



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MADRE TERESA BACQ EN EL AÑO 2016 - 2017”

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

AUTOR:

Gudiño Viteri Mario Sebastián

DIRECTOR:

MSc. Fabián Yépez

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: **"INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MADRE TERESA BACQ EN EL AÑO 2014 - 2015"** Trabajo realizado por el egresado: Gudiño Viteri Mario Sebastián, 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.

El Director



MSc. Fabián Yépez

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación dedico a mis padres que fueron fuente de motivación permanente, para llegar a la culminación de la Carrera y como también como profesional. También dedico este trabajo a los docentes de la carrera y a los estudiantes que fueron motivo de la investigación.

Mario

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. Fabián Yépez. Director del Trabajo de Grado y a los docentes, estudiantes de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq,

Mario

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.3 Formulación del problema.....	4
1.4 Delimitación del problema.....	4
1.4.1 Unidades de observación.....	4
1.4.2 Delimitación espacial.....	4
1.4.3 Delimitación temporal.....	4
1.5 Objetivos.....	4
1.5.1 Objetivo general.....	4
1.5.2 Objetivos específicos.....	5
1.6 Justificación.....	5
1.7 Factibilidad.....	6
CAPÍTULO II.....	7
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1 Fundamentación teórica.....	7
2.1.1 Fundamentación filosófica.....	8
2.1.2 Fundamentación psicológica.....	9
2.1.3 Fundamentación pedagógica.....	9

2.1.4	Fundamentación sociológica.....	10
2.1.5	Fundamentación legal.....	11
2.1.6	Actividad física.....	12
2.1.7	¿Por qué es importante la actividad física?.....	13
2.1.8	Importancia de la actividad física.....	13
2.1.9	Caminata y trote.....	14
2.1.10	Excursiones.....	15
2.1.11	Paseos.....	16
2.1.12	Aeróbicos.....	17
2.1.13	Natación.....	19
2.1.14	Baloncesto.....	20
2.1.15	Fútbol.....	25
2.1.16	La comunicación en el fútbol.....	27
2.1.17	Atletismo.....	28
2.1.18	Capacidades condicionales.....	31
2.1.19	Test de condición física.....	33
2.2	Posicionamiento teórico personal.....	37
2.3	Glosario de términos.....	38
2.4	Interrogantes de investigación.....	40
2.5	Matriz categorial.....	41
CAPÍTULO III.....		42
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	42
3.1	Tipo de investigación.....	42
3.2	Métodos.....	43
3.3	Técnicas e instrumentos.....	44
3.4	Población.....	44
3.5	Muestra.....	45
CAPÍTULO IV.....		46
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	46
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	47
4.1.2	Resultado de los test de condición física.....	62

CAPÍTULO V.....	68
5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	68
5.1 Conclusiones.....	68
5.2 Recomendaciones.....	69
5.3 Contestación a las interrogantes de investigación.....	70
CAPÍTULO VI.....	72
6 PROPUESTA ALTERNATIVA.....	72
6.1 Título de la Propuesta.....	72
6.2 Justificación.....	72
6.3 Fundamentación.....	73
6.4 Objetivos.....	83
6.4.1 Objetivo General.....	83
6.4.2 Objetivos Específicos.....	83
6.5 Ubicación Sectorial y Física.....	84
6.6 Desarrollo de la Propuesta.....	84
6.7 Impacto.....	116
6.8 Difusión.....	116
6.9 Bibliografía.....	118
Anexos.....	120
Árbol de Problemas.....	121
Matriz de Coherencia.....	122
Matriz Categorial.....	123
Encuesta a los estudiantes.....	124
Test de condición física.....	127
Certificaciones.....	130

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Frecuencia realiza Ud. Actividad físico deportiva.....	48
Cuadro N° 2	Actividades física realiza fuera de clases.....	49
Cuadro N° 3	Cuál es la duración de la actividad física.....	50
Cuadro N° 4	Cuántas veces a la semana realiza actividad física.....	51
Cuadro N° 5	Intensidad realiza la actividad físico deportivas.....	52
Cuadro N° 6	Profesores incentivan practique actividades físicas.....	53
Cuadro N° 7	Incentivan sus padres realices actividad física.....	54
Cuadro N° 8	Sus padres practican actividad física.....	55
Cuadro N° 9	Beneficios e importancia de la actividad física.....	56
Cuadro N° 10	Con cuál de los factores se identifica usted.....	57
Cuadro N° 11	Uso del tiempo libre es aprovechado.....	58
Cuadro N° 12	Quien realiza actividad física regular.....	59
Cuadro N° 13	Guía de actividades físicas en el colegio.....	60
Cuadro N° 14	Elabore una Guía de actividades físicas.....	61
Cuadro N° 15	Aplicación de una Guía de actividades físicas.....	62
Cuadro N° 16	Test de 800 m.....	63
Cuadro N° 17	Test de Velocidad 50 m.....	64
Cuadro N° 18	Test de Fondos en 30 segundos.....	65
Cuadro N° 19	Test de Abdominales en 30 segundos.....	66
Cuadro N° 20	Test de Salto largo sin impulso.....	67
Cuadro N° 21	Test Flexión profunda del tronco.....	68

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Frecuencia realiza Ud. Actividad físico deportiva.....	48
Gráfico N° 2	Actividades física realiza fuera de clases.....	49
Gráfico N° 3	Cuál es la duración de la actividad física.....	50
Gráfico N° 4	Cuántas veces a la semana realiza actividad física....	51
Gráfico N° 5	Intensidad realiza la actividad físico deportivas.....	52
Gráfico N° 6	Profesores incentivan practique actividades físicas....	53
Gráfico N° 7	Incentivan sus padres realices actividad física.....	54
Gráfico N° 8	Sus padres practican actividad física.....	55
Gráfico N° 9	Beneficios e importancia de la actividad física.....	56
Gráfico N° 10	Con cuál de los factores se identifica usted.....	57
Gráfico N° 11	Uso del tiempo libre es aprovechado.....	58
Gráfico N° 12	Quien realiza actividad física regular.....	59
Gráfico N° 13	Guía de actividades físicas en el colegio.....	60
Gráfico N° 14	Elabore una Guía de actividades físicas.....	61
Gráfico N° 15	Aplicación de una Guía de actividades físicas.....	62
Gráfico N° 16	Test de 800 m.....	63
Gráfico N° 17	Test de Velocidad 50 m.....	64
Gráfico N° 18	Test de Fondos en 30 segundos.....	65
Gráfico N° 19	Test de Abdominales en 30 segundos.....	66
Gráfico N° 20	Test de Salto largo sin impulso.....	67
Gráfico N° 21	Test Flexión profunda del tronco.....	68

RESUMEN

El Trabajo de investigación hace mención a la “influencia de las actividades físicas en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de los octavos años de la unidad educativa Madre Teresa Bacq en el año 2014 - 2015” Este trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar cómo influye las actividades físicas en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de los Octavos años .Posteriormente se redacta la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuáles son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco Teórico se indago de acuerdo a las categorías relacionadas con la actividad física y las capacidades condicionales las mismas que se investigaron en libros, revistas, internet. 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 y test de condición física a los estudiantes de los Octavos Años, se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpreto cada una de las preguntas y test aplicados, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que guiaron para la elaboración y construcción del programa de actividades físicas con el objetivo de mejorar y desarrollar las cualidades de velocidad, fuerza, resistencia. Estas actividades, dentro de las cuales destacan especialmente las actividades deportivas, se realizan por tanto al aire libre y tienen como base los recursos naturales del lugar. No obstante, no todas ellas implican por igual la utilización de los recursos naturales, ni requieren las mismas infraestructuras e instalaciones para su práctica.

Descriptor: Actividad física, Capacidades condicionales, Estudiantes

SUMMARY

The objective of this work was to research the influence of physical activities on the development of conditional abilities with students of Eighth year EGB from "Unidad Educativa Madre Teresa Bacq" in the school year 2014 - 2015. Then, the justification was written, where the reasons were explained why this diagnosis was made, what are the contributions, why it was performed, who will be benefited with the results obtained. For the construction of the Theoretical Framework, it was searched according to the categories related to physical activities and conditional capabilities, they were researched in books, magazines and internet. Then it was proceeded to develop the methodological framework, which referred the types of research, methods, techniques and tools. Then, surveys and fitness tests were applied to students of Eighth Years, these results were represented in charts and circular diagrams and subsequently, each of the questions were analyzed and interpreted, after that, conclusions and recommendations were drafted, they guided the development and construction of a physical activities program to improve and develop speed, strength and endurance. Among these activities, the most highlighting activities are sports, so, these are performed outdoors and they are based on natural resources of the place. However, not all of them equally involves the use of natural resources, nor require the same infrastructure and facilities for their practice.

KEYWORDS: Physical, activity, capabilities, fitness, speed, strength, endurance



INTRODUCCIÓN

La actividad física también puede ejercer efectos positivos sobre otras áreas del desarrollo humano. Afirman que los estudiantes con mayor nivel de ejercicio presentan mejores relaciones con sus padres (en cuanto a intimidad, calidad en las relaciones, frecuencia de manifestaciones afectivas y apoyo familiar), menor depresión, emplean mayor cantidad de tiempo en actividades deportivas, menor uso de drogas y tienen mejor rendimiento académico que los estudiantes con menor nivel de ejercicio.

Practicar ejercicio es una de las acciones que más benefician a la salud de una persona a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental saludable.

Además, es uno de los métodos preventivos más eficientes contra muchas enfermedades, incluyendo el síndrome metabólico, que comprende varios factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular, entre los que figuran la obesidad abdominal, diabetes de tipo II, hipertensión o en casos graves, infartos y derrames cerebrales.

Sin embargo, en las últimas décadas la actividad física se ha visto desplazada por un mayor sedentarismo conforme la vida moderna exige que las personas pasen cada vez más horas del día dedicadas al estudio o al trabajo, sumado a un desarrollo tecnológico en constante aumento

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 test de resistencia a las deportistas

El Capítulo V trata sobre las conclusiones y recomendaciones a las que se llegaron acerca del problema de estudio

Al final 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

En estas tres últimas décadas, las actividades físicas y deportivas, así como la enseñanza de la Educación en el ámbito escolar. Han sufrido una serie de cambios destacables, habiendo evolucionado tanto cuantitativamente como cualitativa en sus estructuras internas. Los avances de la ciencia y la tecnología han generado múltiples problemas en los niños, jóvenes, por la sencilla razón de que ya no se dedican a hacer deporte, ejercicios o actividades físicas que impliquen movimiento.

En todo el mundo existe problemas de salud por la falta de ejercicios, la tecnología , el desarrollo de los países han hecho que los individuos sean menos activos, es decir con el aparecimiento de las maquinas en las empresas, los individuos se han hecho menos activos, estos en la sociedad, también se ha evidenciado en los planteles educativos, que los estudiantes cada vez hacen menos actividad física, debido a que aparecido la tecnología de punta como los celulares, televisión, computadoras, que les quitan tardes enteras a los estudiantes, ellos se dedican a otras actividades como a estar con amigos y no hacer actividad física, ahora todos tienen un medio de transporte para trasladarse a la escuela o al colegio, entonces cada vez hacen menos esfuerzo físico, el aparecimiento del control remoto , ahora los jóvenes sentados o acostados orden que actividad hacer.

Es por ello que se manifiesta que la actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes. Mantenerse en

movimiento regularmente, mejora la capacidad cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea. Además de ayudar a mantener un peso saludable, la actividad física mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo. También ayuda a reducir algunos factores de riesgo para enfermedades como la hipertensión, problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes y osteoporosis mediante la creación de buenos hábitos en la infancia y la adolescencia.

1.2 Planteamiento del problema

La actividad física desde el punto educativo, será beneficioso dependiendo del tipo de actividad física elegida, de la forma en que se realice y de las características individuales de los practicantes.

Por lo tanto, es imprescindible llevar a cabo una programación extraescolar, para mejorar las habilidades básicas fundamentales en los niños que se están educando en esta importante institución, para ello el niño debe realizar actividades adecuadas para mejorar los distintos sistemas del organismo y favorecer paralelamente, la promoción de la salud a través de las mismas reconociendo sus valores educativos, sociales. Aprendiendo cómo adoptar un estilo de vida sano y manteniendo un compromiso con la vida activa.

En la adolescencia es fácil encontrar jóvenes que abandonan la actividad física sin una explicación razonable. Aunque la causa más frecuente se atribuye a la falta de tiempo porque lo necesitan para los estudios o actividades, en la mayoría de casos los motivos del abandono están determinados por las características físicas y psicológicas inherentes a la adolescencia, pues a esta edad no quieren hacer nada que sea obligatorio o recomendado. Existen algunas causas y efectos que

configuran el problema de investigación, las cuales se detallan a continuación.

Esta falta de tiempo como elemento limitante de la práctica de actividad física también fue hallada en varios estudios que se han realizado en la Universidad Técnica del Norte. Las principales actividades que limitan el tiempo son las tareas de la escuela, el trabajo y las responsabilidades familiares, así como los intereses en las actividades relacionadas con la tecnología. Los adolescentes deben ser animados a aumentar su actividad física y disminuir la cantidad de tiempo que gastan en actividades sedentarias, tales como el uso del internet y ver televisión. Ante esta situación se destaca el papel clave que deben desempeñar las escuelas, mediante la signatura de educación física, ya que esta puede ser una de las pocas oportunidades para algunos adolescentes de ser físicamente activos.

Los estudiantes realizan actividades físicas en forma esporádica, es decir cuando hacen juegos internos, además se manifiesta que no existe un programa extraescolar que promueva la práctica de la misma, otra causa también es que los padres de familia no incentivan y no reflejan un ejemplo al realizar actividades deportivas dan un buen ejemplo para que tengan un hábito de hacer actividad física por motivo de estar laborando en las diversas instituciones, se han descuidado.

Es por ello que tanto docentes, como padres de familia deben ser los principales motivadores para que los púberes hagan actividad física, por los múltiples beneficios en la salud física y mental al practicarla que ocasiona y como recomienda la Organización Mundial de la Salud.

La actividad física se la debe hacer de forma regular para evitar inconvenientes en su salud física de los educandos, es por ello que se recomienda hacer actividad física por lo menos unos 45 minutos, esto debe hacer diariamente para tener una buena salud y una buena actitud física.

1.3 Formulación del problema

¿La inadecuada práctica de las actividades físicas influye en el desarrollo de la aptitud física en los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2016 - 2017?

1.4 Delimitación del problema

1.4.1 Unidades de observación

Para la recopilación de información se tomaron en consideración a los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq

1.4.2 Delimitación especial

Se llevó a cabo en la Unidad Educativa María Teresa Bacq

1.4.3 Delimitación temporal

Esta indagación se llevó a cabo en el año 2016 -2017.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

- Determinar cómo influye las actividades físicas en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de los Octavos años de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2016 - 2017”

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el tipo de actividades físicas que practican los estudiantes de los Octavos Años de la de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2016 – 2017.
- Identificar con qué frecuencia practica actividades físicas que practican los estudiantes de los Octavos Años de la de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2016 – 2017.
- Determinar el nivel de las capacidades condicionales a través de una batería de test físicos en los estudiantes de los Octavos Años de la de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2016 – 2017.
- Elaborar una propuesta alternativa.

1.6 Justificación

Se hizo esta investigación para dar a conocer las razones porque se hizo, primeramente para dar a conocer su importancia de hacer actividades físicas recreativas, lo ayuda a coadyuvar a mejorar la salud física y la aptitud física de los estudiantes, si bien es cierto es una edad en la que están pasando de una etapa a otro, donde los niños comienzan a identificarse con el otro género, comienzan a descuidarse de hacer actividad física, posiblemente por el apareamiento de la tecnología o por la facilidad que se les presenta para trasladarse al colegio, todos estos aspectos ha influido en la no realización de la actividad física.

Conocidos estos antecedentes se da a conocer los siguientes aspectos que realza la realización de esta investigación. Además, este trabajo de grado sirvió como punto de partida para realizar futuros trabajos investigativos.

Esta investigación es original, porque es la primera vez que se lleva a cabo este tipo de indagaciones en la institución, los estudiantes de los Octavos años conocerán como se encuentran físicamente y además conocerán en qué medida hacen actividad física en sus momentos libres. Si bien es cierto se manifiesta que la actividad física es de gran importancia y trascendencia para la vida de los jóvenes, adultos y sociedad en general, es por ello que la adquisición de unos hábitos de la práctica de la actividad física puede mantenerse a lo largo de toda la vida, de modo que la participación regular en alguna forma de actividad física o deporte durante la infancia puede ser fundamental la prevención de enfermedades crónicas.

Desde el momento en que la actividad física se relacionó con la salud, se planteó un gran debate sobre el tipo, la calidad, la frecuencia, la intensidad y la duración necesarios para el ejercicio físico, estas actividades también ayudan al desarrollo de la aptitud física de los estudiantes, estas capacidades se las debe mejorar con ejercicios que desarrollen cada una de las cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad. Por la utilidad se elaboró una guía de actividades físicas para que los niños tomen conciencia que la actividad física es una actividad adecuada, Los principales beneficiarios de este proceso educativo serán los estudiantes, docentes y Autoridades del plantel motivo de la investigación.

1.7 Factibilidad

Esta investigación es factible llevarle a cabo por cuanto existe la colaboración de los principales actores como los estudiantes de los Octavos años, además la parte financiera será cubierta de principio a fin por la investigadora, y finalmente es factible realizarle porque existe amplia bibliografía relacionada al tema que se está investigando.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

La actividad física, desde la educación, es abordada a partir de un objeto de estudio que es muy similar a otras profesiones (el movimiento humano), lo que hace pensar que cada una, al compartir dicho objeto de estudio, requiere de una mutua colaboración en todos los procesos realizados desde sus campos de acción y áreas de intervención. Al mostrar la actividad física como una herramienta de intervención de los procesos desde diferentes profesiones, se deben privilegiar estrategias y programas acordes al grupo poblacional participante en cualquiera de los campos de acción, ya sea de forma individual o grupal.

Es necesario conceptualizar la promoción de la salud, la cual es entendida como el proceso que permite que las personas incrementen en control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla ; además, este documento propone qué promoción de la salud representa un proceso integral social y político, que no solo abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también a acciones dirigidas a las cambiantes condiciones sociales, ambientales y económicas a fin de aliviar su impacto en la salud. En este mismo sentido, para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. Es por ello que los adolescentes deben realizar actividad física permanente debido a que su cuerpo está en proceso de formación corporal y deportivo.

2.1.1. Fundamentación filosófica

Teoría humanista

Las etapas que llevan al niño desde el nacimiento al adulto, es un proceso continuo. La adolescencia, separados en etapas prepuberal, puberal y pos puberal, que abarca en conjunto desde los doce años a 18 años, en niños y de 10 a 16 años, en niñas. La influencia de la actividad física, durante estos periodos, es importante para un desarrollo armónico, funcional, físico, psíquico y social.

Los estímulos motores adecuados, representan elementos indispensables para el desarrollo y mantenimiento funcional del niño. La actividad física, en sentido general, es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y con un gesto energético. La actividad física en el niño, hay que entenderla en un sentido, como espontánea y natural, ligado estrechamente a la necesidad de movimiento que tienen. En este sentido, no se le ofrecen al niño de ciudad las posibilidades suficientes. (Marín B. , 2004, pág. 35)

El objetivo de la actividad física, sería mejorar y mantener la forma física, acrecentándola durante el periodo de crecimiento. Es de notar que, forma física o aptitud física, nos puede llevar al deporte.

El deporte en el periodo de crecimiento, debe tener como objetivo mejorar la aptitud mediante juegos o sistemas ordenados de prácticas corporales, en los que intervienen capacidades físicas y psíquicas ya sea de forma competitiva o no, pero siempre adaptada al periodo de crecimiento en cuestión.

Siempre la Organización Mundial de la Salud se ha preocupado por la humanidad, por mejorar la calidad de vida, para ello deben los seres humanos, en este caso los estudiantes realizar actividad física de forma regular, con el objetivo de mejorar la salud y su condición física, si bien es cierto los niños están en proceso de formación deportiva.

2.1.2 Fundamentación psicológica

Teoría cognitiva

La investigación sobre los efectos de la actividad física sobre la salud tiene larga tradición. Sin embargo, la investigación sobre el papel que juega la actividad física en los procesos psicológicos y en la salud mental solamente ha suscitado mayor interés en los últimos años, a partir de la aportación de las primeras evidencias de que la actividad física puede tener efectos beneficiosos también sobre los trastornos mentales (depresión clínica) y la salud mental, reduciendo la ansiedad, mejorando el estado de ánimo y el bienestar, aumentando la sensación de eficacia en el manejo de situaciones cotidianas. (Remor & Pérez, 2007)

Estas adaptaciones se producen a nivel físico, psíquico y también como consecuencia en el ámbito social de la persona. Son los denominados beneficios directos. Igualmente tenemos los beneficios indirectos propios de un estilo de vida más saludable. Las personas que realizan actividad física de manera regular, en la mayoría de los casos, suelen tener un mayor “cuidado en la alimentación”, tienden a no consumir tabaco y a moderar o eliminar el consumo de alcohol (Rosental, 2004, pág. 33)

Al ir aumentando progresivamente los estímulos a que sometemos al organismo al realizarla actividad física elegida, (andar cada vez más tiempo y más rápido, correr, nadar...), se van produciendo adaptaciones que conllevan una mejora morfológica y funcional.

2.1.3 Fundamentación pedagógica

Teoría naturalista

La oferta de nuevos y muy variados productos recreativos, junto a la falta de previsión y desconocimiento de los impactos ambientales de actividades de una nueva implantación, y a la carencia de normativa al respecto en

muchos espacios naturales protegidas, está acarreando problemas de muy diversa índole.

La práctica masiva de algunas de estas actividades, sumada a la belleza y fragilidad paisajista de muchos de los parajes naturales donde se practican, está ocasionando serios impactos ambientales que es necesario evaluar y corregir, profundizando en estudios de impacto ambiental y desarrollando metodologías concretas para estos usos. (Abellan, 2006, pág. 368)

Estas actividades, dentro de las cuales destacan especialmente las actividades deportivas, se realizan por tanto al aire libre y tienen como base los recursos naturales del lugar. No obstante, no todas ellas implican por igual la utilización de los recursos naturales, ni requieren las mismas infraestructuras e instalaciones para su práctica.

Es evidente que actividades como el camping o el senderismo no requieren infraestructuras como las necesarias para la práctica. “Los espacios naturales son el soporte tanto de actividades estáticas (contemplación de la naturaleza, fotografía, picnic), como de actividades deportivas (senderismo, bicicleta de montaña, rutas a caballo). Esas últimas, y en especial los deportes más especializados.

2.1.4 Fundamentación sociológica

Teoría socio critica

Los niños desarrollan la actividad física a través de los procesos de socialización al igual que sus estilos de vida y sus hábitos de salud. Observando a los otros en su ambiente, aprenden los roles asociados con los diferentes tipos de actividad física, deportes al aire libre y actividades de juego.

A través del proceso de socialización desarrollan las actitudes y la motivación para participar en estas actividades. Los factores relacionados

con la familia, tales como la actividad física de los padres, son reforzados por los factores relacionados con la escuela (educación física), con los iguales (compromisos de los iguales en la educación física), con otras organizaciones (clubes deportivos).

La actividad física también puede ejercer efectos positivos sobre otras áreas del desarrollo humano. Afirman que los estudiantes con mayor nivel de ejercicio presentan mejores relaciones con sus padres (en cuanto a intimidad, calidad en las relaciones, frecuencia de manifestaciones afectivas y apoyo familiar), menor depresión, emplean mayor cantidad de tiempo en actividades deportivas, menor uso de drogas y tienen mejor rendimiento académico que los estudiantes con menor nivel de ejercicio.

En una sociedad sedentaria, el deporte desempeña una función cada vez más importante como instrumento de socialización, siendo sus efectos proporcionales a la duración y la intensidad de la práctica de la actividad deportiva. Para empezar a resolver este problema, los investigadores están intentando identificar los factores psicosociales y ambientales que influyen en la actividad física de los niños y los adolescentes. (Escarti.A, 2005, pág. 20)

Los resultados de estos estudios sugieren que el sentimiento de autoeficacia en actividad física, expectativas positivas de resultados, la actividad física de los padres, el apoyo social y el acceso a los equipamientos y las facilidades sociales son factores asociados con la actividad física de los adolescentes.

2.1.5 Fundamentación legal

Código de la niñez y adolescencia

Art 28 Responsabilidad del Estado en relación a este derecho a la Salud.

Son obligaciones del estado, que se cumplirán a través del Ministerio de Salud:

1.- Elaborar y poner en ejecución las políticas, planes y programas que favorezcan el goce del derecho contemplado en el artículo anterior.

2.- Fomentar las iniciativas necesarias para ampliar la cobertura y calidad de los servicios de salud, particularmente la atención primaria de salud y adoptará las medidas apropiadas para combatir la mortalidad materna infantil, la desnutrición infantil y las enfermedades que afectan a la población infantil;

3.- Promover la acción interdisciplinaria en el estudio y diagnóstico temprano de los retardos del desarrollo, para que reciban el tratamiento y estimulación oportuna.

4,- Garantizar la provisión de medicina gratuita para niños, niñas y adolescentes. (Dueñas J. , 2009, pág. 6)

2.1.6 Actividad Física

Se piensa por Actividad Física a todas las tendencias naturales y/o planificadas que ejecuta el ser humano obteniendo como respuesta un desgaste de ATP, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitadores.

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que ejecuta el ser humano durante un determinado espacio de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos libres, que aumenta el gasto de energía considerablemente y el metabolismo de calma, es decir, la actividad física consume calorías y aumenta la energía para realizar las actividades diarias. (Armenteros, 2008, pág. 9)

2.1.7 ¿Por qué es importante la Actividad Física?

Estar físicamente activo es un elemento esencial para vivir una vida más prolongada, saludable y feliz. Puede ayudarlo a aliviar la tensión y darle una sensación completa de bienestar.

La Actividad Física también puede ayudarlo a lograr y mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas. Entre los beneficios que brinda la Actividad Física podemos incluir:

- Mejora la autoestima y la sensación de bienestar
- Aumenta el nivel de estado físico
- Ayuda a formar y mantener los huesos, los músculos y las articulaciones
- Fortalece los músculos y la resistencia
- Mejora la flexibilidad y la postura
- Ayuda a controlar el peso
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, el cáncer de colon y la diabetes tipo 2
- Ayuda a controlar la presión arterial
- Reduce la sensación de depresión y ansiedad

La Actividad Física y la nutrición van de la mano para una mejor salud. La actividad aumenta la cantidad de calorías quemadas. A medida que uno envejece, se reduce el ritmo del metabolismo, entonces mantener un equilibrio de energía hace que sea necesario moverse más y comer menos.

2.1.8 La importancia de la actividad física en niños y adolescentes

Practicar ejercicio es una de las acciones que más benefician a la salud de una persona a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental saludable. Además, es uno de los

métodos preventivos más eficientes contra muchas enfermedades, incluyendo el síndrome metabólico, que comprende varios factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular, entre los que figuran la obesidad abdominal, diabetes de tipo II, hipertensión o en casos graves, infartos y derrames cerebrales.

Todo esto lleva a un sedentarismo tal alto que ya empieza a considerarse como un peligro para la salud de los seres humanos. Preocupados por cómo el sedentarismo empieza a impactar en el ritmo de la población infantil y juvenil. (Margo, 2014, pág. 1)

Sin embargo, en las últimas décadas la actividad física se ha visto desplazada por un mayor sedentarismo conforme la vida moderna exige que las personas pasen cada vez más horas del día dedicadas al estudio o al trabajo, sumado a un desarrollo tecnológico en constante aumento.

2.1.9 Caminata y trote

El trote se ha convertido en una actividad muy popular debido a los efectos positivos que produce sobre la salud, sin embargo, antes de empezar a practicarlo hay que tener en cuenta algunos aspectos importantes con el fin de prevenir lesiones y sobrecarga, los cuales originan desmotivación.

Pues en el trote como en cualquier actividad de carácter deportivo, una adecuada orientación es de gran importancia, sobre todo con personas desentrenadas, sedentarias, de edad avanzada o quienes tienen alguna limitación orgánica, puesto que el trote compromete los sistemas cardiorrespiratorios, endocrino, metabólico y locomotor.

La caminata por su parte es una alternativa moderada de ejercicio físico y la más aconsejable para la población arriba mencionada, ya que la poca carga que implica sobre las articulaciones, tendones y ligamentos

representa un riesgo mínimo de sobrecarga y lesión. (Henaó, 2010).

La caminata aeróbica implica desplazarse en forma dinámica y consciente, con una técnica, ritmo postura y velocidad específicas, acompañando el movimiento con un balance.

El trote tiene desde el punto de vista preventivo, un gran valor para la salud, ya que conduce a una serie de adaptaciones fisiológicas importantes como el incremento del aporte de oxígeno al corazón y los músculos y la disminución de la frecuencia cardíaca tanto en reposo como durante el ejercicio, lo que representa mayor economía para cada sistema.

2.1.10 Excursiones

Son salidas a un determinado lugar, con la finalidad de explorar o desarrollar aspectos específicos, contribuyendo a la compenetración y entendimiento de los participantes. Las excursiones al aire libre han dado origen a los campamentos, ya que las excursiones son salidas de corta duración, generalmente un día, y se realizan caminando o en bicicleta.

En la excursión los jóvenes aprenden a querer la naturaleza, a conocer la flora y la fauna del lugar, apreciar las frescuras de un manantial, entre otros. Para realizar una excursión se deben tener presente: El lugar seleccionado, la fecha y la hora de salida, los objetivos, el número de personas o participantes, el equipo general y personal, el menú, las actividades a realizar, los permisos solicitados.

En el lugar seleccionado para una excursión se han de pasar varias horas y se realizan actividades tales como juego de orientación, juegos ecológicos, preparación de comidas sencillas, canciones, reforestación de área, actividades musicales, de reflexión, con vivencia y disfrute de la magia de la vida al aire libre. En una excursión es necesario transportar equipo general y

personal. El equipo general son los objetos de un uso común, y el equipo personal contiene los implementos de cada persona en particular. (Sayago, 2012, pág. 2)

El equipo general para una excursión se compone de:

- Utensilios de cocina, si la comida es común
- Botiquín de primeros auxilios

El equipo personal estará compuesto por:

- Morral pequeño
- Comida personal
- Ropa de abrigo
- Linterna
- Brújula
- Documentos personales, entre otros. (Sayago, 2012, pág. 2)

2.1.11 Paseos

Este tipo de experiencias vivenciales resultan de un valor inestimable donde la ayuda mutua, la amistad, la tolerancia, la paciencia, la alegría, el compañerismo, cobran realidad. “Son visitas guiadas y de observación con la finalidad de vincular a los niños y jóvenes con los valores nacionales y universales”. (Sayago, 2012, pág. 3)

Organización

- Se debe contar previamente con la autorización escrita de sus padres o representantes
- Se identifica a los niños, quienes llevaran visible el carnet del colegio en el bolsillo de su camisa

- Se les agrupa para facilitar el control, durante el desarrollo de la programación
- Cada grupo (cuatro) de cinco participantes tiene un líder que será su representante, como apoyo muy útil para los encargados de la actividad.
- El coordinador explicará antes de la salida, de manera amena y clara, los aspectos más importantes del lugar, recalcando la conducta que se debe conservar durante el camino y en el lugar.
- Se improvisará canciones y juegos propios de la actividad durante el viaje
- Se procede a realizar la programación planificada, cumpliéndola a cabalidad para lograr los objetivos propuestos Se sugiere abrir un concurso de trabajos descriptivos relatando las impresiones, aspectos observados, entre otros; después de finalizado el paseo. (Sayago, 2012, pág. 3)

2.1.12 Aeróbicos

El aeróbic es un tipo de deporte realizado al son de la música. Esta actividad dirigida trabaja la fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación a través de coreografías de diversos tipos y niveles.

El aeróbic ha sido y sigue siendo muy popular entre las mujeres, aunque cada vez son más los hombres que lo practican, dejando de lado el tópico sobre que es un “deporte de mujeres”. Además, este deporte lo pueden practicar niños, mayores y más mayores. La palabra “aeróbico” significa “con oxígeno”. Se recomienda una actividad física regular combinada con unos buenos hábitos alimenticios como la forma más eficaz de mantenerse en forma (Ayala, 2011).

2.1.12.1 Estructura de una clase de aeróbic

- Fase de calentamiento

- Fase Aeróbica (30-45 minutos)
- Fase de Cooldown (vuelta a la calma)
- Fase de Tonificación (opcional)
- Fase de estiramientos (Ayala, 2011).

2.1.12.2 Beneficios de los aeróbicos

Permite adelgazar, al reducir la grasa corporal. Como se ha explicado anteriormente, el ejercicio aeróbico emplea las grasas como fuente principal de energía, por lo que resulta el tipo de ejercicio más beneficioso para las personas con obesidad o sobrepeso.

“Además, para definir los músculos, primero es preciso eliminar la grasa localizada entre los mismos. Para conseguir la pérdida de peso, el ejercicio se debe practicar habitualmente y con una intensidad moderada” (Salabert, 2009).

- Mejora la función cardiovascular y la capacidad pulmonar, tanto en los individuos sanos, como en pacientes con algún trastorno coronario. También facilita la circulación sanguínea y la oxigenación del organismo, lo que se traduce en un incremento de la capacidad para realizar esfuerzos, y una mejora general de las diversas funciones del organismo.
- Influye positivamente en el estado de ánimo, mejorando la autoestima, la calidad del sueño y el bienestar general del individuo. “Al realizar ejercicio, se liberan endorfinas en el cerebro, unas proteínas asociadas a la inhibición del dolor y la generación de sensaciones placenteras” (Salabert, 2009).
- “Incrementa los niveles de absorción de calcio, fortaleciendo los huesos y reduciendo el riesgo de fracturas” (Salabert, 2009).

2.1.13 Natación

Los efectos del deporte, en cualquiera de sus modalidades, previenen y retrasan posibles problemas cardio – vasculares, ya que en la actividad física realizada con perseverancia logra:

- Mejorar la calidad de flujo sanguíneo
- Prolongar el tiempo de coagulación
- Disminuir considerablemente la tasa de colesterol
- Mantener a raya el sobrepeso (Menendez, 2008, pág. 9)

2.1.13.1 Movimientos mecánicos en la natación

El conocimiento de los movimientos mecánicos involucrados en la natación debe basarse en ciertos principios mecánicos claramente aplicables a ella.

“La mayor parte de ideas erróneas relacionadas con los movimientos mecánicos son consecuencia de un falso concepto o inadecuada aplicación de dichos principios o bien un total menosprecio o falta de conocimiento de los mismos”. (Counsilman, 2007, pág. 10)

“No hay que insistir en la mecánica de los movimientos cada vez que me ocupo de los movimientos de mis nadadores, estos nadan más lentamente. Si los dejo solos nadan más rápidos”. Esta declaración demuestra el importante principio de que una preparación defectuosa es peor que carecer de ella. Un nadador a menudo desarrolla mejor sus movimientos si se le deja solo que si es instruido inadecuadamente. (Counsilman, 2007, pág. 10)

El conocimiento incompleto de estos principios generalmente da por resultado conceptos erróneos, tales como imaginar que el nadador puede, en el “crawl”, en la mariposa y en el estilo espalda, tirar de sí mismo con el brazo estirado. Un total menosprecio de las reglas se demuestra en la siguiente declaración hecha por un preparador:

2.1.14 Baloncesto

Los equipos de baloncesto con un sólido ataque se construyen desde dentro. Esta afirmación hace referencia al hecho de que el entrenador debe hacer que su equipo desarrolle un juego interior, al mismo tiempo que saca ventaja de otros talentos que tenga. La llamada posición de pivot, es diferente para cada nivel de competición. Como entrenador, raramente se tiene la bendición de un atleta alto y virtuoso cada temporada.

Consecuentemente, es esencial para cada entrenador determinar que es jugador interior, en un sistema. ¿Es un jugador de una altura concreta? ¿Es un jugador con habilidades especiales en los pivots alto y bajo? ¿O es cualquier jugador que pueda anotar de espaldas a la canasta en el poste bajo, independientemente de su altura?

Otro punto al que el entrenador debe prestar atención es se debe enseñar los fundamentos básicos ofensivos y defensivos y todos los jugadores se les debe enseñar las diferentes posiciones para que no tengan dificultades posteriores al jugar. El pivot no tiene que ser necesariamente un encestador. Puede ser un bloqueador pasador o reboteador, pero cuantos más roles puede acometer satisfactoriamente, tanto mejor para el equipo. Tan pronto como se identifiquen los requerimientos y habilidades deseados para nuestro sistema de ataque, se podrá empezar el proceso de entrenamiento de los pivots atacantes. (Brown B. , 2004, pág. 45)

El trabajo de la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales y colectivos llevará tiempo y trabajo. El jugador y el entrenador deben estar deseosos de pasar juntos muchas horas aprendiendo habilidades necesarias para tener éxito en el interior del ataque.

Es posible para un jugador practicar muchas de estas habilidades por su cuenta, lo cual abre la posibilidad de mejorar al margen de la práctica organizada. Los fundamentos bien entrenados y enseñados pueden llegar a alcanzar una gran efectividad gracias al trabajo duro y a un entrenamiento productivo.

Al enseñar los fundamentos técnicos a los estudiantes, como entrenador queremos identificar y utilizar la fuerza que cada jugador aporte al área del poste mediante el diseño de situaciones en su favor y haciendo que sus compañeros comprendan y jueguen en función de esa fuerza. Entre los factores a considerar al valorar las fuerzas de un jugador están las siguientes; rapidez, fuerza, altura, habilidad para rebotear, habilidad para pasar y botear, habilidades en el poste alto, habilidad para realizar tiros libres, habilidad para bloquear, favorecer a un lado de la pista.

Ser paciente y enseñar progresivamente. No hay que esperar mucho demasiado pronto. Habitualmente se espera que los pivots jueguen al baloncesto, porque son altos y no han recogido jugar de otro modo. De todas maneras, el entrenador debe tener presente que la mayoría de estos jugadores ha crecido rápidamente y pueden no haber alcanzado su nivel óptimo de coordinación. (Brown B. , 2004, pág. 45)

Es necesario que el entrenador comprenda el nivel de motivación de cada jugador para desarrollar plenamente los intereses y habilidades de los mismos, particularmente cuando trabaja con jugadores más jóvenes. Permitirles que se equivoquen siempre y cuando trabajen duro y mantengan un espíritu de aprendizaje. Enseñarles a jugar en ambas áreas, la del poste bajo y alto, hacer énfasis en la rapidez.

Ser positivo, El esfuerzo positivo es, con diferencia, la forma más afectiva de motivación, especialmente para un jugador que va a ser el punto central de vuestro ataque. Estar orientado a unos fines, Marcar objetivos que pueden ser conseguidos por los jugadores (y el equipo). Proporcionar atención individual.

Este puede ser el método más rápido de adquirir conocimientos, dar y recibir correcciones y mostrar su valor a vuestros jugadores. Hacerles jugar durante los entrenamientos y los partidos para dárseles la oportunidad de probar las destrezas en las cuales han estado trabajando. No mejorarán ni ganarán confianza sentados en el banquillo.

2.1.14.1 Movimientos básicos

Antes de adentrarnos en el complejo mundo de la técnica del baloncesto, se va a ver algunos movimientos que aparecen en muchos de sus apartados. Son algo así como verbos auxiliares que aprendemos cuando nos iniciamos en el conocimiento de un idioma, una base a partir de la cual construir frases cada vez más complicadas de las que indefectiblemente sigue formando parte.

2.1.14.2 Posición estática

Es la colocación que tiene el deportista de acuerdo a la ubicación cuando están atacando o defendiendo, la posición del cuerpo es inclinada con los brazos abiertos, una mano está más adelantada que la otra, para poder defender o robar la pelota al adversario, también cabe destacar que un pie está más adelantado que el otro listo para el ataque.

2.1.14.3 Pivote

Consiste en un desplazamiento alrededor de un único punto de contacto con el suelo, manteniendo por el giro sobre la punta de uno de los pies. Cuantos pivots hago en un partido. Muchos, seguro. Los incluyen los cambios de dirección, son la aplicación práctica en casi los movimientos del juego ofensivo y defensivo, y lo mismo pasa al hablar de las fintas de recepción, los cambios de mano botando.

Lo que varía de unos ejemplos a otros es la amplitud de ese giro, que puede ser de hasta más de media vuelta en algunas fintas de recepción, y no pasarle de unos pocos grados en muchos de los cambios de dirección con y sin balón. (Del Río, 2003, pág. 15)

La incorporación de la fuerza centrífuga en el momento del pivote, con su parte de influencia en la trayectoria resultante, hace que, cuanto mayor

prevea que va a ser su amplitud, más flexionada (de piernas principalmente) lo afronte, siguiendo el criterio de máximo equilibrio postural en todo el momento.

2.1.14.4 Las paradas a dos tiempos

La parada en dos tiempos es un gesto motriz que utilizo para detenerme cuando estoy en movimiento. El dominio de su lateralidad es obligado, pues tiene aplicación en todos los fundamentos técnicos, formando parte de las respuestas válidas para algunos tipos de recepciones, pases, movimientos tras el bote, lanzamiento a canasta y desplazamientos defensivos. Ahora nos quedamos con la parada tras un movimiento de carrera simple y posteriormente. “Como su nombre indica, empleo dos tiempos para detenerme, es decir dos pasos, normalmente siguiendo una dirección aproximada a la que llevaba en el momento de iniciar el frenado, aunque se verá situaciones en las que el segundo apoyo se produce tras el pivote hacia adelante (más o menos amplio) sobre el primer pie”. (Del Río, 2003, pág. 17)

Consiste en una continuación del gesto de carrera, pero realizando una amortiguación de la velocidad, en base a la flexión de una pierna y el cuerpo, cuando hago el apoyo con el pie correspondiente (que toca primero el suelo por el talón). Intento dejar ya el peso de mi cuerpo sobre él, para que el otro pie busque una posición adelantada, pero más para ayudarme a mi equilibrio final que contribuir al frenado.

2.1.14.5 El salto

También el salto está presente en el baloncesto y tiene una gran importancia dentro de un partido, pues el balón es el objetivo y el causante de la inmensa mayoría de los que producen en él. Estos saltos acostumbran a requerir un esfuerzo cercano al máximo pues hay que vencer casi siempre

la posición de uno o más contrarios. Se hablará del salto en el apartado del rebote, por ser la acción más característica en la que se produce y también trataremos del caso específico del salto entre dos.

En ambas acciones se trata de un esfuerzo por conseguir alcanzar la pelota a la máxima altura, aunque en la primera de ellas puede volver al suelo con posesión y en el segundo, obligatoriamente, debo intentar tocarla en el aire sin poder recuperarla. Otro caso de salto en altura, es el que se produce al caer una pelota bombeada sin control, su similitud con una situación de rebote es grande, pues también pueden optar simultáneamente a la captura o control varios jugadores por equipo, aunque aquí la trayectoria descendente de la bola suele ser menos vertical. (Del Río, 2003, pág. 18)

Lo saltos en longitud no suelen ser excesivamente amplios y se limitan prácticamente a dos únicas situaciones, la de salvar el balón que se va fuera y a algún tipo de desplazamientos defensivos de riesgo. La primera puede obligar a saltos de gran intensidad, incluso con riesgo físico en el instante de la caída fuera de la pista, mientras que la segunda requiere más velocidad de gesto y coordinación espacio temporal, que rendimiento en la distancia alcanzada por el salto.

2.1.14.6 El bote

Botar es la forma común de moverse por el campo con el balón. Otras formas también validas, aunque mucho más limitadas en posibilidades, son el pivote, el desplazamiento realizado al finalizar la propia acción de dribling (con dos pasos como máximo y un gesto posterior de pase o lanzamiento) y las acciones áreas de recepción, resueltas con un lanzamiento desde el aire o con paradas en uno o dos tiempos.

Existen dos tipos de bote; el avance y el de protección. Ambos deben dominarlos perfectamente con cualquier mano y se diferencian entre sí en tres aspectos generales: La altura del bote. La dirección del bote. La posición de la pelota respecto al cuerpo. (Del Río, 2003, pág. 19)

Sin embargo, los dos cumplen con las dos normas básicas que dicen que es la pelota la que busca la mano y no al revés, por un lado y que la pelota se siente, pero no se mira, por otro lado. Dicho en otras palabras, debo conseguir que la pelota se le realice el boteo con naturalidad.

2.1.15 Fútbol

No existe duda alguna en cuanto al hecho de que el entrenador disfruta de un estatus casi sagrado, sobre todo entre los más pequeños. Lo que el entrenador dice o hace se lleva a cabo sin más. Los niños de hasta doce años aceptan todo lo que dice u ordena el entrenador.

Esta circunstancia puede suponer una enorme ventaja para su trabajo y al mismo tiempo, puede llevarle a cometer errores importantes. Según algunos, el error fundamental radica en la posibilidad de que los entrenadores utilicen su papel protagonista únicamente para imponer sus propias ambiciones, pasando por alto las necesidades las expectativas de los niños.

Con adolescentes las cosas son diferentes. Las posibilidades del entrenador ya no son suficientes para responder a los desafíos que demandan este tipo de jugadores. Gracias a un cierto conocimiento de las necesidades y las condiciones de los niños y adolescentes, la mayoría de los entrenadores consigue algunos puntos de referencia en cuanto a cómo comportarse. (Peiterson, 2003, pág. 201)

Hasta la edad aproximada de doce años los niños no deben jugar al fútbol contra adultos porque aún no disponen de la fuerza, la visión, la técnica y el entendimiento de las reglas que hacen de este deporte un desafío y una diversión para los jugadores. Los niños tienen la predisposición, pero la formación y la motivación llegan con la edad, y no es hasta los 11 – 12 años cuando estas cualidades se desarrollan por completo.

Si se expone un niño a un problema para cuya solución aún carece de condiciones, lo único que se consigue es que pierda el interés por el asunto rápidamente. Lo mismo ocurre cuando el entrenamiento tiene lugar en torno que está marcando en gran medida por el pensamiento competitivo, el convencimiento de tener autoridad, el aislamiento y la especialización. Para los jugadores más jóvenes, las condiciones físicas que implica el fútbol de adultos son inapropiadas. Un ejemplo concreto podemos tenerlo al comparar la altura media de un niño de ocho años con la de una portería de fútbol de jugadores adultos.

La relación es la misma que si un jugador adulto se encontrara en una portería con una anchura de 11 metros y una altura de 3,5 metros. No puede ser divertido hacer de portero en una portería tan grande. Para los niños, un terreno de juego grande es como un mar que no tiene fin y el hecho de no poseer la capacidad de abarcar su anchura y su profundidad da lugar la mayoría de las veces a que muchos empiecen a desentrenarse del balón tan pronto como desaparece de su zona. (Peiterson, 2003, pág. 203)

Para otros, el único punto de referencia es el balón, corren detrás de él sin importarles. La percepción sensorial es un proceso que interpreta y organiza lo que vemos, oímos y sentimos.

2.1.15.1 El desarrollo motor

El aprendizaje y el desarrollo de una habilidad en el fútbol dependen del grado en el que el sistema nervioso y el muscular estén conectados (el desarrollo motor). La madurez del sistema nervioso central es un proceso que va unido a la edad.

Cuanto mayor es la madurez de dicho sistema mejor es el control de los músculos y de las posibilidades para realizar determinados movimientos. Por ello, está claro que el entrenamiento técnico se ha de adaptar a los distintos estadios del proceso de maduración de los jugadores.

En términos generales el desarrollo motor se puede simplificar de la siguiente manera: Al comienzo de la edad escolar, los modelos de movimiento del niño están relacionados con una imagen o una acción que él conoce. La acción de detener un balón que viene rodando no se puede explicar con la ayuda de una descripción anatómica del grado de flexión del pie sino, por ejemplo, con las palabras, cubre el balón inclinado la planta del pie. (Peiterson, 2003, pág. 203)

Los jugadores de edades menores no pueden realizar finezas técnicas sino únicamente movimientos que puedan llevar a cabo con una motricidad aproximada. Normalmente con 11 años se comienza a dominar la motricidad.

La competición es un elemento primordial en la práctica del fútbol y por esa razón, debe ser aplicado de manera constructiva en el entrenamiento. Los ejercicios y juegos que se aplican en el entrenamiento son buenos o malos dependiendo del modo de empleo, de los objetivos definidos y de las condiciones del entorno. Por lo general, el entrenador debe informar sobre el resultado final de una competición de forma neutral. Para que los niños tengan buenos resultados se les debe enseñar los fundamentos básicos fundamentales sean estos la conducción, dribling, pases, recepciones, paradas, tiros, cargas, permutas, etc.

2.1.16 La comunicación en el fútbol

No obstante, esto no quiere decir que haya que estar siempre repartiendo elogios y reconocimientos, o que se deba pasar por alto el incumplimiento de una instrucción o una norma.

Pero puede hacerse de una manera positiva para que sea el propio niño quien se autoevalúe. Hay entrenadores que utilizan el punto de vista negativo porque probablemente manejan expectativas irreales sobre las posibilidades y actitudes de sus jóvenes jugadores. Estos entrenadores olvidan con frecuencia que los niños aún no han madurado.

Cuando un entrenador tiene expectativas irreales, se fija poco en los futbolistas y más bien trata de adaptar a los niños para conseguir el éxito. En consecuencia, los niños se sienten frustrados y/o rechazados porque no logran los objetivos que pretenden su entrenador ya que su estructura física y/o mental no les acompaña. (Ares, 2005, pág. 88)

Igual que importante que explicar nuestras metas es conseguir que los niños se diviertan, ya que el entrenador de iniciación al fútbol debe infundir el gusto por el deporte. Otra razón por la que los entrenadores utilizan el punto de vista negativo es porque ellos mismos creen que así pueden conseguir mejores resultados.

Ocasionalmente este enfoque funciona y puede ayudar a los futbolistas a aprender que es lo que no gusta al entrenador, pero a costa de reprimir la creatividad. Además, cuando los resultados no acompañan, la motivación se convierte en ansiedad y estrés. Llegados a este punto, los niños jugaran intentando no equivocarse y dejaran de correr riesgos para evitar el enfadado del entrenador. Este enfoque funciona dos o tres meses como máximo, al cabo de este tiempo los futbolistas de iniciación o lo rechazan o se retiran o el entrenador pierde la credibilidad.

2.1.17 Atletismo

Actividades como correr, saltar y lanzar son tan antiguas como la propia humanidad. No en vano, permitieron al hombre primitivo sobrevivir a los ataques de los animales y cazarlos para alimentarse. “Pero sin lugar a dudas y a pesar de ello, no podemos decir que sea el deporte más antiguo puesto que en este planteamiento no se daba la competición”. (Campos, 2004, pág. 15)

El atletismo moderno es un deporte Olímpico, competitivo y regido por unas normas que tiene sus orígenes mucho más recientes. El nombre lo toma del griego atlos, que significa esfuerzo, porque en un principio, los

ejercicios que se practicaban eran. El pugilato, la lucha, la carrera, los lanzamientos de jabalina, disco, el tiro con arco, las carreras de carros y los saltos. Seguramente y por razones de todo tipo (sociales, religiosas, etc.), con el paso de los años los otros deportes perdieron protagonistas y el atletismo quedo reducido a lo que hoy en día entendemos como tal, habiéndose añadido también nuevas pruebas.

2.1.17.1 La salida

En las competiciones clásicas, la salida se realizaba con el cuerpo erguido, a la voz de va. Para ello se disponía una losa de piedra en el extremo de la pista, que señalaba el punto de partida, colocada perpendicularmente a la dirección de carrera. Dichas losas tenían por lo general dos ranuras, separadas entre sí unos 15 cm, en las que se apoyaban los pies.

Algunas veces se producía una salida prematura, lo que era considerado como “hurto” no permitió. El que salía antes de que fuese dada la señal era castigado con golpes de vara (que se puede ver en la mano de los entrenadores en algunas pinturas. Más tarde, y quizá por la experiencia de las carreras de caballos, se introdujo la barrera automática para la salida, consistente en una cuerda o vara que se colocaba ante los corredores y de la que se tiraba hacia arriba, o se hacía caer al suelo. (Campos, 2004, pág. 15)

Por el empleo de este método se explican las muescas en las columnas de meta y en los bordillos de salida que hallamos por ejemplo en el gimnasio de Olimpia, aunque no en el estadio, en las pistas del Agora de Corintio, en el espacio de Didima y, por último, en el Antiguo estadio de Istmia. Este estaba dirigido hacia el altar de Poseidón, y disponía además de la línea normal de salida, hecha de piedras con las habituales ranuras. Hasta los actuales momentos se utilizan la salida, estas se llevan a cabo mediante partidores, donde los deportistas regulan los tacos de salida, para

poder salir de forma explosiva a gran velocidad, para vencer al adversario en distancias señaladas por el entrenador.

2.1.17.2 Los relevos

Esta modalidad estaba extendida, sobre todo en las competiciones de carácter funerario. El objeto primitivo era seguramente el de transportar la llama de un fuego sagrado a algún lugar de las colinas, por medio de una antorcha hecha de la médula del arbusto. Lentamente fue evolucionando hacia una carrera ritual, siempre de un altar a otro. “En la célebre carrera de relevos de Atenas, se encendía la antorcha en el altar de Eros, erigido en la Academia de Platón, y se llevaba sobre una distancia de 1600 metros aproximadamente”. (Campos, 2004, pág. 17)

2.1.17.3 Los lanzamientos

Los helenos emplean dos instrumentos de lanzamiento: el disco y la jabalina. El disco se hizo de piedra al principio, luego plomo y por último de bronce fundido o bien repujado. También había discos de madera. “El peso y diámetro de los discos podía variar mucho; de los hallados, el más ligero pesa 1,3 kilogramos y el más pesado de las excavaciones de Olimpia, 6,6 kilogramos. Sus diámetros varían entre 17 y 31 cm.” (Campos, 2004, pág. 18)

Sabemos por Pausanias que los juveniles utilizaban discos de menor tamaño, como ocurre con los aparatos empleados en las actuales competiciones femeninas.

El disco Olímpico debía tener unas medidas fijas y conocidas por todo el mundo, puesto que Filostratos dice en la historia de los héroes refiriéndose a un atleta que lanzaba el disco a más de 100 varas y en altura hasta las nubes, aunque era de doble tamaño que el disco Olímpico.

Entre los discos que se conservan actualmente los hay de un gran valor artístico, con magníficos cincelados, representaciones de saltadores y lanzadores de jabalina, o bien con figuras incrustadas, como delfines de plata, un perro corriendo, una lechuza sentada y otras ornamentaciones. La enseñanza del atletismo es muy fundamental y es un deporte básico que ayuda a mejorar su condición física de velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, todos estos mejoran la aptitud física.

2.1.18 Capacidades condicionales

2.1.18.1 Velocidad

La velocidad es un elemento para conseguir esencial para conseguir el éxito en la competición, se precisa una elevada velocidad durante la contracción muscular en la ejecución de los numerosos gestos deportivos, tales como saltar, golpear el balón, sprints de corta distancia, con el fin de lograr anticiparse a los adversarios.

Luego de efectuar mediciones a los jugadores reportan valores de tiempo de reacción en jugadores entre 148 y 105 ms. Por su parte, en la medición de la velocidad de desplazamiento, se ha reportado tiempos en la prueba de 5 metros entre 0,99 y 1,99.

Es importante fraccionara la distancia en las pruebas de velocidad para el fútbol, siendo las pruebas hasta 40 metros para valorar la aceleración y las pruebas de mayor distancia para identificar déficits en la resistencia a la velocidad.

En la función de las distancias se han encontrado velocidades entre 2,5 y de 10 metros mostrando futbolistas de mayor nivel, valores inferiores. Se ha observado cómo el rendimiento en la pruebas de velocidad mejora con la edad. Así, al comparar entre categorías, se encuentran descensos del 3 al 30% del tiempo la categoría sénior y la formación. (Lara, 2011, pág. 23)

La velocidad es la cualidad física condicional que se le entrena desde edades tempranas, para ello el entrenador con la fácil conducción de los entrenamientos, debe incluir sesiones de entrenamiento de velocidad de reacción, existe estudios de jugadores senior de diferentes niveles competitivos, indican diferencias en el tiempo recorrer cortas distancias. Así, se ha reportado un 3% menos del tiempo para recorrer distancias de 10 metros y un 2% menos para distancias de 30 metros en sujetos de elite respecto a amateurs.

2.1.18.2 Fuerza

La capacidad neuromuscular de generar fuerza mediante la musculatura de las extremidades inferiores es un factor determinante en el juego. Esta fuerza es muy importante ya que permite realizar cambios bruscos de dirección, desarrollar altas velocidades y obtener elevadas alturas de salto durante diferentes acciones.

Esta cualidad es muy importante ya que ayuda a prevenir las lesiones, así demuestra que los sujetos con mayor fuerza en la musculatura de espalda y piernas reducían sus lesiones durante la temporada. Esto podría explicarse debido a la acción antigravitatoria de estos grupos musculares, así como el control del equilibrio, permitiendo un mayor un mayor control del gesto deportivo y evitando las lesiones deportivas. (Lara, 2011, pág. 28)

En las categorías de formación encontraron mejoras significativas en la altura de salto cuando el entrenamiento de fútbol se complementaba con trabajo de pliometria. Del mismo modo, observaron que, tras un desentrenamiento de 8 semanas, las ganancias obtenidas se mantenían. En el sentido proponen que sería interesante la elaboración de entrenamientos pliométricos individualizados, calculando la altura ideal para el sujeto, consiguiendo así la preactivación necesaria para estimular correctamente la musculatura. El entrenamiento de la fuerza en estas

edades es fundamental porque con el desarrollo de la misma los jugadores se hacen más potentes, y con ello se gana en los diferentes encuentros y se evita lesiones de los futuros futbolistas.

2.1.18.3 Resistencia

El desarrollo de la resistencia general de los atletas soluciona dos problemas básicos. Otorga las perspectivas para cambiar a un aumento en las cargas de entrenamiento y el traslado de la resistencia sobre las formas escogidas de ejercicios deportivos. Esto comporta una diferencia esencial en los medios y procedimientos para el desarrollo de la resistencia global dependiendo de las exigencias dictadas en función de las diversas características de cada modalidad atlética.

En la planificación del trabajo, orientada al desarrollo de la resistencia general de los deportistas cualificados, ante todo hemos de tener en cuenta una rígida dependencia de su orientación, de dos tipos de métodos y procedimientos y de la especialización de los deportistas. (Polischuk, 2003, pág. 71)

El mismo valor en la metodología del desarrollo de la resistencia general de los deportistas especializados en diversas modalidades atléticas tienen: el periodo en cuyo transcurso se realiza el trabajo principal dirigido hacia el desarrollo de una cualidad en cuestión (son principalmente, la primera etapa y en cierto modo, en la segunda etapa del periodo preparatorio.

2.1.19 Test de condición física

2.1.19.1 Test de 800 metros

Objetivo: Medir la máxima capacidad funcional del sistema cardio – respiratorio.

Desarrollo: Se instruye a los alumnos para que corran la milla en la forma más rápida posible.

La carrera se inicia a la señal de listos – ya y finaliza cuando los corredores pasan por la línea de meta, momento en que se anuncia el tiempo de cada uno para que lo recuerden o para que un compañero designado previamente para ello lo anote. Se permite correr y caminar, pero se trata de recorrer la distancia lo más rápido posible, lo que se logra mejor corriendo todo el tiempo.

Material e instalación: La carrera puede ser realizada en una pista de 400 metros o en cualquier superficie plana medida previamente. A continuación, se muestran algunos ejemplos de superficies para aplicar la carrera.

2.1.19.2 Abdominales en un minuto

Objetivo: Medir la fuerza – resistencia de los músculos lumbo – abdominales.

Ejecución: El alumno se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeto firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cm de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo.

A la señal de listo – ya, el alumno se sienta y toca con sus codos los muslos; inmediatamente retorna a la posición inicial y continua repitiendo el ejercicio hasta que el examinador le diga alto, justamente un minuto después de haber iniciado. Se permite descansar entre repeticiones, pero el objetivo es realizar la mayor cantidad posible en un minuto.

Material e instalación: Una colchoneta y cronómetro o reloj normal. Se anota el total de repeticiones realizadas correctamente.

2.1.19.3 Carrera de 20 m, 40m, 50m

Objetivo: Velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción

Materiales e instalaciones: Pista de 50 metros y señalizaciones en 0.20, 30 metros o 40 m. y cronometro.

Desarrollo: posición de pie tras oír una sesiona acústicas, correr 20,30 o 40 metros lo más rápido altamente posible, cada testeado tiene dos o tres intentos en estado de recuperación total, de los cuales se nota el mejor. Conviene trabajar con varios cronometradores experimentados para reducir en todo lo posible el error del cronometraje.

2.1.19.4 Nombre o denominación: Carrera de 30 metros salida lanzada.

Objetivo: Velocidad máxima de desplazamiento.

Material e instalación: pista de 70 metros y señalizaciones en 0 y 30 metros, cronómetros.

Desarrollo: Con 15 o 20 metros de carrera de aceleración, hay que recorrer con la máxima velocidad los 30 metros señalados. El cronometrador se sitúa en la meta. Un ayudante se sitúa en el punto de 0 m. y baja el brazo al pasar por delante del alumno. Cada testeado tiene 2 o 3 intentos en el estado de recuperación total, en el caso de cronometraje manual, se trabajará con varios cronometradores experimentados.

2.1.19.5 Nombre o denominación: Flexión profunda del tronco.

Objetivo: medir la flexión global del tronco y extremidades.

Material e instalaciones: plataforma de 0,76 x 78 metros sobre la que se sitúa una regla cuadrada.

Desarrollo: de pie, descalzo, de manera que los talones coincidan con las líneas marcadas del 0 con la escala. Flexión profunda del cuerpo que se acompañara de flexión de rodillas, de manera que se llegue con las manos (que han pasado entre las dos piernas). Tal atrás como sea posible sobre la regla. Se mantendrá la posición hasta que se lea la distancia expresada en centímetros.

Observaciones: los pies deben permanecer totalmente apoyados durante la ejecución de dos tentativas se considera la mejor no se registran fracciones de centímetros.

2.1.19.6 Nombre o denominación: fondos en 30 segundos

Objetivo: resistencia muscular localizada.

Material e instalaciones: cronometro, cuerdas y soportes. Superficie plana.

Desarrollo: tendido prono, manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos. Flexión de brazos hasta que el pecho y el mentón rocen el suelo. Vuelta a la posición inicial hasta que la nuca toque a cuerda. Se cuenta el número de extensiones y flexiones durante 30 segundos.

2.1.19.7 Nombre o denominación: Salto de longitud con los pies juntos

Objetivo: fuerza explosiva de los miembros inferiores

Material e instalaciones: Cinta métrica y foso de saltos, o bien superficie blanda

Desarrollo: de pie, con los pies juntos, detrás de la línea demarcada. Flexión profunda de piernas y salto hacia adelante a caer lo más lejos posible. Se valora el mejor de los intentos.

Observaciones: se mide la distancia horizontal entre línea y la huella más retrasada dejada por el ejecutante e su salto.

2.2 Posicionamiento teórico personal

La investigación está fundamentada por la teoría humanista, porque si viene es cierto que esta teoría científica, se preocupa por el bienestar del individuo, en sus diferentes áreas del conocimiento como la cognitiva, motriz y afectiva. Muchos investigadores, médicos pedagogos, y psicólogos se han preocupado por el bienestar del individuo. Es por ello que la Organización mundial de la Salud está preocupado por la salud de los ciudadanos, es por ello que ha hecho estudios acerca de los niveles de práctica de las actividades físicas, para que los individuos eviten enfermarse por los inadecuados hábitos, es decir los estudiantes se dedican a otros menesteres como a ver la televisión, al uso de la tecnología, el internet, videojuegos, celular.

Estas actividades han reemplazado a los buenos hábitos, como antes solía hacer muchos individuos como correr, trotar, excursiones, actividades deportivas y por ende mejoraban sus capacidades condicionales, como el desarrollo de la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Es por ello que las autoridades deben tomar cartas en el asunto, implementando un programa de actividades físicas, con la finalidad de incrementar cada una de las cualidades físicas como la velocidad, fuerza,

resistencia, que son las principales cualidades para obtener excelentes resultados a futuro.

El realizar actividad física deportiva es un programa, que se le debe tomar con mucha seriedad, porque se trata de la salud, es por ello como se dijo en párrafos anteriores, la Organización de la Salud, y en los actuales momentos el gobierno ecuatoriano, está preocupado por la Salud de los ciudadanos e inclusive en los Colegios se incrementó las horas de Educación Física, pero los docentes de aula no saben qué hacer, entonces para ellos van dirigidos este programa, con el único objetivo de mejorar la calidad de vida y por ende la salud física y mental, garantizando la perdurabilidad de la vida.

2.3 Glosario de términos

Actividad física aeróbica: Actividad en la que se mueven grandes músculos del cuerpo de manera rítmica, también llamada actividad de resistencia, mejora la capacidad cardiorrespiratoria. Algunos ejemplos son caminar, correr y nadar y andar en bicicleta.

Actividad física: Es Cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal.

Aptitud física: Es la capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y el estado de alerta, sin fatiga excesiva y con energía suficiente para disfrutar de las actividades de tiempo libre y responder a las emergencias.

Aprendizaje motor: Es el proceso de adquisición de nuevas formas de movimiento, su relación con el entorno le permite al niño generar cambios en el comportamiento motor.

Calidad de vida: Es un concepto integral, que incluye todas las dimensiones de la vida del ser humano. Asimismo, la calidad de vida es definida culturalmente, ya que cada grupo tienen su propia concepción del bienestar.

Cognitivo: Hace referencia a la facultad de procesar información a partir del conocimiento adquirido (experiencia) pueden ser naturales o artificiales.

Coordinación: La coordinación permite a la persona realizar cualquier tipo de movimientos durante mucho tiempo.

Flexibilidad: A la salud y el componente relacionado con el desempeño de la aptitud física que es el rango de movimiento posible en una articulación.

Fuerza: A la salud y el rendimiento de los componentes de la aptitud física que es la capacidad de un músculo o grupo muscular para ejercer la fuerza.

Destrezas: La destreza es la habilidad o arte con el cual se realiza una determinada cosa, trabajo o actividad está vinculada a trabajos físicos o manuales resulta ser una pieza fundamental en la formación del deportista.

Intensidad: La intensidad se refiere a la cantidad de trabajo que se está realizando o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar una actividad o ejercicio.

Motriz: Movimientos del ser vivo o animal se generan sus mismos movimientos cuando tienen en sí su conocimiento.

Progresión: Es el proceso de aumentar la intensidad, duración, frecuencia, o la cantidad de actividad o ejercicio para que el cuerpo se adapte a un patrón de actividad determinado.

Relajación: técnica que busca la atenuación o desaparición de las reacciones de hipertonía muscular, que a su vez provoca una distensión mental.

Salud: Es una condición humana con las dimensiones físicas, sociales y psicológicas, cada una caracterizado por un continuo con polos positivos y negativos.

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Qué tipo de actividades físicas que practican los estudiantes de los Octavos Años de la de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2016 – 2017?
- ¿Con qué frecuencia practica actividades físicas que practican los estudiantes de los Octavos Años de la de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2016 – 2017?
- ¿Cuál es el nivel de las capacidades condicionales a través de una batería de test en los estudiantes de los Octavos Años de la de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2016 – 2017?
- ¿Cómo elaborar y aplicar una propuesta alternativa?

2.5 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza	Actividad física	<p>Actividad recreativa física</p> <p>Actividad deportiva física</p>	<p>caminar Trotar Excursiones Paseos</p> <p>Aeróbicos Natación Básquet Fútbol Atletismo</p>
Las capacidades condicionales se pueden definir “como los factores que determinan la condición física de un individuo y que le orienta y le clasifica para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico”	Capacidades condicionales	<p>Velocidad</p> <p>Fuerza</p> <p>Resistencia</p> <p>Flexibilidad</p>	<p>20 metros 40 metros 50 metros</p> <p>Fondos Abdominales Salto horizontal sin impulso</p> <p>Test de 800 metros</p> <p>Flexión profunda del cuerpo</p>

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

3.1.1. Investigación bibliográfica

Esta investigación es importante ya que ha contribuido en la construcción o elaboración del marco teórico y la propuesta, para ello se ha basado en textos, revistas, artículos científicos, es decir utilizando fuentes primarias y secundarias para la elaboración de las actividades físicas en el desarrollo de las capacidades condicionales para los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa.

3.1.2. Investigación de campo

Esta es una de las más importantes, ya permitió llevar a cabo en el lugar de los hechos en este caso en la Unidad Educativa María Teresa Bacq de la ciudad de Ibarra, la población con la que se trabajó en esta institución es los Octavos Años de Educación Básica de la institución en mención.

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se la utilizó con el objetivo de describir cada una de las características, tipos de actividades físicas que practican los púberes para fortalecer las principales cualidades física, también se analizó las principales cualidades como la velocidad, fuerza, resistencia,

flexibilidad, es decir se averiguo en que niveles de condición física se encuentran los estudiantes motivo de la investigación.

3.1.4. Investigación propositiva

Este tipo de investigación sirvió de gran ayuda, luego de haber analizado el diagnostico, se conoció los resultados y se propuso una alternativa de solución al problema detectado en este caso, que se refiere al tipo de actividades físicas que realizan los estudiantes y como desarrollarlas en el transcurso de las sesiones de clase.

3.2 Métodos

3.2.1. Método inductivo

Este tipo de métodos sirvieron de gran ayuda ya que como su concepto lo indica que va de lo particular a lo general.

Es decir, hablando en términos investigativos, para la construcción del marco teórico se partió de los indicadores, para luego ir a las dimensiones y finalmente desarrollar cada una de las categorías existentes que son motivo de la investigación.

3.2.2. Método deductivo

Este tipo de métodos sirvieron de gran ayuda ya que como su concepto lo indica que va hechos generales a particulares, es decir hablando en términos investigativos.

Se la utilizó para la selección del tema es decir fue lo contrario al anterior que va desde el desarrollo de las categorías, dimensiones para finalmente llegar a los indicadores, para llegar a comprender ese gran todo.

3.2.3. Método analítico

Este tipo de investigación se la utilizó para realizar los análisis e interpretaciones de cada uno de los ítems formulados como son de la encuesta y de los test de condición física que se evaluaron a cada uno de los estudiantes de los Octavos Años.

3.2.4. Método sintético

Este método didáctico sirvió de gran ayuda y se la utilizó para la redacción de las conclusiones y recomendaciones, luego de esa gran información que se le recopiló, en las conclusiones y recomendaciones se da a conocer de forma sintética los resultados de las técnicas aplicadas para recabar la información.

3.2.5. Método estadístico

Este tipo de método se utilizó para representar los resultados estadísticos en diagramas circulares, la información relacionada con el problema de investigación.

3.3 Técnicas e instrumentos

Se utilizó encuesta y test físico acerca de la “Influencia de las actividades físicas en el desarrollo de la aptitud física en los estudiantes de los octavos años de la Unidad educativa Madre Teresa Bacq en el año 2014 - 2015”

3.4 Población

Para la investigación la población fue constituida de 105 Estudiantes quienes formaran parte de la Unidad Educativa “Madre Teresa Bacq

Cuadro N° 1 Población

Unidad Educativa	Cursos	Estudiantes
UNIDAD EDUCATIVA MARÍA TERESA BACQ	8vo A	35
	8vo B	36
	8no C	35
TOTAL		105

Fuente: Unidad Educativa Madre Teresa Bacq

Elaboración: Gudiño Viteri Mario Sebastián

3.5 Muestra

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

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta y test de condición física cuyo propósito es conocer como influye las actividades físicas en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de los octavos años de la unidad educativa Madre Teresa Bacq.

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 y los test físicos.

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 estudiantes

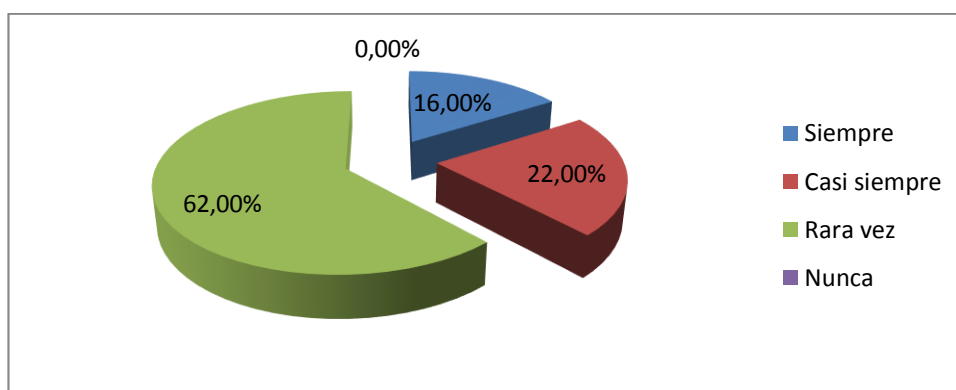
Pregunta N° 1 ¿Con que frecuencia realiza Ud. Actividad físico deportiva?

Cuadro N° 2 Frecuencia realiza Ud. Actividad físico deportiva

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	17	16,%
Casi siempre	22	22,%
Rara vez	65	62,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 1 Frecuencia realiza Ud. Actividad físico deportiva



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez realizan actividad físico deportiva, en menor porcentaje indican siempre, casi siempre. Esta situación preocupa por cuanto se dedican a otras situaciones.

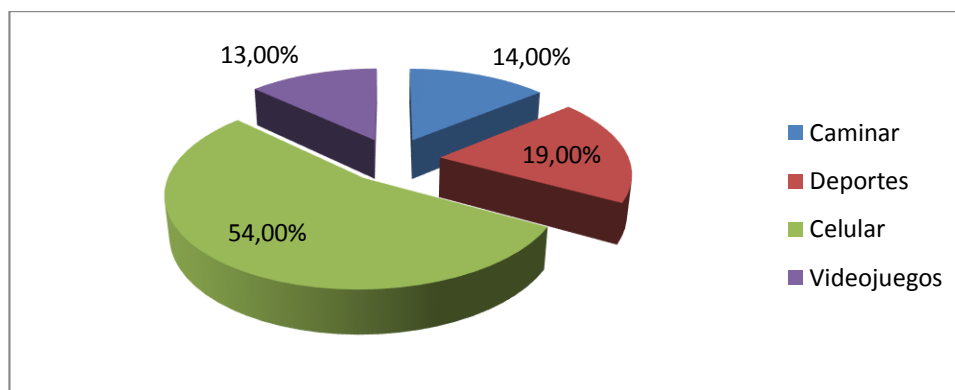
Pregunta N° 2 ¿Qué tipo de actividades física realiza fuera de clases?

Cuadro N° 3 Actividades física realiza fuera de clases

Alternativa	Frecuencia	%
Caminar	15	14,%
Deportes	20	19,%
Celular	57	54,%
Videojuegos	13	13,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 2 Actividades física realiza fuera de clases



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que el tipo de actividades física que realiza fuera de clases, es utilizar el celular, en menor porcentaje indican caminar, deportes, videojuegos. Esta situación es un problema actual que sucede en los jóvenes de todo el mundo.

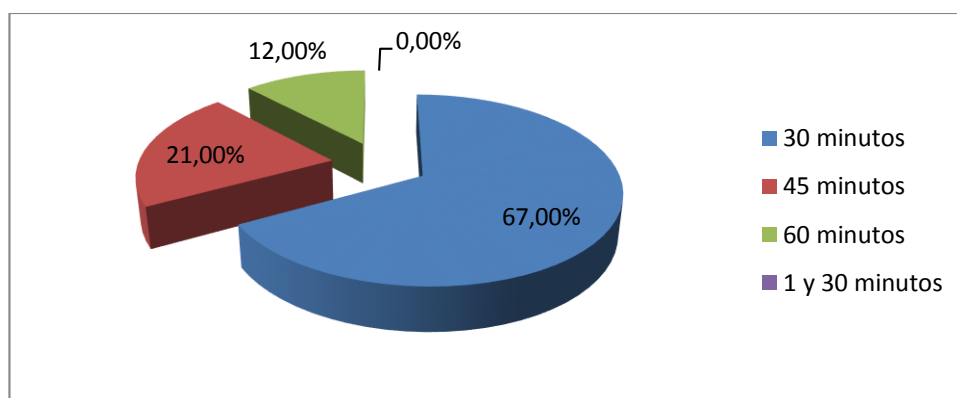
Pregunta N° 3 ¿Cuál es la duración de la actividad física que usted realiza?

Cuadro N° 4Cuál es la duración de la actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
30 minutos	70	67, %
45 minutos	22	21, %
60 minutos	13	12, %
1 y 30 minutos	0	0, %
TOTAL	105	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 3Cuál es la duración de la actividad física



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que la duración de la actividad física que realiza es de 30 minutos, en menor porcentaje indican que realizan 45 minutos y 60 minutos. La actividad que realizan los estudiantes es mínima y esto preocupa, porque los estudiantes están realizando actividades mínimas y esto afecta a la salud.

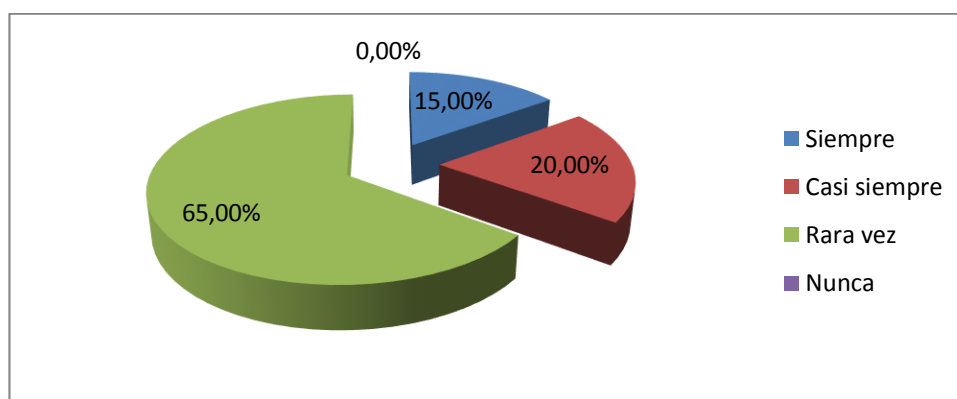
Pregunta N° 4 ¿Señale cuantas veces a la semana realiza actividad física, luego de la jornada de clases?

Cuadro N° 5 Cuantas veces a la semana realiza actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	16	15,%
Casi siempre	21	20,%
Rara vez	68	65,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 4 Cuantas veces a la semana realiza actividad física



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez a la semana realiza actividad física, luego de la jornada de clases, en menor porcentaje indican siempre, casi siempre. La actividad que realizan los estudiantes a la semana es mínima y esta situación agrava al desarrollo de las capacidades condicionales.

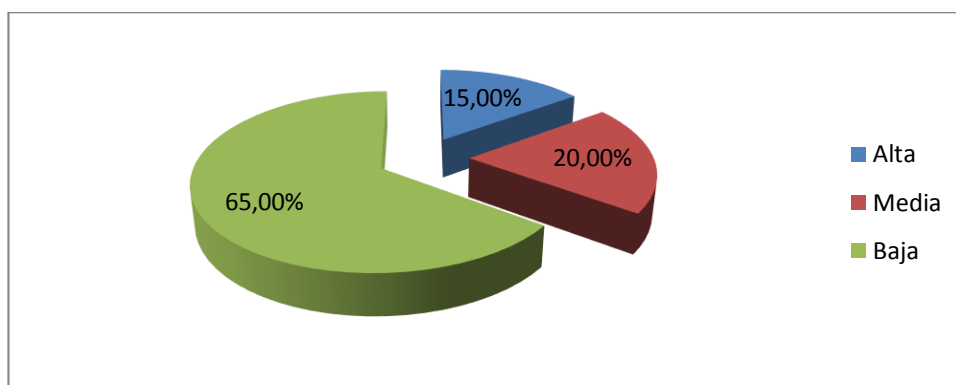
Pregunta N° 5 ¿Con que intensidad realiza la actividad físico deportivas?

Cuadro N° 6 Intensidad realiza la actividad físico deportivas

Alternativa	Frecuencia	%
Alta	16	15,%
Media	27	20,%
Baja	62	65,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 5 Intensidad realiza la actividad físico deportivas



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

Se detecta que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que la intensidad con la que realiza la actividad físico deportivas es baja, en menor porcentaje indican que es alta y media. La actividad debe ser por todos los días de la semana y por lo menos 45 minutos como sugiere la Organización Mundial de la Salud.

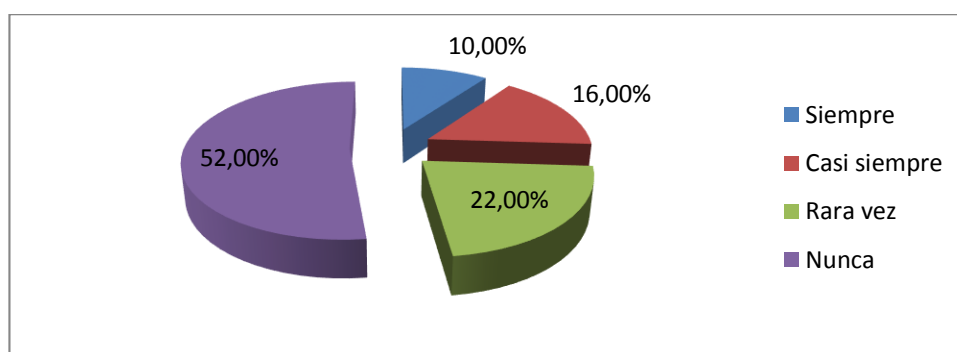
Pregunta N° 6 ¿Según su criterio, sus profesores les incentivan a que practique actividades físicas?

Cuadro N° 7 Profesores incentivan practique actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	10	10,%
Casi siempre	17	16,%
Rara vez	23	22,%
Nunca	55	52,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 6 Profesores incentivan practique actividades físicas



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que nunca sus profesores les incentivan a que practiquen actividades físicas, en menor porcentaje indican que siempre, casi siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que todos los que les rodean a los estudiantes deben incentivar que realicen actividad deportiva, porque le hace bien para la salud física y mental.

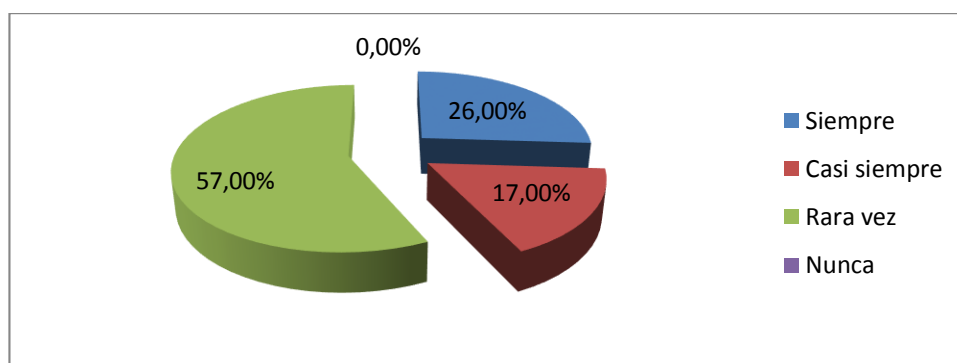
Pregunta N° 7 ¿Le incentivan sus padres para que realices actividad física?

Cuadro N° 8 Incentivan sus padres realices actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	27	26, %
Casi siempre	18	17, %
Rara vez	60	57, %
Nunca	0	0, %
TOTAL	105	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 7 Incentivan sus padres realices actividad física



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez le incentivan sus padres para que realice actividad física, en menor porcentaje indican que siempre, casi siempre. Al respecto se manifiesta que los padres deben ser los principales motivadores, para que realicen actividad físico deportiva.

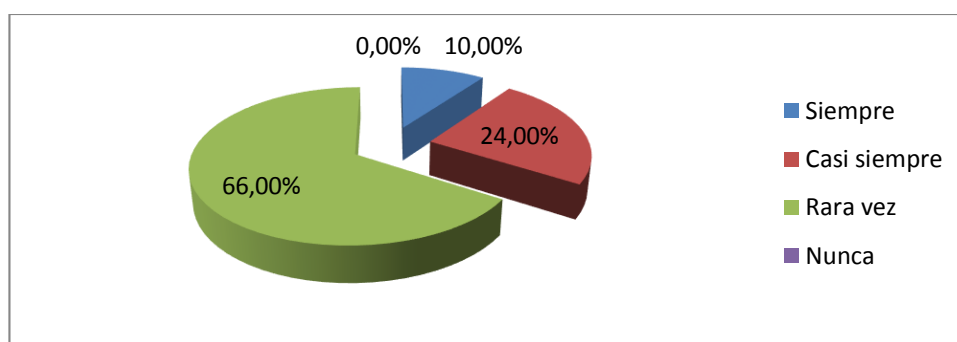
Pregunta N° 8 ¿Sus padres practican actividad física con usted, en los fines de semana?

Cuadro N° 9 Sus padres practican actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	11	10,0%
Casi siempre	25	24,0%
Rara vez	69	66,0%
Nunca	0	0,0%
TOTAL	105	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 8 Sus padres practican actividad física



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez sus padres practican actividad física con usted, en los fines de semana, en menor porcentaje indican que siempre, casi siempre. Al respecto se manifiesta que los padres de familia deben dar buen ejemplo a sus hijos y transmitir buenos hábitos para mejorar la salud y sus capacidades condicionales.

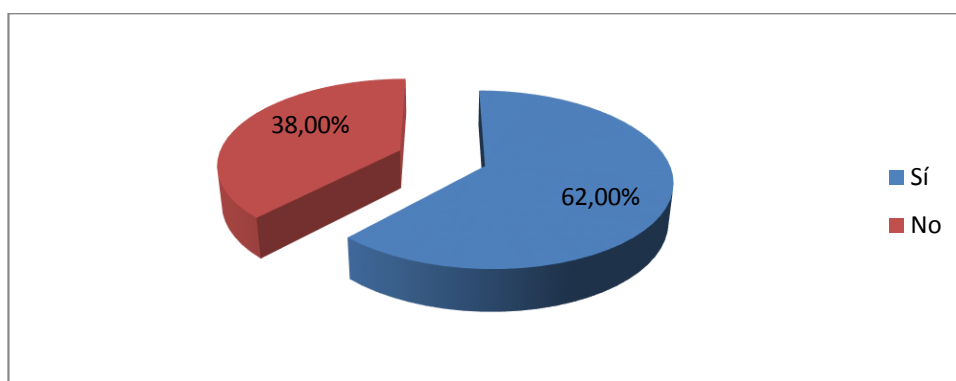
Pregunta N° 9 ¿Según su consideración conoce los beneficios e importancia de la actividad física?

Cuadro N° 10 Beneficios e importancia de la actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	65	62,%
No	40	38,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 9 Beneficios e importancia de la actividad física



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que sí conoce los beneficios e importancia de la actividad física, en menor porcentaje indican no. Al respecto se manifiesta que los estudiantes si conocen, pero sin embargo se dedican a otros menesteres y si la realizan es mínima.

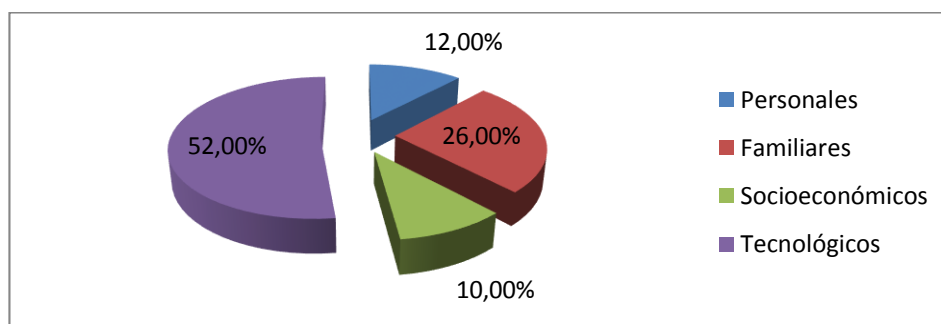
Pregunta N° 10 ¿Con cuál de los factores se identifica usted?

Cuadro N° 11 Con cuál de los factores se identifica usted

Alternativa	Frecuencia	%
Personales	13	12,%
Familiares	27	26,%
Socioeconómicos	10	10,%
Tecnológicos	55	52,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 10 Con cuál de los factores se identifica usted



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

Se detecta que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que los factores que se identifica son con los tecnológicos, en menor porcentaje indican personales, familiares y socioeconómicos. Al respecto se reafirma que los estudiantes la mayor parte de su tiempo lo dedican al manejo de la tecnología y esto ha afectado al desarrollo de las capacidades condicionales.

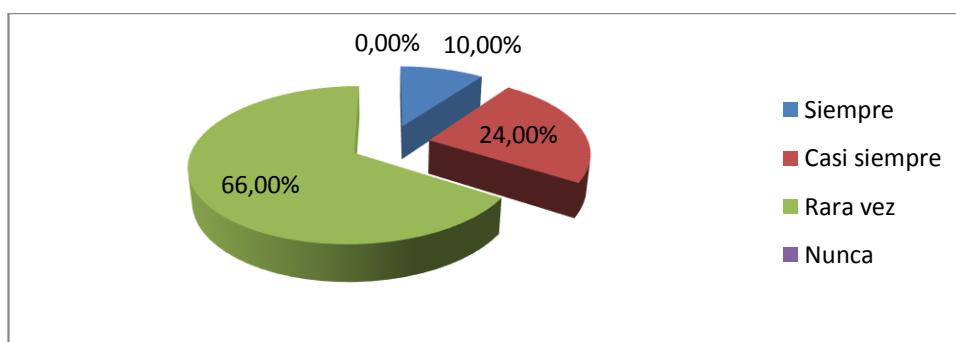
Pregunta N° 11 ¿Según su criterio personal el uso del tiempo libre es aprovechado adecuadamente por sus compañeros?

Cuadro N° 12 Uso del tiempo libre es aprovechado

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	11	10,%
Casi siempre	25	24,%
Rara vez	69	66,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 11 Uso del tiempo libre es aprovechado



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez el uso del tiempo libre es aprovechado adecuadamente por sus compañeros, en menor porcentaje indican siempre, casi siempre. Al respecto se manifiesta que los estudiantes en su tiempo libre deben realizar actividad deportiva con el propósito de mejorar sus cualidades condicionales.

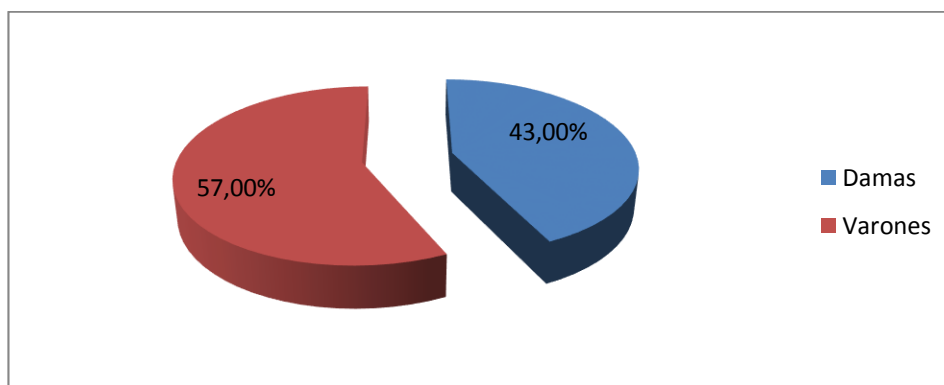
Pregunta N° 12 ¿Según su consideración quien realiza actividad física regular?

Cuadro N° 13 Quien realiza actividad física regular

Alternativa	Frecuencia	%
Damas	45	43,%
Varones	60	57,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 12 Quien realiza actividad física regular



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que quien realiza actividad física regular son los varones, en menor porcentaje indican que lo hacen las damas. Al respecto se manifiesta que las damas hacen menos actividad física que los varones, pese que las actividades físicas son mínimas según los resultados presentados.

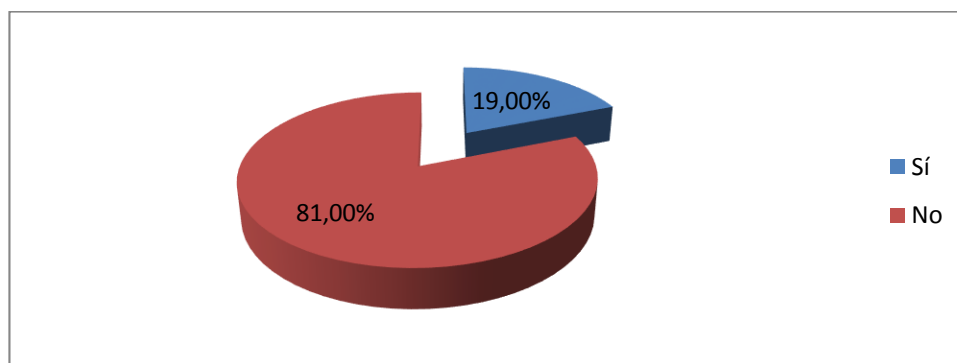
Pregunta N° 13 ¿Existe una guía de actividades físicas en el colegio, en la que las Autoridades, docentes y padres de familia apoyen esta iniciativa?

Cuadro N° 14 Guía de actividades físicas en el colegio

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	20	19,%
No	85	81,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 13 Guía de actividades físicas en el colegio



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

Se concluye que la mayoría de los estudiantes investigados manifiestan que no existe una guía de actividades físicas en el colegio, en la que las Autoridades, docentes y padres de familia apoyen esta iniciativa, en menor porcentaje indican que sí. Los docentes de la Unidad deben tomar la iniciativa para que exista y se lleve a cabo en la institución.

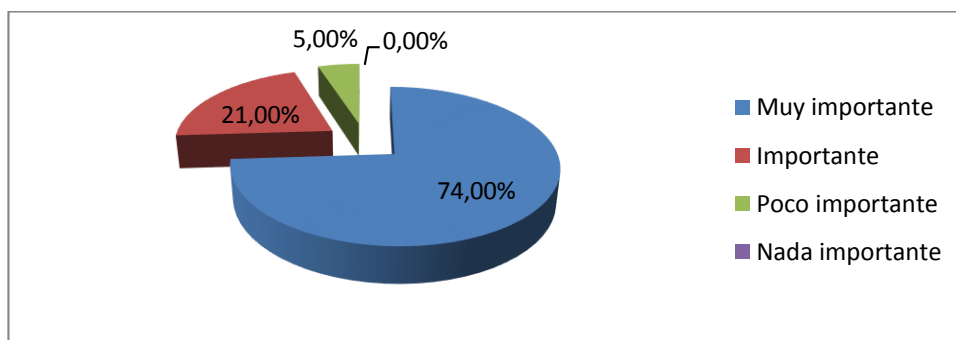
Pregunta N° 14 ¿Considera importante que el investigador elabore una Guía de actividades físicas, para mejorar la actividad física?

Cuadro N° 15 Elabore una Guía de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	78	74,%
Importante	22	21,%
Poco importante	5	5,%
Nada importante	0	0,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 14 Elabore una Guía de actividades físicas



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

Se revela que la mayoría de los estudiantes investigados manifiestan que considera muy importante que el investigador elabore una Guía de actividades físicas, para mejorar la actividad física, en menor porcentaje indican importante y poco importante. Así opinaron respectivamente.

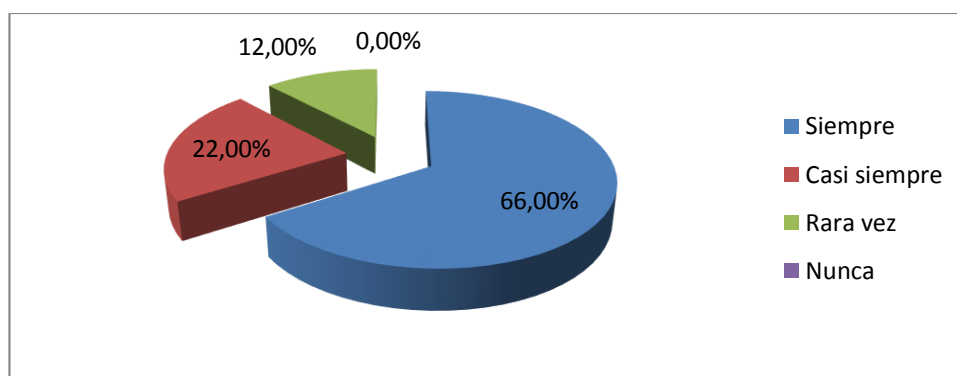
Pregunta N° 15 ¿Considera que la aplicación de una Guía de actividades físicas ayudaría a superar esta problemática?

Cuadro N° 16 Aplicación de una Guía de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	69	66,%
Casi siempre	23	22,%
Rara vez	13	12,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 15 Aplicación de una Guía de actividades físicas



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

Se detecta que la más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que siempre consideran que la aplicación de una Guía de actividades físicas ayudaría a superar esta problemática, en menor porcentaje indican casi siempre y rara vez. Así opinaron respectivamente.

4.1.2 Test de condición física aplicado a los estudiantes de octavo

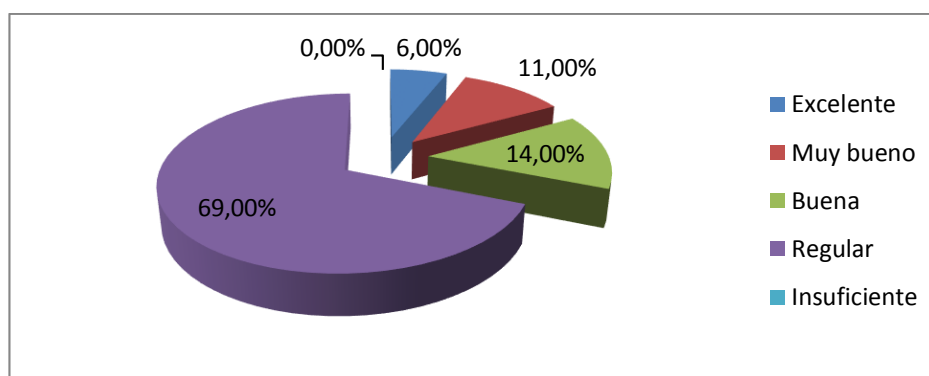
Test de 800 m

Cuadro N° 17 Test de 800 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	6,%
Muy bueno	12	11,%
Buena	15	14,%
Regular	72	69,%
Insuficiente	0	0,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 16 Test de 800 m



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

De acuerdo a los resultados presentados, luego de evaluar el test de 800 metros se evidencia que tienen una condición física de regular, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy buena, buena, estos datos reflejan su condición en que se encuentran por la falta de actividad física regular.

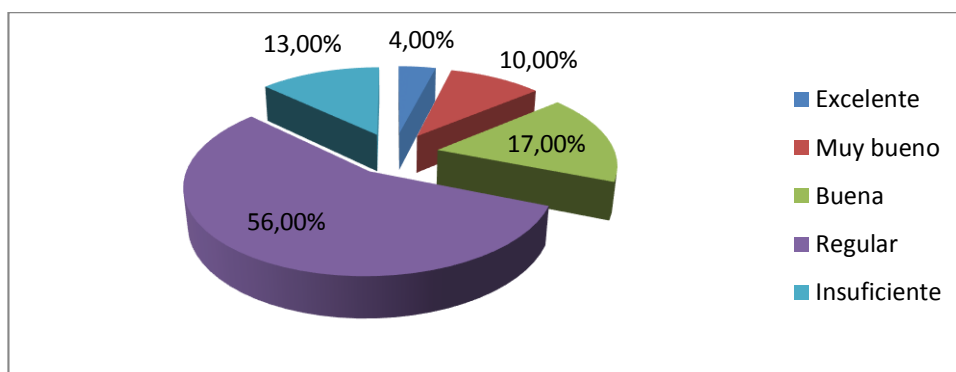
Test de velocidad 50 m

Cuadro N° 18 Test de velocidad 50 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	4	4, %
Muy bueno	11	10, %
Buena	18	17, %
Regular	59	56, %
Insuficiente	13	13, %
TOTAL	105	100, %

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 17 Test de Velocidad 50 m



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

De acuerdo a los resultados presentados, luego de evaluar el test de 50 metros se evidencia que tienen una condición física de regular, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy buena, buena, insuficiente estos datos reflejan su condición en que se encuentran por la falta de actividad que no la realizan en las tardes.

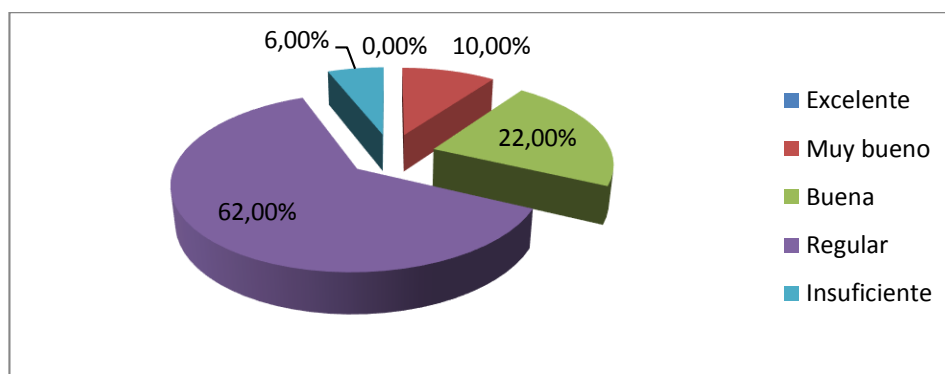
Test de fondos en 30 segundos

Cuadro N° 19 Test de fondos en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0, %
Muy bueno	10	10, %
Buena	23	22, %
Regular	65	62, %
Insuficiente	7	6, %
TOTAL	105	100, %

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 18 Test de Fondos en 30 segundos



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

De acuerdo a los resultados presentados, luego de evaluar el test de fondos en 30 segundos se evidencia que tienen una condición física de regular, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy buena, buena, insuficiente estos datos reflejan que los estudiantes en sus tiempos libres no efectúan actividad física.

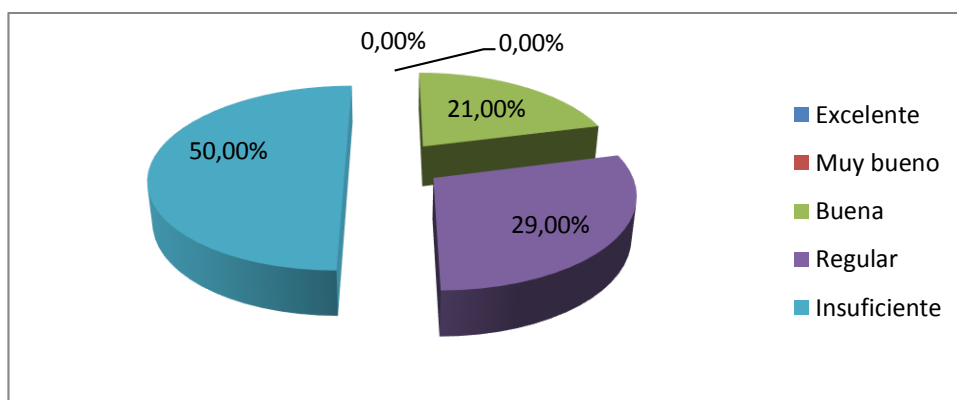
Test de abdominales en 30 segundos

Cuadro N° 20 Test de abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	0	0,%
Buena	22	21,%
Regular	30	29,%
Insuficiente	53	50,%
TOTAL	105	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 19 Test de Abdominales en 30 segundos



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

De acuerdo a los resultados presentados, luego de evaluar el test de abdominales en 30 segundos se evidencia que tienen una condición física de insuficiente, en menor porcentaje están las alternativas, buena, regular estos resultados reflejan debido a que los estudiantes se dedican a otras actividades, que no son las actividades físicas.

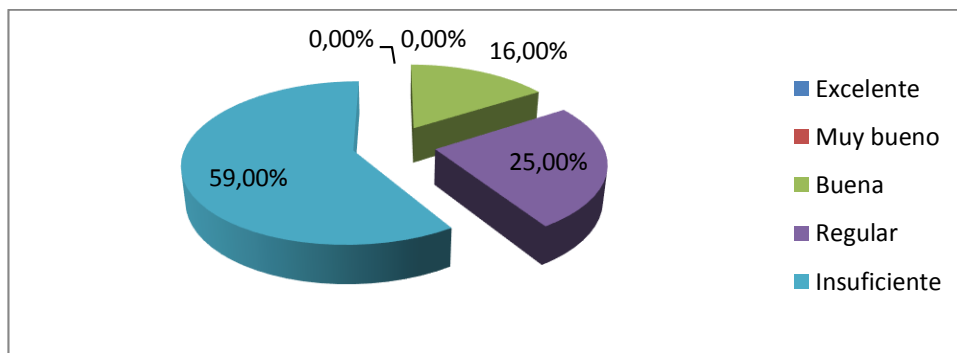
Test de salto largo sin impulso

Cuadro N° 21 Test de salto largo sin impulso

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0, %
Muy bueno	0	0, %
Buena	17	16, %
Regular	26	25, %
Insuficiente	62	59, %
TOTAL	105	100, %

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 20 Test de Salto largo sin impulso



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

De acuerdo a los resultados presentados, luego de evaluar el test de salto largo sin impulso se evidencia que tienen una condición física insuficiente, en menor porcentaje están las alternativas, buena, regular estos resultados reflejan debido a que los estudiantes no realizan actividad física.

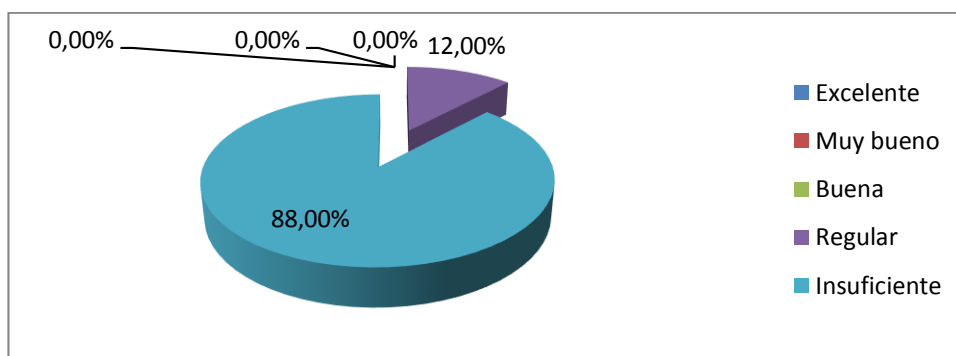
Test flexión profunda del tronco

Cuadro N° 22 Test flexión profunda del tronco

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0, %
Muy bueno	0	0, %
Buena	0	0, %
Regular	13	12, %
Insuficiente	92	88, %
TOTAL	105	100, %

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa María Teresa Bacq

Gráfico N° 21 Test Flexión profunda del tronco



Autor: Gudiño Viteri Mario Sebastián

Interpretación

De acuerdo a los resultados presentados, luego de evaluar el test de flexión profunda del tronco se evidencia que tienen una condición física insuficiente, en menor porcentaje están las alternativas, regular estos resultados refleja debido a que los estudiantes no realizan actividad física.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que el tipo de actividades física que realiza fuera de clases, es utilizar el celular, en menor porcentaje indican caminar, deportes, videojuegos.
- Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez realizan actividad físico deportiva, en menor porcentaje indican siempre, casi siempre. Esta situación preocupa por cuanto se dedican a otras situaciones.
- Se evidencia que el nivel de condición física de acuerdo a la batería de test que se evaluó es los estudiantes de los Octavos Años está entre regular e insuficiente y un grupo minoritario esta entre buena y muy buena
- Se revela que la mayoría de los estudiantes investigados manifiestan que consideran muy importante que el investigador elabore una Guía de actividades físicas, para mejorar la actividad física, en menor porcentaje indican importante y poco importante.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los estudiantes investigados que practiquen variedad de actividades físicas recreativas con el objetivo de que mejoren las capacidades condicionales.
- Se exhorta a los estudiantes investigados que practiquen con mayor frecuencia actividades físicas deportivas con el objetivo de mejorar las capacidades físicas como velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Se recomienda a los estudiantes investigados mejorar su condición física para ello deben cambiar sus hábitos de vida, es decir practicar actividades físicas, deportivas, recreativas.
- Se recomienda a los docentes usar y aplicar la Guía didáctica de actividades físicas con el propósito de mejorar las capacidades condicionales que son de vital importancia para el desenvolvimiento cotidiano.

5.3 Contestación a las preguntas de investigación

PREGUNTA N° 1

¿Qué tipo de actividades físicas que practican los estudiantes de los Octavos Años de la de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2014 – 2015?

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que el tipo de actividades física que realiza fuera de clases, es utilizar el celular, en menor porcentaje indican caminar, deportes, videojuegos. Esta situación es un problema actual que sucede en los jóvenes de todo el mundo. Es por ello que los docentes de Educación Física y los padres de familia deben ser los principales motivadores para que los jóvenes a provechen su tiempo libre efectuando actividades positivas.

PREGUNTA N° 2

¿Con qué frecuencia practica actividades físicas que practican los estudiantes de los Octavos Años de la de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2014 – 2015?

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez realizan actividad físico deportiva, en menor porcentaje indican siempre, casi siempre. Esta situación preocupa por cuanto se dedican a otras situaciones. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, recomienda que deben practicar actividades físicas en forma regular, por lo menos 45 minutos diarios.

PREGUNTA N° 3

¿Cuál es el nivel de las capacidades condicionales a través de una batería de test en los estudiantes de los Octavos Años de la de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2014 – 2015?

Se evidencia que el nivel de condición física de acuerdo a la batería de test que se evaluó es los estudiantes de los Octavos Años está entre regular e insuficiente y un grupo minoritario esta entre buena y muy buena. Para elevar los niveles de condición física, los estudiantes de la institución deben cambiar sus hábitos tecnológicos, con otros que impliquen movimientos e incrementen su condición, para ello deben ser más activos y dinámicas.

PREGUNTA N° 4

¿Cómo elaborar y aplicar una propuesta alternativa?

Se revela que la mayoría de los estudiantes investigados manifiestan que consideran muy importante que el investigador elabore una Guía de actividades físicas, para mejorar la actividad física, en menor porcentaje indican importante y poco importante. Es muy importante que cada institución tenga su propia guía o programa con el objetivo de poner en práctica, si bien es cierto, estas actividades ayudarán a mejorar la condición física y los resultados deportivos en eventos deportivos internos y externos.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS.

6.2 Justificación

La investigación propuesta se justifica por las siguientes razones, porque por medio de la aplicación de las encuestas y test de evaluación física, se obtuvo un diagnóstico realista en la que se evidencio que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que el tipo de actividades física que realiza fuera de clases, es utilizar el celular en menor porcentaje indican caminar, deportes, videojuegos.

La frecuencia con la que realiza actividad física deportiva manifiesta que rara vez. También se destaca que el nivel de condición física de acuerdo a la batería de test que se evaluó es los estudiantes de los Octavos Años está entre regular e insuficiente y un grupo minoritario esta entre buena y muy buena y finalmente.

Se revela que la mayoría de los estudiantes investigados manifiestan que consideran muy importante que el investigador elabore una Guía de actividades físicas, para mejorar la actividad física, en menor porcentaje indican importante y poco importante. Todos estos aspectos antes

enunciados sirvieron para la elaboración de un programa de actividades físicas, recreativas, estas se las realiza con el objetivo de incrementar las capacidades condicionales como la velocidad, fuerza, resistencia y la flexibilidad. Estas actividades se proponen a la institución con el propósito de que los jóvenes desechen esos malos hábitos y reemplacen con hábitos positivos que ayuden a prevenir muchas enfermedades como la obesidad, estrés, enfermedades del corazón y otras enfermedades asociada a la falta de actividad física.

Como un breve comentario se manifiesta que existen muchas organizaciones públicas y privadas, en mejorar la calidad de vida, es por ello como una política de gobierno, es mejorar la calidad de vida de la población, para ello ha implementado programas que ayuden a fortalecer la salud y su condición físico. Con estos criterios y antecedentes se pone de manifiesto un programa de actividades físicas que ayuden y coadyuven al mejoramiento de la salud física y mental.

6.3 Fundamentación

6.3.1 Actividad física

La actividad física (AF) es una conducta o más apropiadamente una serie de conductas que implican movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos.

Constituye en gran parte a la promoción de la salud y básicamente en la prevención de enfermedades crónicas no-transmisibles. Su valoración generalmente es abordada desde varios puntos de vista, a partir de métodos cuantitativos y/o cualitativos o también denominados métodos directos (agua doblemente marcada, calorimetría directa, sensores de movimiento, acelerómetros, diarios de AF y observación directa) y/o indirectos (VO₂max, frecuencia cardiaca, cuestionarios e informes de cantidad de ingestión de energía) (Yáñez, 2014, pág. 363).

La práctica de actividad física es un elemento fundamental para la prevención de muchas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. A pesar de la gran cantidad de evidencias que existen sobre los efectos beneficiosos de la actividad física sobre la salud, su traslación a la población es difícil, especialmente en la población adolescente.

La percepción del riesgo asociado a estilos de vida no saludables, u otros factores de riesgo de enfermedad cardiovascular o de cáncer, es difícil de transmitir a la población, ya que muchos de estos factores de riesgo actúan de forma silente y no afectan a la calidad de vida relacionada con la salud hasta que la enfermedad se presenta como un acontecimiento agudo o un diagnóstico generalmente en edades medias o avanzadas de la vida (Elosua, 2009, pág. 518).

El fomento de estilos de vida saludables, como la práctica de la actividad física (AF) en la población general, se constituye en una importante estrategia para la prevención de diversos tipos de enfermedades no transmisibles (ENT), por lo cual ha surgido como una de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para contribuir a mejorar la salud de las personas (Nielsen, 2003, pág. 230).

Evidencia previa sustenta los efectos positivos de la AF para prevenir la obesidad, aumentar la resistencia a la fatiga, mejorar la circulación, la capacidad pulmonar, la fuerza muscular y la densidad ósea. Además, produce cambios favorables en el comportamiento, el equilibrio personal y las relaciones interpersonales.

A pesar de lo anterior, los estudios epidemiológicos de la última década muestran que los niveles de actividad física (AF) tienden a disminuir en la población, particularmente en niños y adolescentes, posiblemente explicado por el aumento de tiempo frente a la pantalla (≥ 3 horas/día) en actividades como ver televisión, usar la Internet, jugar en la computadora o con video juegos; otro factor estudiado es la escasa motivación de los padres, especialmente de

la madre frente a la actividad física entre otros (Camargo & Ortiz, 2010, pág. 160).

Diversos modelos teóricos se han elaborado para tratar de aproximarse a la explicación de los factores que interactúan y modulan la práctica de la actividad física, los cuales se reconocen como determinantes de la AF y se han agrupado en: personales, de comportamiento y ambientales. La importancia de medirlos radica en que permite detectar cuáles de ellos y en qué forma se asocian con la práctica de la AF, lo que orientaría mejor la evaluación de las intervenciones que se propongan.

La evaluación de las intervenciones para el fomento de la AF requiere la utilización de instrumentos para su medición, los cuales deben cumplir con las propiedades psicométricas de reproducibilidad y validez adecuadas, que validen a su vez los estudios realizados. La medición de la AF en niños y adolescentes es más compleja que en los adultos, puesto que requiere diversos gradientes de atención según la edad, además de considerar el contexto socio-cultural en el cual están creciendo. “Los métodos para medirla incluyen sensores de movimiento, la observación directa, los cuestionarios diligenciados por el escolar, por el profesor y/o por un acudiente, algunos son más didácticos que otros y con extensión variable; también se utilizan los diarios de AF y los recordatorios” (Camargo & Ortiz, 2010, pág. 160).

En las últimas décadas diversos estudios científicos han demostrado que la actividad física regular proporciona importantes beneficios en la salud (Cordente & García, 2007, pág. 315).

Es a lo largo de la infancia y adolescencia cuando se instauran muchas pautas de comportamiento que van a tener una influencia poderosa sobre la salud en la vida adulta. Los estudios científicos han puesto en evidencia los riesgos que acarrea la vida sedentaria en el desarrollo de enfermedades coronarias, obesidad, hipertensión, diabetes, cáncer de colon y cáncer de mama⁸. Aunque estas enfermedades se manifiesten clínicamente durante

la edad adulta, su proceso puede originarse en la infancia
(Cordente & García, 2007, pág. 316).

Los adolescentes son un grupo de riesgo debido a que, por un lado han aumentado de manera importante la inactividad física y las conductas sedentarias, como resultado del uso indiscriminado de nuevas tecnologías, particularmente la televisión, Internet, entre otros. Estimaciones de diferentes estudios sugieren que una gran proporción de jóvenes en países desarrollados y en vías de desarrollo ven más de 4 horas por día la TV, el doble de tiempo máximo recomendado.

Por otro lado, porque en la adolescencia se establecen patrones de conducta que persistirán a lo largo de la vida y pueden tener un efecto deletéreo para la salud; es decir, aunque estos padecimientos crónicos se presenten en el período de la adultez, el proceso de desarrollo se origina en la adolescencia (Lavielle & Pineda, 2014, pág. 167).

Diversas investigaciones han establecido que las conductas sedentarias y la falta de actividad física de los adolescentes están en parte determinadas por factores de tipo familiar. La atención se ha dirigido principalmente en la evaluación de la influencia de la estructura familiar sobre la conducta de los adolescentes. Se ha reportado que los adolescentes que pertenecen a familias monoparentales ven más TV que aquellos que viven con ambos padres. Se ha propuesto que los efectos de la estructura familiar operan a través de diferentes formas de supervisión y control de la conducta del adolescente; es decir, se considera que vivir en una familia mono-parental se asocia con algunos tipos de conductas de riesgo, debido a la menor capacidad para proporcionar una supervisión adecuada que familias con ambos padres (Lavielle & Pineda, 2014, pág. 167).

El cuerpo del ser humano está preparado para moverse, más aún, tiene la necesidad de hacerlo. No obstante, a pesar de esta necesidad, la práctica de actividad física en la población es cada vez menos frecuente, muy especialmente en niños. Estos bajos niveles de práctica de actividad física conllevan el sedentarismo de buena parte de la población, lo que unido a unos hábitos

alimentarios nada idóneos han provocado el aumento alarmante de diferentes patologías (obesidad, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico...) que, en algunos casos, se han convertido en un auténtico problema de Salud Pública (Escalante, 2011, pág. 326).

Con esta definición en mente, se puede constatar que las recomendaciones de práctica de actividad física semanal han ido variando en las últimas décadas, hasta llegar a:

Los niños de entre 5 y 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física, mayoritariamente aeróbica, de intensidad moderada o vigorosa. Asimismo, sería conveniente un mínimo de tres veces semanales de práctica de actividades que fortalezcan el aparato locomotor.

Para evaluar la práctica de actividad física realizada durante un período determinado de tiempo existen diferentes metodologías. Una de las más frecuentes es la utilización de cuestionarios. Este instrumento, de medición indirecta, utiliza las respuestas del sujeto para realizar una estimación de la actividad física que realiza. Las principales ventajas de los cuestionarios son que es un método no invasivo que se pueden utilizar en muestras de población grande y representativa. Por otro lado, sus principales desventajas son que dependen mayoritariamente de la memoria y que su precisión se basa en la auto-respuesta que da el sujeto (Escalante, 2011, pág. 326).

Estrechamente vinculado al ámbito de la actividad física y la Salud Pública, está el ejercicio físico, que se define como "la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física". Así, un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla.

La práctica de actividad física influye en la mejora de la condición física relacionada con la salud, y en mayor medida lo hace el ejercicio físico. No obstante, algunos

trabajos reflejan la relevancia de tener niveles óptimos de condición física relacionada con la salud frente a la práctica regular de actividad física de forma aislada (Escalante, 2011, pág. 326).

6.3.2 Capacidades condicionales

6.3.2.1 Fuerza

El trabajo de fuerza tiene distintos objetivos, el principal es aumentar la intensidad para rendir más. También en relación con la salud, actualmente es muy importante el trabajo de fuerzas. Las ventajas de la utilización de la fuerza son:

- Evitar lesiones
- Mejorar en la captación de Calcio.
- Evitar lesiones musculares porque aumenta el tono muscular, sobre todo, de la musculatura de la espalda lo que permite mantener la postura erguida.
- Retrasa el proceso de envejecimiento (Jimenez, 2010, pág. 5).

Así pues, podemos destacar que la fuerza es una cualidad física fundamental para todos los deportes o para cualquier actividad física. La fuerza como cualidad se puede definir como la capacidad de vencer u oponerse ante una resistencia externa mediante tensión muscular. La fuerza es la capacidad más potencialmente desarrollable con el entrenamiento (Jimenez, 2010, pág. 5).

Como otros aspectos del entrenamiento de la fuerza en niños y jóvenes, éste ha resultado controvertido siempre. Hasta hace algunos años, la mayor parte de autores situaban el momento adecuado de inicio en el entrenamiento sistemático de la fuerza en las últimas fases de la adolescencia (16-18 años) porque era el momento de máxima producción de hormonas androgénicas anabólicas (principalmente, la testosterona) y esto se asociaba a la idea, de que mientras no existieran las condiciones

biológicas el entrenamiento de la fuerza no era eficaz y por lo tanto, no era deseable. Ahora bien, los últimos estudios serios y rigurosos en el terreno del desarrollo motor aplicado al entrenamiento deportivo llegan a conclusiones bien distintas.

Como se ha podido comprobar, el entrenamiento de la fuerza en niños y jóvenes no es sólo posible, sino recomendable. Ahora bien, como para cualquier entrenamiento de otro factor motor se debe ser prudente, aplicar el sentido común y, sobre todo, mantener rigurosamente las recomendaciones, que, en forma de principios metodológicos, nos ofrecen los científicos del Entrenamiento Deportivo y del Desarrollo Motor.

De la revisión de los mismos, aparece un grupo que se repite insistentemente en todos ellos y que puede ser considerado como fundamental y son los siguientes:

- “Conocimiento preciso de la técnica de ejecución de los ejercicios de entrenamiento”.
- “Combinar el entrenamiento de la fuerza con el de la amplitud del movimiento”.
- “Los instrumentos y artefactos utilizados en el entrenamiento de fuerza deben estar adaptados a las características antropométricas y morfológicas de los niños y jóvenes”.
- “Desde un principio, los ejercicios de entrenamiento deben seleccionarse en función de la especialidad deportiva concreta”.
- Aplicando, en este caso, el principio de “multilateralidad orientada”. La variabilidad es adecuada en estas edades, siempre y cuando su exceso no comprometa las posibilidades reales de “adaptación positiva”.
- “Decidir el momento de iniciación con el incremento del pico máximo de crecimiento”.
- “En relación a los factores de la carga de entrenamiento” (Navarro, 2007, pág. 8).

6.3.2.2 Resistencia

La resistencia tiene una vertiente energética, coordinativa, biomecánica y psicológica. La podemos definir como: "la capacidad de resistir psíquica (poder soportar una carga de entrenamiento) y físicamente (que todo el organismo pueda resistir a la fatiga) a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos. Y de recuperarse". (Santos S. , 2012, pág. 10).

Los beneficios más importantes del trabajo de la resistencia sobre la salud son:

6.3.3 Fortalece el corazón, incrementando su capacidad y su tamaño, aumentando así su volumen sistólico. Mediante la resistencia aeróbica conseguimos hacer nuestro corazón más grande, de tal forma que puede bombear más sangre en cada latido, y, por lo tanto, latirá más lento y se fatigará menos. "Mediante la resistencia anaeróbica, conseguimos fortalecer las paredes del corazón, es decir, hacerlo más gordo, más potente, así pues, ayudará a mandar más sangre en cada latido y se hará más resistente para poder prevenir infartos". (Aguilar, 2013, pág. 5).

6.3.4 Disminuye el número de pulsaciones por minuto, tanto en reposo como en la actividad. "Esto es consecuencia de lo anterior, ya que el corazón tiene que latir menos veces en una persona con una buena resistencia aeróbica". (Aguilar, 2013, pág. 5).

6.3.5 Mantiene la presión sanguínea en un valor adecuado, ya que el ejercicio de tipo aeróbico mejora la fluidez de la sangre a través de los

vasos sanguíneos evitando que se formen trombos y con ello enfermedades como la arterioesclerosis (Aguilar, 2013, pág. 5).

6.3.6 Aumenta el número de capilares sanguíneos y su grosor, esto aumenta la cantidad de oxígeno que llega a los músculos y hará que tarden mucho más tiempo en fatigarse (Aguilar, 2013, pág. 6).

6.3.7 Aumenta el colesterol HDL (el colesterol bueno), lo que ayuda a una mayor fluidez de la sangre y a prevenir enfermedades del corazón (Aguilar, 2013, pág. 6).

6.3.8 Eleva el consumo máximo de oxígeno: mediante la respiración, la mayor fluidez del riego sanguíneo y mayor transporte de oxígeno conseguimos elevar nuestro consumo máximo de oxígeno (Aguilar, 2013, pág. 6).

6.3.9 Se establece una relación óptima entre la grasa y la masa corporal: ya que durante el ejercicio aeróbico se queman las grasas acumuladas, es decir las calorías, sobre todo a partir de los 30 minutos de ejercicio aeróbico (Aguilar, 2013, pág. 6).

6.3.10 Velocidad

“La velocidad puede ser definida como “la capacidad física básica de realizar acciones motrices determinadas en el menor tiempo posible”. (Gil J. , 2008, pág. 1)

La velocidad puede ser considerada una cualidad neuromuscular, ya que en su desarrollo intervienen los

procesos metabólicos, determinados por las capacidades condicionales, y por otro lado los procesos de dirección del sistema nervioso central determinados por las capacidades coordinativas. (Gil J. , 2008, pág. 1)

El entrenamiento de la velocidad provoca una serie de cambios en nuestro organismo. Después de un tiempo suficiente de práctica, y tras numerosos entrenamientos, podremos conseguir los siguientes efectos:

- El sistema nervioso transmite la orden de contracción (impulso nervioso) a los músculos mucho más rápido y éstos, en consecuencia, pueden contraerse de una manera más veloz.
- Al realizar esfuerzos de potencia (fuerza a máxima velocidad), provoca una hipertrofia muscular (aumento del volumen de la musculatura empleada).
- Aumentan las reservas de energía propias de esfuerzos cortos y rápidos (Crespo, La Velocidad , 2010 , pág. 2).

6.3.11 Flexibilidad

La flexibilidad entre muchas de sus acepciones se podría definir como la habilidad que tiene una articulación para desplazarse a lo largo de un rango de movimiento completo conocido por ROM (del inglés Range of Movement). (Segura, 2011, pág. 1)

6.3.11.1 Beneficios

Primero, un programa de entrenamiento de la flexibilidad seguro y efectivo puede aportar su grano de arena hacia una mejora del rendimiento físico. Una articulación flexible (dentro de sus limitaciones obvias) tiene la capacidad de moverse a lo largo de un mayor rango de movimiento y requiere menos energía para hacerlo, mientras colabora para que el riesgo de lesión sea menor.

La mayoría de profesionales del deporte están de acuerdo en que el estiramiento disminuye la resistencia en las estructuras del tejido; por lo tanto, tenemos la posibilidad de lesionarnos con menor frecuencia cuando disponemos de cierta extensibilidad en el tejido (rango máximo de tejido) durante la actividad. Un beneficio clave, y uno del que espero que mucha más gente sea consciente, es que el estiramiento reduce el riesgo del dolor en la parte baja de la espalda. (Rodríguez, 2011, pág. 3)

El trabajo de las actividades físicas estructuradas y no estructuradas ayuda a los niños de los Octavos años de Educación Básica, a la práctica estas actividades desarrollan las capacidades condicionales, por más pequeña que sea la actividad, desarrollan estas cualidades básicas como la velocidad, fuerza, resistencia y la flexibilidad.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

Elaborar un Programa de actividades físicas para mejorar las capacidades condicionales para los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq.

6.4.2 Objetivos específicos

- Mejorar las capacidades condicionales mediante la utilización de actividades previamente seleccionadas, para obtener excelentes resultados deportivos.
- Seleccionar ejercicios de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, para incrementar y desarrollar las capacidades condicionales.

- Socializar la propuesta a las autoridades, docentes y estudiantes, con el objetivo de promocionar la actividad física e indicar los beneficios para el desarrollo de las capacidades condicionales.

6.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Ciudad: Ibarra

Institución: Unidad Educativa María Teresa Bacq

Beneficiarios: Autoridades, docentes y estudiantes.

6.6 Desarrollo de la propuesta

PRESENTACIÓN

A pesar que la población mundial sabe lo positivo que es la práctica de actividad física para la salud de los sujetos, un porcentaje elevado de adolescentes no siguen las recomendaciones de la práctica de actividad física diaria, haciéndose la población cada vez más sedentaria.

Para el autor un gasto energético podría ser suficiente para obtener beneficios en cuanto a la salud. Esta tendencia es muy nociva, puesto que la actividad física y el deporte en la infancia representan un factor importante para predecir la actividad posterior (Moral, 2013, pág. 17)

Los hombres son más activos que las mujeres. La actividad disminuye con el avance de la edad, entre los 13 y 18 años se produce un retroceso, siendo en el hombre más acentuado en el descenso de la actividad física con la edad es uno de los mayores descubrimientos y que podría guardar relación con la actividad hormonal de los sujetos. (Moral, 2013, pág. 19)






La ocupación del tiempo libre en la adolescencia es fundamental en la adolescencia es decir debe ocupar su tiempo libre en diferentes tareas, es el tiempo en el cual no estamos sujetos a obligaciones ni necesidades. Por actividades de tiempo libre se entiende, el conjunto de actividades placenteras seleccionadas libremente por los individuos, pero lamentablemente no se evidencia debido a que los adolescentes estas invadidos por la tecnología, y han descuidado la actividad deportiva.




ACTIVIDAD N° 1			
Tema: resistencia			
Objetivo: mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote con taloneo			
trote alternado rodillas y talones			
trote en diagonal			
caminar en puntas de pie			
Parte Principal 40 minutos			
carreras continuas a ritmo suave durante 10 minutos			
pausa de 5 minutos caminando			
carrera continua a ritmo suave durante 15 minutos			
pausa de 5 minutos caminando			
acondicionamiento general durante 15 minutos			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
caminar durante 5 minutos			
Estiramiento general.			





ACTIVIDAD N° 2			
Tema: resistencia			
Objetivo: mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
trote suave			
saltos suaves			
estiramiento			
caminar en distintas direcciones			
caminar en talones			
caminar en puntas de pie			
caminar con el borde interno del pie			
Parte Principal 40 minutos		  	
recorrido de 1000 metros sobre un tiempo de 5 minutos			
recorrido de 2000 metros sobre un tiempo de 10 minutos			
recorrido de 2000 metros sobre un tiempo de 10 minutos intervalo de descanso de 7 minutos			
carrera continua a ritmo suave durante 10 minutos			
pausa de 5 minutos caminando			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
caminata			
Estiramiento			

ACTIVIDAD N° 3			
Tema: resistencia			
Objetivo: mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote con taloneo			
trote alternado rodillas y talones			
trote en diagonal			
caminar en puntas de pie			
Parte Principal 40 minutos			
Carrera continua con diagonales a un poco más de ritmo durante 15 minutos.			
5 carreras de 80 metros al 65% de velocidad con el regreso al trote			
3 cuestas de intensidad media y de 50 metros.			
5 cuestas de intensidad media y de 25 metros			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
caminar			
Estiramiento			

ACTIVIDAD N° 4			
Tema: resistencia			
Objetivo: mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo:15 minutos			
caminatas a una intensidad de 40% de velocidad			
elongación del tren inferior			
trote suave			
saltos pequeños			
skipping			
Parte Principal 40 minutos		  	
juegos de relevos a 60% de velocidad durante 10 minutos			
20 metros ida y vuelta a velocidad			
saltos a pies juntos a una intensidad de 79% de fuerza			
30 metros ida y vuelta a velocidad			
conducir a velocidad de línea en línea de área			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
caminatas			
Estiramiento			



ACTIVIDAD N° 5			
Tema: resistencia			
Objetivo: mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico			
Calentamiento Previo:15 minutos			
caminar en distintas direcciones			
carreras suaves hacia adelante			
carreras suaves hacia atrás			
desplazamientos en diagonal			
desplazamientos en zig-zag		  	
Parte Principal 40 minutos			
10 carreras de 100 metros al 80% de velocidad con un intervalo de descanso de 45 segundos			
trote llevando los talones a los glúteos			
trote cada 5 pasos un salto arqueando el tronco			
Trote cada 5 pasos flexión de piernas y luego al extender las piernas se realiza flexión de tronco adelante.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminatas			
Flexibilidad			

ACTIVIDAD N° 6			
Tema: resistencia			
Objetivo: mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Sábado
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo:15 minutos			
trote suave			
saltos suaves			
estiramiento			
caminar en distintas direcciones			
caminar en talones			
caminar en puntas de pie			
caminar con el borde interno del pie			
Parte Principal 40 minutos			
en línea continua velocidad			
en línea discontinua trote			
se repite el proceso 5 veces y entre recorrido y recorrido una pausa de 2 minutos 30 segundos			
ejercicios de acondicionamiento general durante 20 minutos			
Ejercicios de carreras con intervalos de 5 minutos.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejercicios de flexibilidad elasticidad y soltura.			
Caminar e inhalar y exhalar			

ACTIVIDAD N° 7			
Tema: resistencia			
Objetivo: mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
caminar en distintas direcciones			
carreras suaves hacia adelante			
carreras suaves hacia atrás			
desplazamientos en diagonal			
desplazamientos en zig-zag			
caminar en distintas direcciones			
carreras suaves hacia adelante			
Parte Principal 40 minutos			
velocidad 10 fondos trote unos metros velocidad			
velocidad pero corriendo de espaldas			
salto de valla y la siguiente se pasa por debajo de nuevo salto de valla y la siguiente se pasa por debajo			
Skipping rápido sin levantar mucho.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminar, levantar y bajar los brazos			
Estiramiento.			

ACTIVIDAD N° 8			
Tema: resistencia			
Objetivo: mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
trote suave durante 20 minutos			
ejercicios de acondicionamiento general			
carreras cortas con intervalos de 1 minuto			
caminar en diferentes direcciones			
desplazarse en diferentes direcciones			
pequeños juegos de resistencia		 	
Parte Principal 40 minutos			
trote suave 2 veces			
skipping 2 veces			
talones a glúteos 2 veces			
lateral combinado cada tres pasos 3 veces			
cada 3 pasos salto y golpeo con los hombros 2 veces			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejercicios de relajación			
Estiramiento			

ACTIVIDAD N° 9			
Tema: resistencia			
Objetivo: mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo:15 minutos			
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote con taloneo			
trote alternado rodillas y talones			
trote en diagonal			
caminar en puntas de pie			
Parte Principal 40 minutos			
cada 3 pasos cuncillas 2 veces			
cada 5 pasos giro 2 veces			
3 pasos de espaldas 3 pasos de frente			
velocidad al 65% 3 veces			
saltos aplicando la zancada 2 veces			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminata			
Estiramiento para evitar calambres musculares			

ACTIVIDAD N° 10			
Tema: resistencia			
Objetivo: mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo:15 minutos			
caminatas a un ritmo rápido			
carreras continuas a ritmo bajo			
saltos cortos			
saltos en un pie			
saltos con los dos pies juntos			
carreras con intervalos cortos			
caminatas de espaldas			
Parte Principal 40 minutos			
10 cuestas de 70 metros de intensidad media y 80 % de velocidad la pausa es lo que tardan en bajar trotando suave.			
carrera continua durante 5 minutos			
10 cuestas de 40 metros de intensidad media y al 80 % de velocidad la pausa es lo que tarda en bajar trotando suave.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminar suave			
Estiramiento.			

ACTIVIDAD N° 11			
Tema: velocidad			
Objetivo: desarrollar la velocidad en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	viernes
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
bicicleta sentados			
bicicleta invertida			
caminatas			
estiramiento de las extremidades inferiores			
skipping			
Parte Principal 40 minutos			
Sentadilla y rápida extensión: lenta sentadilla con talones en el suelo y rápida extensión de piernas terminando en puntillas.			
Arranque de carrera: en posición prono con brazos extendidos cambiar alternativamente de pierna.			
elevación de Talones			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramiento de los miembros inferiores			

ACTIVIDAD N° 12			
Tema: velocidad			
Objetivo: desarrollar la velocidad en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	sábado
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo:15 minutos			
bicicleta sentados			
bicicleta invertida			
caminatas			
estiramiento de las extremidades inferiores			
skipping			
Parte Principal 40 minutos		  	
skipping alternado con elevación de talones			
impulso contra la pared: impulsar con una pierna y elevar la rodilla de la otra			
muelle: con manos en los lumbrales hacer muelle por flexión y extensión de la pierna que empuja			
Bote, muelle y carrera: bote sobre el sitio con piernas juntas, desplazarse en muelle y finalmente pasar a carrera caderas altas y al frente.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramiento			

ACTIVIDAD N° 13			
Tema: velocidad			
Objetivo: desarrollar la velocidad en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico	 		
Calentamiento Previo:15 minutos			
bicicleta sentados			
bicicleta invertida			
caminatas			
estiramiento de las extremidades inferiores			
skipping			
Parte Principal 40 minutos	  		
batida de longitud: hacer el gesto de batir de un saltador de longitud mientras corre			
carrera impulsando fuertemente con una pierna: tratar de ampliar la zancada y de proyectar las caderas hacia adelante.			
Muelles y segundos de tripie: comenzar con muelle saltar y aumentar la fuerza de los botes.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminar			
Estiramientos			

ACTIVIDAD N° 14			
Tema: velocidad			
Objetivo: desarrollar la velocidad en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico			
Calentamiento Previo:15 minutos			
carreras cortas			
carreras con intervalos			
carreras con obstáculos			
carreras de baja intensidad			
saltos suaves			
saltos hacia adelante			
Parte Principal 40 minutos			
Salto en banco: un pie sobre el banco y el otro sobre el suelo saltar cambiando la posición de los pies.			
segundos de triple: carrera exagerando los impulsos de la pierna de apoyo de manera que cada zancada			
carreras ampliando zancadas con pequeños obstáculos: poner pequeños obstáculos			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramiento general			

ACTIVIDAD N° 15			
Tema: velocidad			
Objetivo: desarrollar la velocidad en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	miércoles
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo:15 minutos			
carreras cortas			
carreras con intervalos			
carreras con obstáculos			
carreras de baja intensidad			
saltos suaves			
saltos hacia adelante			
saltos hacia atrás			
Parte Principal 40 minutos			
carreras ampliando zancadas: carrera procurando que cada zancada sea más amplia que la anterior			
carrera subiendo cuesta: carrera en una cuesta del 5 al 10 por 100 enfatizando el impulso en la pierna			
arrastrar una llanta de un coche: sujeta la llanta por una cuerda correr entre 15 y 25 zancadas			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminar			
Estiramiento.			

ACTIVIDAD N° 16			
Tema: velocidad			
Objetivo: desarrollar la velocidad en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	jueves
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
bicicleta sentados			
bicicleta invertida			
caminatas skipping			
Parte Principal 40 minutos		  	
Salto en profundidad: seis tapas de plinto o cajones de 0,50 o 0,60 cm descender y subir instantáneamente a la siguiente.			
carrera de pata caja: avanzar con movimiento circular de la pierna que hace contacto con el suelo			
Carrera de progresión manteniendo la cabeza paralela al suelo: el estudiante ira aumentando la velocidad progresivamente hasta alcanzar su tope.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminatas a ritmo suave			
Estiramientos			

ACTIVIDAD N° 17			
Tema: velocidad			
Objetivo: desarrollar la velocidad en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	viernes
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo:15 minutos			
carreras cortas			
carreras con intervalos			
carreras con obstáculos			
carreras de baja intensidad			
saltos suaves			
saltos hacia adelante			
Parte Principal 40 minutos		  	
aceleración progresiva: se aumenta la velocidad progresivamente hasta correr el último tramo tratando de traspasar el máximo			
juego de velocidad: carrera tratando de mantener el máximo de velocidad			
Correr cuesta abajo: correr a máxima velocidad en una pendiente no mayor del 5 por 100.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminar alrededor de la cancha			
Estiramiento específico			

ACTIVIDAD N° 18			
Tema: velocidad			
Objetivo: desarrollar la velocidad en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	sábado
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico			
Calentamiento Previo:15 minutos			
bicicleta sentados			
bicicleta invertida			
caminatas			
estiramiento de las extremidades inferiores			
skipping			
bicicleta sentados			
bicicleta invertida			
Parte Principal 40 minutos			
aceleración simple: lanzarse en 20 metros para obtener la máxima velocidad y sostenerla por 30-40 m			
skipping y carreras: en el sitio a alta velocidad, luego desplazarse en skipping hasta una referencia y súbitamente			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminar alrededor de la cancha			
Estiramiento específico			

ACTIVIDAD N° 19			
Tema: velocidad			
Objetivo: desarrollar la velocidad en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	lunes
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo:15 minutos			
bicicleta sentados			
bicicleta invertida			
caminatas			
estiramiento de las extremidades inferiores			
skipping			
bicicleta sentados			
Parte Principal 40 minutos		  	
salida de pie			
salida de pie con la espalda a la pared			
salida en trípode			
salida desde los bloques			
salida desde cunclillas			
salida desde sentado			
salida desde arrodillado			
salida desde prono			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminar alrededor de la cancha			
Estiramiento específico			


ACTIVIDAD N° 20			
Tema: Fuerza			
Objetivo: desarrollar la fuerza en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	martes
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo:15 minutos			
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote con taloneo			
trote alternado rodillas y talones			
trote en diagonal			
caminar en puntas de pie			
Parte Principal 40 minutos			
saltar libremente los bancos			
saltamos impulsando sobre el banco			
saltamos sobre el banco y giramos el cuerpo antes de caer			
en parejas saltamos los bancos cogidos de las manos			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminamos libremente por la cancha			
Estiramiento			

ACTIVIDAD N° 21			
Tema: Fuerza			
Objetivo: desarrollar la fuerza en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	miércoles
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo:15 minutos			
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote con taloneo			
trote alternado rodillas y talones			
trote en diagonal			
Parte Principal 40 minutos		 	
Subimos y bajamos escaleras en círculos.			
Saltamos desde el suelo y ponemos los pies en distintos travesaños.			
Saltamos desde el suelo con ambas piernas con uno o con bote con o sin carrera.			
Saltamos a la escalera con un solo pie.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminamos libremente por la cancha			
Estiramiento			


ACTIVIDAD N° 22			
Tema: Fuerza			
Objetivo: desarrollar la fuerza en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico			
Calentamiento Previo:15 minutos			
Desplazamientos sobre la cancha.			
Movimiento de articulaciones cuello, hombro, cintura, piernas			
Desplazamiento en zigzag			
Desplazamiento en diagonal			
Desplazamiento de espaldas			
Parte Principal 40 minutos			
Corremos sobre el banco, saltamos al suelo y volvemos a saltar para detenernos dentro del área.			
Desplazamiento en carretilla.			
Saltamos con pies unidos por encima de la cuerda. Primero de lado y después de frente con medio giro.			
Saltar la cuerda.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminamos libremente por la cancha			
Estiramiento			

ACTIVIDAD N° 23			
Tema: Fuerza			
Objetivo: desarrollar la fuerza en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico			
Calentamiento Previo:15 minutos			
Desplazamientos sobre la cancha.			
Movimiento de articulaciones cuello, hombro, cintura, piernas			
Desplazamiento en zigzag			
Desplazamiento en diagonal			
Desplazamiento de espaldas			
Desplazamiento en cuadrúpeda			
Parte Principal 40 minutos			
En parejas tomamos una llanta y halamos al mismo tiempo.			
El carrito, uno dentro de la llanta arrastra al otro que está sujetando.			
Saltar por encima de vallas.			
Saltamos el elástico hacemos medio giro y lo volvemos a saltar.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminamos libremente por la cancha			
Estiramiento			

ACTIVIDAD N° 24			
Tema: Fuerza			
Objetivo: desarrollar la fuerza en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Sábado
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico			
Calentamiento Previo:15 minutos			
Desplazamientos sobre la cancha.			
Movimiento de articulaciones cuello, hombro, cintura, piernas			
Desplazamiento en zigzag			
Desplazamiento en diagonal			
Desplazamiento de espaldas			
Desplazamiento en cuadrúpeda			
Parte Principal 40 minutos			
Carretilla llevando la bolsita debajo de la barbilla.			
Lanzamiento del balón medicinal lo más lejos posible.			
Sentado de cucullas, salta hacia arriba.			
Carrera con salida baja superando una resistencia.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminamos libremente por la cancha			
Estiramiento			

ACTIVIDAD N° 25			
Tema: Flexibilidad			
Objetivo: Recuperar y desarrollar la flexibilidad en los estudiantes.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Lunes
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo:15 minutos			
Caminatas continuas de 5 minutos.			
Caminar en puntas de pies.			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Caminar con puntas de pies hacia dentro.			
Caminar con puntas de pies hacia afuera.			
Parte Principal 40 minutos		 	
Mantener la pierna estirada sobre el suelo y acercar la rodilla al pecho.			
Juntar las plantas de los pies y presionar las rodillas hacia el suelo. Mantener las rodillas extendidas y tocar los dedos de los pies.			
Intentar tocarse las manos detrás de la espalda.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminar libremente en la cancha.			
Ejercicios de relajación.			

ACTIVIDAD N° 26			
Tema: Flexibilidad			
Objetivo: Recuperar y desarrollar la flexibilidad en los estudiantes.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Miércoles
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo:15 minutos			
Caminatas continuas de 5 minutos.			
Caminar en puntas de pies.			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Caminar con puntas de pies hacia dentro.		 	
Parte Principal 40 minutos			
Apoyar la planta de los pies sobre un taburete y presionar las rodillas hacia la pared.			
Flexionar las rodillas juntas a 90 grados permitir que los talones caigan hacia el cuerpo.			
Extender los brazos y medir la distancia entre la cresta iliaca y el suelo.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminar libremente en la cancha.			
Ejercicios de relajación.			

ACTIVIDAD N° 27			
Tema: Flexibilidad			
Objetivo: Recuperar y desarrollar la flexibilidad en los estudiantes.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Martes
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo:15 minutos			
Caminatas continuas de 5 minutos.			
Caminar en puntas de pies.			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Caminar con puntas de pies hacia dentro.			
Caminar con puntas de pies hacia afuera.		  	
Parte Principal 40 minutos			
En una pared, inclinarse hacia delante manteniendo los pies en contacto con el suelo y las rodillas extendidas.			
Mantener la frente y el pecho en el suelo y levantar los brazos estirados.			
Mantener los brazos extendidos e intentar cruzarlos al máximo.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminar libremente en la cancha.			
Ejercicios de relajación.			

ACTIVIDAD N° 28			
Tema: Flexibilidad			
Objetivo: Recuperar y desarrollar la flexibilidad en los estudiantes.			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Jueves
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico		 	
Calentamiento Previo:15 minutos			
Caminatas continuas de 5 minutos.			
Caminar en puntas de pies.			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.		  	
Parte Principal 40 minutos			
Extender los brazos sobre el suelo y girar el tronco para que las rodillas bajen hacia el suelo.			
Apoyar la espalda contra el respaldo de una silla y flexionar la columna dorsal al máximo.			
Palmas de los pies en el suelo y rodillas extendidas. Sin inclinarse hacia delante o atrás, acercar la mano al lateral de la pierna.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminar libremente en la cancha.			
Ejercicios de relajación.			

ACTIVIDAD N° 29			
Tema: Fuerza			
Objetivo: desarrollar la fuerza en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Viernes
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico			
Calentamiento Previo:15 minutos			
Desplazamientos sobre la cancha.			
Movimiento de articulaciones cuello, hombro, cintura, piernas			
Desplazamiento en zigzag			
Desplazamiento en diagonal			
Desplazamiento de espaldas			
Desplazamiento en cuadrúpeda			
Parte Principal 40 minutos			
En parejas tomamos una llanta y halamos al mismo tiempo.			
El carrito, uno dentro de la llanta arrastra al otro que está sujetando.			
Saltar por encima de vallas.			
Saltamos el elástico hacemos medio giro y lo volvemos a saltar.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminamos libremente por la cancha			
Estiramiento			

ACTIVIDAD N° 30			
Tema: Fuerza			
Objetivo: desarrollar la fuerza en los estudiantes			
Participantes		Tiempo	Día
30 estudiantes		60 min	Sábado
Materiales		Unidad Educativa Madre Teresa Bacq	
Espacio físico			
Calentamiento Previo:15 minutos			
Desplazamientos sobre la cancha.			
Movimiento de articulaciones cuello, hombro, cintura, piernas			
Desplazamiento en zigzag			
Desplazamiento en diagonal			
Desplazamiento de espaldas			
Desplazamiento en cuadrúpeda			
Parte Principal 40 minutos			
Carretilla llevando la bolsita debajo de la barbilla.			
Lanzamiento del balón medicinal lo más lejos posible.			
Sentado de cucullas, salta hacia arriba.			
Carrera con salida baja superando una resistencia.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminamos libremente por la cancha			
Estiramiento			

6.7 Impactos

6.1.7 Impacto educativo

El programa de actividades físicas deportivas, fue de gran impacto en la comunidad educativa Madre Teresa Bacq, debido a que los estudiantes en su totalidad participaron en las diferentes actividades físicas recreativas programadas por las autoridades y docentes, además porque se les concientizó para que cambien sus hábitos y se dediquen a situaciones positivas para el bien de la Salud física.

6.1.8 Impacto social

Con la realización del programa de actividades físicas recreativas, se evidencio una gran masificación, porque todos participaron de una manera adecuada, con solidaridad, cooperación y fundamentalmente se integraron socialmente, que fue uno de los principales objetivos de este programa de actividades, organizado por las autoridades del plantel.

6.1.9 Impacto psicológico

El realizar actividades físicas deportivas eleva la autoestima, alivia el estrés, se siente bien, se libera de muchas tensiones, en fin, el participar en este programa ayuda a que los individuos lo realicen de manera adecuada, además los estudiantes y la comunidad educativa se integra socialmente con sus compañeros para disfrutar de cada una de las actividades programadas.

6.8 Difusión

La difusión del programa de actividades físicas se llevó a cabo a las Autoridades, docentes y estudiantes, con el objetivo de socializar las

bondades, beneficios y cómo influye en el desarrollo de las capacidades condicionales. Esta socialización como algo positivo para el bien de la salud física y mental de los educandos.

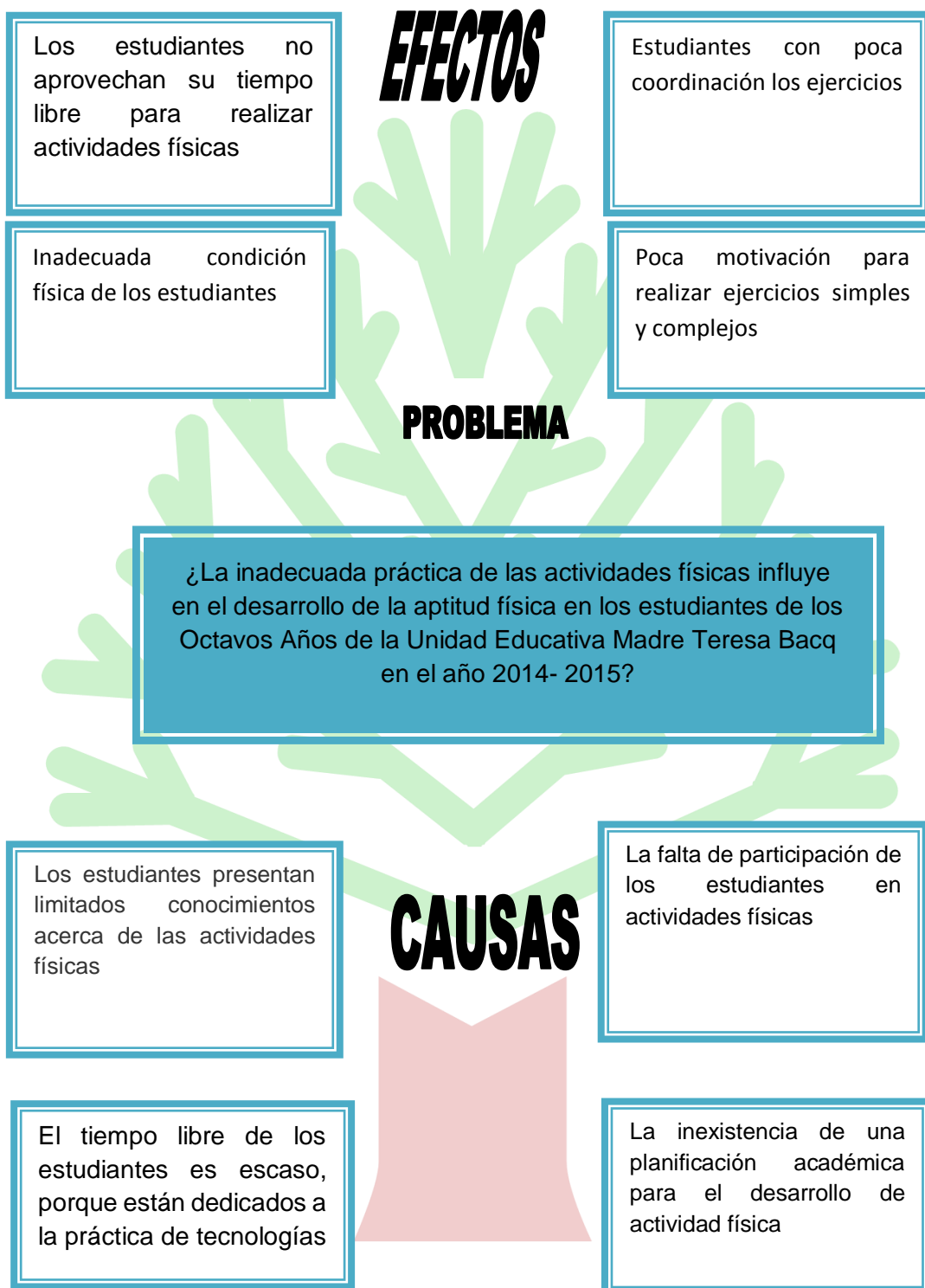
6.9 Bibliografía

- Armenteros, B. A. (2008). Actividades físicas recreativas. *gestiopolis*.
- Ayala, S. (2011). ¿Qué es el aerobico? *Efdeportes* .
- Benedek, E. (2006). *Futbol Infantil*. Barcelon: Paidotribo.
- Bermúdez, A. (2002). La anticipación en el deporte. *Efdeportes*, 4-8.
- Bruggemann, D. (2005). *Fútbol entrenamiento para niños y juvenes* .
Barcelona : Paidotribo .
- Counsilman, J. (2007). *La natación*. Barcelona – España. : Hispano
Europea. .
- Crespo, E. (2010). Tipos de Velocidad . *Educacion Fisica* .
- Cubero, A. (2012). Actividad Física. *Infinito Centro Ontologico*.
- Del Río, J. A. (2005). *Metodología del baloncesto*. España: Paidotribo.
- Diez, A. (2013). Tipos de resistencia. *SG Physical Education*.
- Gil, J. (2008). La Velocidad. *Educación Física* .
- Gomeñuka, N., & Cabral, M. (2008). Las capacidades coordinativas en los
alumnos del profesorado de Educación Física. *Efdeportes* , 3-5.
- Henao, M. (2010). CAMINATA Y TROTE. *Actividad Fisica*.
- Heyward, V. (2008). *Evaluacion de la aptitud fisica y Prescripcion del
ejercicio*. Madrid : Panamericana.
- Johu, G. (2013). Habilidades Deportivas . *Valores a traves del Deporte* .
- Konzag, I. (2005). *Entrenarse Jugando un sistema completo de ejercicios*.
Barcelona: Paidotribo.
- Margo, M. (2014). La Importancia de la Actividad Física . *Serie Cientifica
Latinoamericana Simposio Vida Activa y Saludable* .
- Mazzeo, E. (2008). *Atletismo para todos*. Argentina.: Stadium.
- Menendez, J. (2008). *Natación: Aprender a enseñar*. . Reino Unido. :
Trafford. .
- Muñoz, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación
Física. Actividades para su desarrollo. *Efdeportes* , 5-7.
- Naranjo, E. (15 de Mayo de 2009). Aplicación de Fundamentos Tecnicos
en el proceso Enseñanza Aprendizaje de futbol. Ambato, Cotopaxi,
Ecuador: Tesis.

- Ortiz, G. (2013). *La Fuerza. capacidades físicas*.
- Pacheco, R. (2005). *Fútbol*. Barcelona España: Paidotribo.
- Paiva, j. (2012). Tipos de Flexibilidad. *Enseñanza de la Educación Física* .
- Pellicer, G. (2010). Qué factores influyen en la velocidad. *Saber es practico* .
- Pérez, J. A. (2005). *Fundamentos y generalidades del baloncesto*. España: Club Universitario .
- Procopio, M. (2007). Tipos De Fuerza . *Portal Fitness*.
- Rodriguez. (2004). *El deporte en edad escolar*. Barcelona España: Inde.com.
- Salabert, E. (2009). *Ejercicio y deporte*. Recuperado el 4 de Mayo de 2015, de El ejercicio aeróbico:
<http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/tipos-de-deporte/el-ejercicio-aerobico-1889>
- Santos, S. (2012). La Resistencia . *SEDE Salud, Educacion y Deporte* .
- Sayago, D. (2012). Paseos Excursiones y Campamentos. *Scribd*.
- Segura, R. (2011). Entrenamiento de la flexibilidad . *alto rendimiento ciencia deportiva, entrenamiento y fitness*.
- Serra, L., & Blanca, R. (2006). *Actividad física y salud*. España: MASSON .
- Tico, J. (2005). *Mil 13 ejercicios y juegos polideportivos*. Barcelona : Paidotribo.
- Tovar, H. (2011). Importancia de la evaluación de la aptitud física en el músico en formación y profesional. *EFDeportes*, 2-4.
- Villera, S., & Petro, J. (2010). Valoración de la aptitud física de los escolares de 10 a 12 años de Montería, Colombia. *EFDeportes*, 5-10.
- Vitaliano, L. (2012). EL DRIBLING. *dribling*.
- Warren, W. (2006). *Guía de supervivencia del entrenador del fútbol*. Barcelona : Paidotribo.
- Weineck. (2003). *Entrenamiento Total*. Barcelona España: Paidotribo.
- Wissel, H. (2008). *Aprender y progresar*. . Barcelona.: Paidotribo.

ANEXOS

Anexo Nº 1 Árbol de problemas



Anexo 2 Matriz de coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS
¿La inadecuada práctica de las actividades físicas influye en el desarrollo de la aptitud física en los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2014- 2015?	Determinar cómo influencia de las actividades físicas en el desarrollo de la Aptitud física en los estudiantes de los Octavos años de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2014 - 2015”
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
¿Qué tipo de actividades físicas que practican los estudiantes de los Octavos Años de la de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2014 – 2015?	Diagnosticar el tipo de actividades físicas que practican los estudiantes de los Octavos Años de la de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2014 – 2015.
¿Con qué frecuencia practica actividades físicas que practican los estudiantes de los Octavos Años de la de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2014 – 2015?	Identificar con qué frecuencia practica actividades físicas que practican los estudiantes de los Octavos Años de la de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2014 – 2015.
¿Cuál es el nivel de las capacidades condicionales a través de una batería de test en los estudiantes de los Octavos Años de la de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2014 – 2015?	Determinar el nivel de las capacidades condicionales a través de una batería de test físicos en los estudiantes de los Octavos Años de la de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq en el año 2014 – 2015.
¿Cómo elaborar y aplicar una propuesta alternativa?	Elaborar una propuesta alternativa.

Anexo 3 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza	Actividad física	Actividad física	La importancia de la actividad física Por qué es importante la Actividad Física
Las capacidades condicionales se pueden definir "como los factores que determinan la condición física de un individuo y que le orienta y le clasifica para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico"	Capacidades condicionales	Velocidad Fuerza Resistencia Flexibilidad	20 metros 40 metros Fondos Abdominales Test de 1000 Flexión profunda del cuerpo

Anexo 4 Encuesta a los estudiantes



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA EDUCACIÓN FÍSICA

Estimados estudiantes

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer qué tipo de actividad física que realizan los estudiantes de los Octavos Años de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq. 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 ¿Con que frecuencia realiza Ud. Actividad físico deportiva?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2 ¿Qué tipo de actividades física realiza fuera de clases?

Caminar	Trotar	Deportes	Nintendos

3. ¿Cuál es la duración de la actividad física que usted realiza?

30 min	45 min	60min	1 h y 30 min

4 ¿Señale cuantas veces a la semana realiza actividad física, luego de la jornada de clases?

Una vez	más de tres veces	Cinco días	Ninguna

5 ¿Con que intensidad realiza la actividad físico deportivas?

Alta	Media	Baja

6 ¿Según su criterio, sus profesores le incentivan a que practique actividades físicas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7 ¿Le incentivan sus padres para que realicen actividad física de la actividad física?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8. ¿Sus padres practican actividad física con usted, en los fines de semana?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9 ¿Según su consideración conoce los beneficios e importancia de la actividad física?

Si	No

10. ¿Con cuál de los factores se identifica usted?

Personales	Familiares	Socioeconómicos	tecnológicos

11. ¿Según su criterio personal el uso del tiempo libre es aprovechado adecuadamente por sus compañeros?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

12. ¿Según su consideración quien realiza actividad física regular?

Damas	Varones

13 ¿Existe una guía de actividades físicas en el colegio, en la que las Autoridades, docentes y padres de familia apoyen esta iniciativa?

Si	No

14 ¿Considera importante que el investigador elabore una Guía de actividades físicas, para mejorar la actividad física?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

15. ¿Considera que la aplicación de una Guía de actividades físicas ayudaría a superar esta problemática?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

Anexo 5 Test de condición física

Test de 800 m

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	2,35 - 2,45	10 – 9
Muy Buena	2,50 - 3,10	8,5 – 8
Buena	3,15 - 3,25	7,5 – 7
Regular	3,30 - 3,40	6,5 – 6
Deficiente	3,45 - 4,10	5,5 – 1

Velocidad 40 m.

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

Test de Fondos en 30 segundos

Condición	Distancia	Calificación cuantitativa
Excelente	20 - 23	10 – 9
Muy Buena	15 - 19	8,5 – 8
Buena	12 - 14	7,5 – 7
Regular	9 - 11	6,5 – 6
Deficiente	3 - 8	5,5 – 1

Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	31 - 34	10 – 9
Muy Buena	26 - 30	8,5 – 8
Buena	23 - 25	7,5 – 7
Regular	20 - 22	6,5 – 6
Deficiente	14 - 19	5,5 – 1

Salto horizontal

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	149 - 171	10 – 9
Muy Buena	131 - 137	8,5 – 8
Buena	125 - 130	7,5 – 7
Regular	116 - 120	6,5 – 6
Deficiente	102 - 112	5,5 – 1

Flexión profunda del tronco

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	32 - 35	10 – 9
Muy Buena	27 - 31	8,5 – 8
Buena	24 - 26	7,5 – 7
Regular	21 - 23	6,5 – 6
Deficiente	15 - 20	5,5 – 1

Test de condición física



Abdominales en 30 segundos



Test de 800 m



Test de fondos en 30 segundos



Test de 40 m



Salto horizontal



Flexión profunda del tronco

Anexo 6 Certificados



UNIDAD EDUCATIVA "MADRE TERESA BACQ"

Av. El Retorno 27-111 - Telf.: 062643006 - E-mail: unidademb@gmail.com
Ibarra-Ecuador

A petición escrita del interesado, la Rectora de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq de la ciudad de Ibarra,

CERTIFICA

Que: el Señor **GUDIÑO VITERI MARIO SEBASTIÁN**, con C.I. N° 100386192-7, estudiante de la Universidad Técnica del Norte en la Facultad FECYT Carrera de Ciencias de la Educación, especialización Educación Física, que realizó la socialización para la investigación de su Tesis de grado con el siguiente tema: **"INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MADRE TERESA BACQ, EN EL AÑO 2016-2017 de la ciudad de Ibarra"**

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento como estime conveniente.

Ibarra, 14 de marzo de 2017


Sor María Teresa Yandún
RECTORA





UNIDAD EDUCATIVA "MADRE TERESA BACQ"
Av. El Retorno 27-111 - Telf.: 062643006 - E-mail: unidademb@gmail.com
Ibarra-Ecuador

A petición escrita del interesado, la Rectora de la Unidad Educativa Madre Teresa Bacq de la ciudad de Ibarra,

CERTIFICA

Que: el Señor **GUDIÑO VITERI MARIO SEBASTIÁN**, con C.I. N° 100386192-7, estudiante de la Universidad Técnica del Norte en la Facultad FECYT Carrera de Ciencias de la Educación, especialización Educación Física, aplicó las encuestas y test de condición física para la investigación de su Tesis de grado con el siguiente tema: **"INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MADRE TERESA BACQ, EN EL AÑO 2016-2017 de la ciudad de Ibarra"**

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento como estime conveniente.

Ibarra, 10 de febrero de 2017


Sor María Teresa Yandún
RECTORA



Urkund Analysis Result

Analysed Document: TRABAJO URKUND.docx (D27224502)
Submitted: 2017-04-14 17:30:00
Submitted By: sebasurkund01@hotmail.com
Significance: 9 %

Sources included in the report:

<https://g-se.com/es/evaluacion-deportiva/articulos/valoracion-de-la-condicion-fisica-en-jovenes-medida-en-dos-momentos-temporales-separados-por-16-anos-1179>
<http://documentslide.com/documents/test-o-pruebas-en-el-futbol.html>
<https://altorendimiento.com/bases-para-la-valoracion-de-la-postura-estatica-y-dinamica-del-deportista/>
<http://www.paidotribo.com/pdfs/736/736.i.pdf>
<http://escuelafutbolcimbacalle.webnode.es/news/comunicacion-entrenador-jugadores/>

Instances where selected sources appear:

16



**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	1003861927	
APELLIDOS NOMBRES:	Y	Gudiño Viteri Mario Sebastián	
DIRECCIÓN:		Ibarra, El Olivo calle General José María Córdova 1-144 y Panamericana Norte	
EMAIL:		sebasgudis@live.com	
TELÉFONO FIJO:	062603315	TELÉFONO MÓVIL	0985585932

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MADRE TERESA BACQ EN EL AÑO 2016 - 2017"
AUTOR (ES):	Gudiño Viteri Mario Sebastián
FECHA: AAAAMMDD	2017/04/20
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Fabián Yépez

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Gudiño Viteri Mario Sebastián, con cédula de identidad Nro. 1003861927, 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 20 días del mes de abril de 2017

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: Gudiño Viteri Mario Sebastián
C.C. 1003861927



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Gudiño Viteri Mario Sebastián, con cédula de identidad Nro. 1003861927 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: **“INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MADRE TERESA BACQ EN EL AÑO 2016 - 2017”** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 20 días del mes de abril de 2017

(Firma) 
Nombre: Gudiño Viteri Mario Sebastián
Cédula: 1003861927