente en la zona lumbar. Es normal que descubramos más defectos posturales en las alumnas que en los alumnos, ocasionados por una excesiva lordosis.

2.1.12.1 Coordinación general

Para Jean Le Boulch la coordinación general es aquella que exige el ajuste recíproco de todas las partes del cuerpo para realizar una actividad

que en la mayor parte de los casos implican locomoción o desplazamientos del cuerpo.

La gran importancia de los ejercicios de coordinación general, especialmente los que se realizan hasta los doce años, radica en que posibilitan la adquisición de un conjunto de habilidades motrices en las que los movimientos se amoldan al objetivo que se pretende alcanzar. Además estas actividades globales, son excelentes para educar los automatismos, el más simple de los cuales es simultáneamente en ejercicio táctil kinestésico, visual espacial, temporal, etc., y son esenciales para la mejora de los mandos nerviosos y el afinamiento de las percepciones. (Jímenez, 2003, pág. 136)

Estos ejercicios resultaran sumamente educativos si se atiende mucho más a la precisión y calidad del trabajo que se realiza que a la rapidez cantidad con que se hacen. Entre las actividades típicas de coordinación general tenemos: reptar, gatear, marchar, correr, saltar y trepar. Todas ellas logran satisfacer la necesidad de movimiento del niño, calmar a los agitados, estimular a los inhibidos, y realizados previamente favorecen la calma y la relajación.

2.1.12.2 Equilibrio

El equilibrio es la función que permite mantener en un estado relativamente estable el centro de gravedad, a pesar de los acontecimientos del entorno. También es la capacidad para sumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra fuerza de la gravedad.

Desde el punto de vista biomecánico, se puede definir el equilibrio como la capacidad de mantener la proyección vertical del centro de gravedad dentro de la base de sustentación del cuerpo. Se denomina línea de gravedad a la línea que se une el centro de gravedad de un cuerpo con el centro de la tierra.

La conservación del equilibrio se logra mediante una ajustada y constante interacción de los músculos para mantener el cuerpo sobre su base. Debemos tener en cuenta que en todas las acciones habituales andar ,correr, saltar, etc. la superficie de la base de sustentación es relativamente pequeña, el centro de gravedad se encuentra relativamente alto y las fuerzas que actúan sobre el varían continuamente en función de la velocidad del movimiento, los agentes externos, etc (Hernández J. L., 2004, pág. 115)

Por otra parte, la capacidad de equilibrio de una persona se pone de manifiesto tanto en situaciones estáticas como en las dinámicas, es decir, desde el mantenimiento de una posición sin desplazamiento hasta el complejo proceso de control del centro de gravedad que suponen movimientos como saltos, giros, etc.

2.1.12.3 Ritmo

Resulta complejo abordar el ritmo desde el ámbito de la Educación Física, porque actualmente todo lo que hace referencia al ritmo se ha venido asociado exclusivamente a los contenidos expresivos. Para el autor manifiesta que “Y aunque esta es la exposición de nuestro trabajo, no queremos exclusivamente parcelar este concepto a un solo ámbito de la motricidad humana, puesto que el ritmo forma parte de cualquier tarea motriz que realicemos”. (Hurtado, 2002, pág. 162)

Mucho antes de que la expresión corporal se integrara al Sistema Educativo a través de la propuesta del MEC, el ritmo era un elemento clave dentro de los contenidos de la asignatura de Educación Física.

2.1.12.4 Coordinación visomotriz

Entendemos la coordinación visomotriz como la capacidad del individuo para aunar eficazmente las respuestas visuales y motrices en la realización de una actividad física.

La coordinación visomotriz es el ámbito privilegiado para la utilización de globos y pelotas de todos los tamaños, pesos, colores y texturas, así como de materiales como telas, canicas, aros, sacos de semilla y palos. En esta etapa se realizan actividades encaminadas a: Ejercitar el lanzamiento y la recepción de objetos. Realizar juegos en los que se movilice con distintas partes del cuerpo. (Díaz N. , 2002, pág. 53)

La coordinación visomotriz posibilita el control de los movimientos y los desplazamientos en cualquier espacio de un modo sencillo, suave y sin tropiezos ni dificultades.

2.1.13 Dominio corporal estático

El dominio corporal estático nos fijamos en todas aquellas actividades motrices que llevarán al niño a interiorizar el esquema corporal, la globalidad del propio yo. “Se refiere a todas aquellas actividades que llevarán al niño a interiorizar su esquema corporal, lo que le permitirá llevar a cabo una acción que antes ha representado mentalmente”. (Casanova, 2012, pág. 111)

2.1.13.1 Tonicidad

Para realizar cualquier movimiento o acción corporal es necesario que unos músculos alcancen un determinado grado de tensión, así como que otros se inhiban o relajen. El tono muscular será, entonces, el telón

del fondo de todo movimiento, a la vez que inactividad del cuerpo humano.

Es el grado de tensión muscular necesaria para hacer cualquier movimiento y que el niño vaya aprendiendo, es decir, para ajustar sus movimientos a un objetivo. Para desarrollar el control tónico se deben proponer actividades en las que los niños experimenten con distintas posturas corporales que les exijan distintos grados de tensión muscular. (Casanova, 2012, pág. 111)

En condiciones ordinarias, los músculos vivos nunca se hallan totalmente libres de tensión ya que conservan una calidad de firmeza conocida como “tono muscular, aun cuando se hallan en estado completo de relajación. Se define el tono muscular como el estado de tensión permanente de los músculos que no están participando en un movimiento.

2.1.13.2 Autocontrol

El autocontrol es la capacidad de encarrilar la energía tónica para poder realizar cualquier movimiento. Es una forma de equilibrio instintiva que se adquiere precisamente ejerciendo formas de equilibrio estático y dinámico, así como todas aquellas situaciones en que el dominio muscular es preciso de una manera muy especial relajación, control de la respiración, motricidad facial. “El autocontrol, que es la capacidad de encarrilar la energía tónica para realizar cualquier movimiento como colorear figuras sin salirse o dar un salto por palmada”. (Casanova, 2012, pág. 111)

Se considera un cierto nivel positivo de autocontrol cuando el niño llega a independizar sus movimientos y a canalizarlos para realizar una acción determinada. Si en toda actividad motora normal, las diversas combinaciones de movimientos o los movimientos en masa requieren reacciones de acortamiento y de alargamiento en muchos músculos y en

grados distintos, esta capacidad de encarrilar la energía tónica para realizar cualquier movimiento será básica en todas las movilizaciones activas, con resistencia, mecanoterapia, auto pasivos, respiratorios, etc., en las que el movimiento es voluntario.

2.1.13.3 La respiración

El lenguaje cotidiano está lleno de expresiones relacionadas con este acto fisiológico aparentemente tan sencillo. Se suele decir “me quede sin aliento”, tomate un respiro “me falta aire”, pasado el peligro, “respire”, etc. Una noticia nos causa impacto y nos quedamos sin aliento. Se nos ensanchan los pulmones al contemplar un paisaje especial hermoso... Todo ello nos demuestra que respirar no solo es inspirar aire. La respiración lo embarga todo.; cuerpo, dando limpia de aire viciado, humo de tabaco (en fumadores, tanto activos como pasivos) y partículas extrañas, que, con una respiración exclusivamente torácica, pueden permanecer allí durante años.

La respiración que es una función mecánica y automática pero sobre la que se puede aprender a ejercer cierto control en su ritmo a partir de ejercicios de inspiración y expiración, pues ello puede influir en los procesos de atención y en las emociones. (Casanova, 2012, pág. 111)

Una norma importante para respirar bien consiste en guardar un justo equilibrio entre inspiración y expiración. Muchas personas tienden a mantener sus pulmones con bastante aire, sin llegar a expulsarlo del todo. Otras, por el contrario, no realizan nunca una inspiración completa y profunda: sus pulmones permanecen siempre encogidos y a medio llenar. Ambos tipos de respiración incorrecta son practicados, con frecuencia, por sujetos que sufren desarreglos de carácter emocional.

El ritmo respiratorio normal es de 44 respiraciones por minuto en niños y de unas 16 a 20 en adultos, con una pequeña pausa entre inspiración y espiración. En la dilatación y contracción de los pulmones intervienen los músculos intercostales y el diafragma. La capacidad de los pulmones es aproximadamente, de 5 litros de aire, pero se moviliza medio litro.

2.1.13.4 Relajación

Los músculos se contraen a medida que trabajan para iniciar o regular el movimiento, pero al final del movimiento en cuestión, se relajan y quedan en reposo. Un músculo puede estar más o menos tenso, es decir, puede tener un tono más o menos alto. El tono más alto es la “contracción”, mientras que el tono más bajo es la “relajación”. El tono de descanso es la “descontracción”

Relajación, que supone la reducción voluntaria del tono muscular, bien segmentaria o globalmente. “Antes de los 3 años pueden empezar a trabajarse ejercicios de relajación segmentaria por contraste, para ir progresivamente globalizándola. Sera fundamental crear un ambiente tranquilo en el que el niño pueda concentrarse”. (Casanova, 2012, pág. 111)

La relajación es la reducción voluntaria del tono muscular; la otra vertiente de la motricidad en que la inmovilidad y la distensión muscular se utilizan como terapéutica, ya que se consigue un estado psicológico de especial bienestar neuromuscular y ampliación del campo de la conciencia.

2.1.14 Habilidades motrices básicas

Una vez establecido lo que entendemos que es la habilidad motriz, presentamos las habilidades motrices básicas relacionándolas con el área

de educación física, dentro del sistema educativo actual. Aunque hay autores que sitúan el desarrollo de estas actividades en el segundo y tercer ciclo de la educación primaria, y la iniciación a las habilidades específicas en el primer ciclo de la educación secundaria, la mayoría, en contra de esta opinión, comienza el desarrollo de estas habilidades en el segundo ciclo y alterna el trabajo de las básicas y las específicas en el tercer ciclo de la educación primaria.

En efecto, el desarrollo de las habilidades motrices básicas está basado en el trabajo de habilidades perceptivo-motrices realizando en el primer ciclo de primaria, y se inicia en el segundo ciclo, para continuar en parte del tercer ciclo de primaria, en el que van a coexistir con el trabajo relacionado con la iniciación de las habilidades específicas que posteriormente se desarrollan plenamente en la etapa de educación secundaria. (Buendía, 2004, pág. 141)

Las habilidades motrices básicas también llamadas generales o fundamentales, se denominan así porque se refieren a habilidades que son comunes a todas las personas, son fundamentos de posteriores aprendizajes motrices y han permitido la supervivencia del ser humano. En unos casos, su desarrollo depende de un descubrimiento de estas habilidades por parte de los niños y niñas. En otros de la mejora en cuanto a la utilización más eficaz de esquemas motores ya conocidos, adaptación a distintos medios en un mismo esquema motor, o la respuesta motriz en función de las tomas de decisión. Todo este trabajo hace que la base motriz se vaya ampliando y asentando, y posteriormente sirva para un trabajo más específico de estas habilidades motrices básicas.

2.1.14.1 Correr

Respecto a la progresiva formación del patrón motor de la carrera, esta se inicia tempranamente, una vez que está suficientemente asentada

la habilidad de andar. Diferentes estudios coinciden en afirmar que hacia los cinco o seis años se puede hablar de una conducta madura en la carrera, similar a la adulta. En este sentido, y afectos del estudio de dicha habilidad que se aborda en este volumen y que se centra en la educación primaria, en el primer curso de esta etapa, que se corresponde en términos generales con la edad de seis años, el patrón maduro de la carrera debería estar prácticamente formado, en sus aspectos fundamentales.

Aspectos concretos, referidos más a la cantidad que a la calidad del movimiento, como la velocidad empleada en la carrera, mantienen una evolución hasta edades más tardías, estimadas hasta los 15 y 16 años, tanto en las chicas como en los chicos. Sin embargo los posibles aspectos cuantitativos que inciden en la habilidad de correr no suelen encontrarse presentes en los criterios de evaluación del área de Educación Física para la Educación Primaria, por lo que no han sido incorporados como aspectos a evaluar dentro de este texto. (Fernández E. , 2007, pág. 17)

Son varios los estudios realizados y revisados que no han encontrado diferencias evolutivas significativas por sexo en el patrón motor de la carrera y en los niveles de Preescolar y de Educación Primaria. Sin embargo, si se han encontrado diferencias entre chicas y chicos, a favor de los segundos, sobre la velocidad de carrera, aunque solo a partir de los siete y ocho años.

2.1.14.2 Saltar

A lo largo de la historia de la Educación Física los saltos han sido considerados siempre, como uno de los grupos de tareas más completas e interesantes. En sus múltiples variedades, aparecen en los juegos, en las danzas en loritos de iniciación, en los deportes y en la mayor parte de las actividades motrices espontáneas y elaboradas del ser humano. Saltar

es una habilidad, en la que desde parados o en movimiento, tomamos impulso con una o ambas piernas para despegar el cuerpo del suelo ya sea en altura, en longitud o en ambos a la vez y posteriormente caer.

El impulso, que puede ir precedido de desplazamiento, como hemos indicado anteriormente puede realizarse con una sola pierna o con las dos. A continuación, el vuelo, es la fase en la que el cuerpo se desplaza por el espacio sin ningún apoyo. Y por último, la calidad es el momento en que el cuerpo aterriza, es decir toma contacto de nuevo con el suelo.

La fuerza, el equilibrio y la coordinación son los aspectos motrices fundamentales para lograr realizar con éxito esta habilidad. La capacidad de decisión, la seguridad en sí mismo y el afán de superación son otros factores importantes en el desarrollo del salto.

Saltar verticalmente. En este salto nuestro cuerpo se mueve fundamentalmente en el plano longitudinal. En esta modalidad podemos diferenciar dos tipos de acciones; saltar hacia arriba y saltar hacia abajo. Denominando la cota 0, el nivel desde donde nos impulsamos. En el salto hacia arriba elevamos el cuerpo verticalmente en contra de la gravedad cayendo de nuevo sobre la misma cota o en otra más alta. En el salto hacia abajo despegamos de la cota 0, para caer en algún punto por debajo de esta cota. (Blández, 2005, pág. 49)

Saltar horizontalmente. En este salto nuestro cuerpo, impulsado igualmente con una o dos piernas, es trasladado a algún punto del plano horizontal. Saltar obstáculos. En esta tercera modalidad, nos impulsamos para realizar un vuelo en el que superamos uno o varios elementos que interceptan nuestro espacio de acción. La forma del salto, la distancia o la altura alcanzada son elementos que se perfeccionan con el crecimiento, el desarrollo de determinadas cualidades motrices y sobre todo con la práctica o experiencia.

2.1.14.3 Lanzar

El lanzamiento es la acción de lanzar, echar o arrojar un objeto, con o sin precisión, es decir, el lanzamiento puede tener como finalidad alcanzar con el móvil un punto concreto o no. Podemos lanzar aviones de papel sin rumbo fijo o podemos intentar acercarnos a una diana con una pelota.

Los niños y el niño pronto descubrirán que pueden lanzar golpeando con su propio cuerpo (manos, pies, cabeza) o por medio de un instrumento (palo, raqueta, stik, bate, etc) Cada situación requiere un ajuste perceptivo motriz diferente. No es lo mismo golpear una pelota con el pie, que lanzarla con un bate de béisbol o con un palo de golf. En este caso, la pelota puede estar parada o en movimiento. La longitud, el tamaño o la forma de cada instrumento con el que golpeo varían. Esta variedad enriquecerá nuestra experiencia motriz.

Al igual que el lanzamiento, esta habilidad atraviesa varias fases evolutivas hasta llegar a unos patrones de movimiento maduros. La forma más primitiva que tiene la niña o el niño para recibir una pelota consiste en colocar los dos brazos extendidos y rígidos delante del cuerpo, reaccionando con cierto miedo ante la pelota. No será hasta aproximadamente cuando sean capaces de dejar los brazos relajados junto al cuerpo y logren recibir con éxito una pelota grande absorbiendo y controlando su fuerza. Posteriormente, recibir o interceptar en movimiento el vuelo de un móvil son habilidades que se irán aprendiendo con la práctica. (Blández, 2005, pág. 51)

Desde el punto de vista de la Educación Física, entendemos por botar la acción de empujar la pelota, normalmente con la palma de la mano, con la intención de que al chocar contra el suelo vuelva, para impulsarla nuevamente.

Ontogénicamente, es una acción que empieza con el golpeo de la pelota con la palma de la mano, hasta llegar a una sucesión de empujes coordinados desde parados o en desplazamiento. Todas las habilidades de este bloque temático, lanzar, golpear, pasar, recibir y botar, son la base de muchísimos deportes y juegos populares (bádminton, baloncesto, béisbol, canicas, chapas, cricquet, croquet, fútbol, golf, hockey, pala, polo, squash, tenis, tenis de mesa, voleibol, etc.).

2.1.14.4 Driblar

Aunque son muchas las acciones de juego que los jugadores tienen que realizar para participar en el juego, la más importante en el desarrollo de un jugador de fútbol o de baloncesto es el bote del balón. Se trata de una habilidad que debe ser desarrollada desde el inicio y ejecutada en todas las situaciones prácticas.

Cuando más mejore el dribling, más confianza adquirirá el jugador. El bote del balón es también una acción de juego ubicua: puede practicarse en cualquier sitio en el que encuentres una pelota y una superficie adecuada para el bote. (Faucher, 2002, pág. 38)

El dribling es un fundamento técnico que se necesita de mucha coordinación justo en el momento cuando se presenta un encuentro deportivo, el dribling es una aspecto de mucha habilidad técnica, que debe ser realizado de manera eficiente en los encuentros deportivos.

2.1.15 Consideraciones preliminares de los test físicos

2.1.15.1 La objetividad

Un test o prueba posee más objetividad cuando mayor sea el grado de independencia sobre los elementos externos que puedan intervenir.

Por otra parte, la objetividad debe analizarse de forma aislada, ya que pueda afectar de forma diferente a cada fase de una prueba; ya sea en la ejecución de la misma, en su evaluación o en su interpretación.

Una prueba objetiva ha de garantizar que su ejecución se realice con arreglo a un método, y que este pueda reproducirse posteriormente de la misma manera. Es decir, la explicación y la demostración de la prueba no deben inducir a ambigüedades o interpretaciones diferentes que puedan modificar el resultado de la misma. (Martinez E. , 2002, pág. 38)

La objetividad de un test ha de medirse también atendiendo a criterios de valoración e interpretación. Podemos hablar de una prueba mayormente objetiva, cuanto más medible, en términos numérica y de acuerdo a escalas estandarizadas, sea su resultado. De este modo, si la valoración final de la prueba está sujeta a interpretaciones con arreglo a baremos o decisiones arbitrales, tanto más subjetiva será.

2.1.15.2 La Fiabilidad

El termino fiabilidad se define como la probabilidad de una pieza, dispositivo, circuito hidráulico, eléctrico o electrónico, o un equipo completo, pueda ser utilizado sin que falle durante un periodo de tiempo determinado, en unas condiciones operacionales dadas, magnitud que caracteriza a la seguridad de funcionamiento del aparato dispositivo, en condiciones previamente fijadas, medida de la probabilidad de un funcionamiento según unas determinadas normas, para proporcionar resultados fiables.

La fiabilidad de un test se valora por la coherencia de los resultados obtenidos en dos aplicaciones de la misma prueba o mediante la aplicación de dos formas equivalentes de la prueba a los mismos individuos. En el primer caso, se comprueba la estabilidad de los resultados durante un periodo correspondiente al lapso

de tiempo transcurrido entre ambas aplicaciones, mediante un método llamado a test-retest. (Martinez E. , 2002, pág. 39)

En el segundo, se comprueba que las dos formas pueden estar constituidas por dos mitades del mismo test, oponiendo, por ejemplo, las preguntas pares a las impares. También pueden estar constituidas por formas paralelas, aplicadas una a continuación de la otra.

2.1.15.3 La validez

De forma generalizada, se dice que la validez de una prueba indica el grado en que esta mide lo que debe medir. El termino validez se define como .Cualidad de un test o prueba que mide realmente lo que se propone medir. Para comprobar si un test es válido se puede examinar el contenido de las preguntas que lo componen.

Así, por ejemplo, en los test de conocimientos, hay que asegurarse de que las preguntas planteadas correspondan al programa que quiere comprobarse. Puede también estudiarse la correlación del test con variables consideradas como constitutivas de otras medidas de lo que el test pretende medir, o bien recurriendo a las mismas cualidades y capacidades. (Martinez E. , 2002, pág. 41)

Se puede proponer establecer la correlación entre el test de salto vertical y el éxito de bloqueos es voleibol. Es posible y razonable definir una re de variables al efecto de concretar la variable hipotética de medir el test o prueba. En este caso, el análisis habría que realizarlo atendiendo a las posibles relaciones entre el test y las variables de la red.

2.1.16 Pruebas de Condición Física

2.1.16.1 Test 800 metros

Objetivo: Medir el nivel de resistencia

Material: Pista atlética, cronómetro, pito

Desarrollo: Tiene como principal objetivo medir la resistencia anaeróbica de larga y media duración, también resistencia aeróbica de corta duración. Para su ejecución, el, los alumnos se situaran en posición de salida alta. Tras la indicación de “listos ya” el alumno correrá hasta completar los 800 metros de distancia. Previamente, se informa a los participantes de la necesidad de ejecutar la prueba en el menor tiempo posible. Se registrará el tiempo empleado por cada participante en minutos y segundos. (Martinez E. , 2002, pág. 103)

2.1.16.2 Test 40 metros Lanzados

Objetivo: Desplazar a la máxima velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción.

Material: Pista de 50 metros y señalizaciones en 20m, 30m 0 40m y señalizaciones en 20m, 30m o 40m y cronómetro.

Desarrollo: Posición de pie, tras oír una señal con pito o pistola recorrer la distancia de 40m, lo más rápidamente posible. Cada testado tiene 2 intentos en estado de recuperación total, de los cuales se anota el mejor. Conviene trabajar con varios cronometradores para reducir todo lo posible el error de cronometraje. (Blazquez, 1996, pág. 210)

2.1.16.3 Test Salto de longitud con los pies juntos

Objetivo: Fuerza explosiva de los miembros inferiores

Material: Cinta métrica y foso de saltos o bien superficie blanda (colchoneta)

Desarrollo: De pie, con los pies juntos, detrás de la línea marcada. Flexión profunda de las piernas y salto hacia adelante a caer lo más lejos posible. Se valora el mejor de los dos intentos. Se mide la distancia horizontal entre la línea y la huella más retrasada dejada por el ejecutante en su salto. (Blazquez, 1996, pág. 198)

2.1.16.4 Test Abdominales en un minuto

Objetivo: Resistencia muscular localizada

Material: Colchoneta, espaldera y cronometro.

Desarrollo: Preparación de cúbito supino, con los pies enganchados en la espaldera o por un compañero y el cuerpo y los brazos extendidos. Realización; flexión del tronco hasta tocar con las manos la espaldera. Recuperación, vuelta a la posición inicial, tocando con el dorso de las manos la colchoneta. Se cuentan las flexiones y extensiones realizadas durante 30 segundos o un minuto. (Blazquez, 1996, pág. 214)

2.1.16.5 Test Flexiones en el suelo

Objetivo: Resistencia muscular localizada

Material: Cronómetro, cuerdas y soportes. Superficie plana

Desarrollo: Tendido prono, manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos. Flexión de brazos hasta el pecho y el mentón rocen el suelo. Vuelta a la posición inicial hasta que la nuca toque la cuerda. Se cuenta el número de flexiones y extensiones durante 1 minuto. (Blazquez, 1996, pág. 215)

2.1.16.6 Test flexión del tronco hacia adelante

Objetivo: Movilidad estática de la cadera y de la columna lumbar

Material: Indicador móvil con centímetro, banco o cajón

Desarrollo: Si no se dispone de un cursor puede marcar una escala en el lateral de un cajón sobre el que se coloca el alumno. Se lee el valor en que se mantiene la posición. El examinado se pone de pie con los pies juntos sobre el banco sueco detrás del medidor fijado para él.

Las puntas de los pies están atrás con el borde del banco, Con las piernas extendidas, el examinado flexiona el tronco al máximo y con ambas manos, sin movimiento de insistencia, empuja todo lo posible el cursor hacia abajo. Conservará la posición extrema durante dos segundos. Se registra el valor alcanzado en la posición extrema. Si el cursor se halla por encima del punto 0 (altura del apoyo de los pies), se obtendrá un valor negativo (por ejemplo -5 cm) en caso contrario el valor positivo (por ejemplo más 5. No se debe flexionar las piernas. Se tiene que mantener la posición extrema durante dos segundos. (Blazquez, 1996, pág. 201)

2.2 POSICIONAMIENTO TEORICO PERSONAL

La investigación propuesta se fundamenta en la teoría humanista debido a que los estudiantes se les debe tratar como tal, es decir

respetando las diferencias individuales innatas que cada individuo posee desde el momento que nace, las cualidades que posee cada individuo deben ser desarrolladas respetando su edad biológica y cronológica.

El docente de educación física debe realizar una evaluación diagnóstica acerca de las cualidades físicas básicas, una vez detectadas se debe trabajar, utilizando los métodos, medios y procedimientos los más adecuados para ir desarrollando cada una de estas capacidades físicas, de acuerdo a la condición.

Si bien es cierto cada cualidad física, tiene su forma de trabajo para desarrollarla como es la resistencia, la velocidad, que se debe trabajar en edades tempranas, por ejemplo la fuerza se debe trabajar con el propio peso o del compañero. Para lo cual el docente de cultura física debe elaborar un plan de actividades para desarrollarla, estas cualidades físicas adecuadamente trabajadas, entrenadas incidirá en la coordinación motriz gruesa, que es la otra variable de la investigación, al hablar o tratar de la coordinación motriz gruesa es referirse a los movimientos amplios de los diferentes segmentos corporales, por ejemplo se refiere al movimiento de los brazos, piernas, coordinación dinámica general de los segmentos mencionados, por ejemplo esta coordinación de los movimientos se necesita cuando el estudiante va ejecutar una carrera, un salto o un lanzamiento, también para cumplir con ciertas destrezas de los diferentes deportes como el atletismo, el fútbol, básquet, natación y se necesita de la coordinación de los movimientos gruesos y finos.

Es por ello los docentes de cultura física, deben tomar muy en serio la preparación de las cualidades físicas y de la coordinación motriz gruesa, porque estos aspectos importantes ayudaran a mejorar su condición física y por ende su rendimiento físico, que serán demostrados en las diferentes competencias organizadas por la federación deportiva estudiantil de Imbabura.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Aceleración: Por velocidad de aceleración, se entiende la capacidad del atleta para acelerar rápidamente a partir de la posición de repaso y alargar el periodo de aceleración.

Actitud: es el comportamiento habitual que se produce en diferentes circunstancias. Las actitudes determinan la vida anímica de cada individuo

Activa: Se caracteriza por la capacidad de ejecutar movimientos con una gran amplitud de acuerdo con la capacidad de los músculos.

Actividad: Se trata de las acciones que desarrolla un individuo o una institución de manera cotidiana, como parte de sus obligaciones, tareas o funciones.

Anaeróbica: Es la que permite prolongar esfuerzos intensos a pesar de no existir oxígeno suficiente en el músculo para degradar todos los hidratos de carbono

Aeróbica: Es la que permite esfuerzos largos de baja intensidad. Pasear en bicicleta, andar, nadar, correr despacio, jugar a moderada intensidad a deportes colectivos o de raqueta.

Autocontrol: El autocontrol, que es la capacidad de encarrilar la energía tónica para realizar cualquier movimiento como colorear figuras sin salirse o dar un salto por palmada

Condición física: es el estado de la capacidad de rendimiento psicofísica de una persona o animal en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar compensada con la otra.

Correr: Respecto a la progresiva formación del patrón motor de la carrera, esta se inicia tempranamente, una vez que está suficientemente asentada la habilidad de andar.

Coordinación: La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

Coordinación general: la coordinación general es aquella que exige el ajuste recíproco de todas las partes del cuerpo para realizar una actividad que en la mayor parte de los casos implican locomoción o desplazamientos del cuerpo.

Coordinación visomotriz: La coordinación visomotriz como la capacidad del individuo para aunar eficazmente las respuestas visuales y motrices en la realización de una actividad física.

Deporte: Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física

Desplazamiento: La velocidad de desplazamiento corporal depende también de esa capacidad del sistema nervioso y de la contracción muscular, pero para resultados mejores

Destreza: La destreza es la habilidad que se tiene para realizar correctamente algo.

Driblar: Aunque son muchas las acciones de juego que los jugadores tienen que realizar para participar en el juego, la más importante en el desarrollo de un jugador de fútbol o de baloncesto es el bote del balón.

Flexibilidad: Capacidad para adaptarse con facilidad a las diversas circunstancias o para acomodar las normas a las distintas situaciones o necesidades

Fuerza: Es la fortaleza, capacidad y habilidad física para mover objetos o personas que tienen peso a lo largo del espacio

Equilibrio: El equilibrio es la función que permite mantener en un estado relativamente estable el centro de gravedad, a pesar de los acontecimientos del entorno.

Explosiva: Es la capacidad del sistema neuromuscular para movilizar el potencial funcional con el fin de lograr altos índices de fuerza en el tiempo más breve posible.

Lanzar: El lanzamiento es la acción de lanzar, echar o arrojar un objeto, con o sin precisión, es decir, el lanzamiento puede tener como finalidad alcanzar con el móvil un punto concreto o no.

Locomoción: La locomoción es el movimiento que permite que el sujeto (ya sea una persona o una máquina) se desplace y, además de adquirir otra posición, cambie de lugar

Pasiva: Esta flexibilidad pasiva está determinada en el momento de la acción de la fuerza externa provoca la aparición del dolor.

Reacción: La velocidad de reacción puede considerarse como la precursora de la rapidez.

Relajación: Los músculos se contraen a medida que trabajan para iniciar o regular el movimiento, pero, al final del movimiento en cuestión, se relajan y quedan en reposo.

Resistencia a la fuerza: Es la capacidad para mantener índices de fuerza bastante altos durante el mayor tiempo posible.

Ritmo: Resulta complejo abordar el ritmo desde el ámbito de la Educación Física, porque actualmente todo lo que hace referencia al ritmo se ha venido asociado exclusivamente a los contenidos expresivos

Saltar: A lo largo de la historia de la Educación Física saltos han sido considerados siempre, como uno de los grupos de tareas más completas e interesantes.

Tonicidad: Para realizar cualquier movimiento o acción corporal es necesario que unos músculos alcancen un determinado grado de tensión, así como que otros se inhiban o relajen

Velocidad: es una magnitud física que expresa la relación entre el espacio recorrido por un objeto, el tiempo empleado para ello y su dirección

2.4 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el nivel de las capacidades físicas básicas que poseen los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la “unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?

¿Cuál es el nivel de la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de educación básica de la “unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?

¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físicos ayudará a mejorar las cualidades físicas básicas y coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categoría	Dimensiones	Indicadores
Se la define como los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento.	Capacidades físicas básicas	Resistencia	Aeróbica
			Anaeróbica
		Velocidad	Reacción
			Desplazamiento
			Aceleración
		Fuerza	Máxima
			Explosiva
			Resistencia a la fuerza
		Flexibilidad	Activa
			Pasiva
La coordinación motriz en un niño es la capacidad y habilidad que tiene el pequeño para moverse por su propia voluntad, para manejar los objetos	Coordinación motriz Gruesa	Dominio corporal dinámico	Coordinación general
			Equilibrio
			Ritmo
			Coordinación visomotriz
		Dominio corporal estático	Tonicidad
			Autocontrol
			Relajación
		Habilidades	Correr
			Saltar
			Lanzar
			Driblar

CAPÍTULO III

3 METODOLGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 Investigación Bibliográfica

Este tipo de investigación se utilizó con el propósito de recabar y construir la información relacionada con el desarrollo de las capacidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa para ello se utilizó libros, revistas, folletos, artículos científicos, relacionadas con el tema de investigación.

3.1.2 Investigación de Campo

Este tipo de investigación se utilizó porque el trabajo relacionado con el desarrollo de las capacidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica se llevó a cabo en la “Unidad Educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016.

3.1.3 Investigación Descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó con el propósito de evaluar describir y explicar cómo se presenta este fenómeno con respecto a las capacidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los años Décimos de Educación Básica de la “Unidad Educativa Otavalo”.

3.1.4 Investigación Propositiva

Esta investigación se utilizó con el propósito de plantear una alternativa de solución al problema detectado acerca del desarrollo de las capacidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los años Décimos de Educación Básica de la “Unidad Educativa Otavalo”.

3.2 MÉTODOS

3.2.1 Método Inductivo

Este método se utilizó con el objetivo de partir de hechos particulares a hechos generales en este caso se fue hablando de la velocidad, fuerza, resistencia y la coordinación para formular el tema de investigación que se refiere a las capacidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos.

3.2.2 Método Deductivo

Este método es lo contrario de inductivo es decir parte de hechos generales, para ir desmenuzando cada uno de los aspectos relacionados con el tema del desarrollo de las capacidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la “Unidad Educativa Otavalo”.

3.2.3 Método Analítico

Este método se utilizó para realizar el análisis e interpretación de cada una de los ítems formulados en el test físico y ficha de observación relacionada con el desarrollo de las capacidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa.

3.2.4 Método Sintético

Este método se utilizó con el objetivo de redactar las conclusiones y recomendaciones relacionadas con el tema de investigación acerca del desarrollo de las capacidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años.

3.2.5 Método Estadístico

Este método se utilizó con el propósito de representar en porcentajes y gráficos circulares con respecto al desarrollo de las capacidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la “Unidad Educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para realizar el presente trabajo de investigación se utilizó las siguientes técnicas de investigación relacionada con el problema, como la encuesta aplicada a los maestros y estudiantes, los test físicos y la ficha de observación aplicada a los estudiantes relacionada con el desarrollo de las capacidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa de los estudiantes.

3.4 POBLACIÓN

La población que se tomó para realizar la investigación estuvo conformada por los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica de la “Unidad Educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura.

Cuadro N° 1 Población

Institución	Paralelos	Estudiantes	Docentes
Unidad Educativa Otavalo” del cantón Otavalo	Décimo “E”	38	6
	Décimo “G”	31	
	Décimo “H”	38	
	Décimo “I”	36	
TOTAL		143	6

Fuente: Unidad Educativa Otavalo” del cantón Otavalo

3.5 MUESTRA

Por tratarse de una población demasiado pequeña no se aplicó la fórmula estadística y se trabajó con la totalidad de la población.

CAPÍTULO IV

4. ANALÍISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta a los docentes y estudiantes y test físicos y ficha de observación aplicada a los estudiantes para conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la “Unidad Educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016.

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 la encuesta test físicos y ficha de observación

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes de las Instituciones motivo de la investigación, test físicos, las encuestas

- 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 docentes

Pregunta N° 1

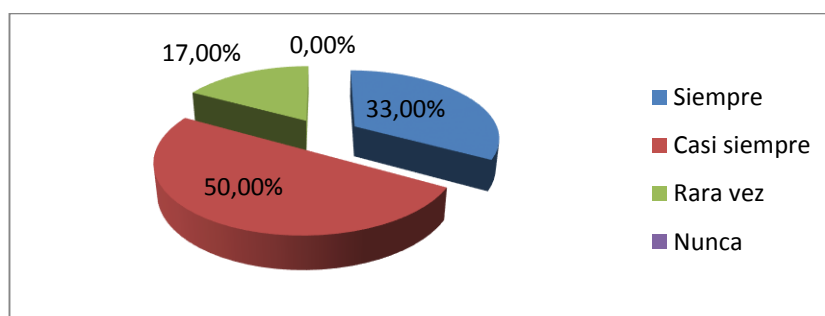
¿Usted en las sesiones de clase evalúa las cualidades físicas básicas?

Cuadro N° 2 Evalúa las cualidades físicas básicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	2	33,%
Casi siempre	3	50,%
Rara vez	1	17,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 1 Evalúa las cualidades físicas básicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que la mitad de los docentes investigados manifiestan que casi siempre en las sesiones de clase evalúa las cualidades físicas básicas y menos de la mitad indica siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que los docentes deben evaluar permanentemente en las sesiones de clase.

Pregunta N° 2

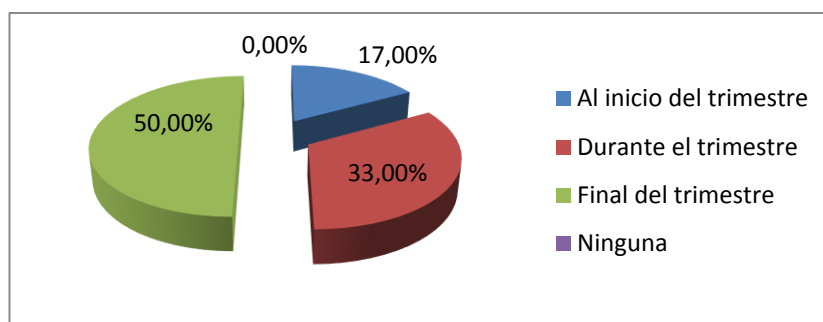
¿Cada que tiempo evalúa las cualidades físicas básicas?

Cuadro N° 3 Cada tiempo evalúa las cualidades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio del trimestre	1	17,%
Durante el trimestre	2	33,%
Final del trimestre	3	50,%
Ninguna	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 2 Cada tiempo evalúa las cualidades físicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se considera que la mitad de los docentes investigados manifiestan que en las sesiones de clase evalúa las cualidades físicas básicas al final del trimestre y menos de la mitad de los encuestados al inicio del trimestre y durante del trimestre. Al respecto se manifiesta que los docentes deben evaluar permanentemente en las sesiones de clase.

Pregunta N° 3

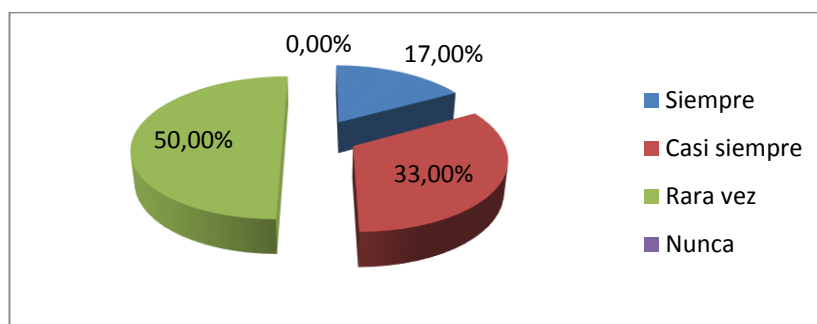
¿Usted planifica el trabajo de las cualidades físicas básicas en las sesiones de clase?

Cuadro N° 4 Planifica el trabajo de las cualidades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	17,%
Casi siempre	2	33,%
Rara vez	3	50,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 3 Planifica el trabajo de las cualidades físicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se revela que la mitad de los docentes investigados manifiestan que rara vez planifica el trabajo de las cualidades físicas básicas en las sesiones de clase y menos de la mitad indica siempre y casi siempre. Al respecto se manifiesta que los docentes deben planificar permanentemente en las sesiones de clase para desarrollar estas cualidades de la mejor manera.

Pregunta N° 4

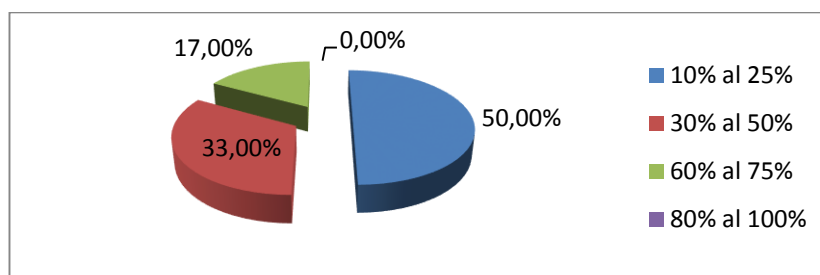
¿En la sesiones de clase en que porcentaje usted trabaja las cualidades físicas básicas?

Cuadro N° 5 Porcentaje trabaja las cualidades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
10% al 25%	3	50,%
30% al 50%	2	33,%
60% al 75%	1	17,%
80% al 100%	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 4 Porcentaje trabaja las cualidades físicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se concluye que la mitad de los docentes investigados manifiestan que en las sesiones de clase el porcentaje que trabaja las cualidades físicas básicas es de 10% al 25% y menos de la mitad indica 30% al 50% y 60% al 75%. Al respecto se manifiesta que los docentes deben trabajar las cualidades físicas de manera permanente para fortalecer las diferentes partes del cuerpo.

Pregunta N° 5

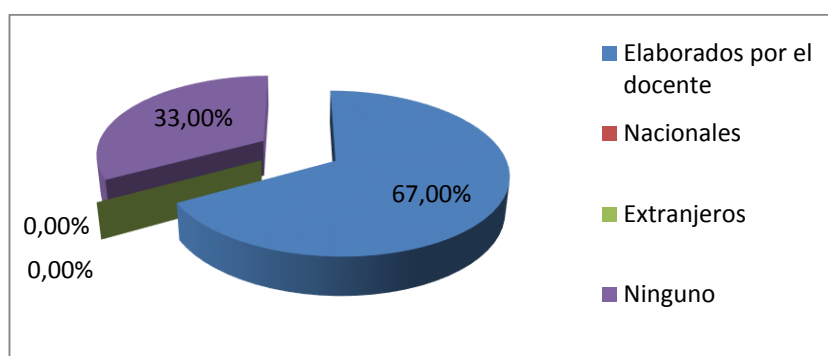
¿Con que tipo de test evalúa las capacidades físicas básicas?

Cuadro N° 6 Test evalúa las capacidades físicas básicas

Alternativa	Frecuencia	%
Elaborados por el docente	4	67,%
Nacionales	0	0,%
Extranjeros	0	0,%
Ninguno	2	33,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 5 Test evalúa las capacidades físicas básicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los docentes investigados manifiestan que el tipo de test con que evalúa las capacidades físicas básicas son los elaborados por él y menos de la mitad indica ninguna. Al respecto se manifiesta que los docentes deben utilizar baremos de acuerdo a la realidad o al contexto donde se está trabajando.

Pregunta N° 6

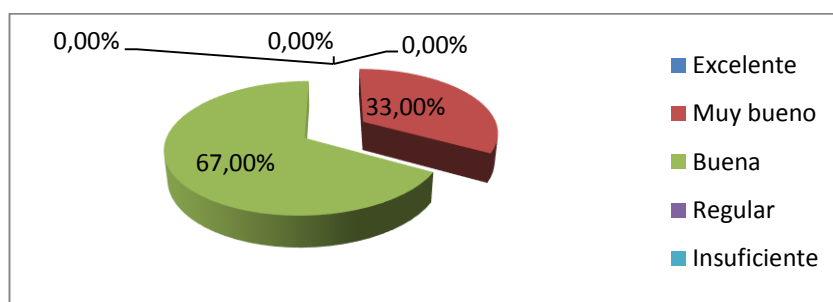
¿Según su criterio el nivel de desarrollo de las cualidades físicas básicas es?

Cuadro N° 7 Desarrollo de las cualidades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	2	33,%
Buena	4	67,%
Regular	0	0,%
Insuficiente	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 6 Desarrollo de las cualidades físicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los docentes investigados manifiestan que el nivel de desarrollo de las cualidades físicas básicas es bueno y menos de la mitad muy buena. Al respecto se manifiesta que los docentes deben trabajar estas cualidades con el propósito de incrementar su condición física de los educandos.

Pregunta N° 7

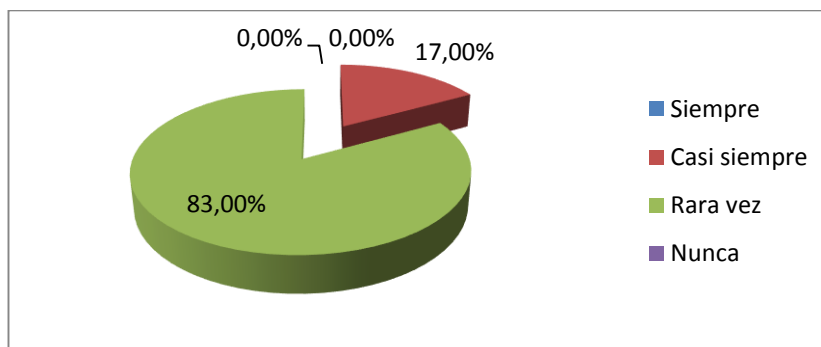
¿Usted en las sesiones de clase evalúa la coordinación motriz gruesa?

Cuadro N° 8 Evalúa la coordinación motriz gruesa

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0,%
Casi siempre	1	17,%
Rara vez	5	83,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 7 Evalúa la coordinación motriz gruesa



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se revela que la mayoría de los docentes investigados manifiestan que rara vez en las sesiones de clase evalúa la coordinación motriz gruesa y menos de la mitad casi siempre. Al respecto se manifiesta que los docentes deben evaluar permanentemente la motricidad gruesa con el propósito de detectar las fortalezas, debilidades y tener un punto de partida para mejorar.

Pregunta N° 8

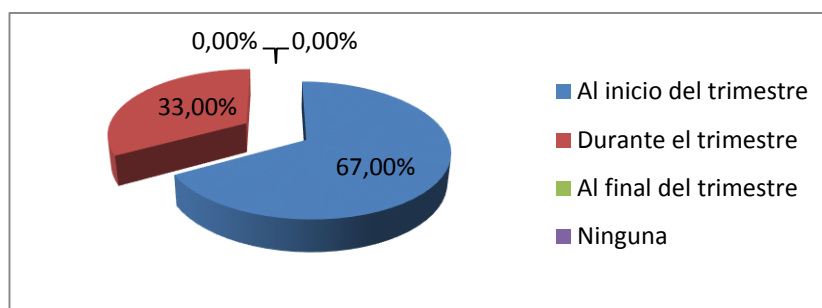
¿Cada que tiempo evalúa la coordinación motriz gruesa?

Cuadro N° 9 Cada tiempo evalúa coordinación gruesa

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio del trimestre	4	67,%
Durante el trimestre	2	33,%
Al final del trimestre	0	0,%
Ninguna	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 8 Cada tiempo evalúa coordinación gruesa



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los docentes investigados manifiestan que el tiempo evalúa la coordinación motriz gruesa rara vez en las sesiones de clase evalúa la coordinación motriz gruesa y menos de la mitad casi siempre. Al respecto se manifiesta que los docentes deben evaluar permanentemente la motricidad gruesa con el propósito de detectar las fortalezas, debilidades y tener un punto de partida para mejorar.

Pregunta N° 9

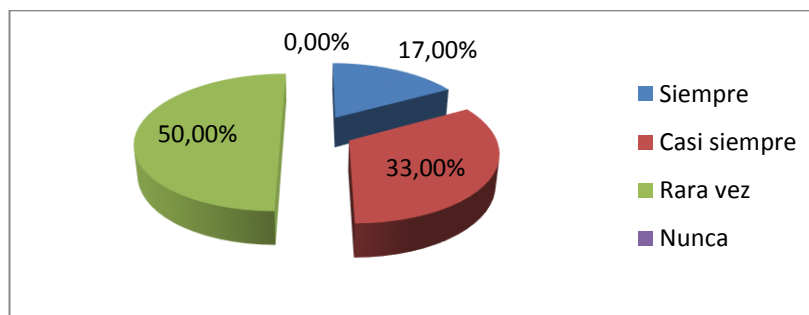
¿Usted planifica el trabajo de la coordinación motriz gruesa en las sesiones de clase?

Cuadro N° 10 Planifica trabajo coordinación motriz gruesa

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	17,%
Casi siempre	2	33,%
Rara vez	3	50,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 9 Planifica trabajo coordinación motriz gruesa



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se revela que la mitad de los docentes investigados manifiestan que rara vez planifica el trabajo de la coordinación motriz gruesa en las sesiones de clase y menos de la mitad siempre, casi siempre. Al respecto se manifiesta que los docentes deben evaluar permanentemente la coordinación motriz gruesa con el propósito de incrementar la motricidad gruesa.

Pregunta N° 10

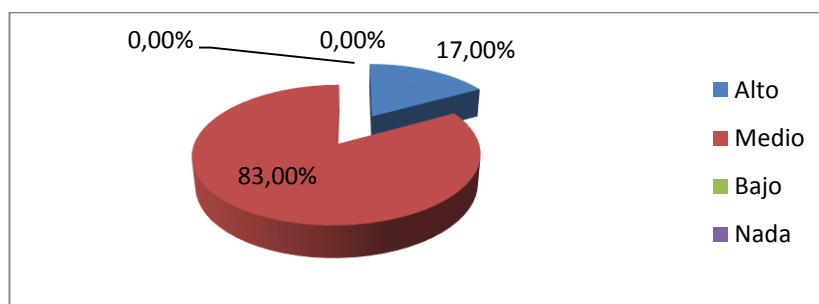
¿En la sesiones de clase en qué nivel usted trabaja la coordinación motriz gruesa?

Cuadro N° 11 Porcentaje trabaja coordinación gruesa

Alternativa	Frecuencia	%
Alto	1	17,%
Medio	5	83,%
Bajo	0	0,%
Nada	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 10 Porcentaje trabaja coordinación gruesa



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se concluye que la mayoría de los docentes investigados manifiestan que en la sesiones de clase el porcentaje que trabaja la coordinación motriz gruesa es medio y menos de la mitad de los docentes opinan que es alto. Al respecto se manifiesta que los docentes deben trabajar permanentemente con el propósito de mejorar la coordinación y los movimientos amplios de los diferentes segmentos corporales.

Pregunta N° 11

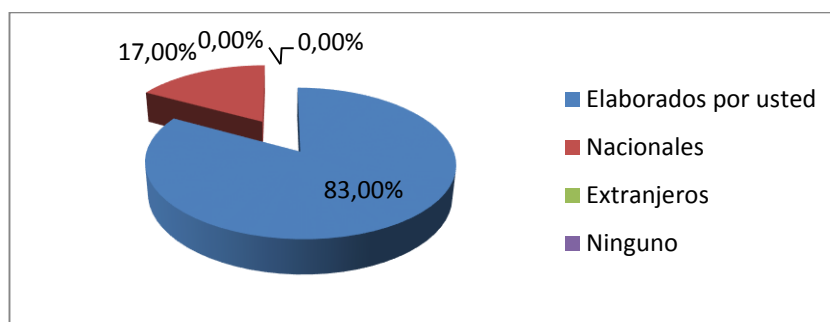
¿Con que tipo de fichas de observación evalúa la coordinación motriz gruesa?

Cuadro N° 12 Fichas observación coordinación gruesa

Alternativa	Frecuencia	%
Elaborados por usted	5	83,%
Nacionales	1	17,%
Extranjeros	0	0,%
Ninguno	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 11 Fichas observación coordinación gruesa



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que la mayoría de los docentes investigados manifiestan que evalúa la coordinación motriz gruesa con fichas de observación elaborados por él y menos de la mitad manifiesta nacionales. Al respecto se manifiesta que los docentes deben elaborar fichas de observación de acuerdo a las necesidades de los estudiantes y que es lo que se quiere evaluar y fortalecer.

Pregunta N° 12

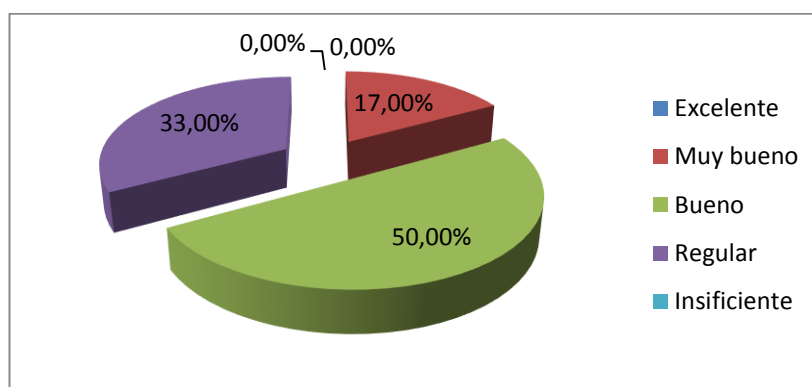
¿Según su criterio el nivel de desarrollo de la coordinación motriz gruesa es?

Cuadro N° 13 Desarrollo de la coordinación motriz

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	1	17,%
Bueno	3	50,%
Regular	2	33,%
Insuficiente	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 12 Desarrollo de la coordinación motriz



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se considera que la mitad de los docentes investigados manifiestan que el nivel de desarrollo de la coordinación motriz gruesa es bueno y menos de la mitad manifiesta muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que los docentes deben planificar actividades con el objetivo de fortalecer la coordinación motriz gruesa de los diferentes segmentos corporales.

Pregunta N° 13

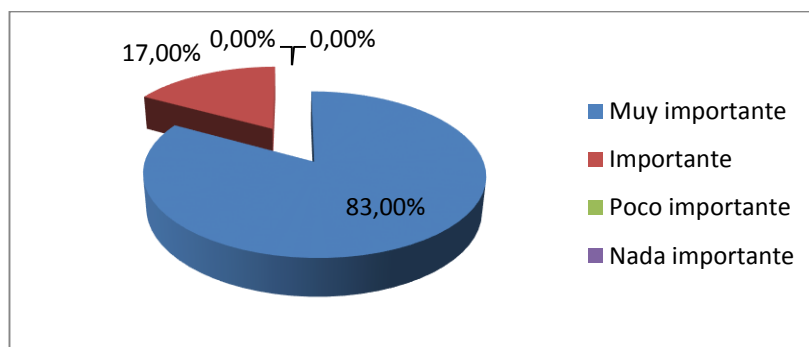
¿Según su criterio considera importante que el investigador de este trabajo elabore una guía didáctica para mejorar las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa?

Cuadro N° 14 Guía didáctica mejorar cualidades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	5	83,0%
Importante	1	17,0%
Poco importante	0	0,0%
Nada importante	0	0,0%
TOTAL	6	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 13 Guía didáctica mejorar cualidades físicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se revela que la mayoría de los docentes investigados manifiestan que muy importante que el investigador de este trabajo elabore una guía didáctica para mejorar las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa y menos de la mitad es importante.

Pregunta N° 14

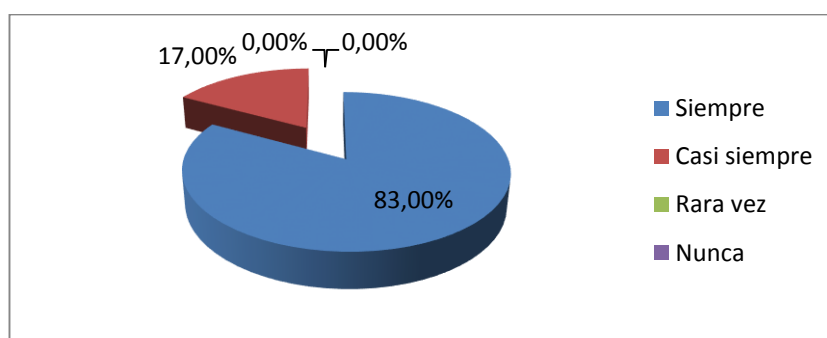
¿Según su criterio considera que la aplicación de una guía didáctica mejorará las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa?

Cuadro N° 15 Guía didáctica mejorará cualidades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	5	83,0%
Casi siempre	1	17,0%
Rara vez	0	0,0%
Nunca	0	0,0%
TOTAL	6	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 14 Guía didáctica mejorará cualidades físicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se concluye que la mayoría de los docentes investigados manifiestan que siempre la elaboración de una guía didáctica mejorará las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa y menos de la mitad consideran casi siempre.

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

Pregunta N° 1

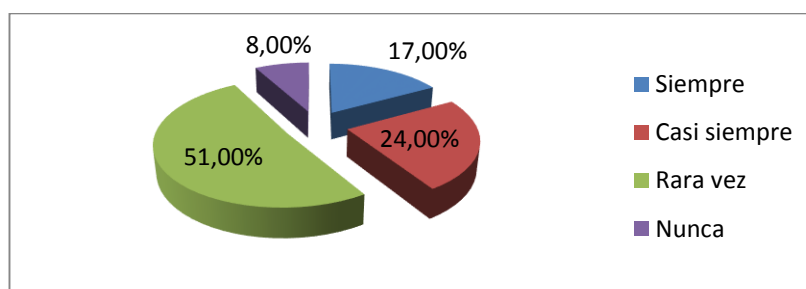
¿Su profesor en las sesiones de clase evalúa las cualidades físicas básicas?

Cuadro N° 16 Evalúa las cualidades físicas básicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	25	17,%
Casi siempre	34	24,%
Rara vez	73	51,%
Nunca	11	8,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 15 Evalúa las cualidades físicas básicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez su profesor en las sesiones de clase evalúa las cualidades físicas básicas y menos de la mitad manifiesta siempre, casi siempre y nunca. Al respecto se manifiesta que los docentes deben evaluar en forma permanente para detectar fortalezas y debilidades y corregirles.

Pregunta N° 2

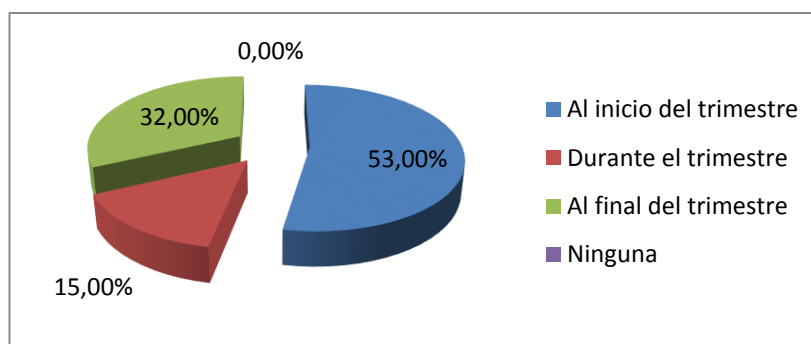
¿Cada que tiempo evalúa su profesor las cualidades físicas básicas?

Cuadro N° 17 Evalúa su profesor las cualidades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio del trimestre	76	53,%
Durante el trimestre	21	15,%
Al final del trimestre	46	32,%
Ninguna	0	0,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 16 Evalúa su profesor las cualidades físicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que al inicio del trimestre evalúa el profesor las cualidades físicas básicas y menos de la mitad manifiesta durante el trimestre y al final del trimestre. Al respecto se manifiesta que los docentes deben evaluar en forma permanente con el objetivo de incrementar estas cualidades y aplicar en la vida cotidiana.

Pregunta N° 3

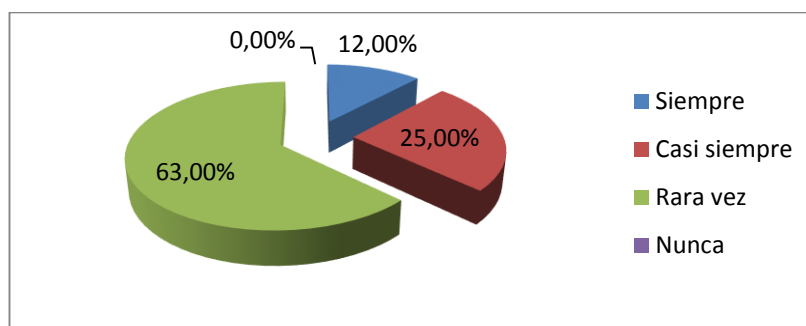
3. ¿Su profesor planifica el trabajo de las cualidades físicas básicas en las sesiones de clase?

Cuadro N° 18 Planifica el trabajo de las cualidades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	17	12,%
Casi siempre	36	25,%
Rara vez	90	63,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 17 Planifica el trabajo de las cualidades físicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez su profesor planifica el trabajo de las cualidades físicas básicas en las sesiones de clase y menos de la mitad siempre y casi siempre. Al respecto se manifiesta que los docentes deben planificar con el objetivo de mejorar y aplicar en las programaciones deportivas internas y externas.

Pregunta N° 4

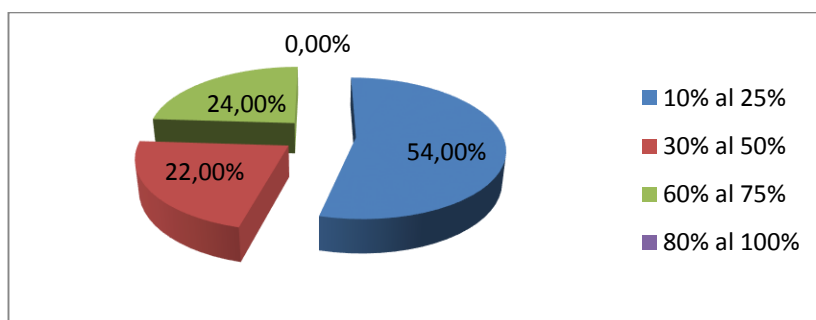
¿Su profesor en la sesiones de clase en que porcentaje trabaja las cualidades físicas básicas?

Cuadro N° 19 Porcentaje trabaja las cualidades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
10% al 25%	77	54,%
30% al 50%	31	22,%
60% al 75%	35	24,%
80% al 100%	0	0,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 18 Porcentaje trabaja las cualidades físicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que su profesor en la sesiones de clase trabaja las cualidades físicas básicas en un 10% al 25% y menos de la mitad trabaja 30% al 50% y 60% al 75%. Al respecto se manifiesta que los docentes deben incrementar el trabajo de las cualidades físicas en las sesiones de clase, con el objetivo de fortalecerlas y aplicar en la vida cotidiana.

Pregunta N° 5

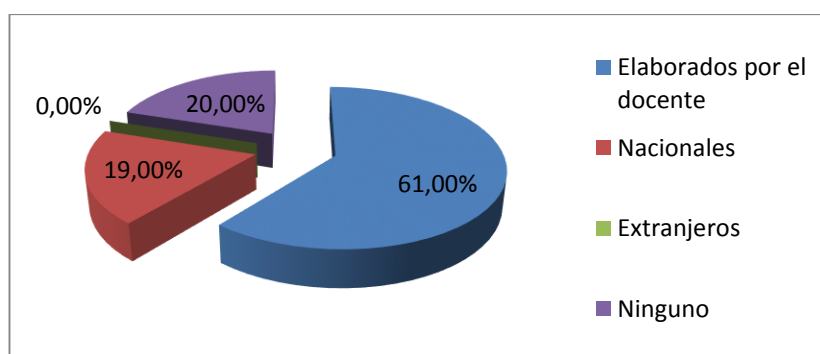
¿Su profesor con que tipo de test evalúa las capacidades físicas básicas?

Cuadro N° 20 Test evalúa las capacidades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Elaborados por el docente	87	61,%
Nacionales	27	19,%
Extranjeros	0	0,%
Ninguno	29	20,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 19 Test evalúa las capacidades físicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que su profesor evalúa las capacidades físicas básicas con test elaborados por él mismo y menos de la mitad evalúa con nacionales y ninguna. Al respecto se manifiesta que los docentes deben incrementar el trabajo de las cualidades físicas en las sesiones de clase, con el objetivo de fortalecerlas y aplicar en la vida cotidiana.

Pregunta N° 6

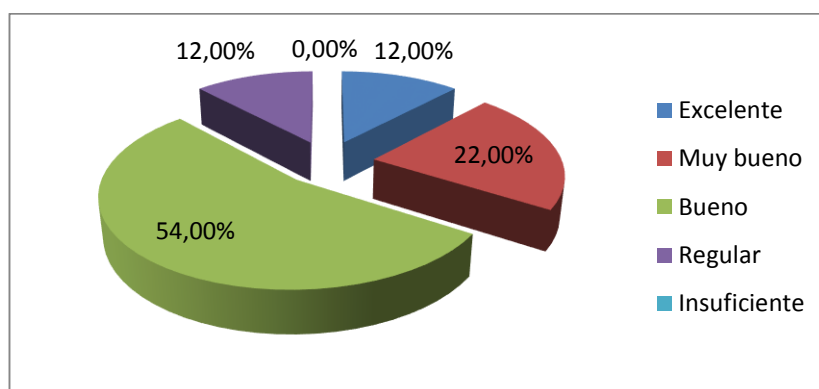
¿Según su criterio su nivel de desarrollo de las cualidades físicas básicas es?

Cuadro N° 21 Desarrollo de las cualidades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	17	12,%
Muy bueno	32	22,%
Bueno	77	54,%
Regular	17	12,%
Insuficiente	0	0,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 20 Desarrollo de las cualidades físicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que su criterio su nivel de desarrollo de las cualidades físicas básicas es bueno y menos de la mitad indican que tienen excelentes, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que los docentes deben planificar para trabajar con las cualidades físicas y aplicar en la vida cotidiana.

Pregunta N° 7

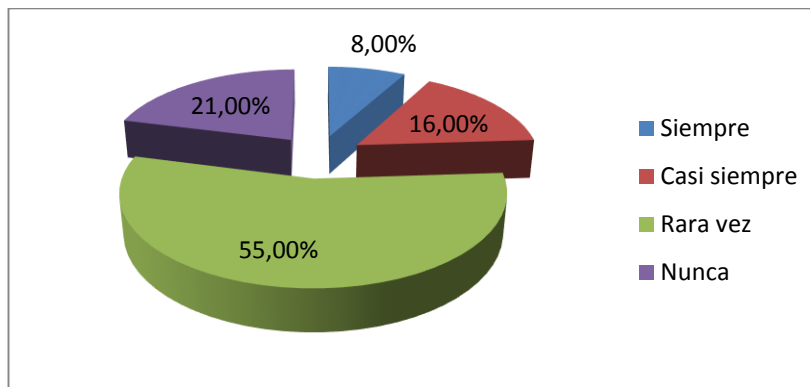
¿Su profesor en las sesiones de clase evalúa la coordinación motriz gruesa?

Cuadro N° 22 Evalúa la coordinación motriz

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	11	8,%
Casi siempre	23	16,%
Rara vez	79	55,%
Nunca	30	21,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 21 Evalúa la coordinación motriz



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que su profesor rara vez en las sesiones de clase evalúa la coordinación motriz gruesa y menos de la mitad indican que siempre, casi siempre y nunca evalúan. Al respecto se manifiesta que los docentes deben evaluar en forma permanente para obtener posteriormente los mejores resultados.

Pregunta N° 8

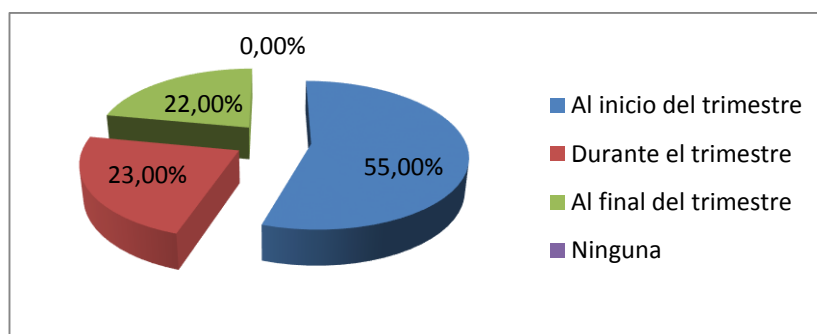
¿Cada que tiempo su profesor evalúa la coordinación motriz gruesa?

Cuadro N° 23 Tiempo su profesor evalúa la coordinación

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio del trimestre	79	55,%
Durante el trimestre	33	23,%
Al final del trimestre	31	22,%
Ninguna	0	0,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 22 Tiempo su profesor evalúa la coordinación



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que su profesor evalúa la coordinación motriz gruesa al inicio del trimestre y menos de la mitad indican durante el trimestre y al final. Al respecto se manifiesta que los docentes deben evaluar en forma permanente para obtener posteriormente los mejores resultados y aplicar en la práctica de los diferentes deportes.

Pregunta N° 9

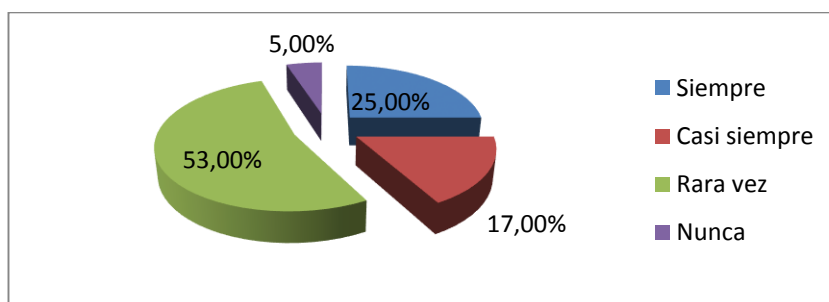
¿Su profesor planifica el trabajo de la coordinación motriz gruesa en las sesiones de clase?

Cuadro N° 24 Planifica trabajo de la coordinación motriz

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	34	25,%
Casi siempre	25	17,%
Rara vez	76	53,%
Nunca	7	5,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 23 Planifica trabajo de la coordinación motriz



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que su profesor rara vez planifica el trabajo de la coordinación motriz gruesa en las sesiones de clase y menos de la mitad indican siempre, casi siempre, nunca. Al respecto se manifiesta que los docentes deben planificar el trabajo, con el objetivo de mejorar la coordinación motriz gruesa y por ende las técnicas deportivas de los deportes.

Pregunta N° 10

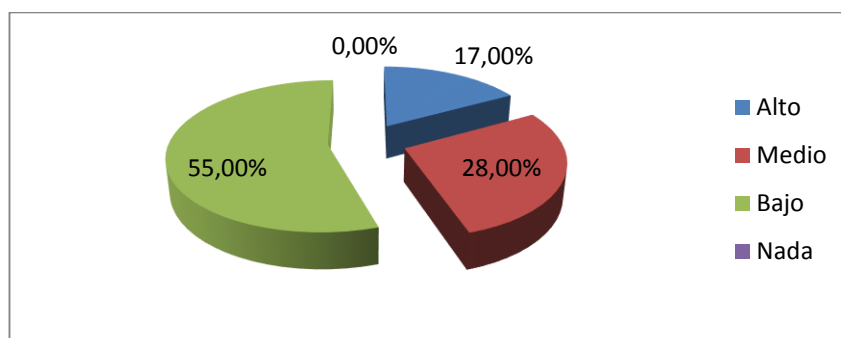
¿En la sesiones de clase en qué nivel trabaja su profesor la coordinación motriz gruesa?

Cuadro N° 25 Porcentaje profesor coordinación motriz

Alternativa	Frecuencia	%
Alto	24	17,%
Medio	40	28,%
Bajo	79	55,%
Nada	0	0,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 24 Porcentaje profesor coordinación motriz



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que en la sesiones de clase, el porcentaje que trabaja su profesor es un nivel bajo y menos de la mitad indican que su profesor trabajo en un nivel alto y medio. Al respecto se manifiesta que los docentes deben planificar el trabajo, con el objetivo de mejorar la coordinación motriz gruesa.

Pregunta N° 11

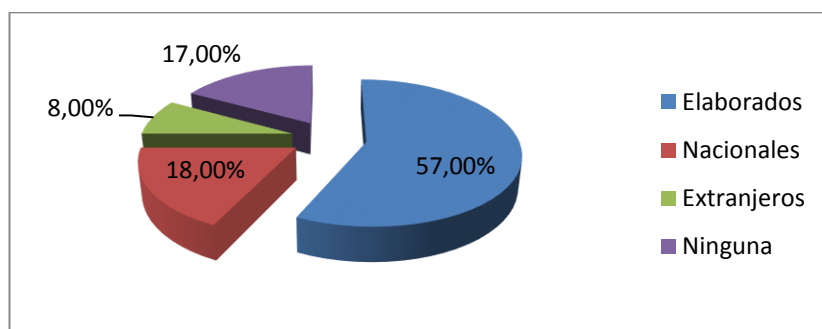
¿Con que tipo de fichas de observación evalúa su profesor la coordinación motriz gruesa?

Cuadro N° 26 Fichas observación evalúa la coordinación

Alternativa	Frecuencia	%
Elaborados	81	57,%
Nacionales	26	18,%
Extranjeros	12	8,%
Ninguna	24	17,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 25 Fichas observación evalúa la coordinación



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que evalúa su profesor la coordinación motriz gruesa elaborados por el docente y menos de la mitad indican nacionales, extranjeros y ninguno. Al respecto se manifiesta que los docentes deben utilizar baremos nacionales de acuerdo al contexto donde se desenvuelven.

Pregunta N° 12

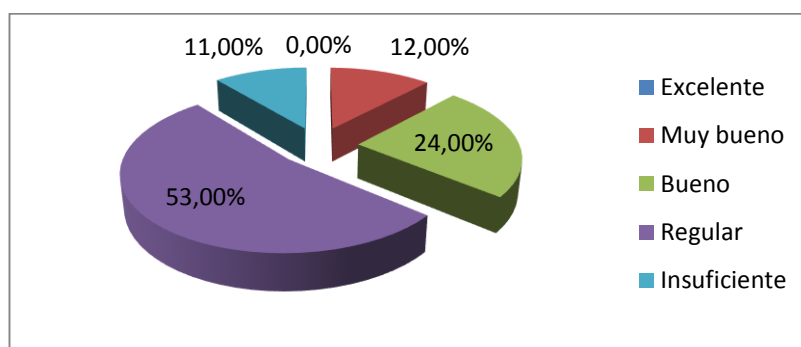
¿Según su criterio su nivel de desarrollo de la coordinación motriz gruesa es?

Cuadro N° 27 Desarrollo de la coordinación motriz

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	17	12,%
Bueno	34	24,%
Regular	76	53,%
Insuficiente	16	11,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 26 Desarrollo de la coordinación motriz



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que el nivel de desarrollo de la coordinación motriz gruesa es regular y menos de la mitad indican que tienen una condición muy buena, buena insuficiente. Al respecto se manifiesta que los docentes deben trabajar esta importante cualidad con el objetivo de mejorar la técnica de los diferentes deportes.

Pregunta N° 13

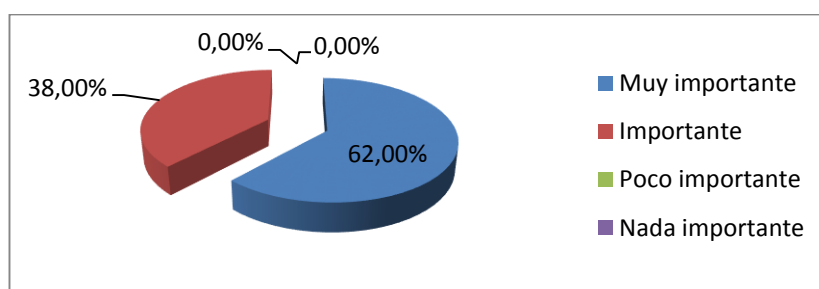
¿Según su criterio considera importante que el investigador de este trabajo elabore una guía didáctica para mejorar las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa?

Cuadro N° 28 Guía didáctica mejorar las cualidades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	89	62,%
Importante	54	38,%
Poco importante	0	0,%
Nada importante	0	0,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 27 Guía didáctica mejorar las cualidades físicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que es muy importante que el investigador de este trabajo elabore una guía didáctica para mejorar las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa y menos de la mitad indican que es importante.

Pregunta N° 14

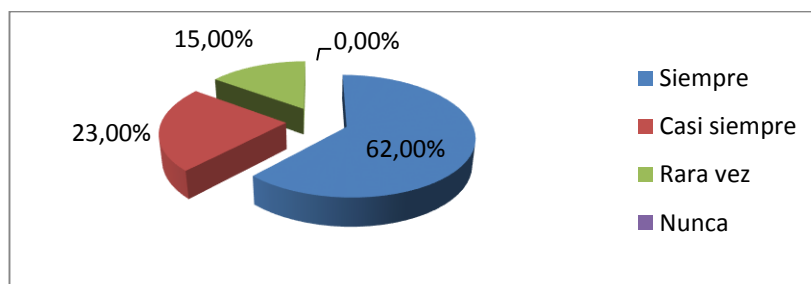
¿Según su criterio considera la aplicación de una guía didáctica mejorará las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa?

Cuadro N° 29 Guía didáctica mejorará cualidades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	89	62,%
Casi siempre	33	23,%
Rara vez	21	15,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 28 Guía didáctica mejorará cualidades físicas



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que la aplicación de una guía didáctica mejorará las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa y menos de la mitad indican que casi siempre y rara vez.

Test de cualidades físicas básicas

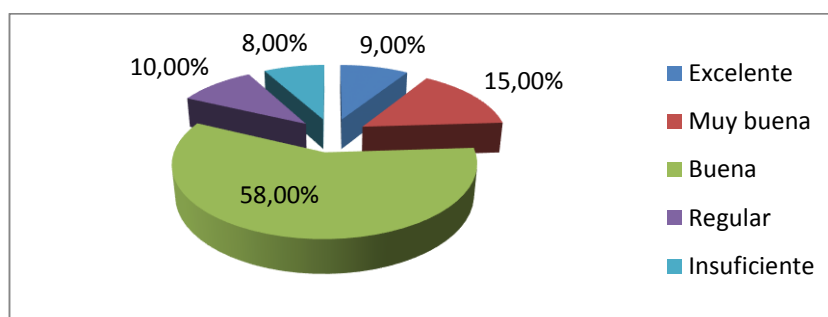
Test de 800 m

Cuadro N° 30 Test de 800 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	12	9,%
Muy buena	22	15,%
Buena	83	58,%
Regular	15	10,%
Insuficiente	11	8,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 29 Test de 800 m



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 800 metros, presentan los siguientes resultados; de los 83 estudiantes evaluados tienen una condición equivalente a buena y menos de la mitad tienen las siguientes calificaciones de los 9 estudiantes evaluados tiene una condición física excelente; 15 estudiantes evaluados tienen una condición muy buena buena; 10 estudiantes evaluados tienen a una condición regular y finalmente 8 estudiantes evaluados tienen una condición física insuficiente.

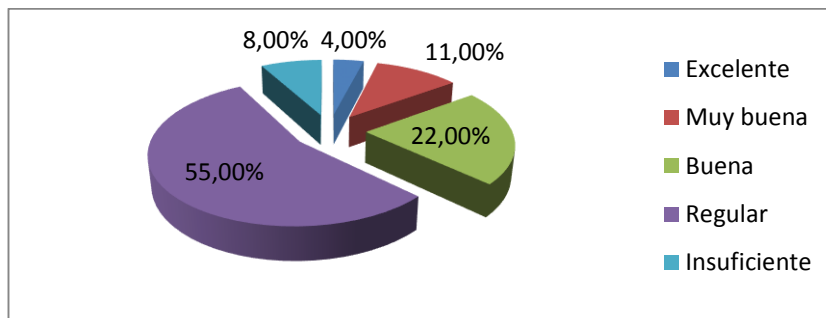
Test de Velocidad 40 m.

Cuadro N° 31 Test de 40 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	4,%
Muy buena	15	11,%
Buena	32	22,%
Regular	79	55,%
Insuficiente	11	8,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 30 Test de 40 m



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de 40 metros, presentan los siguientes resultados; de los 143 estudiantes 79 estudiantes evaluados tienen una condición equivalente a regular y menos de la mitad tienen las siguientes calificaciones de los 6 estudiantes evaluados tiene una condición física excelente; 15 estudiantes evaluados tienen una condición muy buena buena; 32 estudiantes evaluados tienen a una condición buena y finalmente 11 estudiantes evaluados tienen una condición física insuficiente.

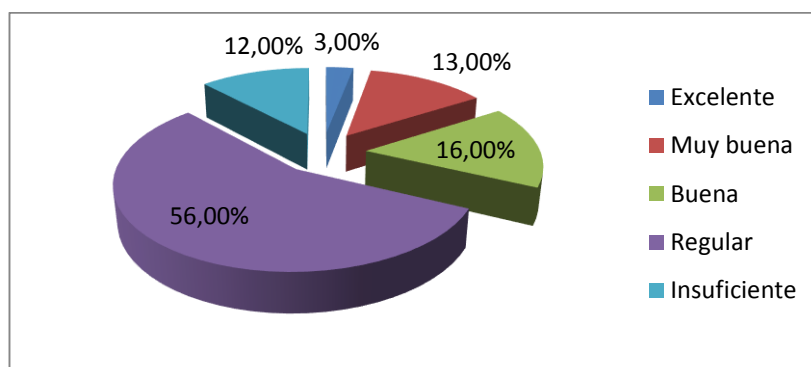
Test de Salto Largo sin impulso

Cuadro N° 32 Test de Salto Largo sin impulso

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	3,%
Muy buena	19	13,%
Buena	22	16,%
Regular	80	56,%
Insuficiente	17	12,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 31 Test de Salto Largo sin impulso



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de salto largo sin impulso, presentan los siguientes resultados; de los 143 estudiantes 80 estudiantes evaluados tienen una condición equivalente a regular y menos de la mitad tienen las siguientes calificaciones de los 5 estudiantes evaluados tienen una condición física excelente; 19 estudiantes evaluados tienen una condición muy buena buena; 22 estudiantes evaluados tienen a una condición buena y finalmente 17 estudiantes evaluados tienen una condición física insuficiente.

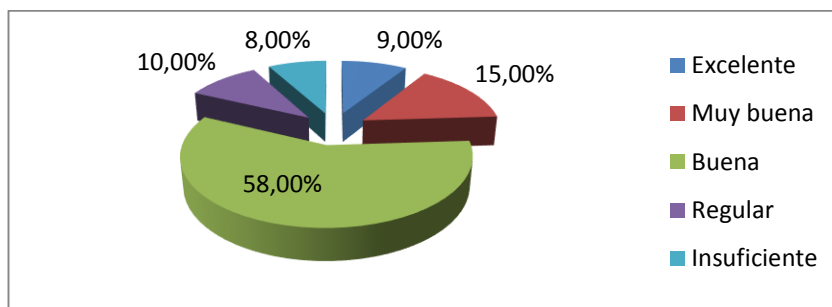
Abdominales en 30 segundos

Cuadro N° 33 Test de Abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	12	9,%
Muy buena	22	15,%
Buena	83	58,%
Regular	15	10,%
Insuficiente	11	8,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 32 Test de Abdominales en 30 segundos



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de Abdominales en 30 segundos, presentan los siguiente resultados; de los 143 estudiantes 83 evaluados tienen una condición equivalente a buena y menos de la mitad tienen las siguientes calificaciones de los 12 estudiantes evaluados tiene una condición física excelente; 22 estudiantes evaluados tienen una condición muy buena buena; 15 estudiantes evaluados tienen a una condición regular y finalmente 11 estudiantes evaluados tienen una condición física insuficiente.

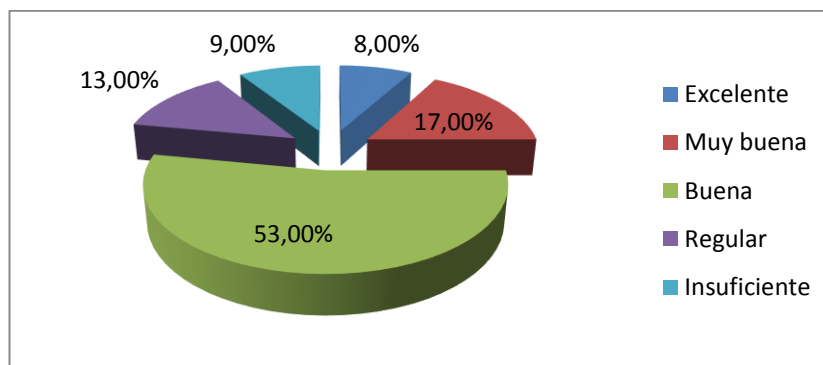
Test flexión y extensión de brazos

Cuadro N° 34 Test flexión y extensión de brazos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	11	8,%
Muy buena	25	17,%
Buena	76	53,%
Regular	18	13,%
Insuficiente	13	9,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo

Gráfico N° 33 Test flexión y extensión de brazos



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de flexión y extensión de brazos, presentan los siguientes resultados; de los 143 estudiantes 76 evaluados tienen una condición equivalente a buena y menos de la mitad tienen las siguientes calificaciones de los 11 estudiantes evaluados tiene una condición física excelente; 25 estudiantes evaluados tienen una condición muy buena buena; 18 estudiantes evaluados tienen a una condición regular y finalmente 13 estudiantes evaluados tienen una condición física insuficiente.

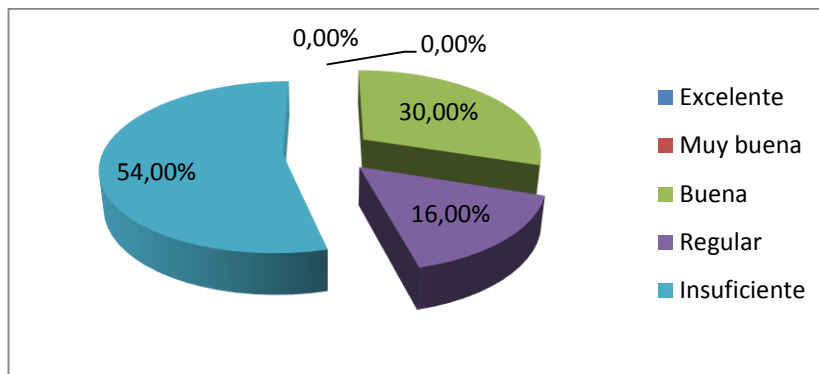
Test flexión del tronco hacia adelante

Cuadro Nº 35 Test flexión del tronco hacia adelante

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy buena	0	0,%
Buena	43	30,%
Regular	23	16,%
Insuficiente	77	54,%
TOTAL	143	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Otavalo

Gráfico Nº 34 Test flexión del tronco hacia adelante



Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados en el test de flexión del tronco hacia adelante, presentan los siguientes resultados; de los 143 estudiantes 77 evaluados tienen una condición equivalente a insuficiente y menos de la mitad tienen las siguientes calificaciones de los 43 estudiantes evaluados que tienen una condición física buena; 23 estudiantes evaluados tienen una condición regular.

4.1.3 Ficha de observación

Cuadro N° 36 Evaluación de la coordinación

Coordinación motricidad gruesa	Valoración								
	Cualitativa	Ex		MB		B		R	
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%
Correr	Línea recta	6	4	15	10	32	23	90	63
	Zig-zag	8	6	17	12	38	27	80	56
Lanzar en línea recta	Con mano derecha	12	8	19	13	75	53	37	26
	Con mano izquierda	9	6	11	8	44	31	79	55
	A un blanco	8	6	19	13	38	27	78	54
Saltar	Con pies juntos sobre ulas	9	6	18	13	39	27	77	54
	Alternando pie derecho e izquierdo	6	4	22	15	37	26	78	55
Dribrar	Mano derecha en zig - zag	22	15	17	12	78	55	26	18
	Mano izquierda en zig - ag	8	6	13	9	34	24	88	61

Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes observados en el test de correr en línea recta presentan los siguiente resultados; de los 143 estudiantes 90 evaluados tienen una condición equivalente a regular, en la habilidad de lanzar en línea recta según porcentaje mayoritario tienen una calificación de regular; en habilidad de saltar alternando pie derecho e izquierdo; 78 estudiantes observados tienen una calificación de regular y finalmente en el dribling cuando ejecutan con la mano izquierda en zigzag; 88 estudiantes tiene una calificación regular.

Ficha de observación

Cuadro N° 37 Evaluación de la coordinación con implemento

Coordinación motricidad gruesa	Valoración								
	Cualitativa	EX		MB		B		R	
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%
Coordinación	Ejercicios								
Conducción del balón	Línea recta pie derecho	18	13	32	22	77	54	16	11
	Línea recta pie izquierdo	11	8	19	13	34	24	79	55
Conducción del balón	Zig-zag	15	11	19	13	29	20	80	56
	Línea recta mano derecho	19	13	31	22	75	52	18	13
	Línea recta mano izquierdo	24	17	26	18	16	11	77	54

Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes observados en el test de conducción del balón en línea recta con el pie izquierdo, presentan los siguiente resultados; de los 143 estudiantes 79 evaluados tienen una condición equivalente a regular y más de la mitad de los estudiantes observados en el test de conducción del balón en línea recta con la mano izquierda, presentan los siguiente resultados; de los 143 estudiantes 77 evaluados tienen una condición equivalente a regular.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que su criterio su nivel de desarrollo de las cualidades físicas básicas es bueno y menos de la mitad indican que tienen excelentes, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que los docentes deben planificar para trabajar con las cualidades físicas y aplicar en la vida cotidiana.
- Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que el nivel de desarrollo de la coordinación motriz gruesa es regular y menos de la mitad indican que tienen una condición muy buena, buena insuficiente. Al respecto se manifiesta que los docentes deben trabajar esta importante cualidad con el objetivo de mejorar la técnica de los diferentes deportes.
- Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que la aplicación de una guía didáctica mejorará las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa y menos de la mitad indican que casi siempre y rara vez.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes de cultura física de la institución planificar dentro de las sesiones de clases, tareas que contribuyan a elevar el nivel de desarrollo de las cualidades físicas básicas para que los estudiantes participen en eventos intercolegiales a nivel local y provincial de manera aceptable.
- Se exhorta a los docentes de cultura física investigados planificar en las sesiones de clase actividades para elevar el nivel de desarrollo de la coordinación motriz gruesa de los estudiantes, con el objetivo de mejorar los movimientos amplios y por ende incrementar la técnica deportiva de los diferentes deportes.
- Se recomienda a los docentes de cultura física aplicar la guía didáctica con el propósito de mejorar las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa de los estudiantes, con el objetivo de que superen las dificultades que se presentan en las actividades deportivas que practican.

5.3 Contestación a las preguntas de investigación

Pregunta de investigación N° 1

¿Cuál es el nivel las capacidades físicas básicas que poseen los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la “unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que su criterio su nivel de desarrollo de las cualidades físicas básicas es bueno y menos de la mitad indican que tienen excelentes, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que los docentes deben planificar para trabajar con las cualidades físicas y aplicar en la vida cotidiana.

Pregunta de investigación N° 2

¿Cuál es el nivel de desarrollo de la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de educación básica de la “unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que el nivel de desarrollo de la coordinación motriz gruesa es regular y menos de la mitad indican que tienen una condición muy buena, buena insuficiente. Al respecto se manifiesta que los docentes deben trabajar esta importante cualidad con el objetivo de mejorar la técnica de los diferentes deportes.

Pregunta de investigación N° 3

¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físicos ayudará a mejorar las cualidades físicas básicas y coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los octavos años de Educación Básica?

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que la aplicación de una guía didáctica mejorará las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa y menos de la mitad indican que casi siempre y rara vez.

CAPÍTULO VI

6 PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TÍTULO

Guía didáctica de ejercicios físicos para mejorar las cualidades físicas básicas y coordinación motriz gruesa para los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica.

6.2 JUSTIFICACIÓN

La investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones, luego de tener un diagnóstico realista acerca de las cualidades físicas y la coordinación de la motricidad gruesa, se presentaron los siguientes resultados, pues se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez su profesor en las sesiones de clase evalúa las cualidades físicas básicas, además más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que al inicio del trimestre evalúa el profesor las cualidades físicas básicas, también rara vez su profesor planifica el trabajo de las cualidades físicas básicas en las sesiones de clase y menos de la mitad siempre y casi siempre. Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que su profesor en las sesiones de clase trabaja las cualidades físicas básicas en un 10% al 25%. Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que su profesor evalúa las capacidades físicas básicas con test elaborados por él mismo. Además más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que su profesor rara vez en las sesiones de clase evalúa la coordinación motriz

gruesa y finalmente se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que es muy importante que el investigador de este trabajo elabore una guía didáctica para mejorar las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa y menos de la mitad indican que es importante.

Luego de tener presente este diagnóstico se propone la elaboración y aplicación de una guía didáctica de ejercicios para mejorar las cualidades físicas y la coordinación motriz gruesa, si bien es cierto el trabajo de las cualidades físicas son aspectos primordiales que ayudan al fortalecimiento de los grandes y pequeños músculos, para ello el docente debe tener un programa de ejercicios para desarrollar cada una de las cualidades básicas como la resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y equilibrio, estas cualidades por ende se mejorará la coordinación motriz gruesa, servirá para la aplicación en las técnicas deportivas como la preparación de los fundamentos técnicos de los deportes individuales y colectivos.

Las cualidades físicas básicas son importantes, para el trabajo con los estudiantes, es para ello en la guía didáctica se facilitará la sistematización de las cualidades físicas básicas o condicionales (velocidad, fuerza, resistencia) y complementarias o facilitadoras (flexibilidad, coordinación). Al respecto se puede manifestar que las cualidades físicas o condicionales son conocidas también como orgánico funcionales, ya que dependen del trabajo de contracción muscular y energía necesaria para el trabajo, se basan, por tanto, en la eficiencia de los mecanismos energéticos y las cualidades complementarias, lejos de considerarse en un segundo plano en relación con las anteriores, son las que posibilitan la preservación de la amplitud del movimiento y una mayor economía del gesto, como se puede evidenciar la una depende de la otra para tener una buena base sólida en los movimientos, es por ello tanto maestros como estudiantes deben tomar muy en cuenta a la hora de

trabajar estas cualidades físicas que son de gran utilidad a la hora de ejecutar los movimientos técnicos de manera coordinada.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

El concepto de condición física es utilizado como términos de especialidad en varias ciencias, como la psicología y metodología del entrenamiento. Con él se designa el estado momentáneo de la capacidad del rendimiento psicofísica. En metodología del entrenamiento, el concepto se utiliza como un constructor, esto es, una formación nacional 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. Así pues, a la metodología del entrenamiento delimita actualmente, con mayor precisión que antes, la condición física frente a la coordinación, que hemos de considerar como factor influyente informativo y de regulación motriz del estado de rendimiento. Aun cuando la condición física se ve influida esencialmente por procesos energéticos, la realización de sus cometidos depende también, de forma secundaria, de variables psíquicas como el rendimiento de la voluntad, entre otras. (Martín D. , 2001, pág. 101)

La 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 asimismo con las características psíquicas que estas capacidades exigen.

De acuerdo con esta definición, la condición física se manifiesta en una serie de capacidades físicas. En la literatura especializada aparecen también, como sinónimo de este concepto, “cualidades corporales”,

“cualidades motrices”, “cualidades motrices básicas” y “formas de desgaste motor”.

La subdivisión de la condición física en diferentes ámbitos de capacidades es razonable y conveniente tanto por razones de tipo analítico como a partir de las experiencias prácticas con métodos de entrenamiento. El hecho de que el concepto anteriormente uso, cualidades, se haya sustituido recientemente por el de capacidades puede tener que ver con que las cualidades describen sobre todo los componente habituales de regulación de la acción y las capacidades describen más bien requisitos para la realización de rendimientos e inclinaciones nacidas con, y desarrolladas a lo largo de la vida del individuo. (Martín D. , 2001, pág. 101)

Esta distinción tiene, ciertamente, un origen académico, y una importancia secundaria para la praxis. La utilización del concepto capacidades físicas es un reciente acuerdo de la metodología del entrenamiento. Como aquí pretendemos utilizar un aparato nocional inequívoco, para facilitar el entendimiento entre la teoría y la práctica, adoptaremos este concepto de aquí en adelante.

6.3.1 Un modelo de estructuración de la condición física

Las capacidades físicas son requisitos previos delimitables de la motricidad. Su modificación a lo largo de la evolución del individuo tiene lugar a partir de un proceso natural de cambios, también sin flujo del entrenamiento. Así, por ejemplo, la fuerza en los varones aumenta entre los 20 y los 25 años de edad de modo natural, esto es, en el sentido del crecimiento. Conviene considerar las capacidades de fuerza, resistencia y flexibilidad de la motricidad humana como en glosadas dentro de una función energética general, sin cuya presencia no habría posibilidad de existencia entendida en términos de autorrealización.

La vida humana tiene unas reservas de capacidades físicas determinadas por su madurez, y las desarrolla en función del crecimiento, a través de los estímulos del entorno, hasta alcanzar un nivel que permite al hombre adaptarse a la vida, con independencia de actitudes vitales e influencias conscientes. Para seguir desarrollando dichas capacidades más allá de este nivel, la única herramienta fiable son los efectos estimulantes de las actividades físicas. De aquí resulta que la evolución de las capacidades físicas mantiene una relación recíproca con las sensaciones recibidas a través de los desgastes musculares. (Martín D. , 2001, pág. 102)

6.3.2 Según las distintas formas de entrenamiento físico y según los métodos

Que en él se aplican, distinguimos en la metodología y en la praxis del entrenamiento cuatro ámbitos de capacidad física. (De hecho solo dos de estos ámbitos, fuerza y resistencia, satisfacen los criterios que definen la noción de condición física por la que hemos optado.). Ya hemos indicado con anterioridad que en las capacidades de velocidad y flexibilidad se produce una interacción compleja de componentes coordinativos y energéticos. No obstante, incluimos ambas dentro de las capacidades físicas por motivos sistemáticos y metodológicos.

1. Capacidades de fuerza: las apartan los esfuerzos musculares ante resistencia externas elevadas.
2. Capacidades de velocidad: se basan en la mutua colaboración del sistema nervioso y muscular en los movimientos a alta velocidad.
3. Capacidades de resistencia: surgen de una serie de procesos corporales que suministran oxígeno y energía.
4. Flexibilidad: está condicionada por el radio de acción de las articulaciones u la capacidad de estiramiento de músculos.

6.3.3 Entrenamiento de las capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas (sinónimo; agilidad) son capacidades determinadas sobre todo por la coordinación, esto, es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptación), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad.

Las capacidades coordinativas deben distinguirse de las destrezas, estas últimas se refieren a las acciones motoras concretas consolidadas, en parte automatizadas mientras que las capacidades coordinativas son condiciones del rendimiento humano consolidadas, aunque generalizadas, esto es básicas para toda una serie de acciones motoras. (Weineck J. , 2001, pág. 479)

6.3.4 Tipos de capacidades coordinativas

Distinguimos las capacidades coordinativas generales de los específicos. Las capacidades coordinativas generales son el resultado de un trabajo motor múltiple en diferentes modalidades. Se manifiestan en diferentes ámbitos de la vida cotidiana y del deporte para solucionar de forma racional y creativa las tareas que requieran movimiento.

Por el contrario, las capacidades coordinativas específicas se desarrollan más en el marco de la disciplina de competición correspondiente y se caracterizan, por la capacidad para variar la técnica propia de la modalidad. Una característica de las capacidades coordinativas específicas es la aparición de constelaciones complejas típicas dependiendo de la modalidad, se otorga una relevancia especial a determinadas combinaciones de componentes, con relaciones jerárquicas e infraestructurales específicas. (Weineck J. , 2001, pág. 479)

Sobre la capacidad de rendimiento de la coordinación bien desarrollada se puede aprender y reaprender destrezas deportivas técnicas incluso en años de entrenamiento tardíos. Un alto nivel de las capacidades coordinativas permite adquirir de forma racional destrezas deportivas técnicas procedentes de otras modalidades, que se pueden aprovechar, por ejemplo, para la condición física general y para el entrenamiento compensatorio

6.3.5 Importancia de las capacidades coordinativas

De forma muy general, las capacidades coordinativas se necesitan para dominar situaciones que requieren una actuación rápida y orientada a un objetivo. La habilidad tiene también un gran valor en el sentido de una profilaxis de los accidentes (permite evitar colisiones, caídas etc.)

Las capacidades coordinativas son el fundamento de una buena capacidad de aprendizaje sensoriomotor, esto es cuanto mayor es su nivel, mayor es la velocidad y eficacia con la que aprenden los movimientos nuevos o difíciles, se refiere al entrenamiento de la habilidad como un entrenamiento de la entrenabilidad. (Weineck J. , 2001, pág. 479)

El alto grado de economía propia de una habilidad bien desarrollada se debe a la precisión de la regulación motora y permite ejecutar movimientos idénticos con un gasto escaso, con el consiguiente ahorro de energía. De esta forma la habilidad determina el grado de aprovechamiento de las capacidades de condición física.

6.3.6 Conceptos de psicomotricidad aspectos fundamentales

Cuando hablamos de psicomotricidad hacemos referencia al campo de conocimiento que pretende estudiar los elementos que intervienen en cualquier vivencia y movimiento, desde los procesos perceptivo motores

hasta la representación simbólica, pasando por la organización corporal y la integración sucesiva de las coordenadas espaciotemporales de la actividad.

En este sentido entendemos por maduración psicomotriz el proceso global que implica el cuerpo y la mente y conduce a la persona a actuar frente a unas propuestas determinadas, mediante el dominio de su cuerpo, y la capacidad de estructurar el espacio durante un tiempo determinado. Este proceso involucra finalmente la globalidad en un proceso de interiorización y abstracción. Por lo tanto, es preciso un proceso vivencial y de experimentación a través del cuerpo. (Comellas, 2003, pág. 9)

El trabajo psicomotor es la síntesis que debe producirse, desde la más tierna infancia, de las vivencias sensoriales, motrices, intelectuales y afectivas, para permitir la construcción de los aprendizajes a través de las vivencias de los niños en cualquier actividad espontánea o planteada específicamente. Para que ocurra este proceso es necesaria una maduración global de todos los componentes que intervienen, por lo que se debe estimular. La toma de conciencia de cada una de las actividades que se realizan y de su relación con vivencias anteriores de forma que se vayan relacionando y permitan la construcción progresiva del conocimiento del entorno.

6.3.7 La verbalización de estos procesos.

La comprensión de lo que implica en el espacio con respecto a sí mismo y a los demás. Aunque estos componentes que constituyen la globalidad del área psicomotriz se dan de forma simultánea, la adquisición de uno de ellos no garantiza la adquisición y maduración de los demás, por lo que pueden producirse si armonías en el proceso evolutivo global.

Por ello, consideramos fundamental tener un conocimiento de cada uno de dichos aspectos para, de forma sistemática y programada, garantizar su maduración y dominio, factor que favorecerá la globalidad del desarrollo psicomotor y, al mismo tiempo, incidirá en el proceso madurativo global del niño. En este sentido planteamos, de forma estructurada, los diferentes y su interrelación a fin de poder comprender las incidencias y repercusiones de cada uno de ellos. (Comellas, 2003, pág. 10)

6.3.8 Aspectos didácticos en Educación Infantil

La etapa de la educación Infantiles decir, el periodo que vive el niño desde que nace hasta que inicia la educación Obligatoria 6-16 años es extraordinariamente importante, tanto por lo que representa en cuanto a toma de conciencia de sí mismo como por el descubrimiento del mundo que lo rodea, de los demás y, especialmente, por la trascendencia de los aprendizajes que iniciar y su repercusión en las etapas posteriores.

Evidentemente la familia tiene un papel decisivo emanado de su importancia como grupo primario en el que el niño mantendrá unas relaciones privilegiadas, que permanecerán a lo largo de toda su vida, en los planos dinámicos y efectivo, y que serán, a su vez, el referente para la comprensión de la realidad, favoreciendo su proceso madurativo global. (Comellas, 2003, pág. 13)

En relación con el desarrollo psicomotor será determinante, tanto por las actitudes como por los recursos que buscara para favorecer dicho desarrollo. En relación con las actitudes son un factor determinante de comportamientos, de modelos y de respuestas ante múltiples situaciones. El niño necesita moverse, experimentar, poner a prueba sus posibilidades y, al mismo tiempo, sentirse motivado y estimulado para ello.

Los adultos que lo rodean deben fomentar esta experimentación dando recursos para ello; prendas de vestir, tipos de calzado cómodo,

evitar estereotipos relacionados con los modelos de género que solo se justifican culturalmente, enseñar estrategias de actuación para disminuir el riesgo, abordar las acciones, facilitar el rendimiento y potenciar el placer del logro, de las deferentes sensaciones y la auto superación.

Por lo tanto, desde la familia, se evitara la competitividad, se posibilita la mejora de las habilidades motrices, se verbalizaran las dificultades y estrategias para favorecer que las actividades motrices se constituyan en un factor estructurador del pensamiento, de la comprensión del espacio y el tiempo, y se integrara al niño en la globalidad que será la base de las propias experiencias y del proceso madurativo y de aprendizaje. (Comellas, 2003, pág. 13)

Como consecuencia, estas actitudes positivas hacia el desarrollo psicomotor llevaran a la familia a buscar recursos que se constituirán en un elemento concreto, practico, cotidiano en algunos casos en materiales concretos, en otros en la búsqueda de un entorno que favorecerá la adquisición de este aprendizaje posibilitando la maduración de todos sus aspectos. Teniendo en cuenta las condiciones de las viviendas, especialmente en la ciudad, se buscaran actividades al aire libre, espacios públicos, salidas, actividades educativas no formales y, al mismo tiempo, se planificaran intercambios con otras familias para potenciar actividades conjuntas.

La escuela tiene un papel predominante en este proceso por el hecho de ser una institución educativa. Por ello, el equipo educativo deberá planificar los objetivos fundamentales y establecer los recursos metodológicos y didácticos que permitan a cada niño encontrar respuestas a sus necesidades, iniciando el cambio hacia la madurez personal y social, e integral, también, sus vivencias.

6.3.9 Coordinación motriz gruesa

Se entiende aquella que aun o integra a diferentes músculos esqueléticos o largos para realizar actividades globales del cuerpo con el máximo de eficacia.

6.3.10 Coordinación manual

Las manos son las más importantes herramientas de trabajo del ser humano de la habilidad y el uso que adquieren van a depender gran parte de los éxitos y fracasos que puedan darse a lo largo de la vida. La mano es en el cuerpo el instrumento inigualable, privilegiado que interviene siempre y cuyas posibilidades deben acrecentarse al máximo.

Después prosiguen “Los músculos de la mano tienen a nivel del cerebro, una representación cortical relativamente mucho más importante que los otros músculos del cuerpo. Las actividades manuales bien programadas liberan a los escolares de la densidad de otras materias, suprimen agobios y palian ansiedades. (Ortega, 2006, pág. 19)

En los juegos, la habilidad manual es un factor mediante el cual alumnos intelectualmente menos dotados pueden aumentar su nivel de valoración por parte de los compañeros.

6.3.11 Equilibrio

El equilibrio fisiológico es el entendimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio. Pedagógicamente se puede entender el equilibrio, como la capacidad para mantener una posición corporalmente opuesta a la fuerza de gravedad, y el resultado del trabajo muscular para sostener el cuerpo sobre su base.

Los problemas de equilibrio inciden sobre muy diversos aspectos de la personalidad del niño; incremento del estrés, el cansancio físico y dificultad para atender y concentrarse los hacen manifiestos, pues los esfuerzos que se han de realizar para mantener una actitud adecuada implican una gran pérdida de energía necesaria para otras tareas. El correcto equilibrio constituye los cimientos de una buena coordinación dinámica general y de cualquier acción independiente de los miembros superiores. (Ortega, 2006, pág. 19)

6.3.12 Organización espacial

Por organización del espacio se entiende a la estructuración del mundo externo, teniendo como punto de referencia inicial el propio cuerpo, y más adelante en relación con los demás y con los objetos, tanto en posición estática como en movimiento. Se trata por consiguiente del conocimiento de los otros y de las cosas que nos rodean. Conviene tener bien claras las nociones de esquema corporal y organización espacial. En la primera se trata de la consciencia de sí mismo, de la existencia de las distintas partes del cuerpo y de sus recíprocas relaciones, en la segunda se trata del conocimiento del mundo externo.

La estructuración del espacio se va configurando a través de tres largas etapas; en la primera los objetos se hallan separados del yo; en la segunda entre el yo y el objeto se aprecian unas distancias; también se relacionan cosas entre sí; en la tercera, el yo que anteriormente era el punto principal de referencia ya no lo es necesariamente; el niño puede relacionar el sofá con la televisión, la mesa, la silla, etc., ver su situación, separación, proximidad entre objetivos. (Ortega, 2006, pág. 20)

En este periodo se logra la restauración espacial, importantísima si queremos evitar dificultades lectoescrituras, en la expresión, en el razonamiento y alteraciones en la conducta.

6.3.13 Organización temporal

La noción de tiempo para Piaget es mucho más compleja que la de espacio, puesto que ni se ve ni se percibe por ningún otro sentido. Pero ambos conceptos se hallan íntimamente relacionados, siendo el espacio el punto de partida, ya que el tiempo es captado por medio del movimiento y de las acciones que se realizan en el espacio.

Desde la perspectiva científica, el tiempo siempre pasa a la misma velocidad, pero en nuestra vida cotidiana no se percibe siempre así, de tal modo que cinco minutos cuando un niño tiene hambre puede parecerle una eternidad y tres horas cuando está divirtiéndose le han convertido en minutos. Es por lo que hay que distinguir entre el tiempo subjetivo y tiempo objetivo. El primer se vincula a la afectividad y necesidades biológicas, su apreciación es distinta para cada sujeto y está en función de la actividad, motivación e interés de este. (Ortega, 2006, pág. 20)

El segundo es igual para todos, es riguroso e invariable, es el tiempo científico-matemático. La importancia del tiempo objetivo es obvia, el conocimiento del mes, semana, día, hora, facilita la organización del trabajo y del ocio, reduciendo los esfuerzos, la ansiedad y el aburrimiento de esos infinitos momentos sin saber qué hacer.

6.3.14 Relajación

Por relajación puede entenderse esa sensación de descanso y paz que se adueña de nosotros cuando en nuestro cuerpo no existen tensiones y nuestra mente se halla libre de todo tipo de ansiedades o pensamientos perturbadores. Técnicamente se distinguen dos técnicas: la relajación global y la segmentaria, la primera pretende el relajamiento general del cuerpo, la segunda se centra en la adquisición consciente de

las sensaciones de tensión y distinción identificadas en una o varias partes del cuerpo.

6.3.15 Respiración

La respiración es una función vital del organismo que se desarrolla en dos tiempos principales: el de la inspiración, o instante en que el aire penetra por las fosas nasales de un modo regular y rítmico hasta llegar a los pulmones; el segundo tiempo es el de la espiración, o momentos en que el aire sale de los pulmones y es expulsado por la nariz o la boca.

Desde el punto de vista psicomotriz, la respiración se halla especialmente relacionada con la percepción del propio cuerpo, en especial en lo que se refiere al tórax y el abdomen, la construcción de la imagen corporal y el control personal. También se hallan vinculaciones entre la respiración y el ritmo, tono de voz, afectividad y emociones. (Ortega, 2006, pág. 20)

Es importante que el niño aprenda a respirar correctamente lo antes posible, para ello conviene empezar por el aprendizaje de la espiración, y una vez controlada esta, continuar con la inspiración. La respiración más adecuada es la torácico-abdominal durante la cual, al inspirar, se incrementa el volumen del tórax y abdomen; en la espiración del abdomen se hunde y el tórax y las costillas bajan progresivamente.

6.3.16 Ritmo

El ritmo se halla muy vinculado con el tiempo, el espacio y el movimiento. El ritmo puede entenderse de dos modos: a) en el sentido fisiológico, es decir, como una actividad del propio cuerpo (respirar, caminar, danzar...); b) en el sentido psicológico, esto es, en relación con el tiempo.

El ritmo es fundamental para ahorrar energía, no hay la menor duda de que cualquier actividad realizada con un determinado ritmo requiere menos esfuerzo y produce menor cansancio que la misma actividad ejecutada sin ritmo. En el caso de los alumnos, tiene su importancia para el desarrollo de la atención, ya que motiva y obliga a seguir unas determinadas cadencias a las que este debe entender. (Ortega, 2006, pág. 20)

Resulta complejo abordar el ritmo desde el ámbito de la Educación Física, porque actualmente todo lo que hace referencia al ritmo se ha venido asociado exclusivamente a los contenidos expresivos. Para el autor manifiesta que “Y aunque esta es la exposición de nuestro trabajo, no queremos exclusivamente parcelar este concepto a un solo ámbito de la motricidad humana, puesto que el ritmo forma parte de cualquier tarea motriz que realicemos”. (Hurtado, 2002, pág. 162)

Mucho antes de que la expresión corporal se integrara al Sistema Educativo a través de la propuesta del MEC, el ritmo era un elemento clave dentro de los contenidos de la asignatura de Educación Física. El trabajo del ritmo va relacionado con el trabajo de la coordinación motriz gruesa, porque para realizar cualquier movimiento se le debe hacer con ritmo y de forma coordinada los movimientos amplios de las diversas técnicas generales y específicas de los deportes.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

- Elaborar una guía didáctica de ejercicios físicos para mejorar las cualidades físicas básicas y coordinación motriz gruesa para los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Seleccionar ejercicios generales y específicos para mejorar las cualidades físicas básicas de los estudiantes de los Décimos Años de Educación Básica de la unidad Educativa Otavalo.
- Mejorar la coordinación motriz gruesa mediante la utilización de actividades lúdicas para aplicar los gestos técnicos de los diferentes deportes que están aprendiendo.
- Socializar y aplicar la guía didáctica de ejercicios físicos para mejorar las cualidades físicas básicas y coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Ciudad: Otavalo

Cantón: Otavalo

Beneficiarios: Autoridades, docentes, estudiantes de la Unidad Educativa "Otavalo"

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA


INTRODUCCIÓN



Las capacidades condicionales se fundan sobre todo en métodos energéticos y las coordinativas, sobre todo en técnicas de regulación y conducción del sistema nervioso central. No obstante, hemos de marcar desde una iniciación que semejante categorización se plantea solo por razones de sencillez. Ninguna capacidad consiste únicamente en procesos energéticos o en métodos de ordenación y condición del


sistema nervioso central; en el mejor de los casos prepondera uno de los requisitos de esta opción.



Las capacidades condicionales tienen un carácter de exigencia, como ocurre en muchas particularidades y sobre todo en las recreaciones deportivas. Solo una condición anterior para que los beneficios técnicos, tácticos y psíquicos tengan una permanencia durante la competición. Es una definición más precisa – manejada regularmente en la práctica deportiva. Y en el entrenamiento - las capacidades condicionales, como ya hemos aludido, se restringen a la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad como elementos físicos preponderantes.


En la práctica deportiva las tipologías de la capacidad condicional no se muestran casi nunca como “formas puras”, como sucede por ejemplo, en el levantador de pesas como representante de la fuerza (máxima) o en el corredor de maratón como representante de la resistencia (general aeróbica). Dichas tipologías suelen surgir como formas mixtas, fundadas en contextos anatomo – fisiológicos que se van diversificando sucesivamente.



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 1			
Tema: resistencia aeróbica			
Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en la vida cotidiana			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, pista atlética, testigos			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Caminar alrededor de la cancha			
Trote suave en línea recta			
Trote levantando rodillas			
Trote con taloneo			
Trote alternado rodillas y talones			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
Desplazarse dentro de un espacio cuadrado realizando ininterrumpidamente a criterio del jugador, con cambios de dirección			
Consideraciones: No permitir que el jugador se detenga durante el tiempo de duración del ejercicio.			
Evaluación 5 m.			
Carrera continua durante 5 minutos			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 2			
Tema: resistencia			
Objetivo: Desarrollar la capacidad aeróbica en los estudiantes mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar la resistencia aeróbica			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, pista atlética			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Trote con cambios de frente			
Saltos suaves			
Carreras rápidas y suaves			
Trote lateral cambio de frente			
Trotar en puntas de pie			
Construcción del conocimiento			
40 minutos			
Situación propuesta, sobre una distancia de 1000 a 2000 metros, correr de manera continuada a velocidad variable de acuerdo con las instrucciones dadas por el profesor. El primer requisito será mantener la carrera continua por la distancia establecida para tal efecto, el estudiante puede cambiar de velocidades en la carrera gradualmente.			
Evaluación 5 m.			
Test de 800 metros con tiempo			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 3			
Tema: resistencia			
Objetivo: Desarrollar la capacidad aeróbica en los estudiantes mediante ejercicios generales para elevar los niveles de resistencia.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, pista atlética			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Trote en parejas			
Trote alrededor del estadio			
Trote lateral			
Trote realizando skipping			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
En una carrera de media distancia hacer que los estudiantes experimenten diferentes tipos de posibles ciclos de respiración. En esta carrera el docente tiene que enseñar a respirar, empezar con los ciclos básicos de respiración, emitir un sonido al espirar.			
Evaluación 5 m.			
Test de 1000 metros con tiempo			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 4			
Tema: resistencia aeróbica			
Objetivo: Optimizar la capacidad aeróbica en los estudiantes mediante actividades propias para mejorar la calidad de vida			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, pista atlética			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Trote a una intensidad de 40% de velocidad			
Elongación del tren inferior			
Trote suave			
Saltos pequeños			
Skipping			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
En diferentes carreras, los corredores tendrán que ajustar su zancada la del compañero de equipo ya sea cerca o lejos de él, variar las carreras, utilizando el método fartlek con cambios de dirección y diferentes ritmos de carrera.			
Evaluación 5 m.			
Test de la milla con tiempo			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 5			
Tema: Carrera continua			
Objetivo: Desarrollar la resistencia aeróbica en los estudiantes mediante la utilización de medios físicos adecuados para aplicar en una competencia			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	viernes
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, pista atlética			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Bicicleta invertida			
Caminatas			
Trote suaves alternando ritmos			
Construcción del conocimiento			
40 minutos			
Correr distancias entre uno y tres minutos, a una velocidad equivalente (o cercana) a la conseguida en los test evaluados. Establecer siempre periodos de recuperación al menos tan largos como la duración de la carrera. Incluso de una vez y media duración de la carrera para mayor seguridad. Respetar la velocidad indicada, mantener una buena técnica de carrera.			
Evaluación 5 m.			
Carrera continua durante 7 minutos, evaluar la distancia recorrida			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 6			
Tema: Adaptación a la salida de velocidad			
Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción en los estudiantes mediante ejercicios adecuados para aplicar en una competencia			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico , pista atlética		 	
Prerrequisitos: 15 minutos			
Bicicleta sentados			
Trote lateral			
Trote con cambios de frente			
skipping			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
Apoyada la pierna más atrasada en los tacos con brazos extendidos en el suelo, reaccionamos a la señal del profesor. Realizamos reacciones solamente con impulso de salida y posteriormente con tramos de carrera de 20 a 30 metros. Resaltar la importancia de la concentración para tener una reacción óptima.			
Evaluación 5 m.			
Evaluar la velocidad de reacción, en diferentes posiciones			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 7			
Tema: Ejercicios para la construcción de la zancada amplitud y frecuencia			
Objetivo: Desarrollar la velocidad mediante la selección de ejercicios específicos para elevar los niveles de velocidad en una competencia			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	martes
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, pista atlética, partidos			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Correr alrededor del estadio			
Trote moviendo brazos círculos			
Trote suave			
Trote con diferentes aceleraciones			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
El alumno realiza progresivos de velocidad; 1) Progresivo aumentando la velocidad por amplitud de zancada. 2) Aumentando la frecuencia de zancada: Procurar que en el progresivo de amplitud de zancada los apoyos no se realicen con el talón. Podemos aumentar la amplitud y la frecuencia en cada zancada cada dos zancadas, cada tres.			
Evaluación 5 m.			
En una distancia de 60 metros evaluar la amplitud de zancada.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 8			
Tema: velocidad			
Objetivo: Incrementar la velocidad en los estudiantes mediante circuitos para desarrollar los niveles de velocidad de reacción y aplicar en los juegos deportivos de la institución			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, pista atlética, partidos		 	
Prerrequisitos: 15 minutos			
Carreras con obstáculos			
Carreras de baja intensidad			
Trote con cambios de frente			
Realizar skipping			
Realizar taloneo y cambios de frente			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
Carrera exagerando los impulsos de la pierna de apoyo, de manera que cada zancada parezca al segundo salto triple. Carrera ampliando zancadas en pequeños obstáculos. Poner pequeños obstáculos progresivamente más alejados en el terreno y correr. Carrera procurando que cada zancada sea más amplia.			
Evaluación 5 m.			
Carreras de corta duración, con tiempo			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 9			
Tema: Ejercicios de velocidad para medir la frecuencia de movimiento.			
Objetivo: Mejorar la velocidad mediante actividades específicas para aplicar en un evento intercolegial			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, pista atlética, partidores, escaleras, conos			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Caminar alrededor de la cancha			
Trote en zigzag			
Trote realizando skiping			
Trote con cambios de frente			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
Se aumenta la velocidad progresivamente hasta correr al último tramo tratando de traspasar el máximo pasando los obstáculos. Juegos de velocidad fuerte y flojo, carrera tratando de mantener la máxima velocidad. Carreras incrementando la amplitud de zancada mediante ejercicios seleccionados			
Evaluación 5 m.			
Carreras realizando amplitud de zancadas en una distancia de 50 metros.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 10			
Tema: Juegos de coordinación			
Objetivo: Desarrollar la coordinación dinámica general mediante multisaltos para mejorar la potencia de piernas			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, pista atlética, escaleras, conos		 	
Prerrequisitos: 15 minutos			
Carrera continua			
Trotar elevando rodillas			
Trotar de espaldas			
Carreras a diferentes ritmos			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
A sentado sobre el suelo con ambas piernas juntas de pie con una pierna a cada lado de las de A. Cuando A separa las piernas B debe realizar un pequeño salto para unir y realizar el mismo ejercicio a la inversa del segundo movimiento			
Evaluación 5 m.			
Saltos por encima de los conos o escaleras para mejorar la coordinación			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 11			
Tema: Persecución de a seis			
Objetivo: Desarrollar la coordinación general mediante pequeñas carrera para mejorar la velocidad de reacción			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales	Unidad Educativa "Otavalo"		
Espacio físico, cancha de fútbol			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Construcción del conocimiento 40 minutos	<p>Los jugadores forman un círculo estando numerados todos los integrantes de los clubes del 1 al 6 y colocados uno al lado del otro según la numeración. Se grita un número entre el 1 y el 6. Todos los jugadores que tienen el número dan un paso hacia afuera del círculo y comienzan a perseguir a todos los que tienen el mismo número.</p>		
Evaluación 5 m.			
Valorar la velocidad de reacción de los estudiantes			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 12			
Tema: Relevos saltando			
Objetivo: Desarrollar la fuerza de piernas mediante actividades adecuadas para mejorar la potencia de piernas			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Martes
Materiales Espacio amplio,		Unidad Educativa "Otavalo"	
Prerrequisitos: 15 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skiping			
Desplazamiento varias direcciones			
Realizar carreras con progresiones			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
Por clubes en hileras a la señal del profesor empiezan a saltar de un lado a otro hasta llegar al lugar donde salieron.			
Consideraciones: A la señal, el primero sale saltando hasta la señal indicada dando la vuelta y retomando para entregar la cuerda al siguiente, quien hará lo mismo.			
Evaluación 5 m.			
Competencia de saltos alternados, trasladarse una distancia de 20 m,.			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 13			
Tema: Relevo de canguros			
Objetivo: Incrementar la coordinación general mediante la selección de ejercicios para mejorar la desarrollar la potencia de las piernas			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio amplio, Sacos de yute			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skipping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
<p>Por clubes en hileras frente a una señal. Cada grupo con un balón conduce con los pies sale corriendo hacia adelante y regresa.</p> <p>Consideraciones: A la señal los primeros se colocan el balón entre las piernas y se dirigen hacia la señal, retornando para entregar el balón al siguiente que hará lo mismo</p>			
Evaluación 5 m.			
Con un saco de yute colocado en las piernas trasladares de un lugar a otro saltando.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 14			
Tema: El túnel humano			
Objetivo: Potenciar la coordinación especial mediante la selección de actividades para mejora la agilidad en de los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
25 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, balón, conos			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
<p>Por grupos colocados en hileras con las manos encima de los hombros del compañero situado delante excepto el primero que tendrá un balón.</p> <p>A la señal del primero lanza el balón rotando entre las piernas de sus compañeros para que le coja el último, este lo coge y se va al principio de la fila</p>			
Evaluación 5 m.			
Triunfa el club que finalice antes los ciclos previstos.			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 15			
Tema: Ejercicios con aros; en parejas			
Objetivo: Mejorar la técnica de aros mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer la coordinación y la velocidad.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales Espacio físico, aros		Unidad Educativa "Otavalo"	
Prerrequisitos: 15 minutos			
Carrera con cambio de ritmo			
Carrera continua con intensidades			
Trote lateral			
Trote suave con cambios de ritmo			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
En grupos tomarse de las manos todos y en una hilera pasar el aro sin soltarse la manos. Tratar de que el aro pase por todos los estudiantes a máxima velocidad sin soltarse las manos			
Evaluación 5 m.			
En una distancia de 20 metros realizar competencias de aros con diferentes variantes, gana el que llegue primero.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 16			
Tema: Fuerza explosiva en parejas			
Objetivo: Desarrollar la técnica de impulso de pies ejercidos en parejas coordinación y fuerza para fortalecer las piernas			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales	Unidad Educativa "Otavalo"		
Espacio físico			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Carreras con movimiento de brazo			
Trote con cambio de ritmo			
Trote con taloneo y skiping			
Trote de espaldas			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
En la posición sentados estiramos las piernas espaldas con espaldas y nos entrelazamos las manos y a al sonido del pito levantarse sin separar las manos y a la mayor rapidez posible			
Evaluación 5 m.			
Realizar ejercicios con pesos diferentes y más complejos alternando posiciones y estudiantes 3 , 4 , 5			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 17			
Tema: Saltos por encima de aros			
Objetivo: Incrementar la coordinación general mediante multisaltos por encima de los aros para fortalecer las piernas			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, aros			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Carrera en grupo			
Carrera con cambios de ritmo			
Trote realizando taloneo			
Trote con skipping			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
Saltar en forma alternada por encima de los aros, o existe otras variantes que puede saltar primero con un solo pie o saltar por encima de los aros con los dos pies, también puede correr en zigzag por afuera de los aros. Otro tipo de ejercicios saltos simultáneos con un balón entre las rodillas			
Evaluación 5 m.			
Recorrer una distancia de 20 metros saltando por encima de los aros, quien llega primero.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 18			
Tema: Saltos por encima de escaleras			
Objetivo: Desarrollar la técnica de saltos por las escaleras mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer mejorar la coordinación general			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, escaleras			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Carreras con pequeños saltos			
Carreras saltando la cuerda			
Trote con cambios de frente			
Carrera continua			
Construcción del conocimiento			
40 minutos			
Correr libremente por entre los aros que se hallan dispersos. Correr y pisar en el centro de los aros que están dispersas por el terreno. Con las manos en los aros entramos y salimos de los aros. Correr en forma alternada sobre los aros, ir competencia con los compañeros primero saltando con un solo pie, luego con ambos y finalmente en forma alternada.			
Evaluación 5 m.			
Competencias de saltos por encima de las escaleras en forma coordinada.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 19			
Tema: Saltar por encima de conos a diferentes alturas			
Objetivo: Potenciar la técnica del salto de corta, media y larga distancia mediante la utilización de actividades lúdicas para aplicar en la vida cotidiana.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, conos de diferentes alturas			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Trote con skiping y taloneo			
Trote lateral cambio cada tres			
Trote a diferentes ritmos			
Construcción del conocimiento			
40 minutos			
Saltar en forma alternada por encima de los conos, o existe otras variantes que puede saltar primero con un solo pie o saltar por encima de los conos con los dos pies, también puede correr saltando conos de diferentes alturas.			
Evaluación 5 m.			
Recorrer una distancia de 20 metros saltando por encima de los conos, gana quien llega primero			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 20			
Tema: Dominio del balón			
Objetivo: Enseñar la técnica de dominio de balón con el pie mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes individual		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, un balón por cada jugador			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Trote moviendo brazos alternados			
Trote con cambios de frente			
Trote de espaldas			
Trote con cambios de direcciones			
Construcción del conocimiento			
40 minutos			
El jugador realiza el mayor número de toques posibles, evitando que el balón caiga al suelo, golpeando con el pie.			
Realizar dominio de balón en forma alternada, primero con derecha, luego con la pierna izquierda.			
Dominio de balón en forma alternada en el mismo sitio y luego caminando			
Evaluación 5 m.			
Competencias de dominio de balón, con la punta del pie primero con derecha y luego con izquierda			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 21			
Tema: Dominio de balón con la cabeza individual			
Objetivo: Enseñar la técnica de dominio de balón con la cabeza mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, un balón por cada jugador			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Carrera continua			
Carrera diferentes ritmos			
Carrera de persecución			
Carrera con cambios de dirección			
Construcción del conocimiento			
40 minutos			
El jugador realiza el mayor número de toques posibles, evitando que el balón caiga al suelo, golpeándole con el muslo. Se cambiara de pierna a la señal del profesor.			
Realizar dominio de balón en forma alternada, primero con derecha, luego con la pierna izquierda.			
Dominio de balón en forma alternada en el mismo sitio y luego caminando			
Evaluación 5 m.			
Evaluar el dominio de balón con la cabeza en forma individual y parejas.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 22			
Tema: Dominio de balón con cabeza en parejas y grupo			
Objetivo: Dominar la técnica de dominio de balón con la cabeza mediante ejercicios relacionados con la actividad para aplicar en un encuentro de fútbol.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Martes
Materiales	Unidad Educativa "Otavalo"		
Espacio físico balones			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Conducir el balón			
Conducción del balón cambio			
Caminar dominando el balón			
Construcción del conocimiento			
40 minutos			
Un balón por cada jugador realiza toques de cabeza, evitando que el balón caiga al piso. A la señal del profesor el jugador realiza un toque más alto. El jugador realiza el mayor número de toques, evitando que el balón caiga al suelo, utilizando diferentes de toque según la secuencia; pie, muslo, cabeza, del mismo lado.			
Evaluación 5 m.			
Evaluar dominio de balón con la cabeza en forma individual y colectivo			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 23			
Tema: Conducción de balón			
Objetivo: Perfeccionar el dominio de la conducción del balón mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico			
balones			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Trote lateral			
Trote conduciendo el balón			
Trote de frente y de espaldas			
Trotar con cambios de ritmo			
Construcción del conocimiento			
40 minutos			
Con uno y otro pie, en línea recta en curva, en zigzag. Alternando pies y cambiando de ritmo. Drible con marcaje. Pareja uno. Un drible con la pierna más alejada del contrario que lo presiona. Drible con cambio de dirección y avanzando. Tres jugadores en hileras. El driblador trata de vencerlos a todos. Los defensores pueden defenderse lateralmente en su intento de quitarle			
Evaluación 5 m.			
Realizar conducciones en una distancia de 20 metros en zigzag			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 24			
Tema: Drible con cambio de ritmo			
Objetivo: Afianzar la técnica del manejo del balón mediante la aplicación de juegos pre deportivos para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, cancha de fútbol balones			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Correr moviendo brazo			
Correr indistintamente			
Trote elevando rodillas			
Trote con taloneo			
Construcción del conocimiento			
40 minutos			
Drible con cambio de dirección. Pareja presionando por el contrario, avanza driblando y en un momento dado, envía el balón hacia atrás con el talón para continuar driblando en otra dirección. Conducción del balón en un espacio reducido. Esto realizar en el círculo central del campo de juego, 10 o más jugadores con balón tratar de quitarlo, conducir libremente en todas las direcciones posibles.			
Evaluación 5 m.			
Realizar el Drible con cambio de ritmo en una distancia de 20 m			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 25			
Tema: El toque de balón			
Objetivo: Perfeccionar la técnica del toque de balón, mediante de ejercicios específicos para acentuar su habilidad.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, cancha de fútbol, balones		 	
Prerrequisitos: 15 minutos			
Trote ritmo suave			
Trote con cambios de dirección			
Trote realizando toques de balón			
Carrera continua conduciendo			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
Toque de volea y media volea. Pareja. Uno pasa de volea y el otro le golpea haciendo contacto con el empeine. Para el medio voleo, se toca el balón inmediatamente después de haber botado en el suelo. Toque de volea con el talón. Uno pasa la volea y el otro toca con el talón.			
Evaluación 5 m.			
Realizar toques frente a frente o ubicados en triángulo.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 26			
Tema: Dominio de destrezas ofensivas			
Objetivo: Dominar la técnica del boteo mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, cancha de básquet balones			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Correr alrededor de la cancha			
Trote con cambios de frente			
Correr moviendo brazos			
Trote con cambios de ritmo			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
El círculo con una pierna. El jugador circula una pierna con el balón. Comienza con un balón, en la mano derecha, lo pasa a la otra mano alrededor de la pierna izquierda. Después de varios círculos se detiene y se hace alrededor de la otra pierna, iniciándose con la otra mano.			
Evaluación 5 m.			
Evaluar el dominio del boteo, en una distancia de 20 metros			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 27			
Tema: Dominio de balón de baloncesto, realizar el boteo el ocho			
Objetivo: Dominar el boteo realizando el ocho mediante ejercicios previamente establecidos y aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico , cancha de básquet balones			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Correr boteando el balón			
Correr boteando con cambio ritmo			
Correr realizando pases			
Carrera continua boteando			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
El ocho. Con el balón en la mano izquierda, se lleva entre las piernas para que la mano derecha lo reciba. En esta mano lo lleva alrededor de la pierna derecha, hasta pasar entre ambas y finalizar en la mano izquierda.			
Alrededor de las piernas y el tronco, se lleva el balón con la mano izquierda y por este lado hasta la derecha, cerrando el círculo.			
Evaluación 5 m.			
Realizar boteo con cambios de dirección			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 28			
Tema: El ocho a gran velocidad y con caída del balón			
Objetivo: Desarrollar la técnica de balón mediante ejercicios previamente seleccionados y aplicar en un encuentro de baloncesto.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico , cancha de básquet balones			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Correr con cambio de ritmo			
Trotar elevando rodillas			
Trote con cambios de velocidad			
Trote realizando boteo			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
Se comienza el ejercicio como el ocho normal, pero al llevar el balón alrededor de la pierna izquierda (con esta mano) no se introduce entre ellas y se lleva en el círculo alrededor de la derecha para entonces introducirlo entre las piernas desde atrás. A continuación se deja botar y se continúa la maniobra.			
Evaluación 5 m.			
Competencia del ocho quien hace más malabares y con mayor precisión.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 29			
Tema: Dribling entre las piernas y zig zag			
Objetivo: Desarrollar la técnica de dribling mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, cancha de básquet, balones			
Prerrequisitos: 15 minutos			
Trote con el balón haciendo ochos			
Trote con cambio de dirección			
Trote realizando pases			
Trote alrededor de la cancha			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
Se dribla hacia la derecha e izquierda a máxima velocidad continuación. Inmediatamente se hace con el otro lado del cuerpo y se continua el ejercicio tratando de aumentar la velocidad.. Los jugadores, a la señal van y regresan al final del terreno driblando y pasando el balón por entre las piernas a un lado y al otro.			
Evaluación 5 m.			
Competencia del dribling quien hace más rápido y con mayor precisión.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 30			
Tema: Triangulación			
Objetivo: Perfeccionar la triangulación mediante prácticas repetidas y para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa "Otavalo"	
Espacio físico, cancha de básquetbol Balones		 	
Prerrequisitos: 15 minutos			
Trotar realizando pases			
Trotar realizando skipping			
Trotar con taloneos			
Trote lateral elevando rodillas			
Construcción del conocimiento 40 minutos			
Tres hileras con entrada y tiro. Hilera central 1 pasa a la hilera derecha. 2 Corta por detrás de la hilera derecha y rebota 3 pasa a la hilera derecha 4 Va a la hilera izquierda. Hilera derecha 1 Parte y recibe pase de la hilera central. 2 Pasa a la hilera izquierda 3 va a la esquina y ejecuta un giro de reverso. 4 recibe pase de la hilera central. 5 Pasa al siguiente jugador de la hilera izquierda. 1			
Evaluación 5 m.			
Realizar estiramientos de todos los segmentos corporales.			

6.7 IMPACTO

6.7.1 Impacto Educativo

Un adecuado desarrollo de las capacidades físicas básicas contribuirá en el desarrollo integral de los estudiantes, va a mejorar la salud de estos en el presente y en el futuro, así como calidad de vida y disfrute personal puesto que un buen desarrollo de las capacidades físicas básicas se consideran fundamentales para el éxito en las distintas manifestaciones físicas y deportivas para ello el docente debe planificar, ejecutar y evaluar.

6.7.2 Impacto Psicológico

El beneficio psicológico causado por la mejora del propio estado físico es un síntoma inequívoco de la validez del Aerobic como actividad física colectiva. El tipo de entrenamiento aeróbico de duración mediana y practicado con constancia favorece además diversas actitudes de perseverancia y motivación que se reflejan después en otras parcelas de la vida además de en el gimnasio.

6.7.3 Impacto Social

Las cualidades físicas no es sólo una actividad física, desde una perspectiva social es además una institución social que junto con otras como familia y la escuela, socializa a las personas y les permite la cultura deportiva, es decir, las maneras de comportarse, de pensar y de sentir tanto como jugadores, entrenadores, espectadores, profesores, alumnos, etc. En este sentido, se considera también una construcción social, una realidad que se construye a partir de las características de la sociedad y de la cultura en la que vive. Por tanto, tiene los valores que la sociedad y el hombre le otorgan cuando lo crean y cuando lo juegan.

6.8 DIFUSIÓN

La propuesta alternativa se socializó a los principales actores educativos, como los directivos, docentes, estudiantes de los Octavos Años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Otavalo, para tratar acerca de los beneficios que otorga la práctica de las cualidades físicas y la coordinación motriz gruesa, estas cualidades ayudan a mejorar la condición física y la coordinación general de los gestos técnicos de los diferentes deportes

6.9 BIBLIOGRAFÍA

- Berger (2007) Psicología del desarrollo de la infancia y adolescencia
Madrid España Medicapanamericana
- Blandez Julias (2005) La utilización de material y del espacio en
Educación Física. Barcelona España INDE publicaciones
- Blazquez Domingo (1996) Evaluar en educación física Barcelona España
Inde publicaciones.com
- Brasso, Alicia (2009) La educación física cambia. Buenos Aires Argentina
Novedades educativas
- Brown Lee (2007) Entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez
Barcelona España Paidotribo
- Buendía Velasquez (2004) La evaluación en Educación física Barcelona
España GRAO de IRIF.S.L
- Cañizarez Jose (2009) Temario de oposiciones de la educación física
España Wanceulen editorial deportiva
- Casanova Pablo (2012) Temario teórico en Educación infantil Madrid
España Paraninfo
- Circujano Margarita (2002) Capacidades físicas básicas en la educación
secundaria obligatoria Madrid España Visión libros
- Comellas (2003) Psicomotricidad de la Educación física: recursos
pedagógicos España Ceac
- Cuellar (2008) Expresión y comunicación corporal Sevilla España
Wanceulen Editorial Deportiva
- Díaz Nayeli (2002) Fantasía en movimiento Mexico Noriega Editorial

- Dieguez Julio (2007) Entrenamiento funcional en programas de fitness
Barcelona España Paidotribo
- Faucher David (2002) Enseñar baloncesto a los jovenes Barcelona
España Paidotribo
- Fernandez, E (2007) Evaluación de las habilidades motrices basicas
España Inde Publicaciones
- Hernández Juan Luis (2004) La evaluación de la Educación física:
investigación y táctica en el ámbito escolar España Grao
- Hurtado Purificación (2002) Los fundamentos teoricos- didácticos de la
Educación física Madrid Solana e hijos
- Jardi,C (2004) Mil ejercicios y juegos con material alternativo Madrid
España Paidotribo
- Jimenez Jose (2003) Psicomotricidad, cuentos y juegos programados
Marid España I.G Grafivera S.L
- Ley del deporte, Educación física y recreación (2015)
- Martín Dietrich (2001) Manual de metodología del entrenamiento deportivo
Barcelona España Paidotribo
- Martínez Emilio (2002) Pruebas de aptitud física Barcelona España
Paidotribo
- Mora Juan (2008) Visión actual de la psicología del deporte Sevilla
España Wanceulen Editorial deportiva
- Ortega Jose (2006) La psicomotricidad de tu hijo/a España La tierra de
hoy
- Pila Augusto (1999) Educación físicsa deportiva Madrid España Pilateleña

Rodríguez, Pedro (2004) Educación física y salud en primaria Madrid
España Indepublicaciones

Rueda Ángel (2001) La condición física en la educación física Madrid
España Inde.com

Valdes, Hiran (2002) La preparación psicologica del deportista Barcelona
España, Inde publicaciones.com

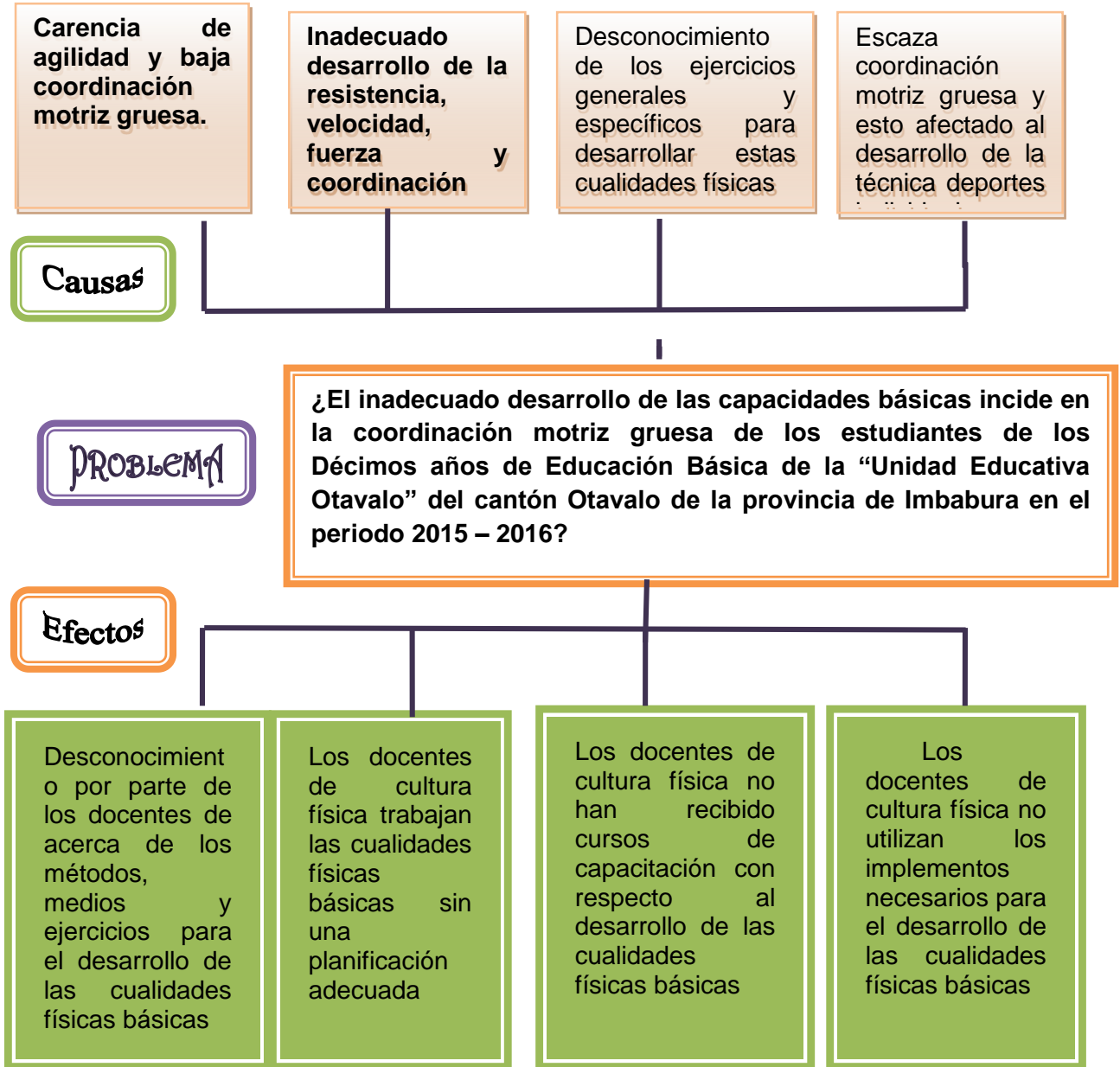
Vasconcelos (2005) Planificación y organización de educación física
Barcelona España Paidotribo

Weineck Jurgen (2001) Salud, ejercicio y deporte. España Pdidotribo

ANEXOS

ANEXO Nº 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO Nº 2

Matriz de Coherencia

Formulación del problema	Objetivo General
¿El inadecuado desarrollo de las capacidades básicas incide en la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la “Unidad Educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?	Determinar cómo incide las capacidades físicas básicas en la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de educación básica de la “unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016
Interrogantes de investigación	Objetivos específicos
¿Cuál es el nivel de las capacidades físicas básicas que poseen los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la “unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?	Evaluar las capacidades físicas básicas a los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica de la “unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016
¿Cuál es el nivel de la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de educación básica de la “unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?	Valorar el nivel de desarrollo de la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los Décimos años de educación básica de la “unidad educativa Otavalo” del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016.
¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físicos ayudará a mejorar las cualidades físicas básicas y coordinación motriz gruesa de los estudiantes de los octavos años de Educación Básica?	Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físicos para mejorar las cualidades físicas básicas y coordinación motriz gruesa para los estudiantes de los octavos años de Educación Básica.

ANEXO Nº 3 Matriz Categorial

Concepto	Categoría	Dimensiones	Indicadores
Se la define como los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento.	Capacidades físicas básicas	Resistencia	Aeróbica
			Anaeróbica
		Velocidad	Reacción
			Desplazamiento
			Aceleración
		Fuerza	Máxima
			Explosiva
			Resistencia a la fuerza
		Flexibilidad	Activa
			Pasiva
La coordinación motriz en un niño es la capacidad y habilidad que tiene el pequeño para moverse por su propia voluntad, para manejar los objetos	Coordinación motriz Gruesa	Dominio corporal dinámico	Coordinación general
			Equilibrio
			Ritmo
			Coordinación visomotriz
		Dominio corporal estático	Tonicidad
			Autocontrol
			Relajación
		Habilidades	Correr
			Saltar
			Lanzar
			Driblar

ANEXO N° 4



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS DOCENTES

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer como están desarrolladas las cualidades físicas básicas y como incide en la coordinación motriz gruesa. 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. ¿Usted en las sesiones de clase evalúa las cualidades físicas básicas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2. ¿Cada que tiempo evalúa las cualidades físicas básicas?

Al inicio del trimestre	Durante el trimestre	Al final del semestre	Ninguna

3. ¿Usted planifica el trabajo de las cualidades físicas básicas en las sesiones de clase?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4. ¿En la sesiones de clase en que porcentaje usted trabaja las cualidades físicas básicas?

Alto	Medio	Bajo

5. ¿Con que tipo de test evalúa las capacidades físicas básicas?

Elaborados por el docente	Nacionales	Extranjeros	Ninguno

6. ¿Según su criterio el nivel de desarrollo de las cualidades físicas básicas es?

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

7. ¿Usted en las sesiones de clase evalúa la coordinación motriz gruesa?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8. ¿Cada que tiempo evalúa la coordinación motriz gruesa?

Al inicio del trimestre	Durante el trimestre	Al final del semestre	Ninguna

9. ¿Usted planifica el trabajo de la coordinación motriz gruesa en las sesiones de clase?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10. ¿En la sesiones de clase en que porcentaje usted trabaja la coordinación motriz gruesa?

Alto	Medio	Bajo

11. ¿Con que tipo de fichas de observación evalúa la coordinación motriz gruesa?

Elaborados por usted	Nacionales	Extranjeros	Ninguno

12. ¿Según su criterio el nivel de desarrollo de la coordinación motriz gruesa es?

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

13. ¿Según su criterio considera importante que el investigador de este trabajo elabore una guía didáctica para mejorar las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

14. ¿Según su criterio considera que la elaboración de una guía didáctica mejorará las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO Nº 5



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer como están desarrolladas las cualidades físicas básicas y como incide en la coordinación motriz gruesa. 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. ¿Su profesor en las sesiones de clase evalúa las cualidades físicas básicas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2. ¿Cada que tiempo evalúa su profesor las cualidades físicas básicas?

Al inicio del trimestre	Durante el trimestre	Al final del semestre	Ninguna

3. ¿Su profesor planifica el trabajo de las cualidades físicas básicas en las sesiones de clase?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4. ¿Su profesor en la sesiones de clase en que porcentaje trabaja las cualidades físicas básicas?

Alto	Medio	Bajo

5. ¿Su profesor con que tipo de test evalúa las capacidades físicas básicas?

Elaborados por el docente	Nacionales	Extranjeros	Ninguno

6. ¿Según su criterio su nivel de desarrollo de las cualidades físicas básicas es?

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

7. ¿Su profesor en las sesiones de clase evalúa la coordinación motriz gruesa?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8. ¿Cada que tiempo su profesor evalúa la coordinación motriz gruesa?

Al inicio del trimestre	Durante el trimestre	Al final del semestre	Ninguna

9. ¿Su profesor planifica el trabajo de la coordinación motriz gruesa en las sesiones de clase?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10. ¿En la sesiones de clase en que porcentaje trabaja su profesor la coordinación motriz gruesa?

Alto	Medio	Bajo

11. ¿Con que tipo de fichas de observación evalúa su profesor la coordinación motriz gruesa?

Elaborados por usted	Nacionales	Extranjeros	Ninguno

12. ¿Según su criterio su nivel de desarrollo de la coordinación motriz gruesa es?

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

13. ¿Según su criterio considera importante que el investigador de este trabajo elabore una guía didáctica para mejorar las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

14. ¿Según su criterio considera la elaboración de una guía didáctica mejorará las cualidades físicas básicas y la coordinación motriz gruesa?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

TEST DE CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Test de 800 m

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	3,58 4,10	10 – 9
Muy buena	4,30 4,41	8,5 – 8
Buena	4,56 5,11	7,5 – 7
Regular	5,32 6,13	6,5 – 6
Deficiente	6,50 10,42	5,5 – 1

Velocidad 40 m.

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	7,5 7,9	10 – 9
Muy buena	8,1 8,3	8,5 – 8
Buena	8,5 8,6	7,5 – 7
Regular	8,9 9,3	6,5 – 6
Insuficiente	9,8 12,8	5,5 – 1

Test de Salto Largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación cuantitativa
Excelente	1,98 2,21	10 – 9
Muy buena	1,80 1,86	8,5 – 8
Buena	1,65 1,73	7,5 – 7
Regular	1,50 1,58	6,5 – 6
Insuficiente	1,29 1,40	5,5 – 1

Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	29 31	10 – 9
Muy Buena	24 26	8,5 – 8
Buena	20 22	7,5 – 7
Regular	16 18	6,5 – 6
Insuficiente	12 15	5,5 – 1

Test flexión y extensión de brazos

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	29 31	10 – 9
Muy Buena	24 26	8,5 – 8
Buena	20 22	7,5 – 7
Regular	16 18	6,5 – 6
Insuficiente	12 15	5,5 – 1

Test flexión del tronco hacia adelante

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	29 31	10 – 9
Muy Buena	24 26	8,5 – 8
Buena	20 22	7,5 – 7
Regular	16 18	6,5 – 6
Insuficiente	12 15	5,5 – 1



Ficha de observación

Coordinación motricidad gruesa	Valoración									
	Cualitativa	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%	
Coordinación	Ejercicios									
Correr	Línea recta									
	Zig-zag									
Lanzar en línea recta	Con mano derecha									
	Con mano izquierda									
	A un blanco									
Saltar	Con pies juntos sobre uñas									
	Alternando pie derecho e izquierdo									
Equilibrio	Caminar sobre una viga									
	Mantener la posición del cuerpo durante 10 segundos									

Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

Ficha de observación

Coordinación motricidad gruesa	Valoración									
	Cualitativa	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%	
Coordinación	Ejercicios									
Conducción del balón	Línea recta pie derecho									
	Línea recta pie izquierdo									
	Zig-zag									
Pases	Línea recta pie derecho Línea recta pie izquierdo									

Autor: Valencia Valencia Carlos Marcelo

ANEXO Nº 6

Fotografías





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 IDENTIDAD:	DE	1003154679	
APELLIDOS NOMBRES:	Y	Valencia Valencia Carlos Marcelo	
DIRECCIÓN:	OTAVALO		
EMAIL:	carlosmarcelo_mcv@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062924432	TELÉFONO MÓVIL	0980019882
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA "UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO" DEL CANTÓN OTAVALO DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL PERIODO 2015 - 2016		
AUTOR (ES):	Valencia Valencia Carlos Marcelo		
FECHA: AAAAMMDD	2017/02/31		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO		
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física		
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Alicia Cevallos		

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Valencia Valencia Carlos Marcelo, con cédula de identidad Nro. 1003154679, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 31 días del mes de Febrero del 2017

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: Valencia Valencia Carlos Marcelo
C.C. 1003154679



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Valencia Valencia Carlos Marcelo, con cédula de identidad Nro. 1003154679, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado **EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA “UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO” DEL CANTÓN OTAVALO DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL PERIODO 2015 – 2016.** Qué ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 31 días del mes de Febrero del 2017

(Firma).....
Nombre: Valencia Valencia Carlos Marcelo
Cédula: 1003154679