



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

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

### **TEMA:**

**LAS CAPACIDADES MOTORAS Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ALUMNOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “YAHUARCOCHA” DE LA CIUDAD DE IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA EN EL PERIODO 2015 - 2016**

**Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo**

### **AUTOR:**

**Quiñonez Mina Leandro Javier**

### **DIRECTOR:**

**Msc. Santiago Jiménez.**

**Ibarra, 2016**

## **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: Las capacidades motoras y su incidencia en la iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016. Trabajo realizado por el señor egresado: Quiñonez Mina Leandro Javier previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

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. Wilman Santiago Jiménez Quintana

CI: 1001512464

Ibarra, 5 de Septiembre del 2016

## DEDICATORIA

Dedico este proyecto a Dios todo poderoso fuente de mi inspiración en mis momentos de angustia, alegrías y tristezas. A mi familia que en todo momento han estado presente para que yo pueda terminar mis estudios

**Javier**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme y continuar por los caminos del éxito.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Entrenamiento Deportivo y a todos los docentes que de una u otra manera contribuyeron con su valioso conocimiento.

Un agradecimiento especial al Msc Santiago Jiménez Director del Trabajo de Grado y a los estudiantes 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura.

**Javier**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	xvi
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>1</b>
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.3 Formulación del Problema.....	5
1.4 Delimitación del Problema.....	5
1.4.1 Unidades de Observación.....	5
1.4.2 Delimitación Espacial.....	5
1.4.3 Delimitación Temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo General.....	5

1.5.2	Objetivos Específicos.....	6
1.6	Justificación.....	6
1.7	Factibilidad.....	7
<b>CAPÍTULO II.....</b>		<b>8</b>
<b>2.</b>	<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>8</b>
2.1	Fundamentación Teórica.....	8
2.1.1	Fundamentación Filosófica.....	9
2.1.2	Fundamentación Psicológica.....	10
2.1.3	Fundamentación Pedagógica.....	12
2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	13
2.1.5	Fundamentación Legal.....	14
2.1.6	Capacidades motoras.....	15
2.1.7	Las cualidades físicas.....	16
2.1.8	Las capacidades condicionales.....	17
2.1.9	Resistencia.....	17
2.1.10	Velocidad.....	19
2.1.11	Fuerza.....	22
2.1.12	Método de entrenamiento de la fuerza.....	23
2.1.13	Clasificación de la fuerza.....	23
2.1.14	Flexibilidad.....	25
2.1.15	Clasificación de la movilidad articular.....	27

2.1.16.	Razones para hacer un test físico.....	28
2.1.17	Test de la condición física.....	30
2.1.18	Capacidades coordinativas.....	33
2.1.19	Métodos y medios generales para desarrollar capacidades....	36
2.1.20	Aprendizaje motor.....	40
2.1.21	Iniciación deportiva.....	41
2.1.22	Fases de la formación deportiva.....	42
2.1.23	Esquema formativo de aprendizaje.....	44
2.1.24	Juegos pre deportivos.....	48
2.1.25	Juegos simples.....	48
2.1.26	Juegos pre deportivos genéricos.....	49
2.1.27	Juegos pre deportivos específicos.....	49
2.1.28	Deportes reducidos.....	49
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	50
2.3	Glosario de Términos.....	52
2.4	Interrogantes de Investigación.....	55
2.5	Matriz Categorial.....	56
	<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>57</b>
<b>3.</b>	<b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>57</b>
3.1	Tipo de Investigación.....	57
3.2	Métodos.....	58

3.3	Técnicas e Instrumentos.....	59
3.4	Población.....	59
3.5	Muestra.....	59
<b>CAPÍTULO IV.....</b>		<b>60</b>
<b>4</b>	<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>60</b>
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los docentes.....	61
4.1.2	Resultado de los Test Físicos.....	77
4.1.3	Resultado de los test de habilidad.....	84
4.1.4	Resultado de aplicación ficha de observación.....	86
<b>CAPÍTULO V.....</b>		<b>91</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>91</b>
5.1	Conclusiones.....	91
5.2	Recomendaciones.....	92
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	93
<b>CAPÍTULO VI.....</b>		<b>95</b>
<b>6</b>	<b>PROPUESTA ALTERNATIVA.....</b>	<b>95</b>
6.1	Título de la Propuesta.....	95
6.2	Justificación.....	95
6.3	Fundamentación.....	96
6.4	Objetivos.....	108
6.4.1	Objetivo General.....	108



6.4.2	Objetivos Específicos.....	109
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	109
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	109
6.7	Impacto.....	151
6.8	Difusión.....	152
6.9	Bibliografía.....	152
	Anexos.....	155
	Árbol de Problemas.....	156
	Matriz de Coherencia.....	157
	Matriz Categorial.....	158
	Encuesta a los estudiantes.....	159
	Test Físicos.....	163
	Pruebas de habilidad.....	165
	Ficha de Observación.....	168
	Certificaciones.....	169
	Fotografías.....	

	<b>INDICE DE CUADROS</b>	61
Cuadro N° 1	Evalúa las cualidades motoras.....	62
Cuadro N° 2	Cada tiempo evalúa las cualidades motoras.....	63
Cuadro N° 3	Planifica el trabajo de las cualidades motoras.....	64
Cuadro N° 4	Desarrollo de las cualidades motrices.....	65
Cuadro N° 5	Evalúa las cualidades coordinativas.....	66
Cuadro N° 6	Planifica el trabajo de las cualidades coordinativas.....	67
Cuadro N° 7	Evalúa las capacidades coordinativas.....	68
Cuadro N° 8	Desarrollo de las capacidades coordinativas.....	69
Cuadro N°9	Tipo de juegos utiliza para las clases.....	70
Cuadro N° 10	Utiliza variedad de juegos.....	71
Cuadro N° 11	Desarrollo de las cualidades coordinativas.....	72
Cuadro N° 12	Juegos pre deportivo.....	73
Cuadro N° 13	Su profesor hace las siguientes actividades.....	74
Cuadro N° 14	Elabore una guía didáctica .....	75
Cuadro N° 15	Aplicación de la guía didáctica.....	76
Cuadro N° 16	Test de 800 metros.....	77
Cuadro N° 17	Test de 40 metros.....	78
Cuadro N° 18	Test de salto largo sin impulso.....	79
Cuadro N° 19	Test abdominales en 30 segundos.....	80
Cuadro N° 20	Test de flexión y extensión de brazos.....	81

Cuadro N° 21	Test flexión del tronco hacia adelante.....	82
Cuadro N° 22	Test de desplazamiento en zigzag con balón.....	83
Cuadro N° 23	Test de slalom con un bote de balón.....	84
Cuadro N° 24	Test de slalom en zigzag.....	85
Cuadro N° 25	Test de equilibrio flamenco.....	86
Cuadro N° 26	Reacción Señal acústico.....	87
Cuadro N° 27	Ritmo.....	88
Cuadro N° 28	Desplazamientos.....	89
Cuadro N° 29	Lanzamientos.....	90
Cuadro N° 30	Recepciones.....	

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Evalúa las cualidades motoras.....	61
Gráfico N° 2	Cada tiempo evalúa las cualidades motoras.....	62
Gráfico N° 3	Planifica el trabajo de las cualidades motoras.....	63
Gráfico N° 4	Desarrollo de las cualidades motrices.....	64
Gráfico N° 5	Evalúa las cualidades coordinativas.....	65
Gráfico N° 6	Planifica el trabajo de las cualidades coordinativas.....	66
Gráfico N° 7	Evalúa las capacidades coordinativas.....	67
Gráfico N° 8	Desarrollo de las capacidades coordinativas.....	68
Gráfico N°9	Tipo de juegos utiliza para las clases.....	69
Gráfico N° 10	Utiliza variedad de juegos.....	70
Gráfico N° 11	Desarrollo de las cualidades coordinativas.....	71
Gráfico N° 12	Juegos pre deportivos.....	72
Gráfico N° 13	Su profesor hace las siguientes actividades.....	73
Gráfico N° 14	Elabore una guía didáctica .....	74
Gráfico N° 15	Aplicación de la guía didáctica.....	75
Gráfico N° 16	Test de 800 metros.....	76
Gráfico N° 17	Test de 40 metros.....	77
Gráfico N° 18	Test de salto largo sin impulso.....	78
Gráfico N° 19	Test abdominales en 30 segundos.....	79
Gráfico N° 20	Test de flexión y extensión de brazos.....	80

Gráfico N° 21	Test flexión del tronco hacia adelante.....	81
Gráfico N° 22	Test de desplazamiento en zigzag con balón.....	82
Gráfico N° 23	Test de slalom con un bote de balón.....	83
Gráfico N° 24	Test de slalom en zigzag.....	84
Gráfico N° 25	Test de equilibrio flamenco.....	85

## RESUMEN

La investigación hace mención Las capacidades motoras y su incidencia en la iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016. Posteriormente se analizó los antecedentes, planteamiento del problema, donde encontramos causas y efectos, formulación del problema, los objetivos generales y específicos y la justificación, donde se explicó las razones porque se realizó esta investigación, además cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con las capacidades motoras y la iniciación deportiva la misma que se indago y construyó basándose en libros, revistas, artículos científicos. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra, posteriormente se aplicó las encuestas test de físico y ficha de observación acerca de las capacidades motoras, e iniciación deportiva, después se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares y finalmente se analizó e interpreto cada una de las preguntas de las encuestas aplicadas a los estudiantes, test físico y fichas de observación, posterior a ello se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos del trabajo de investigación estas conclusiones y recomendaciones guiaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica, donde se encontraran ejercicios para el desarrollo la resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y además aspectos relacionados con la iniciación deportiva, en la que se tratara la forma como enseñar los deportes pero de una manera entretenida y significativa, pero sin llegar a topar a profundidad la técnica deportiva de los diversos deportes o mejor dicho los deportes de interés para la institución motivo de la investigación.

Descriptores: Capacidades motoras, iniciación deportiva, estudiantes, guía didáctica.

## **ABSTRACT**

Research mentions motor skills and their impact on sports initiation of students 10 to 12 years of the Educational Unit "Yahuarcocha" of the city of Ibarra, Imbabura province in the period 2015 - 2016. Subsequently analyzed the background , problem statement, we find causes and effects, formulation of the problem, the general and specific objectives and rationale where the reasons explained because this research was conducted, along which are the contributions, who will benefit the results. For the construction of the theoretical framework it was investigated according to the categories related to motor skills and sports initiation that I investigate it and built based on books, magazines, scientific articles. Then he proceeded to develop the methodological framework, which refers to the types of research, methods, techniques and instruments, population and sample, then the test surveys and physical observation sheet on motor skills, and sports initiation was applied, then he proceeded to represent in charts and pie charts and finally analyzed and interpreted each of the questions in surveys of students, physical test and observation sheets, after this the conclusions and recommendations were drafted, the same that have relation to the objectives of the research conclusions and recommendations led to the development and construction of the tutorial, where exercises for development find the strength, speed, strength, flexibility and further aspects of the sport initiation in the that this was the way to teach sports but in a fun and meaningful way, but without bumping depth sports various sports technique or rather sports of interest to the occasion of the research institution.

Descriptors: motor skills, sports initiation, students, teaching guide.

## INTRODUCCIÓN

Desde la perspectiva metodológica con la que se aborda la iniciación deportiva y el desarrollo de las cualidades motoras, es de mucha responsabilidad, cuando se trata estos aspectos, porque el entrenador deportivo en estas edades tempranas se convierte en el elemento que más puede influir para que la práctica se desarrolle desde modelos alternativos a los tradicionales. De esta manera los docentes de educación física, los entrenadores deben entender la enseñanza del deporte alejándose de los clásicos planteamientos selectivos y excesivamente competitivos, donde un jugador estaba al servicio del entrenador y sobre todo a los resultados deportivos.

Al respecto se manifiesta que la enseñanza de los deportes se plantee de una forma más integral y educativa, el entrenador deberá tener un perfil cercano al de un maestro o educador con una formación técnica y psicopedagógica adecuada, acordes a los intereses y necesidades de los educandos. Con estos enfoques se pone de manifiesto la importancia que tiene un cambio profundo en la mentalidad de los entrenadores deportivos o docentes de educación física, pasando a ser individuos que orienten y faciliten la formación motora de los estudiantes, que se están formando en esta importante institución educativa del norte del país. Conocidos estos antecedentes, el objetivo de la investigación es determinar cómo incide las capacidades motoras en la iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016.

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



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

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

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

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

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

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. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 ANTECEDENTES**

En algunos países del mundo y de manera particular en el Ecuador se ha evidenciado que las niñas son menos activas que los niños y por ende el trabajo de las capacidades motoras ha quedado relegado a un segundo plano, debido a que primeramente en sus momentos libres no trabajan su condición física, debido a que la niñez y la juventud se están dedicando a otras actividades como a mirar la televisión, a jugar con el celular, redes sociales, internet, o caminar por la calle o cuando están en las unidades educativas los docentes de educación física en las clases solo les hacen jugar, es cierto que estos juegos desarrollan las capacidades, pero no de una manera como se quisiera que se desarrolle.

Es por ello que los docentes de educación física debe tomar muy en serio la preparación de las capacidades motoras, es decir, siempre debe preocuparse de la preparación de la resistencia, que es la base para trabajar las demás cualidades físicas, la cualidad de velocidad es muy fundamental trabajar en estas edades tempranas, también trabajar la fuerza con el mismo peso corporal, menos con máquinas, la flexibilidad también es muy fundamental trabajar, ya que es una cualidad que siempre está decreciendo y hay que trabajarle para que los niños puedan realizar movimientos amplios a la hora de ejecutar una técnica o un movimiento. Finalmente se debe trabajar la coordinación dinámica general, que es muy fundamental trabajar en estas edades tempranas, ya que son la base para poder realizar las habilidades básicas como la más sencilla caminar, correr, saltar, lanzar, trepar, pero con una adecuada coordinación, si bien es cierto esta cualidad física se la utiliza en todas las actividades de la vida cotidiana.

Todo tiene relación con otro, es decir es una pareja dialéctica, donde lo uno necesita de los otros, es decir los niños de estos niveles, deben tener desarrollado sus cualidades motoras de manera aceptable, pero se debe trabajar mucho las cualidades coordinativas, que es fundamental en estas edades, para el trabajo de la iniciación deportiva. Pero para entender los aspectos que se trata en la iniciación deportiva y los vínculos que les une con las capacidades motoras, se debe hablar de la formación motora general.

**La iniciación deportiva, es la primera fase, se puede considerar como la de mayor trascendencia en el niño ya que en ella se desarrolla fundamentalmente la motricidad general a través de un vehículo fundamental “el juego”. En esta fase y de una forma multilateral se desarrollan las capacidades coordinativas (capacidades que regulan y organizan el movimiento), y de forma moderada las capacidades condicionales (orgánicas funcionales) teniendo siempre como premisa básica el respecto al proceso de desarrollo general del niño. (Blazquez, 2001, pág. 213)**

Se utilizan las posibilidades motoras de las distintas especialidades deportivas de forma adaptada a las características de desarrollo del niño. Este, mediante elección voluntaria, rota por diversas especialidades en periodos mínimos y máximos. Esta fase se divide en niveles relacionados directamente con la edad cronológica del niño, el momento de ingreso en la escuela o a la experiencia previa y el nivel de aptitud. Sin embargo se puede manifestar que existe una relación estrecha la relación de las capacidades motoras, con la iniciación deportiva de los niños, que es la base fundamental para la iniciación a los deportes.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El proceso de la iniciación deportiva no es el momento del inicio de la práctica deportiva, sino que es el inicio de una acción pedagógica que

teniendo en cuenta las características de la actividad, del niño y los objetivos, va evolucionando hasta alcanzar el dominio de la especialidad. Tradicionalmente se le conoce con el nombre de iniciación deportiva el periodo en el que el niño empieza a aprender a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

La iniciación deportiva es el proceso de preparación que va desde el momento en que comienza el aprendizaje de los diversos movimientos y que es capaz de aplicar lo aprendido en una situación real de juego con un nivel global de eficacia. Para alcanzar estos niveles de eficacia se debe utilizar algunos medios y ejercicios de desarrollo general para el trabajo multifacético de las cualidades motoras. Sin embargo se puede evidenciar que en el proceso de iniciación siendo un proceso de enseñanza plurifacético, los niños necesitan que estén bien desarrolladas sus cualidades físicas porque este es el soporte para la formación deportiva de base.

El trabajo de las capacidades motoras tiene una relación directa con la iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la unidad educativa “Yahuarcocha”, pero lamentablemente a estos niños, nos les gusta hacer ejercicios que le ayuden al desarrollo de estas cualidades motrices, solo les gusta jugar o practicar el deporte que les gusta, y este aspecto se tiene que corregir, porque para el desarrollo multilateral se necesita que sea ágil, fuerte y resistente. Conociendo esta problemática se identifica las siguientes causas y efectos que configuran el problema de investigación y se da a conocer en los siguientes párrafos posteriores que clarificarán estos aspectos relacionados con las capacidades motoras e iniciación deportiva.

Los docentes de cultura física no han seguido cursos de capacitación y actualización con respecto al desarrollo de las cualidades motoras e iniciación deportiva, estos aspectos ha traído muchas consecuencias como el escaso desarrollo de las cualidades físicas, al niño se lo somete muy pronto a la práctica de alguna técnica deportiva, no respecta la edad cronológica, muy pronto a los niños se los trata como adultos en miniatura.

Los docentes de cultura física del plantel dan mayor privilegio a la especialización deportiva de los educandos, es decir entran directamente a la práctica o al entrenamiento del fútbol, que es la actividad física que más les gusta a los educandos, es por ello los fracasos estudiantiles con respecto al desarrollo de la coordinación dinámica general que es lo que se necesita en estas edades tempranas.

Los docentes de cultura física no trabajan de forma adecuada las capacidades motoras, como se dijo en el párrafo anterior sólo les gusta hacerles jugar, y no realizar una preparación del desarrollo de las cualidades motoras básicas como la velocidad, fuerza, resistencia, lo que ha traído como consecuencia una inadecuada condición física, la misma que está afectando al desarrollo de la iniciación deportiva de los infantes.

Los docentes no dominan variedad de medios y ejercicios generales para desarrollo multilateral, es decir la práctica y desarrollo de las clases son monótonos, repetitivos, todos estos aspectos han ocasionado en los niños deportistas desinterés, desmotivación para realizar ejercicios y actividades físicas relacionadas con el desarrollo multilateral.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿De qué manera las capacidades motoras inciden en la iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la unidad educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra?

## **1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.4.1 Unidades de Observación**

Estudiantes de 10 a 12 años y docentes de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura

### **1.4.2 Delimitación Espacial**

La investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura.

### **1.4.3 Delimitación temporal**

La investigación se llevó a cabo en el año académico 2015 – 2016.

## **1.5 OBEJTIVOS**

### **1.5.1 Objetivo General**

- Determinar cómo incide las capacidades motoras en la iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016.

### **1.5.2 Objetivos Específicos**

- Evaluar las capacidades motoras en los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016.
- Valorar las capacidades coordinativas en los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016
- Establecer el tipo de juegos pre deportivos que utilizan los docentes en la etapa de iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar las capacidades motoras y los procesos de iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años.

## **1.6 JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones. Esta investigación es original porque es la primera vez que se realiza en la institución una indagación de esta naturaleza con respecto a las cualidades motoras, que son la base y el sustento para realizar cualesquier actividad deportiva, como es la iniciación deportiva, que se les debe enseñar las actividades por medio de actividades pre deportivos, es decir impartir ejercicios que permitan el desarrollo multilateral, sin ir todavía a ninguna especialidad deportiva, porque a los niños, no se les debe dar una especialidad, sin que hayan pasado con este tipo de trabajo como es el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Este tema de investigación es importante debido a que las capacidades motoras merecen un tratamiento especial, porque todas las capacidades deben trabajar según la edad, por ejemplo debe trabajar la resistencia, que es la base para todos los deportes, la velocidad es innata, se debe desarrollarla especialmente en estas edades, la fuerza se la debe trabajar con el propio peso, no trabajar con máquinas porque todavía no es la edad, para trabajar con esta serie de implementos, la flexibilidad la mayoría de los niños la tienen desarrollada, se la debe seguir trabajando porque es una cualidad que decrece conforme avanza la edad. En estas edades se les debe enseñar y desarrollar las cualidades coordinativas y aprender la iniciación a los deportes por medio de juegos deportivos y no ir directamente a la especialización, lo que muchos entrenadores hacen y cometen muchos errores en el periodo de formación. Luego de conocer esta problemática se consideró necesario la elaboración de una guía didáctica, como una alternativa de solución al problema detectado, los beneficiarios de la investigación son los docentes y de manera particular los niños, que fueron la fuente de motivación.

### **1.7 FACTIBILIDAD**

Esta investigación fue factible realizarlo por cuanto existe la predisposición de las autoridades, personal docente y niños. Existe amplia información de acerca del tema propuesto.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**



Un niño no es una persona mayor “en miniatura”. Por eso estamos en contra de aplicar métodos i formas de ejercicios del entrenamiento de alto rendimiento de una forma esquemática también en el entrenamiento de base, un procedimiento que muchas veces todavía se observa en la práctica. Incluso dentro del entrenamiento de base (de 8 a 14 años) hace falta una diferenciación metodológica considerable, ya que se entiende que entre 8 y 14 años existen unas diferencias considerables en la madurez física y psíquica.

**Por eso hay que fijar objetivos y tareas para las distintas etapas de formación, así como emplear principios, métodos y ejercicios que tengan en cuenta las peculiaridades típicas de cada edad. Solamente así se puede conseguir que los niños jueguen con alegría al fútbol y garantizar un desarrollo continuo en su rendimiento. De esta manera se les puede proporcionar sentimientos de éxito y delegar a los más dotados a escuelas deportivas, para que puedan participar ahí en una formación dirigida e intensiva. (Benedek E. , 2006, pág. 31)**

En estas edades es muy importante trabajar las capacidades motoras dentro y fuera de la institución, es por ello que los docentes debe ser unos motivadores permanentes para que los niños desarrollen estas cualidades por medio de juegos Pre deportivos, para de esta manera ir adentrándose poco a poco al aprendizaje de los fundamentos técnicos de la disciplina que se está aprendiendo.

Los niños de esta edad tiene un gran afán de movimiento, muchas ganas de competir y mucha alegría en el movimiento. Los niños son fáciles de motivar. Gustosamente son activos en el grupo y se alegran con los éxitos comunes. Por eso se puede emplear paralelamente para el individuo y para las formas de aprender los nuevos movimientos a través de los juegos.

### **2.1.1 Fundamentación Filosófica**

## Teoría Humanista

Los movimientos están presentes en todas las actividades del ser humano. En sus actividades cotidianas en su trabajo, en los juegos y la recreación, en los deportes entre otras. Aunque muchas de estas actividades utilizan en su ejecución los mismos movimientos, la diferencia entre unos y otros está determinada por el tipo de tarea, la cual necesita un procesamiento de informaciones específicas.

**El movimiento es de fundamental importancia para satisfacer las necesidades y deseo de sobrevivencia, exploración y descubrimiento, control y equilibrio, expresión y juego, principalmente en el niño .El movimiento ha facilitado el trabajo y oficio en las diferentes culturas hasta llegar a la tecnología actual. Por eso, es necesario enfatizar que los conocimientos adquiridos en otras áreas relacionadas con el desarrollo motor, tales como: la Performance Humana. La Ingeniería Humana, la Cine antropometría y Psicología Experimental, han permitido una mejor comprensión y aplicabilidad de este fenómeno. (Muñoz L. , 2003, pág. 23)**

De esta manera el movimiento del hombre, considerando un importante objetivo de estudio para muchos profesionales, puede ser tratado a nivel de diferentes enfoques y análisis, por ejemplo: neurofisiológico, biomecánico, comportamental, artístico y ecológico.

Para nuestro enfoque, el nivel de análisis que más nos interesa es el comportamental: pues el movimiento es un acto culminante de procesos motores fundamentales, donde la mayoría de los comportamientos humanos son actos voluntarios o intencionales. Esto es posible, ya que, entre los rasgos constitutivos del movimiento humano, encontramos que este es observable, medible modificable, adaptable y perfectible. Gracias a estas características estamos en condiciones de establecer una justificación académica para su estudio y la orientación del desarrollo psicomotor en los educandos.

Podemos ampliar el concepto de movimiento si llevamos en consideración un carácter filosófico y científico. En el campo metafísico, el movimiento se clasificaría en la categoría de Fenómenos sea, en las categoría de las cosas que para existir deben ocurrir en la categoría espacio-temporal y, en el orden metafísico que determinan que para existir debe estar adscrito a un portador. Es decir no existe movimiento si algún sistema fluido o en estado relativamente estable (materia) no puede moverse.

## **2.1.2 Fundamentación Psicológica**

### **Teoría Cognitiva**

En el desarrollo cognoscitivo ocurren cambios secuenciales de manera ordenada. Pueden ser vistos en términos de estadios, los cuales son influenciados por cuatro factores o sea, la herencia, el nivel de maduración neurológica, la forma como el individuo está atendido y el tipo y cantidad de estimulación intelectual recibida desde la casa y la educación cultural ambiental. Hay de hecho, otros factores que pueden retardar el desarrollo normal, tales como las dolencias, accidentes y traumas emocionales.

**Durante la infancia el desarrollo cognoscitivo es relacionado con el periodo senso-motor. Aquí la estimulación sensorial es resultante de esta, produce posteriormente estimulación sensorial. Así, las respuestas motrices del bebé están proporcionando la entrada sensorial necesaria para el desarrollo normal. A partir de la inhibición de movimientos reflejos y su modificación a movimientos voluntarios, el bebé comienza a mostrar comportamientos exploratorios como la extensión del brazo para garrar, donde las experiencias sensoriales del tacto originan respuestas motrices. (Muñoz L. , 2003, pág. 135)**

Primeramente, él bebe descubre cosas cerca de su cuerpo, donde informaciones casuales de la visión, la audición, el tacto y la cinestesia, originan respuestas inmediatas. Gradualmente el niño madura cognoscitivamente a punto de iniciar relaciones de causa y efecto simples. Por ejemplo, él puede golpear, restregar o agitar un elemento en sentido de obtener señales y sonidos interesantes para él. Al mismo tiempo, él bebe está madurando lo suficiente en su desarrollo cognoscitivo para percibir, como un medio lleva a un fin.

Con el arrastre y otros movimientos locomotores, el espacio físico del bebé aumenta siendo un aumento dando un estímulo para posterior desarrollo. En el final del periodo sensorio-motor, el niño esta cognoscitivamente maduro poder formular imágenes mentales.

El juego activo es importante porque su movimiento corporal actúa como la mayor fuente de información y también porque las actividades motrices aumentan en el nivel y variedad de estimulación cognoscitiva. Dentro del estadio final de este periodo el niño presenta la capacidad de manipular símbolos. Con estos símbolos (palabras), sustituye las imágenes mentales, y los objetos y eventos comienzan a recibir otro significado.

### 2.1.3 Fundamentación Pedagógica

#### Teoría Naturalista

La observación del desarrollo del niño ha permitido poner en evidencia su aptitud progresiva para cumplir acciones cada vez más complejas. El estudio de su evolución motora y de los factores neurológicos que intervienen en la regulación de los movimientos, muestra igualmente, que todos los niños pasan por las mismas etapas a edades semejantes. Muchas personas se preguntan si sería posible acelerar el desarrollo motor del niño. Esto nos llevaría a plantear la cuestión de la relación que existe entre ejercicio y maduración. Cada organismo de la especie sufre una serie de cambios anatómicos y morfológicos a la largo de su vida.

Durante la infancia y la adolescencia dichos cambios tienen unas características específicas podrían resumirse diciendo que se da una etapa de progresión, en altura, peso cambios en las proporciones y una diferenciación de las características individuales de cada ser, las cuales, a pesar de guardar equivalencia con las demás, marcan unas modalidades particulares de constitución y funcionalismo orgánico.

**La experiencia sensorial es un factor indispensable para el funcionamiento normal de los órganos que han llegado a la madurez. Su ausencia, llamado privación sensorial, causa trastornos de comportamiento tanto más graves cuanto más se extienda en el tiempo, correspondiente ello a un periodo crítico. La maduración depende de factores internos sobre los que el entrenamiento no produce efecto, en cuanto al momento en que la función se hace posible. (Guillen, 2007, pág. 66)**

Cuando se llega a la maduración de las estructuras, pero existe una falta de estimulación provoca que las funciones no se ejerzan libremente, con lo que la posibilidad de conseguir desaparezca progresivamente. Es preciso, por consiguiente, estimular y hacerlo en el momento oportuno., siempre se debe trabajar con los aspectos psicológicos de la atención y del comportamiento. El niño para aprender necesita que sea estimulado por

quienes le rodean, el niño hace lo que hace siempre por motivación, y la mejor fuente de motivación, es el juego, porque por medio de los juegos, los niños experimentan placer y muchas ganas de aprenderlo que los maestros le imparten.

#### **2.1.4 Fundamentación Sociológica**

##### **Teoría Socio crítica**

Los estudios demuestran que en la edad escolar se presentan diferentes tipos de dificultades coordinativas. Los trastornos del desarrollo de la coordinación pueden manifestarse de diferente modo; desde tropezar con los propios pies, chocar contra objetos o los demás, tener problemas para sostener objetos o tener una marcha inestable. El aprendizaje y desarrollo de las capacidades coordinativas tendrán en la ejecución de cualquier habilidad motriz, desde las simples a las más complejas.

**Desde edades muy tempranas se les debe enseñar los movimientos, para que se automaticen los movimientos y su aprendizaje de estos movimientos será más o menos largo en función de las características del sujeto, la cantidad de la práctica y la complejidad de la tarea en cuestión. Si bien las demandas en cuanto a la coordinación tendrán un carácter más o menos consciente, estarán siempre presentes, caracterizando las ejecuciones y el nivel de habilidades alcanzadas en ellas. En forma paralela se debe trabajar las cualidades motoras que son muy importantes, para que se fortalezcan los músculos. (Hernández J. L., 2004, pág. 118)**

Obviamente, en la medida en que el nivel de aprendizaje de las habilidades mejora, como consecuencia de la maduración o de la experiencia de coordinación o equilibrio y el desarrollo de las cualidades motoras básicas, que es muy fundamental en estas edades, y por ende influye en las actividades de iniciación deportiva.

En proceso en estos niveles debe ser un metodólogo, capaz de que conozca los métodos, principios y medios para la enseñanza y desarrollo de las cualidades motoras, también el docente de estos niveles debe conocer la importancia y las características como abordar las actividades de iniciación deportiva. Para obtener datos como están con sus niveles de aptitud se les debe aplicar una batería de test de aptitud física de los escolares, los cuales nos proporcionará una valiosa información referido a las capacidades condicionales como la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, como también obtener datos de las capacidades coordinativas, que es la base fundamental en los procesos y etapas de la iniciación deportiva.

### **2.1.5 Fundamentación legal**

#### **Código de la niñez y la adolescencia 2016**

**Art. 6.- Igualdad y no discriminación.-** Todos los niños, niñas y adolescentes son iguales ante la ley y no serán discriminados por causa de su nacimiento, nacionalidad, edad, sexo, etnia, color, origen social, idioma, religión, filiación, opinión política, situación económica, orientación sexual, estado de salud, discapacidad o diversidad cultural o cualquier otra condición propia o de sus progenitores, representantes o familiares. El Estado adoptará las medidas necesarias para eliminar toda forma de discriminación.

**Art. 7.- Niños, niñas y adolescentes indígenas y afroecuatorianos.-** La ley reconoce y garantiza el derecho de los niños, niñas y adolescentes de nacionalidades indígenas y afroecuatorianos, a desarrollarse de acuerdo a su cultura y en un marco de interculturalidad, conforme a lo dispuesto en la Constitución Política de la República, siempre que las prácticas culturales no conculquen sus derechos.

**Art. 9.- Función básica de la familia.-** La ley reconoce y protege a la familia como el espacio natural y fundamental para el desarrollo integral del niño, niña y adolescente. Corresponde prioritariamente al padre y a la madre, la responsabilidad compartida del respeto, protección y cuidado de los hijos y la promoción, respeto y exigibilidad de sus derechos.

**Art. 11.- El interés superior del niño.-** El interés superior del niño es un principio que está orientado a satisfacer el ejercicio efectivo del conjunto de los derechos de los niños, niñas y adolescentes; e impone a todas las autoridades administrativas y judiciales y a las instituciones públicas y privadas, el deber de ajustar sus decisiones y acciones para su cumplimiento. Para apreciar el interés superior se considerará la necesidad de mantener un justo equilibrio entre los derechos y deberes de niños, niñas y adolescentes, en la forma que mejor convenga a la realización de sus derechos y garantías.

### **2.1.6 Capacidades motoras**

Las capacidades motrices son las condiciones motoras de tipo endógeno que permiten la formación de habilidades motoras, son el conjunto de potencialidades motrices fundamentales en el ser humano que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas.

**Pero los términos de habilidad y capacidad son frecuentemente utilizadas de forma indistinta, se distingue entre ambos conceptos al considerar que la primera define el nivel de pericia en una acción determinada, o en un conjunto limitada de acciones; mientras que con capacidad nos referimos a un aspectos más general que se deduce de la constancia en ciertas respuestas para un cierto tipo de acciones. (Perello, 2002, pág. 13)**



Se debería diferenciar también entre la capacidad y cualidad. Al hacer referencia a la capacidad motriz, se habla de la potencialidad cambiante del organismo y el término cualidad motriz indica el afinamiento de las capacidades mencionadas, que va unida a un rendimiento y eficacia en las respuestas. Podemos decir que las capacidades motrices son la configuración endógena de una dotación filogenética, mientras que las cualidades son el resultado de una evolución ontogenética que no se consolidada todavía. Conocer las condiciones generales que predisponen o condicionan la motricidad es un elemento de gran importancia en la programación de actividades de Educación física en la escuela y en la actividad física deportiva, sea vista desde el ocio o desde el rendimiento.

### **2.1.7 Las cualidades físicas**

Todo movimiento requiere de un cierto grado de condición física para poder ser ejecutado y al mismo tiempo, provoca en el individuo que lo practica, una mejora a nivel de las diferentes cualidades físicas.

**Las cualidades físicas son las principales capacidades que los individuos necesitan para poder llevar a cabo en la aplicación de los movimientos por ejemplo un individuo necesita de la resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, que son las capacidades básicas que necesitan un individuo para sobresalir en las diferentes destrezas y habilidades que se presentan en la vida cotidiana. (Barta, 2002, pág. 19)**

Las capacidades físicas son características o capacidades corporales, características psicofísicas, también se les conoce como características básicas, que todo individuo tiene que desarrollarlas para poder realizar algunos movimientos que necesitan ciertas destrezas físicas.

### 2.1.8 Capacidades Condicionales

Las capacidades condicionales definidas como las capacidades fundamentales en la eficacia de los mecanismos energéticos, se implican fundamentalmente a nivel de la fuerza, resistencia y velocidad, siendo menor la exigencia a nivel de resistencia.

**Estas capacidades se desarrollan de forma natural con la simple ejecución de los diferentes ejercicios, en el nivel educativo es necesario un trabajo más específico para ello. Para eso el docente de cultura física debe ser la persona encargada en desarrollarla, impartiendo variedad de ejercicios y medios para el desarrollo de las cualidades físicas de los individuos. (Barta, 2002, pág. 19)**

Las capacidades condicionales se basan en la eficiencia de los mecanismos energéticos y son las fundamentales tres; fuerza, resistencia y velocidad. Otros autores las definen como capacidades orgánicas musculares, diferenciándolas de las perceptivas cinéticas que corresponden a las capacidades coordinativas.

### 2.1.9 Resistencia

La resistencia es una capacidad física básica del ser humano, necesaria para realizar ejercicios y actividades físicas y deportivas que requieren el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. Durante el ejercicio, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos, eliminar el dióxido de carbono y recuperarse del esfuerzo realizado.

**La resistencia aeróbica es necesaria porque ocasiona una mejora cardiovascular y respiratoria, así como la metabólica, todo lo cual repercute en la actividad cotidiana o la práctica físico deportiva del niño se vuelva más económica, evitando la fatiga y por tanto reduciendo o anulando la aparición de accidentes, lesiones, enfermedades. (Bernal, 2006, pág. 238)**

Finalmente se manifiesta que la resistencia es la capacidad del organismo en resistir la fatiga en esfuerzos de larga duración. Además la capacidad de resistencia se caracteriza por la máxima economía de funciones.

#### **2.1.9.1 Resistencia general o anaeróbica**

La resistencia general o aeróbica depende sobre todo la eficiencia de los sistemas que transportan oxígeno (cardiocirculatorio, respiratorio) y también de los sistemas nervioso y locomotor.

En particular, la evaluación de estos factores se realiza indirectamente a partir de la observación de algunas variables que ha resultado que se hallan muy relacionadas con la resistencia humana al ejercicio; el consumo máximo de oxígeno, el nivel anaeróbico, la acumulación del ácido láctico.

**El entrenamiento de resistencia produce un aumento de las dimensiones del corazón debido a un aumento de las dimensiones de la cavidad ventricular izquierda, que implica como consecuencia, un aumento del volumen cardiaco que pasa de 800 a 1000 cm cúbicos. (Mirella R. , 2001, pág. 141)**

La disminución de los latidos por minuto es posible gracias al aumento de cantidad de sangre que bombea el corazón en cada latido (volumen sistólico), que permite desarrollar una actividad por debajo de la máxima a frecuencias más bajas.

### 2.1.9.2 Resistencia anaeróbica

Cuando realizamos esfuerzos de intensidad máxima o submáxima, que sólo pueden ser mantenidos durante breves intervalos (poe ejemplo, los típicos sprints de velocidad), desarrollamos otro tipo de resistencia, conocida como resistencia anaeróbica (en escasa o nula presencia de oxígeno). Se desarrolla en intensidades que rondan y superan el 90% de la fuerza máxima.

**Este tipo de resistencia que interesa desarrollar en aquellas actividades y deportes donde la potencia y la velocidad juegan un importante papel, aunque si hablamos de un programa para la salud y el fitness, el trabajo anaeróbico no es el más utilizado, dado el nivel de exigencia de lo requerido. (Medina E. , 2003, pág. 94)**

Por lo general, las actividades deportivas combinan momentos aeróbicos y anaeróbicos, y aun ciertamente contribuye al mantenimiento de los niveles deseables de fitness y de resistencia, también hay que tener en cuenta que debido a ese considerable componente anaeróbico que conlleva, no todas las personas pueden soportar este tipo de actividades. Por esta razón, sería conveniente que las personas con una mala condición física realicen primero de acondicionamiento, tales como el jogging, natación, ciclismo, etc., para así alcanzar un nivel aceptable de resistencia y poder cambiar luego a las actividades deportivas. La velocidad es importante para la mayoría de deportes, debido a que la mayoría de deportistas deben, correr, se, reaccionar o cambiar de dirección rápidamente.

### 2.1.10 Velocidad

El termino velocidad incorpora tres elementos que son el tiempo de reacción (la reacción motora a una señal), el tiempo de movimiento (la capacidad de mover una articulación rápidamente, como en artes marciales, o en las acciones de batear o pasar una pelota)y la velocidad de carrera8que incluye la frecuencia de movimientos de brazos y piernas. En

los deportes de equipo, un jugador rara vez realiza una acción en línea recta, como los sprints en atletismo.

En cualquier caso, los elementos de la velocidad están combinados: aquí, hay tiempo de reacción y velocidad de carrera en diferentes direcciones. Por ejemplo, imagine una acción rápida de brazos o piernas en artes marciales, en la que el sujeto aplique un golpe rápido o reaccione rápidamente, y como resultado este bloqueando o evitando un golpe rápido.

**La capacidad del niño prepuberal para realizar movimientos rápidos aumenta progresivamente en esta temprana etapa, pero tanto los chicos como las chicas desarrollan la velocidad en la etapa siguiente. La mayor parte de ganancias de velocidad no solo provienen del aprendizaje de las técnicas para sprintar, si también de desarrollar una mejor coordinación muscular. (Bompa, 2005, pág. 88)**

Algunos niños, especialmente aquellos no se realizan entrenamiento multilateral, pueden tener una mala coordinación brazo-pierna. Debido a que el movimiento del brazo influye directamente en la frecuencia de movimientos de la pierna, un bajo nivel de coordinación en el brazo de fuerza en el hombro impide al niño correr rápido

#### **2.1.10.1 Velocidad de reacción**

La velocidad de reacción está caracterizada por la capacidad del atleta para reaccionar ante un estímulo en el espacio más corto de tiempo posible.

**En la metodología del entrenamiento, encontramos una diferencia entre, la velocidad de reacción simple, cuando se trata de un estímulo conocido anticipadamente y sabiendo el tipo de respuesta a elaborar, la velocidad de reacción compleja, cuando se trata de reaccionar ante un estímulo cuya naturaleza no se conoce con precisión, ni**

**el momento de su aparición en la respuesta especial.  
(Vasconcelos A. , 2005, pág. 65)**

En ambos casos, el sujeto ha de ser rápido o tener un tiempo de movimiento veloz. Esta es la razón por la que es importante comprender y entrenar los diferentes elementos de la velocidad.

#### **2.1.10.2 Velocidad de ejecución o gestual**

La velocidad de ejecución se caracteriza por la velocidad de contracción máxima de un musculo o de una cadena de músculos durante el único gesto técnico.

#### **2.1.10.3 Velocidad de aceleración**

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

#### **2.1.10.4 Velocidad de resistencia**

La velocidad de resistencia es la capacidad del atleta para resistir la aparición de la fatiga una con carga de intensidad submarina o máxima. Su desarrollo tiene como objetivo evitar una interpretación tras obtener la velocidad máxima.

**La carga de entrenamiento para esta capacidad se encuentra en el ámbito de la resistencia de corta duración, debiéndose respetar a la programación la duración de la prueba o el objetivo para el que se entrena, la técnica específica, recurriendo a los métodos de movilización del sistema anaerobio láctico. (Vasconcelos A. , 2005, pág. 66)**

Este tipo de velocidad se le debe entrenar con el objetivo de que los deportistas, puedan hacer muchos sprints. Este tipo de ejercicios se les realiza a los velocistas con el objetivo de mejorar sus niveles de velocidad.

#### **2.1.10.5 Velocidad máxima**

La velocidad máxima o velocidad de esprint se caracteriza por ser la capacidad del atleta para desarrollar un máximo de fuerza y velocidad tan grande como lo sea posible. “La carga de entrenamiento tiene una definición propia para su desarrollo directo, contribuyendo de una forma indirecta con una carga realizada en el entrenamiento anaerobio”. (Vasconcelos A. , 2005, pág. 66)

#### **2.1.11 Fuerza**

Recuerde que durante la prepubertad, los niños no deberían levantar pesos pesados. Ningún niño debería intentar saber cuánto es capaz de levantar, su máximo peso o una repetición máxima.

**Un entrenamiento de fuerza estricto y estresante empleando maquinas no solo expone a los deportistas prepuberal a un serio riesgo de lesiones, sino que también conduce a quemarlos, dañando las carreras de unos potenciales deportistas de elite. Por lo tanto se debería contemplar el entrenamiento de la fuerza para los niños prepuberales solo como un añadido al trabajo técnico y al desarrollo general, imitándolo a ejercicios con el propio peso corporal o con balones medicinales. (Bompa T. O., 2003, pág. 134)**

Los profesionales médicos y científicos desaconsejo tajantemente el empleo de pesos pesados especialmente con pesas libres durante la infancia particularmente durante la prepubertad y la pubertad, debido a las posibles lesiones en el cartílago de crecimiento.

### **2.1.12 Modelo de entrenamiento de la fuerza para la formación deportiva**

Se debería contemplar un programa de entrenamiento para la pubertad, como una continuación de la construcción de los fundamentos de entrenamiento necesario para un deportista para especializarse en un deporte. Dicha base es prioritaria para el éxito al que muchos deportistas aspiran durante la fase de alto rendimiento.

**Aunque los niños puberales crecen rápidamente durante esta etapa, algunas veces de 10 a 12 centímetros por año, un entrenamiento de la fuerza adecuado es esencial para los jóvenes deportistas. La intensidad de las cargas empleadas para el entrenamiento debería ser siendo baja, debido al que el entrenamiento duro durante la pubertad puede afectar el crecimiento normal. (Bompa T. O., 2003, pág. 134)**

A partir de la pubertad, los chicos y las chicas tendrán ganancias diferentes con respecto al entrenamiento de la fuerza. El desarrollo de los órganos sexuales en los chicos conduce a altos niveles de hormonas de crecimiento los niveles de testosterona son unas 10 veces mayores que en las chicas.

### **2.1.13 Clasificación de la fuerza**

Antes de proceder a explicar los métodos de desarrollo de la fuerza, me gustaría elaborar una pequeña historia de todas las clasificaciones que han adoptado los diversos autores en los últimos años. Así, la fuerza, basándose en algunos de sus aspectos se subdivide en varias clasificaciones.

#### **1) Basándose en la longitud del músculo**

**a) Fuerza estática o isométrica** (sin variación de la longitud muscular).

**b) Fuerza concéntrica** (con acortamiento muscular).



**c) Fuerza excéntrica** (con alargamiento muscular).

## **2) Basándose en los valores de aceleración**

**a) Dinámica** (caracterizada por contracciones con acortamiento y estiramiento del músculo).

**Fuerza explosiva** (máxima aceleración contra resistencias que no alcanzan la máxima, sino que se encuentran por debajo).

**Fuerza rápida y fuerza veloz** (rápido reclutamiento de las unidades motrices con resistencias mínimas).

a) **Fuerza lenta** (aceleraciones bajas con resistencias elevadas).

b) **Estática** (caracterizada por contracciones musculares sin modificaciones de la longitud del musculo).

## **3) Basándose en el tiempo de aplicación**

**a) Fuerza máxima** (es la fuerza más levada que el sistema neuromuscular puede ejercitar en una contracción motriz voluntaria con elevadas resistencias externas).

**b) Fuerza veloz o rápida** (es la capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencias externas bajas con gran velocidad de contracción de las UM). (Mirella R. , 2001, pág. 53)

**c) Fuerza resistencia** (es la capacidad del musculo para enfrentarse a la fatiga en rendimientos prolongados de fuerza media baja).

**d) Fuerza especial** (es la expresión del tipo de fuerza característica de un determinado gesto deportivo).

**e) Fuerza absoluta** (es la cantidad más elevada de fuerza que un deportista es capaz de desarrollar independientemente del peso corporal).

**f) Fuerza relativa** (es la relación entre la fuerza desarrollada y el peso corporal del deportista expresada en kilogramos). (Mirella R. , 2001, pág. 53)

**Además, recuérdese que la fuerza máxima, la fuerza rápida y la resistencia son tres expresiones altamente especializadas de la motricidad humana, a pesar de que su fundamento común es fácilmente reconocible. Una carencia de fuerza máxima limita significativamente las expresiones de las otras dos formas de fuerza del deportista. Este aspecto puede observarse un poco a todos los niveles de rendimiento, aunque es más notable en los más jóvenes. (Mirella R. , 2001, pág. 53)**

Por lo general, el incremento de la fuerza máxima comporta un aumento de los rendimientos específicos de fuerza y de fuerza máxima no corresponde a un igual aumento de la fuerza resistencia o la fuerza rápida, pues enseguida se aprecia un sucesivo descenso de esta mismas capacidades específicas si el entrenamiento no modifica.

#### **2.1.14 Flexibilidad**

La movilidad articular es uno de los componentes esenciales en la realización de los movimientos del cuerpo y de cada una de las partes y entra dentro de la clasificación de cualidades físicas.

**Por lo general, en la vida cotidiana, la movilidad articular desempeña un papel realmente importante en la finalidad del movimiento, pero no fundamental como ocurre en la práctica deportiva y en algunas actividades laborales. Por lo demás, en relación con el primero de los casos, la movilidad articular se define como la capacidad para realizar movimientos con todo el cuerpo o con una parte del mismo con la máxima amplitud de recorrido que sean capaces de alcanzar las estructuras anatómicas que forman las articulaciones involucradas en ese movimiento o, en cualquier caso, que actúan sobre estas, con el fin de obtener un resultado lo más favorable posible. (Mirella R. , 2001, pág. 197)**

La movilidad articular está presente en todos los seres humanos ,así como en todos los animales llamados “vertebrados”, es decir, en los que existe un aparato óseo y, por lo tanto, se dan relaciones articulares entre los huesos. Volviendo a la especie humana, lo que varía de un individuo a otro es la importancia de la amplitud de los movimientos que permiten las diversas articulaciones.

#### **2.1.14.1 Diferencia entre extensibilidad y elasticidad**

Se ha advertido que, en el campo de las actividades físicas y deportivas, a menudo se utilizan como sinónimos extensibilidad y elasticidad. Sin embargo, aunque normalmente implique las mismas estructuras anatómicas, presentan diferencias sustanciales que no pueden ser, sino que deben ponerse de manifiesto tratándose de una cuestión tan específica como el estiramiento.

**Alrededor del 85%de una masa muscular esquelética del ser humano está compuesta por fibras musculares propiamente dichas. El 15% restante está formado en gran parte por tejido conectivo compuesto en cantidades variables por fibras colágenas, reticulares y elásticas. (Mirella R. , 2001, pág. 197)**

Por lo tanto el tejido conectivo constituye una estructura de elementos simples y, en su mayoría semejantes a muelles decir, los componentes elásticos del musculo. Una vez dicho esto y sobre la base de algunas indicaciones sobre los tejidos musculares, tendinosos y ligamentosos, se puede explicar el uso de estos dos términos para establecer la diferencia.

**Elasticidad. Con este término nos referimos a la característica, casi exclusiva del tejido muscular esquelético, de adoptar rápidamente su tamaño original después de una deformación, es decir, después de un estiramiento del musculo, cuando el estímulo que este ha producido ya ha finalizado. La velocidad de recuperación**

**del tamaño original por parte del musculo, una vez que el estímulo se ha extinguido, es un factor cuantitativo que caracteriza cualitativamente la elasticidad: cuanto menor es el tiempo de recuperación, mayor es el grado de elasticidad. (Mirella R. , 2001, pág. 197)**

Extensibilidad. Con este término nos referimos a la propiedad de los músculos esqueléticos, de los tendones y de los ligamentos, aunque se registran valores de mayor extensibilidad en los primeros, de extenderse de alargarse, si se les somete a un estímulo adecuado. Es una característica que depende de las propiedades estructurales de la organización intracelular, como en el caso del tejido muscular, o de la organización estructural intracelular.

El parámetro para una evaluación cuantitativa de la extensibilidad y, por consiguiente, cualitativa, una vez que se pone tal evaluación en relación con una capacidad de rendimiento, no es, pues, el tiempo, o mejor, la velocidad, sino el espacio, en centímetros o incluso en milímetros, tratándose de tendones o ligamentos, es decir, el grado de estiramiento, independientemente del tiempo necesario para que las fibras vuelvan a su tamaño original.

#### **2.1.15 La clasificación de la movilidad articular o flexibilidad**

**Activa.** Debida a la acción de los músculos que estiran los antagonistas.

**Pasiva.** Debida a la acción de la inercia, de la gravedad o al simple peso del cuerpo, o incluso a la acción de un compañero o de un aparato. (Mirella R. , 2001, pág. 197)

### **2.1.15.1 La flexibilidad activa se encuentra influenciada por la capacidad de contracción de los músculos agonistas.**

Una relación muy delicada es la que se establece entre flexibilidad y fuerza del deportista. Si las capacidades de fuerza constituyen un factor limitador de la movilidad activa.

**A menudo se observa que individuos que poseen un nivel de fuerza elevado, poseen una capacidad de movilidad limitada, y al contrario, individuos muy flexibles no tienen demasiada fuerza. El entrenamiento de esta capacidad tiene como objetivo el de mantener relaciones armónicas entre la flexibilidad y la fuerza. (Mirella R. , 2001, pág. 197)**

La flexibilidad es la cualidad física que siempre se la debe estar preparando en todas las fases del entrenamiento deportivo, porque es una cualidad que decrece con el pasar del tiempo, esta cualidad mejora la amplitud de los movimientos.

### **2.1.16 Razones para hacer los test**

Los test deben hacerse con un propósito, por lo que hay que definir objetivos claros antes de elegir un determinado test determinado. Existen varias razones para hacer tests a los jugadores.

- Para estudiar el efecto de un programa de entrenamiento.
- Para motivar a los jugadores a entrenarse con mayor dureza.
- Para dar a los jugadores resultados objetivos.
- Para que los jugadores sean más conscientes de los objetivos del entrenamiento.
- Para evaluar si el jugador está ´preparado para jugar en un partido de competición.

A fin de satisfacer este propósito, es importante que el test usado tenga relación con la actividad que está practicando y que reproduzca las

condiciones durante alguna actividad. Sin embargo, debido a los muchos aspectos del juego, hay que ser consciente de que un test no puede pronosticar cómo rendirá un jugador en una determinada actividad.

#### **2.1.16.1 Requisitos generales**

A fin de que un test de la condición física sea fiable, deben considerarse ciertos factores antes de iniciarlo.

- Los estudiantes deben estar bien descansados
- Los estudiantes deben haber hecho un calentamiento completo.
- Deben haberse dado a los estudiantes instrucciones claras sobre cómo ejecutar el test.
- Los estudiantes deben haber ejecutado el test al menos en una ocasión, en día distinto, antes de que el resultado del test pueda considerarse como válido.
- El material del test debe estar en buenas condiciones operativas y las áreas del test deben marcarse con precisión.
- Los estudiantes deben ser conscientes de los objetivos del test. (Bangsbo, 2002, pág. 86)

Estar bien descansado antes de un test significa que los estudiantes no deben haber hecho ejercicios intensos durante el día del test ni durante el día anterior. La primera vez que se efectúa un test, sus resultados no pueden considerarse fiables, ya que los estudiantes, incluso con buenas instrucciones, no estarán acostumbrados a las exigencias del test. Los estudiantes estarán pensando sobre qué tácticas pueden usarse para obtener el mejor resultado.

#### **2.1.17 Test de la condición física**

En este apartado se centrará en cómo evaluar la condición física, jugar un partido es la mejor prueba general para un jugador, pero resulta difícil aislar los componentes físicos y obtener una medición objetiva del rendimiento durante un partido.

**Cuando se realiza un test al aire libre, variables tales como el estado del campo y el tiempo meteorológico pueden afectar el resultado del test. Si se debe repetir un test al aire libre, hay que procurar asegurarse de que el estado del campo y del tiempo meteorológico sean lo más similares posibles al primer test. (Bangsbo, 2002, pág. 86)**

Para eliminar posibles variaciones en las condiciones, se pierde lógicamente, algunas especificaciones de las actividades físicas y de iniciación deportiva, que es practica en la institución investigada para tal efecto.

#### **2.1.17.1 Test de 800 metros**

**Objetivo:** Evaluar la funcionalidad de las estructuras responsables de la resistencia aeróbica.

**Material e instalaciones:** Pista de 400 cronómetro y pito para dar la señal de salida.

**Desarrollo:** El test consiste en recorrer lo más rápidamente posible sin interrupción. El resultado de la prueba se encuentra representado por la distancia que el deportista ha conseguido recorrer en el espacio de tiempo.

**Observaciones:** Es preciso resaltar que solamente los deportistas entrenados en carrera continua están en condiciones de establecer su propio ritmo de carrera con el fin de conseguir un rendimiento verdaderamente máximo y por consiguiente un test correcto.

### **2.1.17.2 Test de carrera de 40 metros**

**Objetivo:** Velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción

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

**Desarrollo:** Posición de pie, tras oír una señal acústica, recorrer 20, 30 o 40 metros, lo más rápidamente posible. Cada testado, tiene 2 o 3 intentos en estado de recuperación total, de los cuales se anota el mejor. Conviene trabajar con varios cronometradores experimentados para reducir en todo lo posible el error de cronometraje.

### **2.1.17.3 Test de 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 una superficie blanda.

**Desarrollo:** De pie, con los pies juntos, detrás de la línea marcada, flexión profunda de las piernas y salto hacia adelante a caer lo más lejos posible. Se valora el mejor de los dos intentos.

**Observaciones:** Se mide la distancia horizontal entre la línea y la huella más retrasada por el ejecutante en su salto.

### **2.1.17.4 Test abdominal en 1 minuto**

**Objetivo:** Resistencia muscular localizada

**Material e instalaciones:** Colchoneta, espaldera y cronómetro.

**Desarrollo:** Preparación de cúbito supino, con los pies flexionados y tomados por un compañero y el cuerpo y los brazos extendidos. Realización: flexión de tronco hasta tocar con las manos la espaldera.



Recuperación, vuelta a la posición inicial, tocando con el dorso de las manos la colchoneta.

**Observaciones:** Se cuentan las flexiones y extensiones realizadas durante los 30 segundos o el minuto.

#### **2.1.17.5 Test Flexiones de brazos en un minuto**

**Objetivo:** Resistencia muscular localizada

**Material e instalaciones:** Cronómetro, cuerdas y soportes. Superficie plana.

**Desarrollo:** Tendido prono, manos y pies apoyados en el suelo y los 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

**Observaciones:** Se cuentan el número de flexiones y extensiones durante un minuto.

#### 2.1.17.6 Test de Flexión de tronco

**Objetivo:** Medir la flexión del tronco hacia adelante.

**Material e instalación:** Indicador móvil con centímetro, banco o cajón..

**Desarrollo:** Si no dispone de un cursor se puede marcar una escala en lateral de un cajón sobre el que se coloca el alumno. Se lee el valor en que se mantiene la posición. El examinado se pone de pie con los pies juntos sobre un banco sueco, directamente detrás del medidor fijado en él. Las puntas de los pies están a otras con el borde del banco. Con las piernas extendidas el examinado flexiona el tronco al máximo y con ambas manos, sin movimiento de insistencia empuja todo lo posible el cursor hacia abajo. Conservará la posición extrema durante dos segundos. Se registra el valor alcanzado en la posición extrema. Si el cursor se encuentra por encima del punto 0 (altura del apoyo de los pies), se obtendrá el valor negativo (por ejemplo -5cm) caso contrario valor positivo (por ejemplo más 12 es positivo).

#### 2.1.18 Capacidades Coordinativas

Las capacidades de coordinación serian aquellas que permiten regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada.

**La coordinación permite una ejecución de la técnica lo más fiel posible al modelo motor propuesto, gracias a la precisión de las informaciones recibidas por los analizadores (visual, vestibular, acústico, cenestésico y táctil. La capacidad de combinación y aparejamiento de los movimientos: esta capacidad permite combinar habilidades motrices automatizadas. (Torres C. , 2006, pág. 136)**

Las capacidades coordinativas son aquellas capacidades las primeras que deben entrenarse, porque los niños y los adolescentes necesitan muchos ejercicios de coordinación, orientación, esto se

desarrolló por medio de ejercicios que ayuden a mejorar la coordinación, que es la base para realizar ejercicios mucho más complejos.

#### **2.1.18.1 La capacidad de orientación espacio-temporal:**

Es la capacidad que permite orientar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y el tiempo con referencia a un espacio de acción bien definido. Se puede distinguir dos formas fundamentales. Respecto a objetivos en movimiento, en condiciones relativamente estáticas.

#### **2.1.18.2 La capacidad de diferenciación**

Permite controlar de manera diferenciada los parámetros dinámicos. Temporales y espaciales del movimiento. Desempeña un notable papel en todos los aprendizajes de la técnica y en la ejecución motriz de cualquier ejercicio en cuanto es determinante para producir tensión, en la intensidad adecuada, modificación angular y en la aceleración de las partes del cuerpo.

#### **2.1.18.3 Capacidad de equilibrio estático – dinámico**

Es la capacidad de mantener el cuerpo en postura de equilibrio, y recuperarlo después de amplios movimientos o sollicitaciones. (Torres C. , 2006, pág. 136)

#### **2.1.18.4 Capacidad de reacción motriz**

Permite responder a estímulos, ejecutando acciones motrices adecuadas como respuesta a una señal. Pueden clasificarse en reacción simple y compleja. (Torres C. , 2006, pág. 136)

### **2.1.18.5 Capacidad de transformación de movimiento**

Hace posible adaptar la técnica deportiva en función de la situación específica de juego.

### **2.1.18.6 La capacidad de ritmización**

Es la capacidad de organizar la contracción de los diferentes grupos musculares en relación al espacio y al tiempo. Es importante en el aprendizaje de muchos movimientos deportivos y en las situaciones tácticas en las que es necesario variar el ritmo sin tener que pagar costes energéticos especiales.

**El desarrollo de la motricidad está íntimamente ligado a la maduración del sistema nervioso. En la medida en que este se desarrolla, permite un control del movimiento cada vez más alto y, por tanto, una mayor coordinación. En la fase, el desarrollo motor lo dirigen de forma casi total los procesos de maduración, luego la experiencia motriz y la maduración fisiológica, permitirá adquirir habilidades de movimiento cada vez más complejas y combinados. (Torres C. , 2006, pág. 136)**

Desde los 6 a los 11 – 13 años. Las capacidades de coordinación tendrán un desarrollo más marcado y en la práctica se podrán ver notables progresos en estas edades, alas que seguirá una posterior estabilización. Las fases sensibles están directamente relacionadas con el proceso de maduración del sistema nervioso, al que están directamente vinculadas. Las fases sensibles para el desarrollo de las capacidades coordinativas.

- Para la capacidad de orientación espacio – temporal se situará entre los 11 y los 16 años.
- La capacidad de diferenciación la fase sensible se situará entre los 10 y los 13 años.
- La capacidad de equilibrio estático – dinámico alcanzaría el momento óptimo para el desarrollo entre los 10 y los 13 años.

- La fase sensible de la capacidad de reacción motriz se sitúa entre los 8 y los 11 años.
- La capacidad de transformación del movimiento situaría su fase sensible de los 8 a los 13 años, especialmente entre los 11 y 13 años.
- La capacidad de ritmización incluiría su fase sensible de 7 a 14 años especialmente entre los 10 y 12 años. (Torres C. , 2006, pág. 136)

### **2.1.19 Métodos y medios generales para desarrollar las capacidades de coordinación**

La capacidad de combinación y aparejamiento de los movimientos. Para el desarrollo de esta capacidad debemos utilizar ejercicios que utilicen combinaciones de diferentes habilidades motrices automatizadas.

**Esto se puede realizar combinando habilidades básicas como saltos, carreras, lanzamientos, etc, ya sea en mezcla de diferentes tipos dentro de una misma habilidad (por ejemplo saltos de longitud y en altura) o con distintas composiciones de diferentes habilidades (por ejemplo saltos de altura con lanzamientos) (Torres C. , 2006, pág. 136)**

**2.1.19.1 La capacidad de orientación espacio temporal.** Para desarrollar la capacidad de orientación la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y el tiempo podemos utilizar tareas de este tipo.

**Ejercicios y juegos en los que tengamos que reorientar la posición del cuerpo frente a objetos en movimiento, que el objeto en movimiento haga perder el punto de referencia teniendo que volver a encontrarlo. Ejercicios y juegos en los que tenga que modificar la posición del cuerpo en función de los puntos de referencia del campo de juego ya sean fijos o móviles. (Torres C. , 2006, pág. 136)**

Por ejemplo, juegos en los que en función de la posesión o no del balón se tenga que cambiar los puntos de referencia del juego, y por tanto reorientar la posición del cuerpo.

#### **2.1.19.2 La capacidad de diferenciación**

Utilización de ejercicios con diferentes tipos de móviles (diferentes tamaños, textura, peso, etc) que nos posibilite la capacidad de adaptarse a los nuevos parámetros dinámicos, temporales y espaciales en función de las características del móvil. (Torres C. , 2006, pág. 136)

#### **2.1.19.3 La capacidad de equilibrio estático – dinámico**

La capacidad de equilibrio se puede trabajar básicamente mediante juegos y ejercicios bajo dos condiciones: modificando la base de sustentación (los apoyos que se realizan), o reduciendo el espacio delimitado para la actividad. (Torres C. , 2006, pág. 136)

#### **2.1.19.4 La capacidad de reacción motriz**

Se puede desarrollar mediante ejercicios bien conocidos en los que se realizan del modo más rápido posible a tendiendo a los estímulos – señales que pueden ser de tipo acústico, visual, táctil etc.

**Puede ser de reacción simple, es decir, respondiendo a estímulos ya previstos y conocidos con movimientos ya preparados, o de tipo de reacción compleja, reaccionando a estímulos no previstos y con una amplia gama de respuestas posibles. (Torres C. , 2006, pág. 136)**

#### **2.1.19.5 La capacidad de transformación del movimiento**

Su desarrollo se posibilita con ejercicios en la que el deportista tenga que adaptar la técnica deportiva a diferentes situaciones del juego hay

tantas variantes como posibilidades se pueden dar en situaciones de juego real.

#### **2.1.19.6 La capacidad de ritmización**

Todo tipo de ejercicios en los que se tenga que adaptar el ritmo de ejecución de la actividad: actividades con cambios de ritmo, juegos en los que el cambio de frecuencia de carrera sea una exigencia, diferentes tipos de desplazamientos encadenados etc. (Torres C. , 2006, pág. 136)

#### **2.1.19.7 Coordinación**

La coordinación es la capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada.

**“Permite regular la sincronización de los movimientos y el encadenamiento significativo de una conducta neuromuscular. En la coordinación motriz gruesa intervienen las grandes masas musculares de ejecución de movimientos que no requieren precisión. Coordinación intermuscular”. (Castro A. , 2008, pág. 37)**

La coordinación se la define también como la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada.

La coordinación motriz fina es la ejecución de movimientos que demandan control muscular, particularmente a manos y pies combinados con la vista (ojo – pie y ojo – mano). La mejor coordinación posibilita que sean activadas aquellas unidades motoras que están estrictamente relacionadas con el nivel del estímulo.

**La coordinación no sólo integra los elementos perceptivos motores que hemos tratado, sino que parte de su calidad y eficacia depende de los factores de capacitación físico motriz básica. Es pues un concepto complejo, multifactorial, implicando de forma constante en el movimiento humano, puesto que, por sencillo que funcionalmente y estructuralmente éste sea, entramos en el dominio de las coordinaciones. (Castro A. , 2008, pág. 37)**

Como constante de la acción motriz es por consiguiente, uno de los factores responsables de proporcionar calidad al movimiento mediante:

**Precisión:** en la velocidad y en la dirección

**Eficacia:** en los resultados intermedios y finales

**Economía:** en la utilización de la energía nerviosa y muscular requeridas.

**Armonía:** en la complementariedad de los estados de contracción y descontracción utilizados.

**Es evidente que la estructura del sistema nervioso y la funcionalidad del aparato locomotor son la doble vertiente evolutiva llegada al crecimiento infantil; son factores necesarios pero no suficientes para el desarrollo de la capacidad coordinativa, pues a esta hay que nutrirla con el ejercicio de la percepción y gnosia de los factores de la propia corporalidad, así como los de la capacidad y temporalidad. (Castañer, 2001, pág. 91)**

Cuando el buen funcionamiento de la capacidad coordinativa sirve a la expresión del acto voluntario o ideomotor plasmado en habilidades concretas, hablaremos de control y ajuste del acto motor. En función a las estructuras corporales y modalidades sensoriales que se integran nos referimos a:



**Coordinación dinámica general:** responsable del ajuste de la globalidad del propio cuerpo que suele, por lo general implicar locomoción.

**Coordinación dinámica segmentaria:** integra las aferencias de las diversas modalidades sensoriales con una determinada zona-segmentaria- corporal localizada en los miembros distales (mano – pie) de los segmentos superiores e inferiores. En esta última es de vital importancia para obtención de un buen control y ajuste del acto motor puesto que:

- Asume un rol fundamental en la consolidación de la dominancia de la lateralidad.
- Es un factor inherente a la estructuración espacio temporal y, por tanto, a la adquisición de las habilidades motrices básicas.

#### **2.1.20 Aprendizaje motor**

La interacción del individuo con su medio se manifiesta por sus conductas para comprender el entorno e influir en él. La conducta humana es producto de una sucesión de aprendizajes afecta tanto al ámbito motor como al intelectual, y solo en términos teóricos y para facilitar su estudio podemos diferenciarlos, ya que ambos están íntimamente relacionados y se desarrollan complementándose uno a otro.

**Solo desde esta perspectiva podremos hablar de adquisiciones intelectuales y de adquisiciones motrices, siendo su expresión una manifestación global de la conducta humana. Con esta premisa, el aprendizaje motor se va a centrar en las ejecuciones motrices, como manifestación externa de lo cognitivo, social, afectivo y motriz de la personalidad. (Rios, 2005, pág. 310)**

En educación física, se han adoptado esquemas y principios de la Psicología que esta utilizada para hallar modelos explicativos del fenómeno y procesos del aprendizaje, el aprendizaje ocurre cuando se

observa un cambio relativamente estable de la conducta, como producto de la experiencia. Por tanto, la conducta motriz (y cualquier conducta otra conducta) se modifica y se adapta en función del entrenamiento y la experiencia.

#### **2.1.20.1 Agilidad**

Es difícil de definir y evaluar básicamente la agilidad se refiere a la maniobrabilidad del individuo, es decir, la capacidad para desviar la dirección del movimiento, sin pérdida de equilibrio o del sentido de la posición. La agilidad es una combinación de velocidad, fuerza, reacciones reflejas, equilibrio y coordinación. (Hernández J. , 2004, pág. 11)

#### **2.1.21 Iniciación deportiva**

El periodo en el que el individuo empieza a aprender de forma específica la práctica de un deporte o conjunto de deportes, es lo que se conoce como iniciación deportiva. La iniciación puede producirse mucho antes que el sujeto tenga contacto con ese deporte en concreto, a través de actividades facilitadoras para la posterior práctica deportiva de cualesquier actividad que le interese aprender al deportista.

**El proceso de iniciación deportiva no es el momento del inicio de la práctica deportiva, sino que es el inicio de una acción pedagógica que teniendo en cuenta las características de la actividad, del niño y los objetivos, va evolucionando hasta alcanzar el dominio de la especialidad. Tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes. (Hernández J. , 2004, pág. 11)**

La iniciación deportiva es el proceso que va desde el momento en que empieza su aprendizaje inicial hasta que el individuo es capaz de aplicar lo aprendido a una situación real de juego con el nivel global de eficacia.

La iniciación es ante todo un proceso de enseñanza plurifacético y progresivo de la práctica de las técnicas básicas de un deporte; “es un proceso temporizado de aprendizaje cognitivo y motriz de un juego deportivo, que culmina con el dominio elemental de las habilidades técnicas y con la capacidad de actuación estratégica de un individuo

### **2.1.22 Fases de formación deportiva**

La formación motora general, primera fase, se puede considerar como la de mayor trascendencia en el niño ya que en ella se desarrolla fundamentalmente la motricidad general a través de un vehículo fundamenta “el juego”. En esta fase y de una forma multilateral se desarrollan las capacidades motrices, haciendo especial énfasis en las capacidades coordinativas (capacidades que regulan y organizan el movimiento), y de forma moderada las capacidades condicionales (orgánico musculares) teniendo siempre como premisa básica el respeto al proceso de desarrollo general del niño.

**Se utilizan las posibilidades motoras de las distintas especialidades deportivas de forma adaptada a las características de desarrollo del niño. Este, mediante elección voluntaria, rota por diversas especialidades en periodos mínimos y máximos. Esta fase se divide en niveles relacionados directamente con la edad cronológica del niño, el momento de ingreso en la escuela o su experiencia previa y el nivel de aptitud. (Blazquez, 2005, pág. 213)**

Con una duración aproximada de tres años se crean las bases para la especialidad deportiva y se incluyen los procesos de detección y selección de talentos. Se desarrollan contenidos multivariados con gran número de ejercicios auxiliares y donde la ejecución técnica precisa no juega un papel importante, debiendo por tanto evitarse estereotipos de carácter motor.

### **2.1.22.1 Formación motriz básica**

El proceso de formación deportiva de base lo encuadramos en dos fases fundamentales que marcan el inicio de la especialización deportiva y el eventual perfeccionamiento deportivo dentro del proceso del entrenamiento más específico encaminado a la competición de diversos niveles.

### **2.1.22.2 Primera etapa de iniciación**

En la formación deportiva de base, encontramos en primer lugar la fase de iniciación deportiva específica. En esta fase deberemos tener como base orientativa determinadas características del niño a nivel fisiológico, físico, morfológico, psicológico, su edad cronológica, las características del deporte y la motivación hacia la especialidad entre otros aspectos.

**Se comienza con la enseñanza de las técnicas específicas básicas, mediante planteamientos metodológicos adaptados, así como el desarrollo de las capacidades motoras generales y específicas. En la primera etapa de especialización es crítica y sin duda, es donde se cometen graves errores por parte de muchos entrenadores que pretenden seguir objetivos demasiado elevados a partir de un material muy exiguo el resultado es siempre un fracaso. (Blazquez, 2005, pág. 214)**

El niño cambia continuamente a nivel morfológico y es preciso que las técnicas se vayan adaptando a dichos cambios, siendo por lo tanto aconsejable aprender estas de forma amplia pero no profunda. La técnica es la base para el éxito pero no es un elemento estable en el deportista y se ve sometida a variaciones en términos cinemáticos

### **2.1.22.3 Segunda etapa de iniciación**

En la fase de seguimiento y perfeccionamiento deportivo se tiene en cuenta como objetivo fundamental el entrenamiento en profundidad de las capacidades motoras fundamentales y el aumento progresivo de las cargas

que incidirán directamente sobre el rendimiento en la especialidad teniendo como base la competición reglada.

**En cada una de estas fases citadas no se pueden plantear equivalencias a edades cronológicas determinadas, ya que estos no coinciden necesariamente con los factores genéticos y hereditarios de los sujetos ni con su grado de desarrollo evolutivo. Los contenidos físico técnicos de la especialidad por tanto, se deben de atender fundamentalmente a planteamientos de adaptación individual. La edad cronológica solamente debe marcar aspectos muy generales sujetos sobre todo a referencias relativas. (Blazquez, 2005, pág. 214)**

El niño cambia consecutivamente a nivel morfológico y es exacto que las técnicas básica y específicas se vayan acomodando a dichos transformaciones, siendo por lo tanto aconsejable aprender estas de forma amplia y profunda las diferentes manifestaciones en el aprendizaje de los fundamentos básicos de una técnica deportiva.

### **2.1.23 Esquema formativo de aprendizaje**

El aprendizaje y el desarrollo motor son dos caras de una misma moneda, de manera que no puede entenderse el uno sin el otro. En este apartado iremos situando los dos, aunque desde nuestro punto de vista, el aprendizaje tiene una mayor posibilidad educativa, ya que es donde puede y debe intervenir el profesorado, bien es cierto que sin olvidar el desarrollo motor del alumnado.

**Los estudiantes han demostrado la influencia de los efectos genéticos sobre la inteligencia, y las investigaciones han demostrado que por término medio, entre un 62-63% de la misma se debe a factores genéticos, mientras que un 23-24% se debe al medio ambiente. El 12% restante se debe a la varianza. Sin embargo, sin pretender definir inteligencia, es cierto que estos estudios no deben ser tomados como definitivos, es probable que**

**la genética influya en la inteligencia. (Castejón, 2004, pág. 61)**

En el caso de la actividad física y el deporte, no creemos que existan variaciones mayores que las aquí presentadas. Por lo tanto, sabemos que podemos influir en el desarrollo motor de nuestros alumnos, pero también que tenemos unos límites difíciles de rebasar. Tomando como referencia este aprendizaje y el desarrollo motor, vamos a ir aproximándonos a diversos aspectos que tiene influencia en el proceso de aprendizaje en iniciación deportiva, algunos aspectos tendrán un tratamiento más profundo que otros, pero, en cualquier caso, intentaremos que sirvan para comprender el difícil proceso que se da en el aprendizaje de las actividades deportivas.

#### **2.1.23.1 Lateralidad**

La lateralidad es la traducción de una predominancia motriz llevada sobre segmentos derechos o izquierdos y en relación con una aceleración de la maduración de los centros sensitivos motores de uno de los hemisferios cerebrales.

**Lateralidad se la define como el conjunto de predominancias particulares de una u otra de las diferentes partes simétricas del cuerpo, a nivel de las manos, pies, ojos y oídos. La lateralización designa el proceso por el cual se desarrolla la lateralidad. (MEC, 2002, pág. 170)**

La lateralidad se define como el predominio de un hemisoma respecto al otro en las realizaciones motrices y sensitivas (eferentes y aferentes), concretando fundamentalmente en los miembros de la mano- ojo- pie-oído.

#### **2.1.23.2 Coordinación**

Se la define a la coordinación como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de los movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso con la velocidad y la intensidad adecuada. Los juegos de coordinación serán, por tanto, aquellos cuyo objetivo se basa en el perfeccionamiento, en la armonía, en el control y en la eficiencia del movimiento.

**Como es bien sabido, se entiende por coordinación la capacidad de efectuar simultáneamente o alternativamente un movimiento y de mantener en desplazamiento uno o varios segmentos mientras uno o los otros permanecen en reposo. La coordinación está unida, por tanto, al concepto de resolución muscular, es decir, a la capacidad de regulación entre la contracción de los agonistas y la relajación de los antagonistas. (Méndez A. , 2004, pág. 5)**

La coordinación es una secuencia de movimientos correctamente ordenados que se producen en respuesta a un estímulo sensorial. Va asociada al concepto de rentabilidad, es decir, conseguir el objetivo con el menor gasto energético y el menor uso de unidades motrices (exactitud, economía y automatismo).

Se distinguen tres tipos de coordinación: coordinación óculo- manual que consiste en responder a los estímulos visuales de la forma más precisa posible con acciones manuales.

### 2.1.23.3 Espacio tiempo

La construcción del espacio tiempo es compleja, porque el tiempo no es perceptible en sí mismo, sino que requiere de una abstracción. El tiempo se percibe por la relación que tiene con las cosas, y de ahí que su simbolización sea más costosa que la estructuración de las nociones espaciales.

**Evolutivamente, la estructuración del tiempo es igual que la del espacio. El niño comprende primero las nociones temporales ligadas a la satisfacción de sus propias necesidades corporales y progresivamente, irá accediendo a la representación de un tiempo objetivo, en el que se podría situar cosas y acontecimientos relacionados con el momento presente. (Maestros., 2006, pág. 42)**

Estas capacidades coordinativas son cualidades físicas que se les debe enseñar, primeramente a los niños y de manera particular la ubicación en el tiempo, porque el niño cuando aprende a jugar fútbol debe ubicarse en el campo de juego para hacer sus jugadas y combinaciones.

### 2.1.23.4 Equilibrio

Entendemos por equilibrio la capacidad de mantener una o más posturas, o de recuperarlas una vez perdidas, en contra de cuantas fuerzas exógenas puede incidir sobre nuestro cuerpo, así pues, el equilibrio está íntimamente relacionado con el control técnico-postural.

**A estos efectos, podemos distinguir dos formas básicas de equilibrio, el estático, referido al mantenimiento de la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter exógeno o endógeno; y el dinámico, que supone una acción equilibradora que hace volver al cuerpo sobre la base de sustentación cuando su centro de gravedad se ha apartado de ella. (Onofre, 1998, pág. 184)**



Hay que indicar, que el equilibrio es una capacidad escasamente entrenarle debido a su dependencia de la estructura del sistema nervioso de cada individuo, si bien dicha característica acentúa la importancia de su tratamiento en Educación Primaria.

#### **2.1.24 Juegos pre deportivos**

La mayoría de los juegos en grupo no requieren de una preparación especial, ya que los participantes solamente necesitan unas habilidades físicas muy básicas. Sin embargo, estas pueden variarse con la ayuda de formas muy distintas sin tener que cambiar por ello la idea del juego. De esta forma es posible aprovechar las ventajas de los juegos para muchos fines.

**Los juegos en grupo son especialmente apreciados en los lugares donde los grupos de niños, jóvenes o adultos realizan actividades deportivas durante las vacaciones o en el tiempo libre. En el entrenamiento deportivo sirve para realizar el calentamiento, para recuperación activa o para el desarrollo general tanto de la condición física como de la coordinación. Para los juegos deportivos es un medio importante para adquirir habilidades básicas técnico tácticas. (Loscher, 2001, pág. 9)**

Además de ello, la actividad controlada de los juegos contribuye a la educación colectiva, especialmente entre los niños. Contribuye a que se entienda el orden y la disciplina, fomentando además el trabajo en grupos y el reconocimiento del rendimiento de los demás

#### **2.1.25 Juegos simples**

“Los juegos simples esenciales permiten modelizar las estructuras de poder en el contexto de un sistema de partidos. Los juegos simples o tareas motrices simples con un carácter lúdico, pocas y sencillas reglas, de baja intensidad y duración”. (Timon, 2004, pág. 52)

### **2.1.26 Juegos pre deportivos genéricos**

Su objetivo es el desarrollo y perfeccionamiento de las diferentes habilidades motrices básicas como son el salto, el lanzamiento, la carrera, etc. Suelen introducirse en la parte introductoria o en la parte principal de la sesión siendo un objetivo de la misma. (Ortí, 2004, pág. 10)

### **2.1.27 Juegos pre deportivos específicos**

El objetivo de los mismos es la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas de determinadas modalidades deportivas. Ejemplo de juegos pre deportivos son el balón torre, el juego de los 10 pases.

**Adquieren el protagonismo principal a partir de los 8 – 9 años. Pertenecen a la zona intermedia del juego y deporte. Todas las características del primero pero comienzan adaptarse a las del segundo por la mayor complejidad de las reglas que intervienen. La principal finalidad de los juegos pre deportivos es la iniciación a la práctica deportiva. (Ortí, 2004, pág. 10)**

Estos juegos pre deportivos pueden ser considerados genéricos tienen una finalidad polideportiva o específicos su finalidad es la iniciación hacia la modalidad deportiva concreta.

### **2.1.28 Deportes reducidos**

Son deportes adaptados a las características de los niños entre 8 y 12 años. Se adapta el material, la instalación y algunas reglas. La complejidad de las reglas y los requerimientos motrices que conllevan superan ampliamente el concepto de juego. Ejemplo mini básquet. Mini fútbol, miniecuavoley.

Los deportes reducidos los presentan como el último paso de la progresión para llegar al deporte, para que los niños/ as puedan practicarlo en idóneos, de tal manera que no se pierda la esencia del deporte y en cambio, este juego, este plenamente identificado con las características de sus practicantes; edad, cualidades físicas, iniciación deportiva.

## **2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL**

El deporte en estas edades debe partir de objetivos genéricos y mucho menos ambiciosos. La obligatoriedad de las actividades provoca una gran heterogeneidad en los grupos, lo cual redundará en grandes diferencias en la motivación de los alumnos. Para muchos estudiantes va a ser el primero y a veces único contacto con alguna de las modalidades deportivas y es importante que la primera experiencia que sea grata para el sujeto, ya que de esta forma habrá más posibilidades para que le pueda agradar y posteriormente especializarse.

Con estos breves antecedentes la investigación está fundamentada con dos teorías del conocimiento como es la humanista, por la sencilla razón de que a los estudiantes se les debe tratar como tal, respetando su edad biológica y cronológica y no tratándoles como que fueran pequeños adultos. También está fundamentada en la teoría pedagógica, porque en esta etapa el estudiante aprenderá muchas cosas, como el aprendizaje motor, las habilidades básicas y los juegos pre deportivos, estos aspectos bien manejados por el docente, alcanzará excelentes resultados, en los procesos de formación deportiva con respecto al desarrollo y educación de las capacidades motoras y de la iniciación deportiva, el docente de estos niveles debe dominar variedad de ejercicios para el desarrollo multilateral.

Es un grave error someter a los niños a especialidades tempranas, esto ocasiona daños irreversibles, porque aprenden primeramente una técnica defectuosa y segundo pierden la creatividad, porque desde tempranas edades ya les enseñan la táctica para enfrentarse con los otros deportistas.

Al respecto se puede manifestar que la enseñanza en la educación física, se debe utilizar variedad de juegos, ya que el juego es algo natural que se origina con los individuos y forma parte de la cultura y es el precursor de la iniciación deportiva. El juego debe ser el punto de partida para dar pluralidad y globalidad a las practicas iniciales de la iniciación deportiva, es por ello que para el desarrollo de las capacidades motrices se les de hacer por medio de actividades lúdicas, donde el estudiante haga el esfuerzo pero de forma divertida.

Finalmente se dice que la iniciación deportiva, aunque condiciona por los aspectos contextuales citados, debe partir de objetivos muy semejantes en una etapa primera, sea cual sea el ámbito de aplicación y en nuestro caso significa una iniciación común y polideportiva, donde la ejecución tenga poca importancia con respecto a la exploración de las interacciones que se dan en los juegos deportivos y la intencionalidad de las acciones de cada sujeto.

Las diferencias se observaran cada vez a medida que nos acerquemos a una etapa en la que el niño debe ir orientado su actividad hacia un deporte concreto una vez superado esta primera e importante etapa. Si a un niño, como a menudo se ha venido haciendo hasta no hace mucho tiempo, se encasilla directamente en una especialidad deportiva concreta, no solo no permitiremos que pueda conocer otras prácticas en

las que a lo mejor se sentiría más apto, sino que si sólo desarrollamos la motricidad específica de ese deporte estamos limitando enormemente sus posibilidades motrices en una etapa en la que la experiencia motriz abierta es fundamental para su desarrollo.

Entonces en estos niveles educativos los docentes o los entrenadores deben ser los mejores que conozcan de pedagogía, didáctica, de la psicología evolutiva e inclusive dominar variedad de juegos per deportivos, para no someterlos a las técnicas deportivas directamente.

### **2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS**

**Agilidad:** Es difícil de definir y evaluar básicamente la agilidad se refiere a la maniobrabilidad del individuo, es decir, la capacidad para desviar la dirección del movimiento, sin pérdida de equilibrio.

**Anticipación:** La anticipación de querer ir siempre un paso por delante es fruto de la impaciencia y de la prisa con la que muchas personas afrontan

**Aprendizaje motor:** La conducta humana es producto de una sucesión de aprendizajes afecta tanta al ámbito motor como al intelectual, y solo en términos teóricos y para facilitar su estudio podemos diferenciarlos.

**Capacidades Condicionales:** Las capacidades condicionales definidas como las capacidades fundamentales en la eficacia de los mecanismos energéticos, se implican fundamentalmente a nivel de la fuerza, resistencia y velocidad, siendo menor la exigencia a nivel de resistencia.

**Capacidades Coordinativas:** Las capacidades de coordinación serian aquellas que permiten regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada

**Capacidades motoras:** Las capacidades motrices son las condiciones motoras de tipo endógeno que permiten la formación de habilidades motoras, son el conjunto de potencialidades motrices fundamentales en el ser humano que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas

**Coordinación:** Se la define a la coordinación como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de los movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso con la velocidad y la intensidad adecuada.

**Deportes reducidos:** Los deportes reducidos los presentan como el último paso de la progresión para llegar al deporte, para que los niños/ as puedan practicarlo en idóneos, de tal manera que no se pierda la esencia del deporte y en cambio

**Equilibrio:** la capacidad de mantener una o más posturas, o de recuperarlas una vez perdidas, en contra de cuantas fuerzas exógenas puede incidir sobre nuestro cuerpo, así pues, el equilibrio está íntimamente relacionado con el control técnico-postural.

**Esquema:** Un esquema es una manera de analizar, mentalizar y organizar todos los contenidos presentes en un texto.

**Espacio:** Espacio es la parte que ocupa un objeto sensible y la capacidad de terreno o lugar

**Fases de formación:** El proceso de formación deportiva de base lo encuadramos en dos fases fundamentales que marcan el inicio de la especialización deportiva y el eventual perfeccionamiento deportivo dentro del proceso del entrenamiento.

**Flexibilidad:** La movilidad articular es uno de los componentes esenciales en la realización de los movimientos del cuerpo y de cada una de las partes y entra dentro de la clasificación de cualidades físicas.

**Fuerza:** (es la capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencias externas bajas con gran velocidad de contracción.

**Iniciación deportiva:** El periodo en el que el individuo empieza a aprender de forma específica la práctica de un deporte o conjunto de deportes, es lo que se conoce como iniciación deportiva.

**Juegos pre deportivo:** El objetivo de los mismos es la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas de determinadas modalidades deportivas

**Juegos simples:** Los juegos simples o tareas motrices simples con un carácter lúdico, pocas y sencillas reglas, de baja intensidad y duración”.

**Resistencia:** La resistencia es una capacidad física básica del ser humano, necesaria para realizar ejercicios y actividades físicas y deportivas que requieren el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados.

**Reacción:** La velocidad de reacción está caracterizada por la capacidad del atleta para reaccionar ante un estímulo en el espacio más corto de tiempo posible.

**Velocidad:** La velocidad es importante para la mayoría de deportes, debido a que la mayoría de deportistas deben, correr, se, reaccionar o cambiar de dirección rápidamente

## 2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuál es el nivel de las capacidades motoras se evaluará a los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?
- ¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas en los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?
- ¿Cuál es el tipo de juegos pre deportivos que utilizan los docentes en la etapa de iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar las capacidades motoras y los procesos de iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016



## 2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIONES	INDICADORES
Las capacidades motoras son las condiciones motoras de tipo endógeno que permiten la formación de habilidades motoras. Son un conjunto de predisposiciones o potencialidades motrices fundamentales en el hombre	Capacidades motoras	Condicionales	Resistencia
			Velocidad
			Fuerza
			Flexibilidad
		Coordinativas	Orientación
			Equilibrio
			Reacción
			Ritmo
			Anticipación
			Diferenciación
			Coordinación
			Aprendizaje motor
			Agilidad
La iniciación deportiva es el proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma específica". Es por ello que al hablar de iniciación deportiva ubican su relación al concepto de escuela.	Iniciación deportiva	Fases de formación deportiva	Formación motriz básica
			Primera etapa de iniciación
			Segunda etapa de iniciación
		Esquema formativo de aprendizaje	Lateralidad
			Coordinación
			Espacio tiempo
			Equilibrio
		Juegos pre deportivos	Juegos simples
			Juegos pre deportivos genéricos
			Juegos pre deportivos específicos
			Deportes reducidos

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

##### **3.1.1 Investigación Bibliográfica**

Este tipo de investigación se utilizó para la construcción y elaboración del marco teórica acerca de las capacidades motoras y de la iniciación deportiva, para ello se basó en libros, revistas, artículos científicos e internet.

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

Este tipo de investigación es de gran importancia debido a que se realizó la toma de test físicos, ficha de observación, encuesta en el lugar de los hechos en este caso en la unidad educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura.

##### **3.1.3 Investigación Descriptiva**

Esta investigación se utilizó con el objetivo de describir cada uno de los aspectos relacionadas a las capacidades motoras y como se imparte las clases de iniciación deportiva en los estudiantes de 10 a 12 años de la unidad educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016.

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

Este tipo de investigación se utilizó para plantear una alternativa de solución a los problemas detectados acerca del trabajo y desarrollo de las capacidades motoras y su incidencia en la iniciación deportiva de los

alumnos de 10 a 12 años de la unidad educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura.

## **3.2 MÉTODOS**

### **3.2.1 Método Inductivo**

Este tipo de método se utilizó con el objetivo de ir tratando de forma particular las cualidades motoras como la velocidad, fuerza, resistencia y el tipo de juegos pre deportivos para realizar una adecuada iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la unidad educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra.

### **3.2.2 Método Deductivo**

Este tipo de método se utilizó con el objetivo de ir tratando de forma general, es decir sirvió para seleccionar el tema en este caso se seleccionó esta problema de las cualidades motoras juegos pre deportivos para realizar una adecuada iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la unidad educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra.

### **3.2.3 Método Analítico**

Este tipo de método se utilizó con el objetivo de realizar los respectivos análisis e interpretaciones de los resultados acerca de la aplicación de las encuestas, test físicos y fichas de observación con respecto a las capacidades motoras y la iniciación deportiva que practican los estudiantes de la Unidad Educativa Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra.

### **3.2.4 Método Sintético**

Este tipo de método se utilizó con el objetivo de redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de los resultados encontrados luego de la aplicación de las encuestas, test físicos y fichas de observación.

### 3.2.5 Método Estadístico

Este tipo de método se utilizó con el objetivo de representar en porcentajes y gráficamente los resultados encontrados luego de la aplicación de las encuestas, test físicos y fichas de observación.

### 3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para la recolección de la información se utilizó las siguientes técnicas como la encuesta, test físico y una ficha de observación para recabar información acerca de las capacidades motoras y su incidencia en la iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha”.

### 3.4 POBLACIÓN

INSTITUCIÓN	Damas	Varones
Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra	<b>55</b>	<b>65</b>
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	

Fuente: Unidad Educativa “Yahuarcocha”

### 3.5 MUESTRA

Para el cálculo muestra no se aplicó ninguna fórmula, por cuanto la población es pequeña y no amerita calculo muestral.

## CAPÍTULO IV

#### **4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Par realizar el respectivo análisis e interpretación de resultados se utilizó las siguientes técnicas para recabar la información relacionada con el problema de estudio acerca de las capacidades motoras y su incidencia en la iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la unidad educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra.

Luego de aplicar las técnicas de investigación, los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesados en gráficos circulares con sus respectivos porcentajes estadísticos de acuerdo a los cuestionarios formulados en las técnicas antes mencionadas.

Las respuestas proporcionados por los estudiantes de la institución investigada, se organizaron como a continuación se detalla.

Formulación de la pregunta

Cuadro y gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica de campo y el posicionamientos teórico del investigador.

#### 4.1.1 Análisis descriptivo e individual de cada ítem de la encuesta formulada a los estudiantes.

##### Pregunta N°1

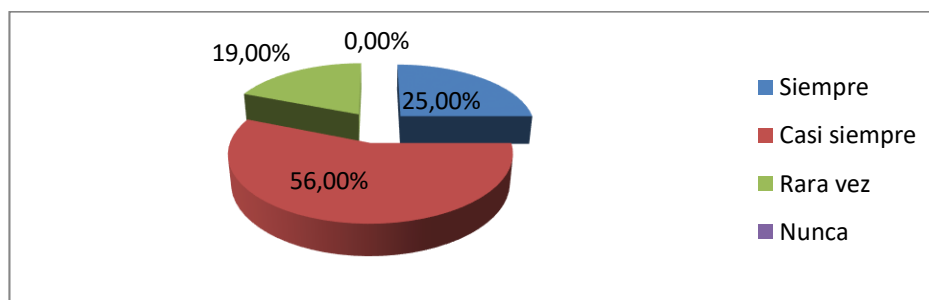
¿Su profesor en las sesiones de clase evalúa las cualidades motoras básicas?

**Cuadro N° 1** Evalúa las cualidades motoras

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	30	25%
Casi siempre	67	56%
Rara vez	23	19%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 1** Evalúa las cualidades motoras



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

### INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que casi siempre su profesor en las sesiones de clase evalúa las cualidades motoras básicas, en menor porcentaje están las alternativas siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que los docentes de cultura física deben realizar los tres tipos de evaluación diagnóstica, continua y final.

## Pregunta N° 2

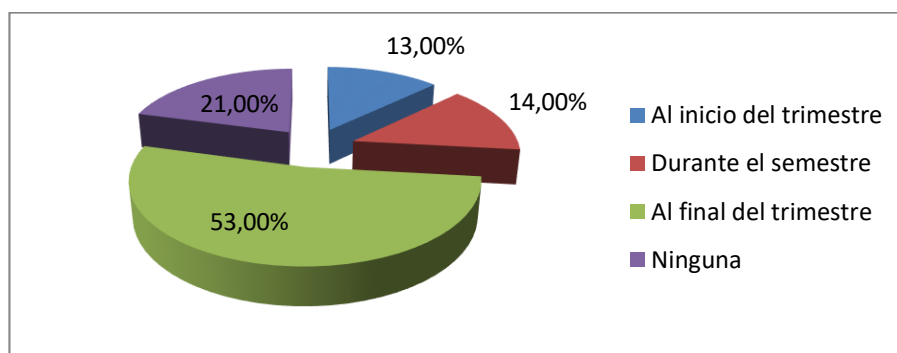
¿Cada que tiempo su profesor le evalúa las cualidades motoras básicas?

**Cuadro N° 2 Cada que tiempo su profesor le evalúa**

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio del trimestre	15	13%
Durante el semestre	17	14%
Al final del trimestre	63	53%
Ninguna	25	21%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 2 Cada que tiempo su profesor le evalúa**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que su profesor le evalúa las cualidades motoras básicas al final del trimestre en menor porcentaje están las alternativas al inicio del trimestre, durante el trimestre. Como se manifestó anteriormente los docentes de cultura física deben realizar los tres tipos de evaluación diagnóstica, continua y final.

## Pregunta N° 3

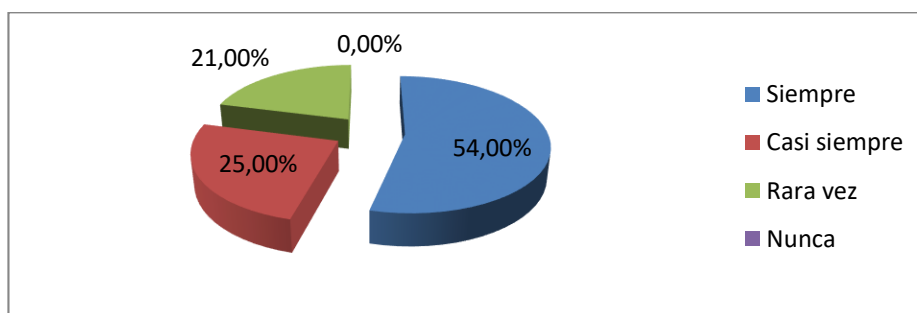
**¿Su profesor planifica el trabajo de las cualidades motoras básicas para tratar en clase?**

**Cuadro N° 3 Planifica el trabajo de las cualidades motoras**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	65	54%
Casi siempre	30	25%
Rara vez	25	21%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 3 Planifica el trabajo de las cualidades motoras**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que siempre su profesor planifica el trabajo de las cualidades motoras básicas para tratar en clase en menor porcentaje están las alternativas casi siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que todo profesor debe planificar diariamente con el objetivo de mejorar cada una de las cualidades físicas.

## Pregunta N° 4

**¿Su nivel de desarrollo de las cualidades motrices básicas es?**

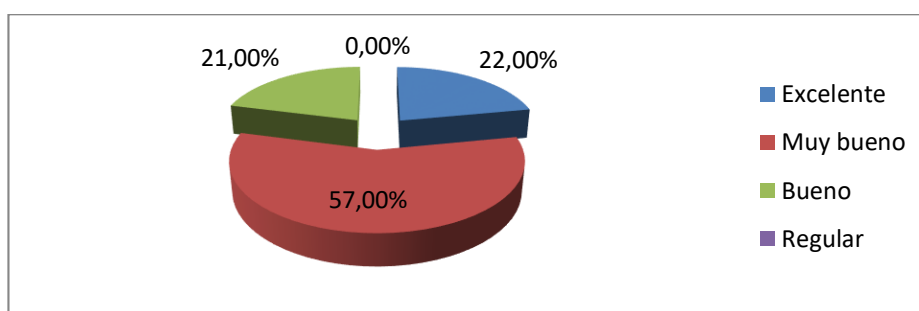


#### Cuadro N° 4 Desarrollo de las cualidades motrices

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	27	22%
Muy bueno	25	21%
Bueno	68	57%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

#### Gráfico N° 4 Desarrollo de las cualidades motrices



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

#### INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que su nivel de desarrollo de las cualidades motrices básicas es bueno en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy bueno. El docente de cultura física debe trabajar de manera planificada para desarrollar cada una de las cualidades y elevar el nivel de condición física de los educandos.

#### Pregunta N° 5

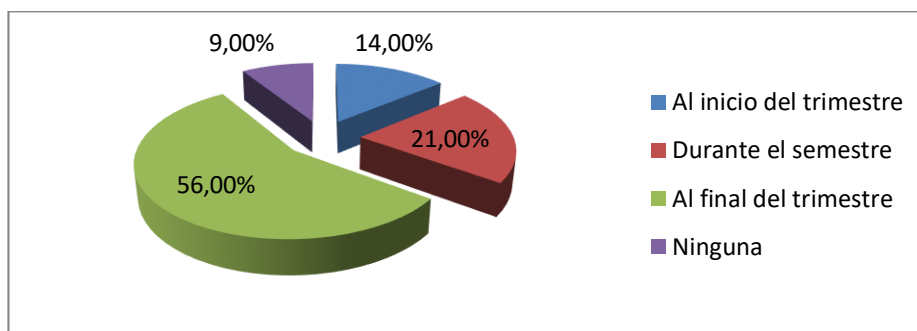
¿Cada que tiempo evalúa su profesor las cualidades coordinativas?

### Cuadro N° 5 Evalúa su profesor las cualidades coordinativas

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio del trimestre	17	14%
Durante el semestre	25	21%
Al final del trimestre	67	56%
Ninguna	11	9%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

### Gráfico N° 5 Evalúa su profesor las cualidades coordinativas



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

### INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que evalúa su profesor las cualidades coordinativas al final del trimestre en menor porcentaje están las alternativas al inicio del trimestre, durante el trimestre, ninguna. Al respecto los docentes de educación física deben evaluar en forma constante con el objetivo de detectar fortalezas y debilidades de los estudiantes.

### Pregunta N° 6

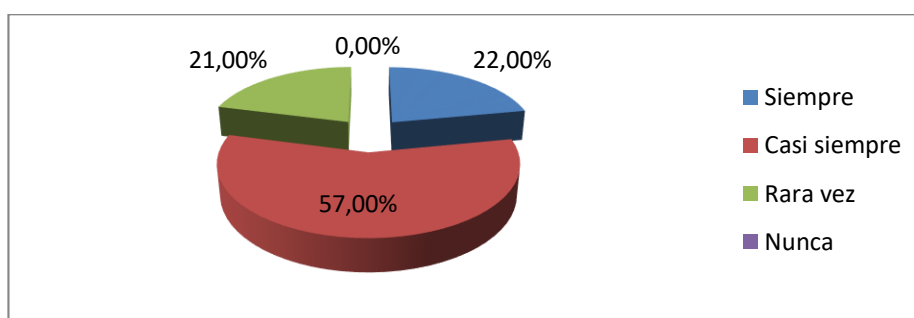
¿Su profesor planifica el trabajo de las cualidades coordinativas para trabajar en clase?

**Cuadro N° 6 Planifica el trabajo cualidades coordinativas**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	26	22%
Casi siempre	69	57%
Rara vez	25	21%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 6 Planifica el trabajo cualidades coordinativas**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que casi siempre su profesor planifica el trabajo de las cualidades coordinativas para trabajar en clase en menor porcentaje están las alternativas siempre y rara vez. Al respecto los docentes de educación física deben trabajar en forma permanente las cualidades coordinativas porque estas cualidades se debe trabajar en la iniciación deportiva de los estudiantes.

## Pregunta N° 7

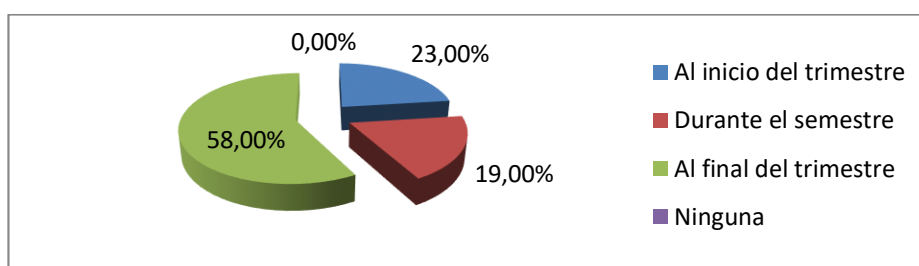
**¿Cada que tiempo su profesor evalúa las capacidades coordinativas?**

## Cuadro N° 7 Evalúa las capacidades coordinativas

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio del trimestre	28	23%
Durante el semestre	23	19%
Al final del trimestre	69	58%
Ninguna	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

### Gráfico N° 7 Evalúa las capacidades coordinativas



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

### INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que evalúa las capacidades coordinativas al final del trimestre en menor porcentaje están las alternativas al inicio del trimestre, y durante el trimestre. Al respecto los docentes de educación física deben evaluar en forma permanente con el objetivo de mejorar las cualidades coordinativas que es vital en los deportes de iniciación deportiva.

## Pregunta N° 8

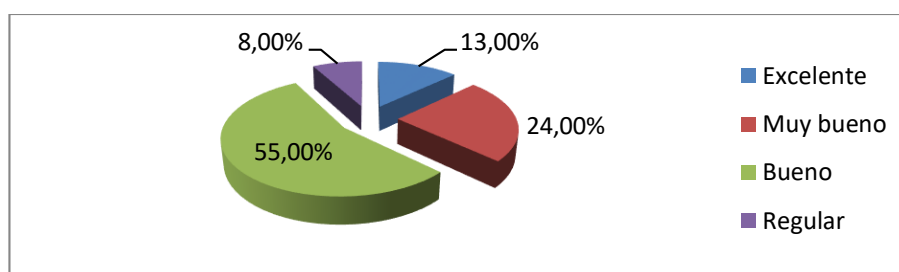
¿Cuál es su nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas?

**Cuadro N° 8 Desarrollo de las capacidades coordinativas**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	16	13%
Muy bueno	29	24%
Bueno	66	55%
Regular	9	8%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 8 Desarrollo de las capacidades coordinativas**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas es bueno, en menor porcentaje están las alternativas excelentes, muy bueno y regular. Al respecto los docentes de educación física deben trabajar mucho en estas cualidades porque es la base en los procesos de formación deportiva y se debe trabajar mucho porque los estudiantes en estas edades necesitan acentuar las bases en la técnica de cualesquier deporte.

### Pregunta N° 9

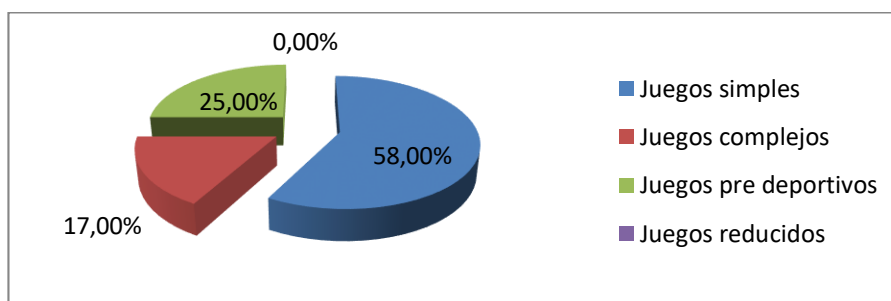
¿Según su criterio en las sesiones de clases su profesor que tipo de juegos utiliza para las clases?

**Cuadro N° 9 Tipo de juegos utiliza para las clases**

Alternativa	Frecuencia	%
Juegos simples	69	58%
Juegos complejos	21	17%
Juegos pre deportivos	30	25%
Juegos reducidos	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 9 Tipo de juegos utiliza para las clases**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

### INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que en las sesiones de clases su profesor utiliza los juegos simples, en menor porcentaje están las alternativas juegos complejos y juegos pres deportivos. Al respecto se considera que los docentes de educación física en estas edades tempranas deben utilizar variedad de juegos pre deportivos, con el objetivo de ir cimentando la técnica deportiva, pero sin profundizar en la especialidad deportiva.

### Pregunta N° 10

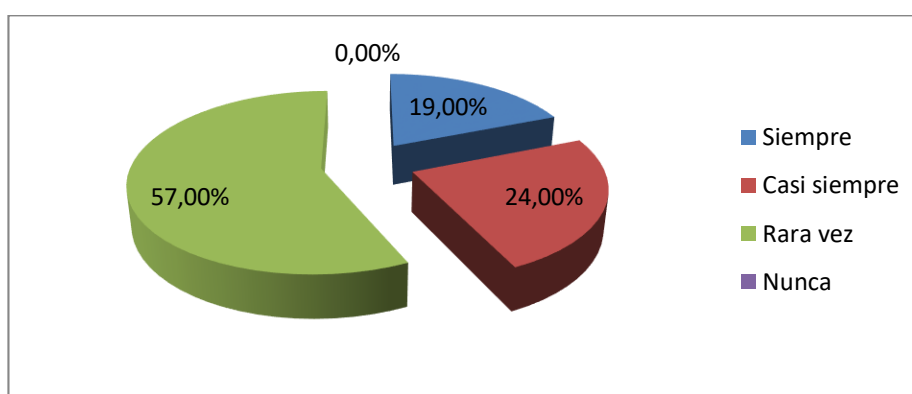
¿Para el desarrollo de las cualidades motoras su profesor utiliza variedad de juegos?

**Cuadro N° 10 Utiliza variedad de juegos**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	23	19%
Casi siempre	29	24%
Rara vez	68	57%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 10 Utiliza variedad de juegos**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que para el desarrollo de las cualidades motoras rara vez su profesor utiliza variedad de juegos, en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. Al respecto se considera que los docentes de educación física deben dominar una infinidad de juegos, con el propósito de evitar la monotonía y al niño no se le debe especializar en una técnica deportiva desde tempranas edades.

## Pregunta N° 11

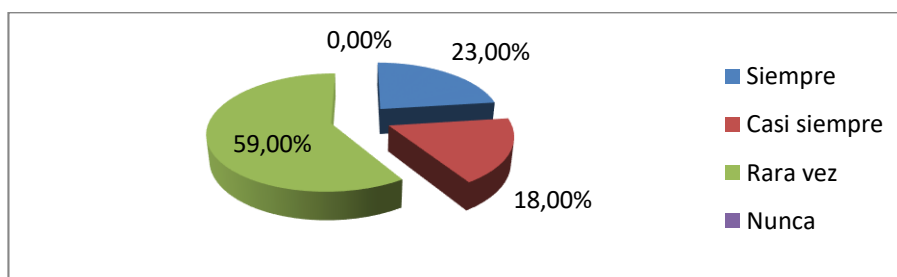
¿Para el desarrollo de las cualidades coordinativas su profesor utiliza variedad de juegos?

**Cuadro N° 11 Desarrollo de las cualidades coordinativas**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	27	23%
Casi siempre	22	18%
Rara vez	71	59%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 11 Desarrollo de las cualidades coordinativas**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que para el desarrollo de las cualidades coordinativas rara vez su profesor utiliza variedad de juegos pre deportivo, en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. Al respecto se considera que los docentes de educación física deben dominar una infinidad de juegos, con el propósito de evitar la monotonía y al niño no se le debe especializar en una técnica deportiva desde tempranas edades.

## Pregunta N° 12



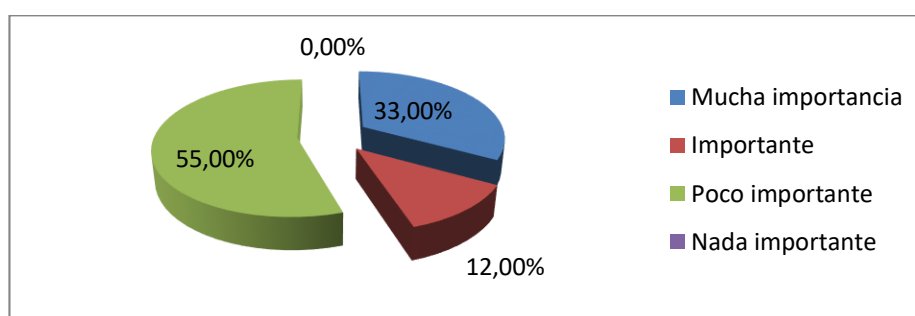
¿Qué grado de importancia le da a los juegos pre deportivos antes de iniciar algún deporte?

**Cuadro N° 12 Juegos pre deportivos**

Alternativa	Frecuencia	%
Mucha importancia	40	33%
Importante	14	12%
Poco importante	66	55%
Nada importante	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 12 Juegos pre deportivos**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que poca importancia le da a los juegos pre deportivo antes de iniciar algún deporte, en menor porcentaje están las alternativas mucha importancia. Al respecto se manifiesta que los docentes de educación física deben dominar una gran variedad de juegos pre deportivos antes de iniciar la práctica de cualesquier deporte con el objetivo de cimentar adecuadamente las bases deportivas.

## Pregunta N° 13

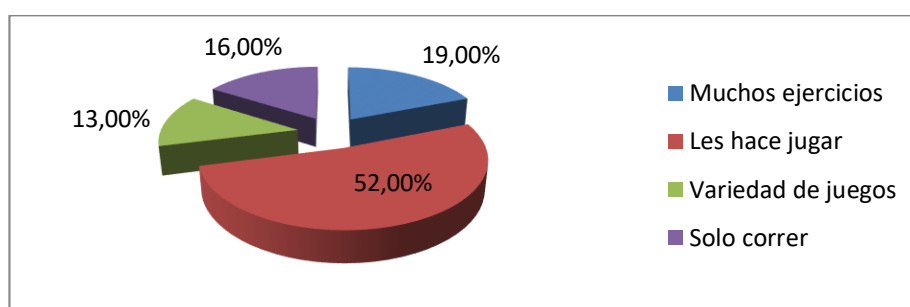
¿En las clases de educación física su profesor hace las siguientes actividades?

**Cuadro N° 13 Su profesor hace las siguientes actividades**

Alternativa	Frecuencia	%
Muchos ejercicios	62	52%
Les hace jugar	23	19%
Variedad de juegos	16	13%
Solo correr	19	16%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 13 Su profesor hace las siguientes actividades**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que en las clases de educación física su profesor hace las siguientes actividades muchos ejercicios, en menor porcentaje están las alternativas les hace jugar, variedad de juegos, solo correr. Al respecto se manifiesta que los docentes de educación física deben utilizar variedad de juegos pre deportivos con el objetivo de acrecentar el desarrollo multilateral de los deportistas.

## Pregunta N° 14

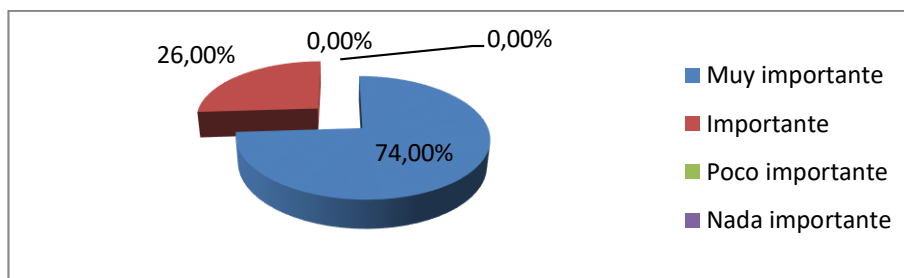
¿Según su criterio considera importante que el investigador de este trabajo elabore una guía didáctica para mejorar las cualidades motoras y que fortalezcan la iniciación deportiva?

**Cuadro N° 14 Elabore una guía didáctica**

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	89	74%
Importante	31	26%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 14 Elabore una guía didáctica**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se considera que la mayoría de los estudiantes encuestados manifiestan que considera muy importante que el investigador de este trabajo elabore una guía didáctica para mejorar las cualidades motoras y que fortalezcan la iniciación deportiva.

## Pregunta N° 15

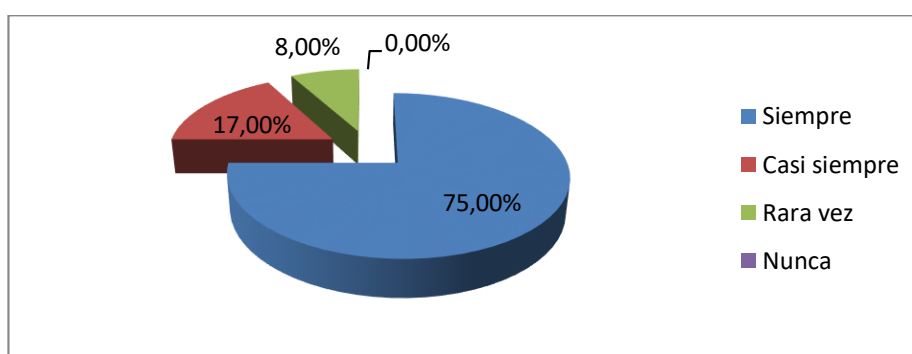
¿Según su criterio la aplicación de la guía didáctica mejorará las cualidades motoras y la iniciación deportiva?

**Cuadro N° 15 Aplicación de la guía didáctica**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	90	75%
Casi siempre	20	17%
Rara vez	10	8%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 15 Aplicación de la guía didáctica**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se revela que la mayoría de los estudiantes encuestados manifiestan que la aplicación de una guía didáctica para mejorar las cualidades motoras y que fortalezcan la iniciación deportiva, es por ello que los docentes de educación debe utilizar variedad de juegos pre deportivos con el propósito de incrementar las diferentes cualidades físicas y coordinativas, que es lo que necesitan en estas edades tempranas.

## Test de cualidades físicas básicas

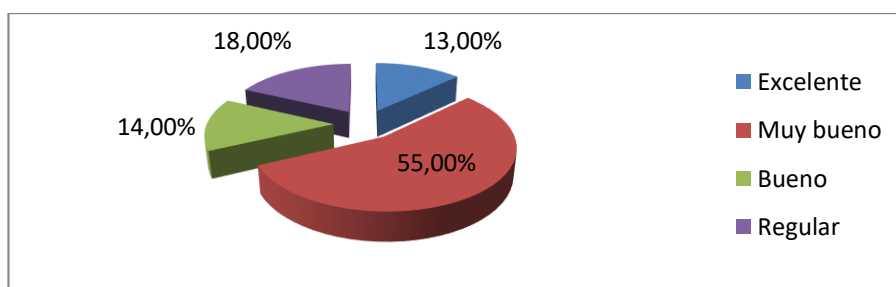
## Test de 800 m

**Cuadro N° 16 Test de 800 m**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	15	13%
Muy bueno	22	18%
Bueno	17	14%
Regular	66	55%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 16 Test de 800 m**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes testeados presentan una condición física de regular con respecto al test de 800m en menor porcentaje presentan las siguientes valoraciones de excelente, muy bueno. Al respecto se manifiesta que los profesores de educación deben trabajar esta cualidad porque es la base para el desarrollo de las demás cualidades físicas

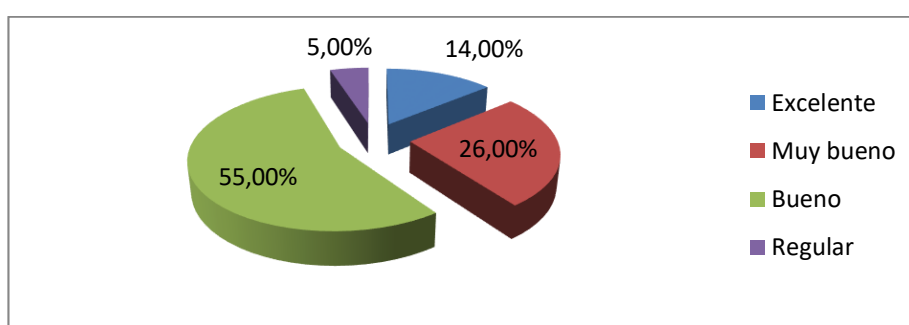
## Test de Velocidad 40 m.

**Cuadro N° 17 Test de 40 m**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	17	14%
Muy bueno	31	26%
Bueno	66	55%
Regular	6	5%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 17 Test de 40 m**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados presentan una condición física de buena con respecto al test de 40 metros lanzados, mientras que un grupo minoritario tienen una calificación entre excelente, muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que los docentes de educación física deben dar mayor importancia a estas cualidades, porque en estas edades mejoran en algo, ya que es una condición innata de los seres humanos.

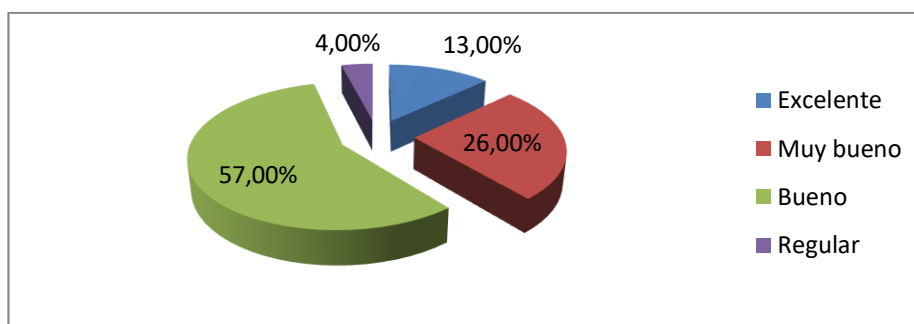
## Test de Salto Largo sin impulso

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

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	15	13%
Muy bueno	31	26%
Bueno	69	57%
Regular	5	4%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

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



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes evaluados presentan una condición física de buena con respecto al test de salto largo sin impulso, mientras que un grupo minoritario tienen una calificación entre excelente, muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que los docentes de educación física deben trabajar la fuerza con el propio cuerpo y parcialmente con implementos livianos, para mejorar la fuerza de piernas se debe trabajar por medio de multisaltos, gradas, subidas, etc.

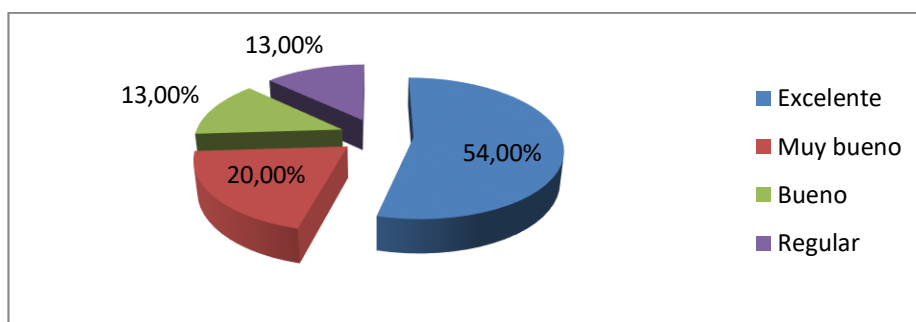
## Test de Abdominales en 30 segundos

### Cuadro N° 19 Test Abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	66	54%
Muy bueno	24	20%
Bueno	15	13%
Regular	15	13%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 19 Test Abdominales en 30 segundos**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes evaluados presentan una condición física de excelente con respecto al test de abdominales en un minuto, mientras que un grupo minoritario tienen una calificación entre, muy bueno, bueno y regular. Al respecto se manifiesta que los docentes de educación física deben trabajar para mantener, porque es la base para realizar futuros movimientos con respecto a los diferentes segmentos corporales.



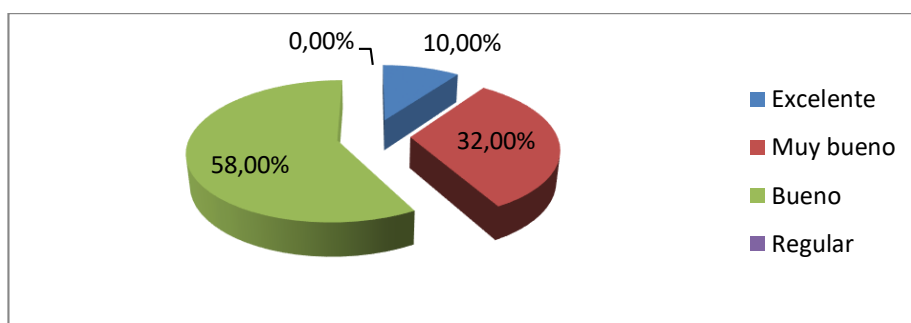
## Test flexión y extensión de brazos

**Cuadro N° 20 Test flexión y extensión de brazos**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	12	10%
Muy bueno	39	32%
Bueno	69	58%
Regular	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 20 Test flexión y extensión de brazos**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados presentan una condición física de buena con respecto al test de flexión y extensión de brazos, mientras que un grupo minoritario tienen una calificación entre, excelente, muy bueno, y regular. Al respecto los docentes de educación física deben trabajar la fuerza de brazos porque ayuda en los lanzamientos que ejecute en los diferentes deportes como el atletismo, fútbol y baloncesto.

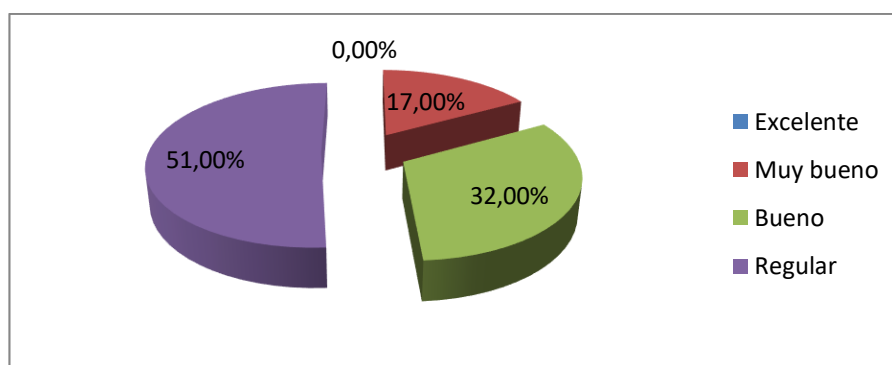
## Test flexión del tronco hacia adelante

Cuadro N° 21 Test flexión del tronco hacia adelante

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	21	17%
Bueno	38	32%
Regular	61	51%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

Gráfico N° 21 Test flexión del tronco hacia adelante



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes evaluados presentan una condición física de regular con respecto al test de flexión profunda del cuerpo, mientras que un grupo minoritario tienen una calificación entre, muy bueno, y bueno. Al respecto los docentes de educación física deben trabajar esta importante cualidad porque ayuda a mejorar la amplitud de los movimientos y es una cualidad física que va desmejorando conforme avanza la edad.

## Prueba de coordinación

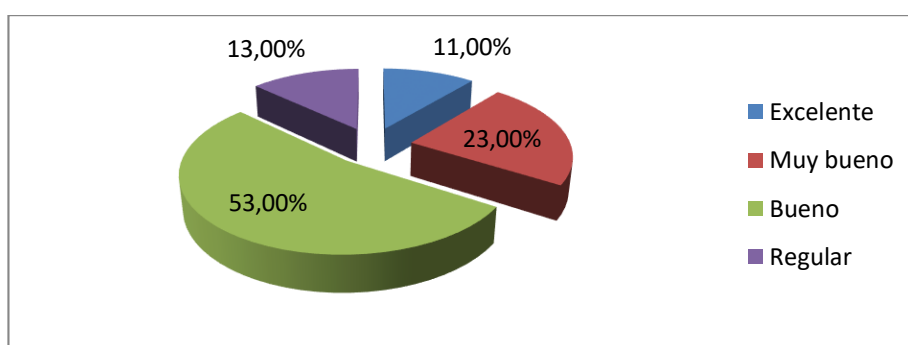
## Prueba de desplazamiento en zigzag con balón

**Cuadro N° 22 Test desplazamiento en zigzag con balón**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	13	11%
Muy bueno	27	23%
Bueno	64	53%
Regular	16	13%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 22 Test desplazamiento en zigzag con balón**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes testeados presentan una condición física de buena con respecto al test de flexión profunda del cuerpo en menor porcentaje presentan las siguientes valoraciones de excelente, muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que los docentes de educación física deben trabajar esta cualidad física, porque ayuda a mejorar la técnica y amplitud de los movimientos corporales.

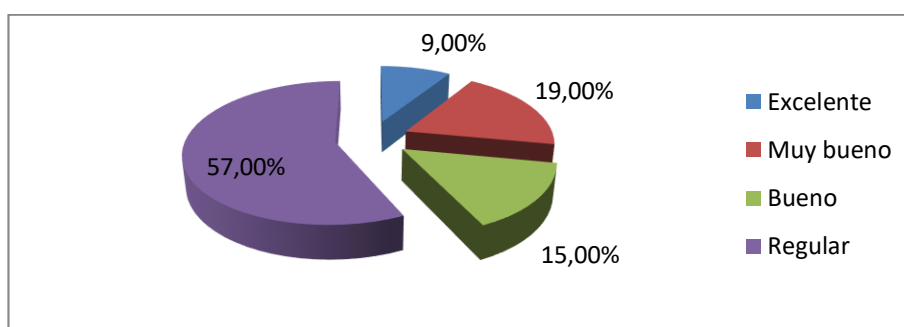
## Prueba de slalom con un bote de balón

**Cuadro N° 23 Test de slalom con un bote de balón**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	11	9%
Muy bueno	23	19%
Bueno	18	15%
Regular	68	57%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 23 Test de slalom con un bote de balón**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## **INTERPRETACIÓN**

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes evaluados presentan una condición física de regular con respecto a la prueba de slalom con un bote de balón, en menor porcentaje presentan las siguientes valoraciones de excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que los docentes de educación física deben trabajar con esta habilidad técnica por medio de variedad de juegos pre deportivos con el objetivo que aprendan de forma interesante este importante ejercicio técnico.

## **Prueba de agilidad**

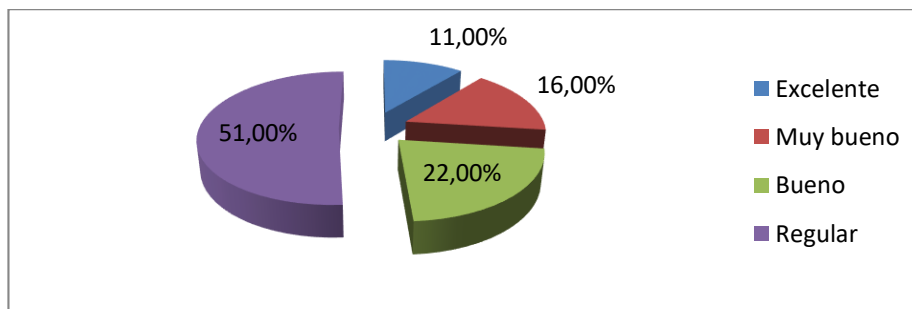
### **Prueba de slalom en zigzag**

**Cuadro N° 24 Test de slalom en zigzag**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	13	11%
Muy bueno	19	16%
Bueno	26	22%
Regular	62	51%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 24 Test de slalom en zigzag**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados presentan una condición física de regular con respecto a la prueba de Slalom en zigzag, en menor porcentaje presentan las siguientes valoraciones de excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que los docentes de educación física deben impartir en las clases de iniciación deportiva variedad de ejercicios o juegos pre deportivos con el propósito de cumplir con lo establecido.

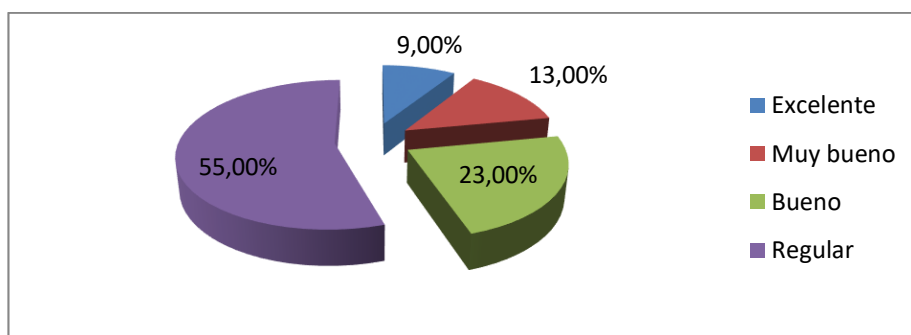
## Prueba de equilibrio flamenco

**Cuadro N° 25 Test de equilibrio flamenco**

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	11	9%
Muy bueno	15	13%
Bueno	28	23%
Regular	66	55%
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

**Gráfico N° 25 Test de equilibrio flamenco**



Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes evaluados presentan una condición física de regular con respecto a la prueba de equilibrio flamenco, en menor porcentaje presentan las siguientes valoraciones de excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que los docentes de educación física debe trabajar esta importante capacidad coordinativa, ya que es muy importante en el desarrollo multilateral de los educandos.

## Ficha de Observación

**Cuadro N° 26 Reacción Señal acústico**

Capacidades coordinativas	Valoración									
	Cualitativa	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%	
Reacción Señal acústico	Sentado	29	24	23	19	68	57	0	0	
	Acostado	18	15	33	28	69	57	0	0	
	Arrodillado	27	22	25	21	68	57	0	0	

Fuente: Ficha de Observación aplicada estudiantes de la U. E “Yahuarcocha”

Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los resultados mayoritarios presentados en la ficha de observación se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados a veces con respecto a la velocidad de reacción en diferentes posiciones reaccionan de la mejor manera. Al respecto se manifiesta que los docentes de educación física deben trabajar esta importante habilidad, que es lo que se requiere dentro de los procesos de formación deportiva.

## Ficha de Observación

### Cuadro N° 27 Ritmo

Capacidades coordinativas	Valoración								
	Cualitativa	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca	
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%
Ritmo	Saltar alternadamente por aros	68	57	18	15	34	28	0	0
	Saltar alternadamente por conos	69	58	23	19	28	23	0	0

Fuente: Ficha de Observación aplicada a estudiantes de la U. E. "Yahuarcocha"

Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los resultados mayoritarios presentados en la ficha de observación se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados siempre mantienen el ritmo cuando saltan por encima de los aros y también cuando saltan alternadamente por los conos. En estas etapas de formación el docente de educación física debe ofrecer variedad de juegos pre deportivos con el objetivo de mejorar las capacidades coordinativas, que es lo que necesitan los estudiantes de estos niveles.



## Ficha de Observación

### Cuadro N° 28 Desplazamientos

Capacidades coordinativas	Valoración									
	Cualitativa	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%	
Desplazamientos	Frontales	76	63	28	23	16	14	0	0	
	Laterales	21	18	78	65	21	17	0	0	

Fuente: Ficha de Observación aplicada a estudiantes de la U. E. "Yahuarcocha"

Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los resultados mayoritarios presentados en la ficha de observación se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados siempre realizan desplazamientos frontales sin ninguna dificultad, en cambio en los desplazamientos laterales casi siempre tienen dificultad de hacerlo. El docente de educación física debe siempre ofrecer variedad de juegos pre deportivos donde se trate de mejorar los desplazamientos pero de una manera divertida.

## Ficha de Observación

**Cuadro N° 29 Lanzamientos**

Capacidades coordinativas	Valoración									
	Cualitativa	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%	
Lanzamientos	5 lanzamientos al cesto	12	10	24	20	84	70	0	0	
	5 lanzamientos al arco por los extremos	10	8	26	22	84	70	0	0	

Fuente: Ficha de Observación aplicada a estudiantes de la U. E. "Yahuarcocha"

Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los resultados mayoritarios presentados en la ficha de observación se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados a veces realizan lanzamientos con efectividad lanzamientos al cesto, por ejemplo de 5 tiros solo convierten 2 tiros y con respecto a los tiros al arco la mayoría no logra meter gol por los extremos, la mayoría lo hace por el centro y otras lo hacen por afuera. El docente de educación física debe siempre ofrecer variedad de juegos pre deportivos con el objetivo de mejorar estas habilidades técnicas pero de manera divertida.

## Ficha de Observación

**Cuadro N° 30 Recepciones**

Capacidades coordinativas	Valoración									
	Cualitativa	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
Valores	f	%	f	%	f	%	f	%		
Recepciones	Con el pecho	13	11	27	23	80	66	0	0	
	Con el pie	16	13	28	24	76	63	0	0	
	Con la rodilla	15	13	29	24	76	63	0	0	

Fuente: Ficha de Observación aplicada a estudiantes de la U. E. "Yahuarcocha"

Autor: Quiñonez Mina Leandro Javier

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los resultados mayoritarios presentados en la ficha de observación se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados a veces realizan recepciones de balón con efectividad en las diferentes superficies de contacto como el pecho, con el pie y con la rodilla. El docente de educación física debe siempre ofrecer variedad de juegos pre deportivos con el objetivo de mejorar estas habilidades técnicas que es muy importante, es decir a los estudiantes se les debe brindar antes de empezar con alguna práctica deportiva, una preparación multilateral.

## **CAPÍTULO V**

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

#### **5.1 Conclusiones**

- Se evidencia que el nivel de desarrollo de las capacidades motoras en los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” está entre buena y regular, por lo que hay que mejorar.
- Se concluye que el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas en los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” está entre buena y regular, porque hay que trabajar mucho, en estas edades tempranas.
- Se considera que el tipo de juegos pre deportivos que utilizan los docentes en la etapa de iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” es el de juegos simples, seguido de los juegos pre deportivos.
- Se concluye que autor de trabajo de grado elaborar una propuesta alternativa para mejorar las capacidades motoras y los procesos de iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años.

#### **5.2 Recomendaciones**

- Se recomienda a los docentes y estudiantes tomar conciencia con el objetivo de elevar el nivel de desarrollo de las capacidades motoras en los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” está entre buena y regular, por lo que hay que mejorar.
- Se exhorta a los docentes y estudiantes tomar conciencia para elevar el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas en los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” está entre buena y regular, porque hay que trabajar mucho, en estas edades tempranas.
- Se recomienda a los docentes de educación física utilizar variedad de juegos pre deportivos con el objetivo de mejorar las cualidades físicas y la habilidad deportiva del deporte practicado, pero esto se debe mejorar por medio de juegos pre deportivos.
- Se exhorta a los docentes de educación física aplicar la guía didáctica con el propósito de mejorar las capacidades motoras y los procesos de iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años.

### **5.3 Contestación a las preguntas de Investigación**

#### **Pregunta de Investigación N° 1**

**¿Cuál es el nivel de las capacidades motoras de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?**

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados presentan una condición física de buena con respecto al test de 40 metros lanzados, mientras que un grupo minoritario tienen una calificación entre excelente, muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que los docentes de educación física deben dar mayor importancia a estas cualidades, porque en estas edades mejoran en algo, ya que es una condición innata de los seres humanos.

#### **Pregunta de Investigación N° 2**

**¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas en los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?**

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que para el desarrollo de las cualidades coordinativas rara vez su profesor utiliza variedad de juegos pre deportivo, en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre. Al respecto se considera que los docentes de educación física deben dominar una infinidad de juegos, con el propósito de evitar la monotonía y al niño no se le debe especializar en una técnica deportiva desde tempranas edades.

#### **Pregunta de Investigación N° 3**

**¿Cuál es el tipo de juegos pre deportivos que utilizan los docentes en la etapa de iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la**

## **Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?**

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que en las sesiones de clases su profesor utiliza los juegos simples, en menor porcentaje están las alternativas juegos complejos y juegos pres deportivos. Al respecto se considera que los docentes de educación física en estas edades tempranas deben utilizar variedad de juegos pre deportivos, con el objetivo de ir cimentando la técnica deportiva, pero sin profundizar en la especialidad deportiva.

### **Pregunta de Investigación N° 4**

**¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar las capacidades motoras y los procesos de iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?**

Se revela que la mayoría de los estudiantes encuestados manifiestan que la aplicación de una guía didáctica para mejorar las cualidades motoras y que fortalezcan la iniciación deportiva, es por ello que los docentes de educación debe utilizar variedad de juegos pre deportivos con el propósito de incrementar las diferentes cualidades físicas y coordinativas, que es lo que necesitan en estas edades tempranas.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

## **6.1 TÍTULO**

**Guía didáctica de ejercicios físico técnicos para mejorar las capacidades motoras y la iniciación deportiva de los estudiantes de 10 a 12 años**

## **6.2 JUSTIFICACIÓN**

La investigación se justifica por las siguientes razones, ya que mediante esta propuesta se pretende mejorar las cualidades motoras básicas y además que los docentes de educación física tengan claro los conceptos de iniciación deportiva, desarrollo multilateral y juegos pre deportivo. Esta investigación y propuesta es muy importante debido a que los docentes tendrán un documento para mejorar las principales cualidades, como la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad e inclusive algunas de las capacidades coordinativas, que es lo que se necesita mejorar en estas edades tempranas, todos estos aspectos antes mencionados se debe mejorar por medio de juegos pre deportivos.

Estas edades tempranas se debe trabajar mucho en el desarrollo multilateral, sin adentrarse a la especialidad deportiva, muchas veces los docentes de educación física, en las clases cotidianas van directamente a enseñar los fundamentos técnicos de algún deporte, lo aconsejable en estas edades tempranas es que a los estudiantes se les haga trabajar variedad de ejercicios, con el objetivo de mejorar su coordinación dinámica general, que es lo que se necesita más que se trabaje en estas edades tempranas.

Por todo esto se piensa que la primera fase antes de empezar con cualesquier deporte se debe empezar tratando lo que es la iniciación deportiva, que es necesariamente el primer contacto del niño con el deporte, se empezara en los talleres desarrollando las diferentes prácticas sin necesidad de trabajar las habilidades específicas. En estas edades



entre 10 y 12 años aproximadamente, se tratará simplemente de seguir desarrollando las habilidades básicas y genéricas y posteriormente aplicarles en varios deportes. Es decir se utilizará el deporte como medio motivante para seguir formando a los jugadores.

El desarrollo de las habilidades genéricas se complementa posteriormente (10 -12 años) con el trabajo de habilidades específicas más sencillas de cada deporte, de forma lúdica y participativa con juegos pre deportivos, se puede abordar muchos temas de interés por medio de variedad de juegos. Esta propuesta ayudará a solucionar los problemas detectados en la investigación, esta guía contendrá variedad de ejercicios con el objetivo de iniciarles algún deporte, es por ello que se llama iniciación deportiva.

## **6.3 FUNDAMENTACIÓN**

### **6.3.1 Las capacidades motoras**

El equilibrado desarrollo de la capacitación física, perceptiva y socio-motriz representa el objetivo central de una educación motriz en las edades de formación del niño, pues son condiciones indispensables para su adaptación en los ámbitos escolar, profesional y deportiva. Las capacidades físico-motrices son las más fácilmente observables de la actividad motriz puesto que se concretan en función de los aspectos anatomía-funcionales ya que, como hemos apuntado con anterioridad, se trata de un tipo de capacidades que gozan de una cierta independencia del Sistema Nervioso Central.

**Existen diversos estudios cuyo objetivo se ha centrado en determinar qué elementos participan en la completa motriz. Para la etapa educativa que nos atañe puede ser de interés sobre una muestra de población de edad comprendida entre los 8 y 14 años con el fin de definir los niveles de la capacitación endógena, porcentuando el**

**grado de importancia de cada uno de los factores que lo componen. (Castañer, 2001, pág. 93)**

El educador físico sabe que el nivel de partida de las capacidades físicas influye notablemente en las posibilidades de aprendizaje posterior de los elementos técnico- táctico de la diversa gama de actividades físico-deportivos a las que vaya a acceder el niño.

### **6.3.2 La clasificación de las capacidades físico- motrices**

Las interpretaciones resultantes de diversos estudios de la motricidad humana han proporcionado modelos teóricos para la clasificación de las capacidades físico- motrices. Entre ellos han proliferado las clasificaciones de tipo aplicativo surgidas de la praxis del trabajo físico.

**El modelo mayoritariamente utilizado es el que diferencia la capacitación motriz en capacidades condicionales y coordinativas (también conocidas, estas últimas, con el término de psicomotrices). Las primeras se fundamentan sobre la eficiencia orgánico- muscular de las segundas dependen la organización y regulación del movimiento. Es evidente que en este tipo de clasificación es de utilidad organizativa (para programaciones) y didácticas. (Castañer, 2001, pág. 94)**

No existe separación neta entre ambas, puesto que en la realidad “hacer” propio de la motricidad humana cada capacidad tiene su particular incursión y énfasis, por lo que pueden llevarse a cabo lecturas diversas de su implicación para cada especialidad físico- deportivo.

Esta área de contenidos ha sido fuertemente reforzada al poderse constatar que las capacidades físico- motrices muestran un potencial de desarrollo y de entrenamiento- superior a las capacidad de tipo perceptivo motor. Quizá sea por ellos que se ha acostumbrado a relegar este segundo

grupo por ser considerado poco “palpable” y de tratamiento complejo para el educador (es más fácil constatar los logros en la flexibilidad que en la regulación de posturas, por ejemplo).

En nuestros anteriores análisis de las capacidades perceptivo- motrices hemos estudiado de forma exhaustiva todos sus componentes, que en la vasta literatura sobre la motricidad suelen ser tratados de forma muy diseminada, poco cohesionada, como si fueran factores independientes. Con ello hemos pretendido lograr una visión sintética que demuestre que la interdependencia de dichos factores da lugar a un subsistema. Este mismo planteamiento es el que ahora utilizaremos para el tratamiento propio a las capacidades físico- motrices.

**Así pues, hablemos de capacidades físico- motrices básicas e intermedias. Estas últimas no son netamente distinguibles, puesto que participan de varias capacidades básicas y también, por supuesto, del sustrato, siempre implícito, de las capacidades de tipo perceptivo. Clarificador para dicho planteamiento es el modelo esférico en que ordenamos las capacidades físico- motrices que vamos a considerar. En dicho gráfico, las capacidades intermedias están colocadas en la zona de intersección de las capacidades básicas de que se nutren. (Castañer, 2001, pág. 95)**

Las capacidades básicas están dispuestas en el gráfico según su posibilidad de complementación. Así, las que poseen una complementación positiva se colocan correlativamente en la esfera para representar esas zonas de intersección que dan lugar a las capacidades intermedias. Por lo contrario, las que su complementariedad es generalmente poco positiva son colocadas en los polos opuestos. Así pues, consideramos en polos opuestos la resistencia (erobiosis) y la velocidad (anaerobiosis), y la capacidad de fuerza con la de flexibilidad, en el caso de considerar que un elevado nivel de fuerza puede limitar la capacidad de movilidad, y viceversa. Exponemos a continuación cada una de dichas

capacidades, según el tipo de desarrollo propio de la edad infantil y las directrices de y trabajo óptimas para fijar procedimientos de intervención.

### **6.3.3 Resistencia**

Todos los grandes científicos dedicados a la fisiología del ejercicio y gran parte de técnica nacionales y extranjeros, han ido definiendo de forma más o menos clarificante esa cualidad denominada resistencia, en torno a la cual giran una gran cantidad de términos que hacen casi imposible establecer una definición exacta de ella.

La resistencia permite pues, a quien le posee, prolongar su esfuerzo, elevando de esta forma su nivel físico y psíquico en el orden general, y técnico y táctico en el específico de cada deporte. La resistencia es una importante cualidad que a lo largo de los siguientes puntos iremos ampliando y sacando a la luz con elementos básicos fundamentales, para el conocimiento de la misma.

**En los primeros años de vida deportiva, cuando el hombre ha adquirido unas habilidades motrices, ha conocido el movimiento en todos los segmentos corporales y entra ya a formar parte de equipos o inicia algún tipo de competición, se va observando una condición física para soportar esfuerzos determinados a nivel cardiovascular y respiratorio, esto ocurre normalmente en edades comprendidos entre 9 y 13 años. Los ejercicios deben ser suaves y de corta duración, evitando el planteamiento general ejercicios de tipo anaeróbico, aunque estos se producen en competición. (Coll, 2000, pág. 107)**

A partir de esta edad y sobre todo con la aparición del proceso de desarrollo de madurez sexual, no existe un incremento proporcional en el

desarrollo de la resistencia, e incluso entre los 13 y 14 años aproximadamente, se produce un retroceso a nivel fisiológico.

#### **6.3.4 La fuerza**

La fuerza, a pesar de ser una de las capacidades físicas básicas más presentes en cualquier acción deportiva o motriz, ha sido una de las últimas en incorporar métodos científicos específicos para darle un adecuado desarrollo, tanto en el ámbito deportivo, por supuesto a nivel escolar.

**Al igual que el resto de capacidades y cualidades físicas de las que todas las personas gozan en diferente magnitud, la fuerza contribuye a la mejora de la salud y la calidad de vida, ya que es imprescindible para desarrollar actividades tanto deportivas como cotidianas, favoreciendo de este modo el proceso de las habilidades tanto básicas como específicas, al mismo tiempo que se constituye en referente primordial sobre el que asentar el resto de cualidades físicas básicas. (Perello, 2002, pág. 103)**

La fuerza se la define desde el punto fisiológica, entiende la fuerza, entiende la fuerza como la capacidad que tiene el músculo de producir tensión al activarse o, como se entiende habitualmente, al contraerse. A nivel estructural, la fuerza está en relación con el número de puentes cruzados de miosina que pueden interactuar con los filamentos de actina.

#### **6.3.5 Máxima fuerza dinámica**

Es la capacidad de la persona en desplazar una máxima carga a través del recorrido articular completo. Es indudable que la máxima fuerza dinámica, tan utilizada en las distintas manifestaciones deportivas, estará supeditada a distintos factores, los cuales pueden ser resumidos en los siguientes.

### **6.3.6 La máxima fuerza estática**

Se puede considerar como la fuerza absoluta o fuerza pura donde no existen impulsos. Se ubica aproximadamente el 80% de la estática y es por dicho motivo que, teóricamente, cuando mayor es la fuerza estática, tanto mayor será también la dinámica. “La magnitud de la masa a desplazar. Como se ha visto anteriormente, la magnitud de la carga a desplazar determinará tanto el desarrollo de la fuerza como también la velocidad de movimiento”. (Perello, 2002, pág. 103)

La velocidad de contracción del grupo muscular en cuestión. Está relacionada básicamente con el mosaico de la composición de fibras musculares, en donde existen ventajas en la predominancia de las fibras de grupo.

### **6.3.7 La coordinación**

Este aspecto se aprecia en relación con la mejora de la coordinación intra e intermuscular. Esto se aprecia en la existencia de un mayor sincronismo en el reclutamiento de las fibras musculares para un estímulo determinado, lo que significa que con el entrenamiento se acorta el tiempo para inervar a las mismas. “Además de ello, la mejor coordinación posibilita que sean activadas aquellas unidades motoras que están estrictamente relacionadas con el nivel del estímulo”. (Perello, 2002, pág. 103)

Esto se demuestra ante el hecho que el músculo entrenado es capaz de producir los mismos niveles de tensión que los que no le están, aunque con menor reclutamiento de fibras musculares.

### 6.3.8 Velocidad

Es la capacidad de realizar una o varias acciones lo más rápido posible o en el menor tiempo posible y puede ser de reacción, gestual y de desplazamiento. Para mejorar la velocidad tendremos que insistir en aquellos aspectos que le pueden condicionar, la reacción, la aceleración, la fuerza, la velocidad máxima y la resistencia (con trabajos en series)

**Como consecuencia de un trabajo bien planificado el organismo se va adaptando de la manera que describe el síndrome general de adaptación, para hacer una buena distribución y planificación de las sesiones hay que tener en cuenta dos aspectos fundamentales, la carga del entrenamiento y los principios básicos que lo regulan. (Sebastiani, 2000, pág. 99)**

Los principios del entrenamiento, nos aconsejan utilizar diversos medios de trabajo (variedad), entrenar en forma continuada y sin periodos de inactividad excesiva o se perderán los logros de la continuidad y la reversibilidad, aumento progresivo y gradualmente las cargas (progresión), procurar un trabajo específico del deporte elegido especificidad

### 6.3.9 La iniciación deportiva

El juego siempre ha tenido un papel muy importante dentro de la historia de la humanidad. Ya desde tiempos muy remotos, se integró en la conciencia individual y colectiva de cualquier sociedad pasando a formar parte de su patrimonio cultural.

En cada una de estas sociedades, se han desarrollado una serie de prácticas corporales propias de un carácter prioritariamente lúdico. Es este el elemento fundamental del juego, lo lúdico, buscando la evasión de la vida cotidiana, sometiendo al individuo a unas normas más o menos

establecidas y marcando unos objetivos individuales o colectivos que posibiliten el desarrollo de la actividad.

### **6.3.10 Juego y deporte**

De la relación entre estos dos términos, se puede decir que el juego, como practica popular es el antecedente del deporte tal y como lo conocemos hoy en día.

**El deporte es algo artificial, que nace en Gran Bretaña a finales del siglo XIX y que pretende unificar las normas de las practicas populares que se daban entonces .Se crean los reglamentos, las competiciones, se forman los primeros clubs y se crean también las instituciones que velaran por el correcto desarrollo de estas nuevas prácticas. (Fusté, 2004, pág. 8)**

Esta obra pretende ser una herramienta de trabajo para educadores, entrenadores y monitores que pretendan iniciar a los jóvenes en el aprendizaje de los deportes colectivos, de forma lúdica y desarrollando en cada uno de los juegos recogidos la técnica y la táctica propias de cada deporte.

### **6.3.11 Características de juego**

Lo físico y lo corporal son las condiciones naturales y necesarias. Nos permiten la manifestación de nuestra personalidad de forma natural y espontánea.

**El orden, las normas del juego, le confieren al mismo un componente ético. Las normas deben ser aceptadas y respetadas por todos los participantes para que se pueda desarrollar el juego sin que pierda su contenido lúdico. Igualdad de oportunidades, respeto a las normas y al contrario son los aspectos más relevantes del componente ético de cada juego. (Fusté, 2004, pág. 9)**



El aspecto socio motor es también básico en el juego, ya que este se celebra en grupo. Entre los participantes se establecen una serie de relaciones y lazos afectivos que, fundamentalmente, vienen determinados por el desarrollo de la actividad. Los componentes que forman parte de este aspecto socio motor son aquellos que se refieren a la emotividad y a las relaciones con el otro. A continuación se enumeran las más relevantes:

- Creatividad.
- Motivación elevada.
- Aparición de lazos afectivos.
- Liberación de tensiones.
- Espontaneidad, etc.

El último aspecto a considerar dentro de este capítulo de características del juego (siempre desde el punto de vista de la educación física y el deporte) es el referido a la función agonística del mismo. Entendemos la competición como elemento indispensable del juego pero siempre supeditada a las normas aceptadas por todos. De no ser así se perdería el elemento lúdico en favor del gran ganador de cualquier manera cuando el objetivo primordial es el de pasarlo bien.

**Esta función agonística estimula la mejora de las destrezas y habilidades el juego requiere, así como la capacidad de superación de sus participantes, también permite el afianzamiento del auto concepto y ayudándonos a conocer mejor nuestra realidad motriz. (Fusté, 2004, pág. 9)**

Atendiendo a estas características podríamos definir al juego como: actividad de motriz de carácter predominante lúdico, en la que sus participantes buscan la consecución de un determinado objetivo, relacionándose entre ellos y sometiéndose y aceptando unas normas pactadas al inicio, que no tienen por qué ser siempre las mismas.

### **6.3.12 El juego como herramienta de aprendizaje**

Dentro de un proceso de aprendizaje, el juego debe permitir el desarrollo de una serie de capacidad para que cumpla con la función que le queremos asignar. (Fusté, 2004, pág. 9)

### **6.3.13 Juegos de iniciación a los deportes colectivos**

El juego pre deportivo actúa en cada uno de estos tres campos, haciendo especial énfasis en aquellos aspectos tanto motrices como cognitivos y sociales, que se hallan presentes en el deporte colectivo. (Fusté, 2004, pág. 10)

### **6.3.14 El fútbol y su adaptación al desarrollo del jugador**

La especialización deportiva temprana es un error. Antes de los 10 años. El niño, ni por el desarrollo orgánico, ni por estructura psicológica puede ser lanzado a una especialización deportiva. Muy al contrario, hay que enriquecer su campo de experiencias con formas jugadas y, sobre, darle las máximas opciones electivas de cara a su futuro en el campo del deporte. Por lo tanto, parece ser que la principal adaptación que hay que hacer en los procesos de enseñanza-aprendizaje para ajustarlo al momento evolutivo del niño es presentarlo en forma jugada, entendiendo el juego como una actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, que tienen su objetivo en sí mismo y se acompañan de un sentido detención y alegría.

**Al referirnos a la iniciación deportiva, y a la idoneidad del juego para la realización de la misma, nos ubicamos. Primordialmente dentro de los juegos pre deportivos o deportes reducidos, los cuales intentan garantizar que las condiciones perceptivo motrices que se desarrollan en su práctica sean acordes con las características de sus practicantes, sigan una norma didáctica y puedan ser elegidos modificados en**

**función de las habilidades, los contenidos los materiales, los espacios y los tiempos donde podamos o queramos practicarlo. (Vegas, 2012, pág. 23)**

Estos mismos autores al hablar de deporte, para que los niños/as puedan practicarlo en forma idóneas, de tal manera que no se pierda la esencia del deporte, y, en cambio, este juego, este plenamente identificado con las características de sus practicantes: edad, cualidades físicas, conocimientos, pensamiento táctico.

El entrenamiento y las competiciones en la iniciación deportiva han de estar sujetas a algunas transformaciones, frente al entrenamiento de alto rendimiento, que las hagan acordes a las particularidades del desarrollo psíquico, físico y motor de los jóvenes. En este el sentido, las características y los indicadores de su desarrollo son un aspecto ineludible en el planteamiento del entrenamiento en la infancia y la juventud.

**Los entrenadores y los padres habrán de ser muy cuidadosos para que sus chicos se desenvuelvan e involucren en un nivel de competencia que le sea apropiado señala que el conocimiento sobre las demandas del fútbol para los jugadores en desarrollo en aun muy escaso. (Vegas, 2012, pág. 23)**

Con lo cual concuerdan, que nos muestran las experiencias del programa sobre fútbol del instituto del deporte de Australia ,en el que pretende aumentar el conocimiento sobre los mecanismos de desarrollo de los jugadores jóvenes con miras a nutrir a las selecciones masculinas y femeninas olímpicas y absolutas.

En esto se encuentran inmersos desde 1981 mediante un seguimiento de jugadores y un estudio pormenorizado de sus cualidades y capacidades físicas, motrices y cognitivas, Este conocimiento ha de facilitar la adaptación de las que hablábamos anteriormente, no solo para un desarrollo más acorde de las habilidades necesarias en la práctica del

fútbol, sino como también para evitar lesiones en los jóvenes jugadores cuando se les expone a demandas superiores a su posibilidades. Aspecto que también destaca, en muchos deportes tienen que amoldarse a medidas, características psíquicas y funcionales similares a la de los atletas adultos. Este hecho se agrava si tenemos en cuenta que en esas condiciones son en las que se hace la selección de futuros talentos. 24

Es por ello importante apreciar las variaciones de las características de crecimiento y maduración en los chicos y adolescentes, en general, como medida para facilitar su participación en deportes específicos. Con los anteriores presupuestos se encuentran acordes las aportaciones que en sus trabajos sobre las estructuras de conocimientos de los jóvenes jugadores señalan la necesidad de dichas adaptaciones.

### **6.3.15 Fases en la iniciación deportiva**

En primer lugar la iniciación deportiva posee un campo semántico claro y preciso, que permite al aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias modalidades deportivas, en realidad es una expresión bastante más compleja cuyo significado y sentido rebasa ampliamente el mero aprendizaje de tales aspectos. Para estos autores la iniciación deportiva lleva implícito por un lado un proceso de aprendizaje y, por otro dicho aprendizaje se enmarca dentro de una práctica sociocultural que viene determinada por la concepción que se tenga del deporte.

**Iniciación deportiva es el periodo en el que el individuo empieza aprender en forma específica la práctica de un deporte o junto de deportes. Asimismo, estos autores señalan que dicha iniciación deportiva no es el momento del inicio de la práctica deportiva sino que es**

**el inicio de una acción pedagógica que teniendo en cuenta las características de la actividad, del niño y de los objetivos va evolucionando hasta alcanzar el dominio de la especialidad, Lo cual concuerda con la faceta del aprendizaje que ha de caracterizar estos procesos. (Vegas, 2012, pág. 28)**

La iniciación deportiva se refiere a la enseñanza del deporte en las primeras edades y señalando que hay que tener en cuenta aspectos tales como la edad de los deportistas y el nivel de desarrollo de los mismos, así como la modalidad deportiva y su complejidad.

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 Objetivo General**

- Elaborar una guía didáctica de ejercicios físico técnicos para mejorar las capacidades motoras y la iniciación deportiva de los estudiantes de 10 a 12 años.

### **6.4.2 Objetivos Específicos**

- Seleccionar ejercicios para mejorar las capacidades motoras mediante juegos pre deportivos para el trabajo y desarrollo multilateral de los estudiantes de 10 a 12 años.
- Orientar los roles o tareas que deben cumplir los docentes de educación física en el proceso enseñanza aprendizaje como elementos activos de iniciación deportiva.
- Socializar la guía didáctica de ejercicios físico técnicos a los directivos, docentes de educación física para mejorar las capacidades motoras y la iniciación deportiva de los estudiantes de 10 a 12 años.

## **6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Imbabura

**Cantón:** Ibarra

**Beneficiarios:** Docentes de educación física, estudiantes de la Unidad Educativa Yahuarcocha.

## **6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

Desde la perspectiva metodológica con la que se aborda la iniciación deportiva, el docente de educación física se convierte en el elemento que más puede influir para que la práctica deportiva se desarrolle desde los modelos alternativos a los tradicionales. De esta forma los entrenadores deben entender la enseñanza del deporte alejándose de los clásicos planteamientos selectivos y excesivamente competitivos, donde el jugador estaba al servicio del entrenador y sobre todo a los resultados.


El docente de educación física de estos niveles debe tener una alta formación técnica y psicopedagógica adecuada. Con esta idea se intenta justificar a lo largo la importancia de un cambio profundo en la mentalidad en los docentes de educación física, pasando a ser personas que orienten y faciliten la formación y desarrollo de las cualidades motrices básicas, por medio de juegos pre deportivos, como lo exige la iniciación deportiva en los niños.

Planificar la iniciación deportiva significa estructurar metodológicamente el proceso de enseñanza- aprendizaje, siguiendo una serie de etapas de

superación progresiva para llegar al conocimiento y dominio de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentos deportivos.

El programa que presentaremos a continuación se basa en un desarrollo inicial de la motricidad de base, ajustándola a las habilidades deportivas, para iniciar al jugador de forma polivalente en los deportes colectivos (modelo horizontal) como estructuras análogas y por tanto con transferencia entre sí. El siguiente paso corresponde a la definición del jugador por una de las modalidades deportivas (sin necesidad de olvidar completamente las otras)

<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 1</b>			
<b>Tema: Juegos de carreras (Iniciación al atletismo)</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de carrera a través de juegos predeportivos para aplicar en las competencias internas			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Lunes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>	<b>15</b>	
<b>minutos</b>			

<p><b>Organización:</b> Los jugadores forman un círculo estando numerados todos los integrantes de los clubes del 1 al 6 y colocados un lado del orto según la numeración.</p>	
<p><b>Parte Principal 40 minutos</b></p>	
<p><b>Desarrollo:</b> Se grita el número 1 al 6. Todos los jugadores que tienen el número dan un paso hacia afuera del círculo y comienzan a perseguirse entre sí sin salirse del rectángulo del terreno hasta que atrapen y uno quede eliminado. La persecución continua hasta que no quede jugador por atrapar</p>	
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b></p>	
<p>El jugador que no sea atrapado en 30 segundos acredita un punto para su equipo, triunfando el que más puntos consiga</p>	

**ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 2**

**Tema: Relevé de testigo (Iniciación al atletismo)**



**Objetivo:** Mejorar la técnica de carrera a través de juegos pre deportivos para aplicar en las competencias internas

<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Martes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”	
Espacio físico			



<b>Calentamiento Previo: 15 minutos</b>	
<b>Organización:</b> Se colocan los alumnos de cada club en hilera, detrás de una línea y frente a su correspondiente banderola	
<b>Parte Principal 40 minutos</b>	
<b>Desarrollo:</b> A la señal de comienzo, el capitán de cada Club corre para dar la vuelta por detrás de la banderola, regresar y entregar el testigo al compañero en turno quien inmediatamente hace lo mismo	
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>	
No puede recibir el testigo sobre o delante de la línea de partida. En caso contrario se le hace regresar. 2) Triunfa el club cuyo último jugador termina primero el recorrido.	


<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 3</b>			
<b>Tema: Carrera de relevos con obstáculos (Iniciación al atletismo)</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de entrega recepción del testigo a través de juegos pre deportivos para aplicar en las competencias internas			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Miércoles
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”	
Espacio físico			
<b>Calentamiento Previo: 15 minutos</b>			

<p><b>Organización:</b> Los miembros de cada Club se colocan en hilera, cuadrúpeda sobre las manos y rodillas y separados a 4 metros. El primero (capitán) sobre la línea de partida y el último en la otra línea.</p>	
<p><b>Parte Principal 40 minutos</b></p>	
<p><b>Desarrollo:</b> A la señal de comienzo, el capitán se levanta y corre saltando sus compañeros (ida y vuelta) hasta volver a la posición inicial. A continuación va el segundo y así sucesivamente.</p>	
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b></p>	
<p>Triunfa el club que primero termine la competencia indicada por el docente.</p>	



<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 4</b>			
<b>Tema: Relevé del rescate (Iniciación al atletismo)</b>			
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la técnica de entrega recepción del testigo a través de juegos pre deportivos para aplicar en las competencias internas			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Jueves
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "Yahuarcocha"	
Espacio físico			
<b>Calentamiento Previo: 15 minutos</b>			

<p><b>Organización:</b> se colocan los alumnos de cada club en hilera, detrás de una línea con excepción del capitán que se coloca en otra.</p>	
<p><b>Parte Principal 40 minutos</b></p>	
<p><b>Desarrollo:</b> A la señal el capitán corre hacia el primer jugador de su Club, lo toma de la mano y vuelven juntos a la línea final. Desde allí el jugador, rescatado corre hacia su grupo y toma al alumno en turno. El juego continuo así hasta que todos los integrantes de cada club son rescatados.</p>	
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b></p>	
<p>Triunfa el club que rescata primero a todos los integrantes.</p>	

<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 5</b>			
<b>Tema: Relevé de Chandal (Iniciación al atletismo)</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la habilidad motriz gruesa a través de juegos pre deportivos para aplicar en las competencias internas			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	viernes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "Yahuarcocha"	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b> <b>minutos</b>	<b>Previo:</b>	<b>15</b>	

<p><b>Organización:</b> Se colocan los alumnos de cada Club en hilera detrás de una línea y frente a su correspondiente banderola. La camisa del chándal a un lado del dueño.</p>			
<p><b>Parte Principal 40 minutos</b></p>			
<p><b>Desarrollo:</b> A la señal los primeros capitanes de cada Club se ponen las camisas y corren para dar la vuelta por detrás de su banderola, regresar y dar una palmada al compañero en turno quien inmediatamente hace lo mismo.</p>			
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b></p>			
<p>Triunfa el club cuyo último jugador termina primero el recorrido.</p>			
<p><b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 6</b></p>			
<p><b>Tema: Adaptación a la salida de velocidad (Iniciación al atletismo)</b></p>			
<p><b>Objetivo:</b> Desarrollar la velocidad de reacción en los estudiantes mediante ejercicios propios para la actividad para mejorar la velocidad de reacción</p>			
<p><b>Participantes</b></p>		<p><b>Tiempo</b></p>	<p><b>Día</b></p>
<p>30 estudiantes</p>		<p>60 min</p>	<p>Lunes</p>
<p><b>Materiales</b></p>		<p>Unidad Educativa “Yahuarcocha”</p>	
<p>Espacio físico</p>			
<p><b>Calentamiento</b></p>	<p><b>Previo: 15 minutos</b></p>		

<p><b>Organización:</b> se colocan los alumnos de cada club en hilera, detrás de una línea con excepción del capitán que se coloca en otra.</p>			
<p><b>Parte Principal 40 minutos</b></p>			
<p><b>Desarrollo:</b> Apoyada la pierna más atrasada en los tacos con brazos extendidos en el suelo, reaccionamos a la señal del profesor. Realizamos reacciones solamente con impulso de salida y posteriormente con tramos de carrera de 20 a 30 metros. Resaltar la importancia de la concentración para tener una reacción óptima.</p>			
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b></p>			
<p>Triunfa el club cuyo último jugador termina primero el recorrido.</p>			
<p><b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 7</b></p>			
<p><b>Tema: Ejercicios para la construcción de la zancada (Iniciación al atletismo)</b></p>			
<p><b>Objetivo:</b> Desarrollar la velocidad mediante actividades previamente seleccionadas para elevar los niveles de velocidad en una competencia</p>			
<p><b>Participantes</b></p>	<p></p>	<p><b>Tiempo</b></p>	<p><b>Día</b></p>
<p>30 estudiantes</p>		<p>60 min</p>	<p>Martes</p>
<p><b>Materiales</b></p>	<p>Unidad Educativa “Yahuarcocha”</p>		
<p>Espacio físico</p>			
<p><b>Calentamiento</b></p>	<p><b>Previo: 15 minutos</b></p>		

<p><b>Organización:</b> se colocan los alumnos de cada club en hilera, detrás de una línea con excepción del capitán que se coloca en otra.</p>	
<p><b>Parte Principal 40 minutos</b></p>	
<p><b>Desarrollo:</b> El alumno realiza progresivos de velocidad; 1) Progresivo aumentando la velocidad por amplitud de zancada. 2) Aumentando la frecuencia de zancada: Procurar que en el progresivo de amplitud de zancada los apoyos no se realicen con el talón. Podemos aumentar la amplitud y la frecuencia en cada zancada cada dos zancadas, cada tres.</p>	
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b></p>	
<p>Triunfa el club cuyo último jugador termina primero el recorrido.</p>	

### ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 8


**Tema: Relevé de las zapatillas (Iniciación al atletismo)**

**Objetivo:** Mejorar la velocidad en los estudiantes mediante circuitos para desarrollar los niveles de velocidad de reacción y aplicar en la vida cotidiana

<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Miércoles
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "Yahuarcocha"	
Espacio físico			
<b>Calentamiento Previo: 15 minutos</b>			

<p><b>Organización:</b> Se coloca los alumnos de cada club en hilera detrás de una línea y frente a su correspondiente banderola. Las zapatillas a un lado de su dueño.</p>	
<p><b>Parte Principal 40 minutos</b></p>	
<p><b>Desarrollo:</b> A la señal los primeros (capitanes) de cada club se ponen zapatillas y corren para dar la vuelta por detrás de su banderola, regresar y dar una palmada al compañero de turno quien inmediatamente hace lo mismo.</p>	
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b></p>	
<p>Triunfa el club cuyo último jugador termina primero el recorrido.</p>	


<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 9</b>			
<b>Tema: Carrera de jinetes (Iniciación al atletismo)</b>			
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la fuerza de piernas en los estudiantes mediante trabajos para mejorar la velocidad y fuerza de los participantes.			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Jueves
<b>Materiales</b>	Unidad Educativa “Yahuarcocha”		
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>	<b>15 minutos</b>	

<p><b>Organización:</b> Se colocan los integrantes de cada Club en hilera con su capitán de primero.</p>	
<p><b>Parte Principal 40 minutos</b></p>	
<p><b>Desarrollo:</b> A la señal de comienzo el segundo de cada Club monta a horcajadas sobre el capitán, quien lo transporta dándole la vuelta a la banderola y regresando a la línea de partida. Inmediatamente cambian las posiciones y repiten el esfuerzo, dando el relevo a la siguiente pareja que hace lo mismo hasta que todos los miembros del club han sido transportados como jinetes y han llevado un correspondiente jinete.</p>	
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b></p>	
<p>Triunfa el club cuyo último jugador termina primero su recorrido.</p>	



**ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 10**


<p><b>Tema: Carrera por los aros (Iniciación al atletismo)</b></p>			
<p><b>Objetivo:</b> Desarrollar la coordinación dinámica general mediante la carrera por los aros, para mejorar la amplitud de zancada.</p>			
<p><b>Participantes</b></p>		<p><b>Tiempo</b></p>	<p><b>Día</b></p>
<p>30 estudiantes</p>		<p>60 min</p>	<p>Viernes</p>
<p><b>Materiales</b></p>		<p>Unidad Educativa “Yahuarcocha”</p>	
<p>Espacio físico</p>			
<p><b>Calentamiento Previo: 15 minutos</b></p>			





<p><b>Organización:</b> Por clubes, frente a una hilera de aros puesto en el suelo con una separación tal que permita a los alumnos saltar de uno a otro sin mucha diferencia.</p>	
<p><b>Parte Principal 40 minutos</b></p>	
<p><b>Desarrollo:</b> A la señal, el primer alumno sale corriendo pisando dentro de los aros y volviendo en carrera en zigzag, para darle una palmada al siguiente quien hará lo mismo, estos juegos permitn a los niños aprender la técnica de carrera y de mejorar la amplitud de zancada, pero mediante actividades lúdicas, que son propias para cumplir con el propósito.</p>	
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b></p>	
<p>Reglas: Gana el club que antes termina el recorrido todos los integrantes.</p>	

<p align="center"><b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 11</b></p>			
<p><b>Tema: Carrera sobre compañeros (Iniciación al atletismo)</b></p>			
<p><b>Objetivo:</b> Desarrollar la coordinación dinámica general mediante pequeñas carrera para mejorar la velocidad de reacción</p>			
<p><b>Participantes</b></p>		<p><b>Tiempo</b></p>	<p><b>Día</b></p>
<p>25 estudiantes</p>		<p>60 min</p>	<p>Lunes</p>
<p><b>Materiales</b></p>		<p>Unidad Educativa “Yahuarcocha”</p>	
<p>Espacio físico</p>			

<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>	<b>15 minutos</b>		
<b>Organización:</b> Por clubes, colocados en hileras, en cuadrúpeda y separados de otros a 4 metros. El capitán esta sobre la línea de salida.				
<b>Parte Principal</b> 40 minutos				
<b>Desarrollo:</b> A la señal, el capitán se levanta y corre saltando a sus compañeros (ida y vuelta) hasta volver a la posición inicial. A continuación va el siguiente y así sucesivamente hasta que el último jugador termina el recorrido, esto se le hace en competencia, con el propósito de que el estudiante aprenda las diversas técnicas de velocidad pero de manera divertida.				
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b> 5 m.				
Triunfa el club que antes termine				
<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 12</b>				
<b>Tema: Relevos saltando la cuerda (Iniciación al atletismo)</b>				
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la coordinación dinámica general mediante ejercicios saltando la cuerda para mejorar la fuerza de las piernas				
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>	
25 estudiantes		60 min	Martes	
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”		
Espacio amplio, una cuerda				

<p><b>Calentamiento</b>      <b>Previo:</b>      <b>15 minutos</b></p>	
<p><b>Organización:</b>      Por clubes, colocados en hileras, en posición para saltar y separados de otros a 4 metros. El capitán está sobre la línea de salida.</p>	
<p><b>Parte Principal</b>      <b>40 minutos</b></p>	
<p><b>Desarrollo:</b> Por clubes en hileras a la señal del profesor empiezan a saltar de un lado a otro hasta llegar al lugar donde salieron.  <b>Consideraciones:</b> A la señal, el primero sale saltando hasta la señal indicada dando la vuelta y retomando para entregar la cuerda al siguiente, quien hará lo mismo.</p>	
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma</b> <b>5 m.</b></p>	
<p>Triunfa el equipo que finalice primero el recorrido.</p>	

<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 13</b>			
<b>Tema:</b> Relevos de canguros (Iniciación al atletismo)			
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la coordinación dinámica general mediante la selección de ejercicios para mejorar la saltabilidad			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
25 estudiantes		60 min	Miércoles
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "Yahuarcocha"	
Espacio amplio, Sacos de yute			



<b>Calentamiento</b> <b>Previo:</b> <b>15 minutos</b>	
<b>Organización:</b> Por clubes, frente a una hilera de aros puesto en el suelo con una separación tal que permita a los alumnos saltar de uno a otro sin mucha diferencia.	
<b>Parte Principal</b> <b>40 minutos</b>	
<b>Desarrollo:</b> Por clubes en hileras frente a una señal. Cada club con un balón entre las piernas sale corriendo hacia adelante y regresa. Consideraciones: A la señal los primeros se colocan el balón entre las piernas y se dirigen hacia la señal, retornando para entregar el balón al siguiente que hará lo mismo	
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b> <b>5 m.</b>	
Triunfa el equipo que finalice primero el recorrido.	

**ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 14**



**Tema:** Cara y cruz (Iniciación al atletismo)



**Objetivo:** Desarrollar la coordinación dinámica general mediante la selección de ejercicios para mejora la agilidad en los movimientos

<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
25 estudiantes		60 min	Jueves
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”	
Espacio, balón			

<b>Calentamiento Previo: 15 minutos</b>	
<b>Organización:</b> Dos equipos se sitúan de espaldas a dos metros unos de otros, esperando que el docente les dé una señal acústica o sonora para empezar el ejercicio.	
<b>Parte Principal 40 minutos</b>	
<b>Desarrollo:</b> A la voz de cara o cruz, los miembros del nombrado persiguen a los del otro club o equipo tratando de tocarlos antes que lleguen a la línea de fondo. Este ejercicio se lo efectúa con el propósito de mejorar la velocidad de reacción, para ello se ha creado este tipo, para que los estudiantes aprendan estos contenidos de manera juguetona.	
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>	
Triunfa el equipo que finalice primero el recorrido.	

<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 15</b>			
<b>Tema:</b> La salida desde sentado ( <b>Iniciación al atletismo</b> )			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de salida mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer la velocidad de reacción			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Viernes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”	
Espacio físico, cuerdas			


<p><b>Calentamiento Previo: 15 minutos</b></p>			
<p><b>Organización:</b> Por clubes y sentados detrás de una línea, a la señal del profesor salir corriendo y demorarse el menor tiempo posible para reaccionar.</p>			
<p><b>Parte Principal 40 minutos</b></p>			
<p><b>Desarrollo:</b> A la señal parten los primeros hasta una señal a 15 metros. A continuación ya una nueva señal parten los segundos y así sucesivamente hasta terminar la hilera de los estudiantes que se encuentran en la posición de salida y esperando que el docente de la señal de partida.</p>			
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b></p>			
<p>Triunfa el equipo que finalice primero el recorrido.</p>			
<p><b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 16</b></p>			
<p><b>Tema:</b> La carrera por los blancos (<b>Iniciación al baloncesto</b>)</p>			
<p><b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de carrera pero con implementos mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer los segmentos inferiores.</p>			
<p><b>Participantes</b></p>		<p><b>Tiempo</b></p>	<p><b>Día</b></p>
<p>30 estudiantes</p>		<p>60 min</p>	<p>Lunes</p>
<p><b>Materiales</b></p>		<p>Unidad Educativa “Yahuarcocha”</p>	
<p>Espacio físico, cuerdas</p>			

<p><b>Calentamiento Previo: 15 minutos</b></p>			
<p><b>Organización:</b> Por clubes. Dos bancos por cada club colocados en línea recta y unida.</p>			
<p><b>Parte Principal 40 minutos</b></p>			
<p><b>Desarrollo:</b> A la señal salen los primeros de cada club desplazándose en carrera lateral por encima de los bancos hasta llegar al final. A continuación regresaran en carrera de espalda sobre el suelo hasta la línea de salida para tocar al siguiente, quien hará lo mismo.</p>			
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b></p>			
<p>Es necesario llegar al final y bajar por la cabeza del banco antes de comenzar el recorrido de vuelta. Gana el club o la hilera que termine primero el ejercicio.</p>			
<p><b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 17</b></p>			
<p><b>Tema:</b> La carrera numerada (<b>Iniciación al baloncesto</b>)</p>			
<p><b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de carrera mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer los desplazamientos en un encuentro.</p>			
<p><b>Participantes</b></p>	<p></p>	<p><b>Tiempo</b></p>	<p><b>Día</b></p>
<p>30 estudiantes</p>	<p></p>	<p>60 min</p>	<p>Martes</p>
<p><b>Materiales</b></p>	<p></p>	<p>Unidad Educativa “Yahuarcocha”</p>	
<p>Espacio físico, aros</p>		<p></p>	


<p><b>Calentamiento Previo: 15 minutos</b></p>	
<p><b>Organización:</b> Por clubes situados en filas uno al lado del otro a una distancia de dos metros y numerados de 1 al 6 en función del puesto que ocupen.</p>	
<p><b>Parte Principal 40 minutos</b></p>	
<p><b>Desarrollo:</b> El profesor dice un número del 1 al 6, debiendo salir en carrera frontal el alumno de cada club que posea ese número, hasta que llegue a la altura del primero de su fila para posteriormente desplazarse hacia atrás hasta la altura del último, donde una vez sobre pasado correr hacia adelante y ocupar su puesto inicial.</p>	
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b> El alumno que llega en primer lugar, se anota un punto, 2 gana el club que llega antes a los 10 puntos.</p>	


<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 18</b>			
<b>Tema:</b> Dominio de balón (Iniciación al baloncesto)			
<b>Objetivo:</b> Desarrollar el dominio de balón mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer los fundamentos técnicos individuales.			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Miércoles
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”	




Espacio físico, pelota	
<b>Calentamiento</b> <b>Previo:</b> <b>15 minutos</b>	
<b>Organización:</b> Por clubes colocados en círculo con una pelota, realizar variedad de ejercicios de dominio de balón, con el objetivo de mejorar este fundamento técnico.	
<b>Parte Principal</b> <b>40 minutos</b>	
<b>Desarrollo:</b> A la señal, el capitán mueve la pelota alrededor de las piernas (una vez en cada dirección) para pasarla al siguiente alumno que hará lo mismo. Realizar movimientos circulares por las piernas, cadera, cuello, rodillas, realizar el ocho, sin botear y boteando	
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b> <b>5 m.</b>	
El movimiento se debe realizar en ambas direcciones. Hasta que no sean realizados perfectamente los dos movimientos, no se pasará al siguiente. Gana el club que antes terminen todos sus componentes	

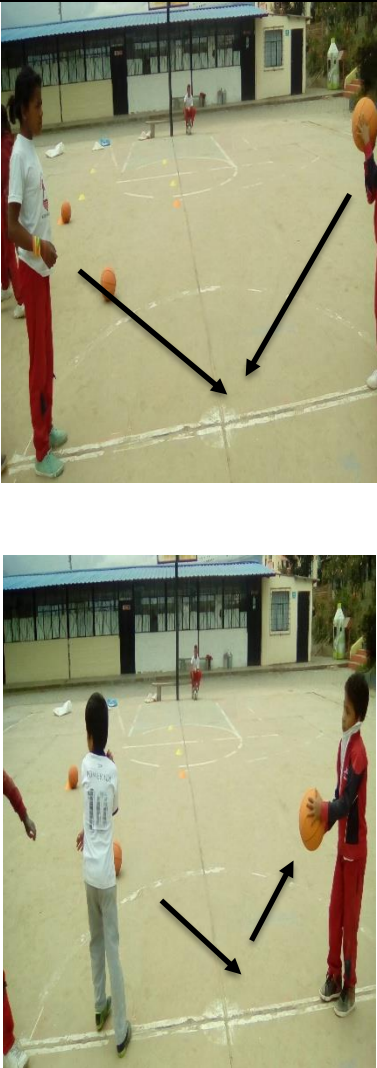
<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 19</b>			
<b>Tema:</b> Recepción <b>(Iniciación al baloncesto)</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de recepción de balón mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de baloncesto			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Jueves
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”	
Espacio físico, conos			



<p><b>Calentamiento</b>      <b>Previo:</b>      <b>15 minutos</b></p>			
<p><b>Organización:</b> Por clubes sentados en círculo con las cabezas juntas y las piernas hacia afuera. Un alumno de pie, entrega el balón y recepta el balón por cada uno que le devuelve.</p>			
<p><b>Parte Principal</b>      <b>40 minutos</b></p>			
<p><b>Desarrollo:</b> A la señal, el alumno de pie pasa a un jugador para que le devuelva, mientras gira en sentido de las manecillas de la aguja del reloj hasta terminar el recorrido, se dará el número de vueltas que establezcan entre profesor y estudiantes.</p>			
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma</b> 5 m.</p>			
<p>Los jugadores sentados no giraran debiendo hacerlo el estudiante que está de pie. En cada ciclo se cambia de pasador. Gana el club que termina antes el número de ciclos previamente indicados.</p>			
<p><b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 20</b></p>			
<p><b>Tema:</b> Pelota capitana (<b>Iniciación al baloncesto</b>)</p>			
<p><b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de recepción del balón mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer la entrega recepción del balón en un encuentro de baloncesto.</p>			
<p><b>Participantes</b></p>		<p><b>Tiempo</b></p>	<p><b>Día</b></p>
<p>30 estudiantes</p>		<p>60 min</p>	<p>Viernes</p>
<p><b>Materiales</b></p>	<p>Unidad Educativa “Yahuarcocha”</p>		

Espacio físico, cuerdas	
<b>Calentamiento</b> <b>Previo:</b> <b>15 minutos</b>	
<b>Organización:</b> Por      clubes colocados en fila. A unos pasos de distancia, dando al frente al grupo, el capitán.	
<b>Parte Principal</b> <b>40 minutos</b>	
<b>Desarrollo:</b> A la señal el capitán pasa la pelota al primero, este devuelve rápidamente y se sienta. El capitán hará un nuevo pase al segundo y hará lo mismo que el anterior, hasta que llegue al último quien cogerá la pelota y ocupará la posición del capitán.	
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b> <b>5 m.</b>	
Gana el equipo que antes acaba todo el ciclo.	


<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 21</b>			
<b>Tema:</b> Pelota cruzadora ( <b>Iniciación al baloncesto</b> )			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de recepción mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer este fundamento y aplicar en un encuentro de baloncesto.			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Lunes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”	



Espacio físico, pelotas			
<b>Calentamiento</b> <b>Previo:</b> <b>15 minutos</b>			
<b>Organización:</b> Por parejas de clubes colocados como indica el dibujo. Los integrantes realizan los diferentes cruces para conseguir la entrega recepción del pase.			
<b>Parte Principal</b> <b>40 minutos</b>			
<b>Desarrollo:</b> El capitán de cada club pasa la pelota a su compañero de enfrente colocándose al final de la fila. El que recibe hará lo mismo, hasta que todos vuelvan a su posición inicial.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b> <b>5 m.</b>			
Gana el club que antes termine el ciclo completo determinándose antes el número de estos. El que cruza pasa a la fila de enfrente, se puede aplicar algunas variantes, para conseguir el objetivo previsto.			
<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 22</b>			
<b>Tema:</b> El pase picado por clubes ( <b>Iniciación al baloncesto</b> )			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de los pases mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer la efectividad del pase en un encuentro.			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Martes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”	
Espacio físico, pelotas			

<p><b>Calentamiento</b>      <b>Previo:</b>      <b>15 minutos</b></p>			
<p><b>Organización:</b> Por clubes, uno enfrente de otro con un balón. Realizar los diferentes tipos de pases con el objetivo de que los niños aprendan este fundamento pero de una manera divertida.</p>			
<p><b>Parte Principal</b>      <b>40 minutos</b></p>	<p><b>Desarrollo:</b> A la señal, el poseedor del balón pasa de picado con ambas manos el primero de la fila de enfrente y a continuación se desplaza al final. El receptor hará lo mismo que el primero y este ejercicio se puede hacer para los demás pases que existe en el baloncesto.</p>		
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma</b> <b>5 m.</b></p>			
<p>El pase a realizar es picado con ambas manos. Gana la pareja de clubes que terminen antes.</p>			
<p><b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 23</b></p>			
<p><b>Tema:</b> Los pases en círculo (<b>Iniciación al baloncesto</b>)</p>			
<p><b>Objetivo:</b> Desarrollar los pases en círculo mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer los fundamentos técnicos individuales.</p>			
<p><b>Participantes</b></p>		<p><b>Tiempo</b></p>	<p><b>Día</b></p>
<p>30 estudiantes</p>		<p>60 min</p>	<p>Miércoles</p>
<p><b>Materiales</b></p>		<p>Unidad Educativa “Yahuarcocha”</p>	
<p>Espacio físico, pelota</p>			

<p><b>Calentamiento Previo: 15 minutos</b></p>	
<p><b>Organización:</b> Por clubes colocados en círculo con un balón. Realizar los diferentes tipos de pases con el objetivo de que los niños aprendan este fundamento pero de una manera divertida.</p>	
<p><b>Parte Principal 40 minutos</b></p>	
<p><b>Desarrollo:</b> A la señal, el capitán pasa a su compañero de la derecha de pecho con ambas manos; el receptor hará lo mismo pasando a su compañero de alado. El receptor hará lo mismo que el primero y este ejercicio se puede hacer para los demás pases que existe en el baloncesto.</p>	
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b></p>	
<p>Todos los pases siempre se harán en el mismo sentido.</p>	



<p align="center"><b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 24</b></p>			
<p><b>Tema:</b> El tiro (<b>Iniciación al baloncesto</b>)</p>			
<p><b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica del tiro mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de baloncesto</p>			
<p><b>Participantes</b></p>		<p><b>Tiempo</b></p>	<p><b>Día</b></p>
<p>30 estudiantes</p>		<p>60 min</p>	<p>Jueves</p>
<p><b>Materiales</b></p>		<p>Unidad Educativa “Yahuarcocha”</p>	
<p>Espacio físico, conos</p>			


<p><b>Calentamiento Previo: 15 minutos</b></p>	
<p><b>Organización:</b> Seis jugadores, uno de cada club, con un balón colocándose en la zona 1</p>	
<p><b>Parte Principal 40 minutos</b></p>	
<p><b>Desarrollo:</b> Lanzan simultáneamente al aro y tan pronto encestan avanzan a la siguiente zona hasta que uno (el primero) encesta en la zona 5, resultando campeón. (jugar al reloj)</p>	
<p><b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b> Cada jugador va por la pelota después de lanzar, volviendo a la zona correspondiente para el siguiente tiro. No se avanza a la siguiente si no se encesta. Cuando el primero encesta, resultando campeón, entran seis jugadores nuevos hasta que participen todos, triunfa el club que finalice antes.</p>	



<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 25</b>			
<b>Tema:</b> Relevo de pases con tiro ( <b>Iniciación al baloncesto</b> )			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica del tiro mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de baloncesto			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Jueves
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "Yahuarcocha"	
Espacio físico, conos		 	
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
<b>Organización:</b> Por clubes distribuidos en parejas detrás de la línea final ejecutan la técnica de pase, pero deben hacer el que indique el profesor y luego entrar en competencia.			
<b>Parte Principal 40 minutos</b>			
<b>Desarrollo:</b> A la señal cada pareja sale pasándose el balón hasta llegar al tablero (tirando a canasta para retornar también el balón pasándose y entregar a la siguiente pareja.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>			
El balón debe entrar al aro. Triunfa el club que antes termine.			

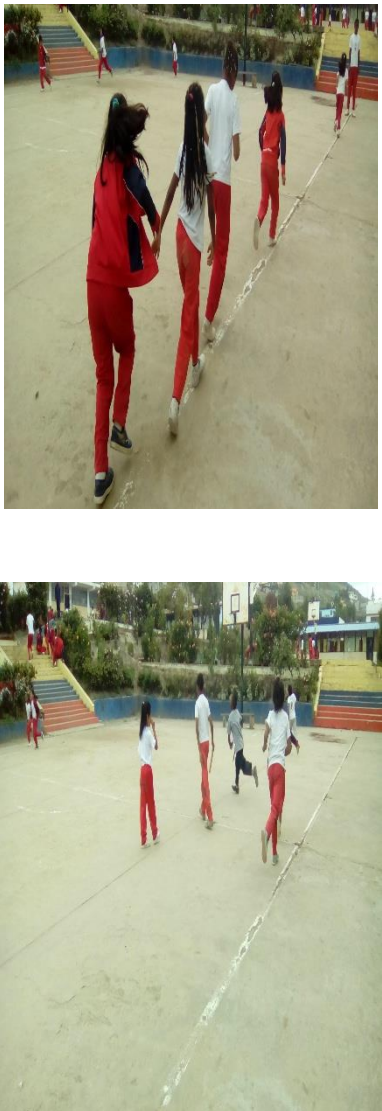
<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 26</b>
----------------------------------





<b>Tema:</b> Botando por el banco ( <b>Iniciación al baloncesto</b> )					
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica del dribling mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer este fundamento y aplicar en un encuentro de baloncesto.					
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>		
30 estudiantes		60 min	Lunes		
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”			
Espacio físico, pelotas		 			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>			<b>15 minutos</b>	
<b>Organización:</b> Por clubes en fila con un balón, tres a un lado y resto enfrente. A la mitad del recorrido se coloca un banco en línea recta.					
<b>Parte Principal</b>				<b>40 minutos</b>	
<b>Desarrollo:</b> A la señal, el primer alumno sale boteando en carrera. Al llegar al banco pasa sobre él manteniendo el bote para entregar al compañero de enfrente, quien hará lo mismo.					
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>					
<b>5 m.</b>					
Hasta que el primer jugador no haya traspasado la línea final, no entregará el balón al siguiente. Una vez entregado el balón se coloca el último de la fila. Gana el club que antes finalice el recorrido.					

<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 27</b>			
<b>Tema:</b> La cadena botadora ( <b>Iniciación al baloncesto</b> )			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica del dribling mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer la efectividad del boteo en un encuentro.			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Martes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”	
Espacio físico, pelotas			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
<b>Organización:</b> Por clubes, clubes colocados lateralmente y tomados de las manos con los brazos en cruz, a la indicación del profesor siguen ejecutando el dribling aplicando los diversos tipos.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
<b>Desarrollo:</b> A la señal, del primero sale botando en zigzag por debajo de los brazos de los compañeros hasta llegar al final. Una vez allí pasará el balón al último, pasando a formar parte de la cadena quien realizará el mismo recorrido.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>		<b>5 m.</b>	
No se puede tocar con la cabeza los brazos de los compañeros. Gana el club que antes finalice el recorrido completo.			

<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 28</b>					
<b>Tema:</b> Bordear el obstáculo ( <b>Iniciación al baloncesto</b> )					
<b>Objetivo:</b> Desarrollar el dribling mediante la selección adecuada de ejercicios para fortalecer los fundamentos técnicos individuales.					
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>		
30 estudiantes		60 min	Miércoles		
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”			
Espacio físico, pelota		 			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>			<b>15 minutos</b>	
<b>Organización:</b>	Por clubes colocados en hilera detrás de la línea final. Frente a estos se colocan unos obstáculos (picas, piedras) en línea recta y separados unos tres metros, a la señal del profesor los estudiantes ejecutan el ejercicio.				
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>				
<b>Desarrollo:</b>	A la señal, salen los primeros de cada club botando en carrera y bordeando cada obstáculo hasta terminar para regresar y entregar al siguiente alumno.				
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>	<b>5 m.</b>				
El jugador que entrega el balón se coloca al final de la fila. Gana el club que antes termine todos los componentes.					

<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 29</b>			
<b>Tema:</b> Balón cazador ( <b>Iniciación al baloncesto</b> )			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica del boteo mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de baloncesto			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Jueves
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”	
Espacio físico, conos, balón			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
<b>Organización:</b> Un club en media cancha. Uno de sus miembros es el cazador y los otros las piezas de caza que se esparcen.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
<b>Desarrollo:</b> El cazador, driblando, intenta alcanzar a una pieza de caza. El jugador tocado se convierte en el segundo cazador tomando un balón y ayudando al primero. El juego concluye cuando no queda más que un solo jugador, por cazar, quien es el rey de los conejos			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>			
Si un jugador sale de la media cancha se considera cazado. El cazador no puede andar con el balón y si lo hace pierde el balón y pasa a ser pieza de caza.			
<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 30</b>			

<b>Tema: El dribling (Iniciación al baloncesto)</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica del dribling mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de baloncesto			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Jueves
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "Yahuarcocha"	
Espacio físico, conos		 	
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
<b>Organización:</b>	Por clubes distribuidos en parejas detrás de la línea final ejecutan la técnica del dribling ,los estudiantes le apliquen los diversos tipos de dribling.		
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
<b>Desarrollo:</b> Todos los jugadores deben saber driblar con ambas manos. No se debe mirar el balón mientras se bota para poder mantener una buena visión de todo el campo. El bote del balón se realiza mediante un ligero vaivén del antebrazo, de arriba abajo. La muñeca realiza movimiento suave. El balón debe resbalar por la yema de los dedos.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>	<b>5 m.</b>		
Triunfa el club que antes termine.			

<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 31</b>			
<b>Tema:</b> Los malabaristas <b>(Iniciación al fútbol)</b>			
<b>Objetivo:</b> Enseñar la técnica de dominio de balón con el pie mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol.			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes individual		60 min	Viernes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "Yahuarcocha"	
Espacio físico, un balón por cada jugador		  	
<b>Calentamiento Previo: 15 minutos</b>			
<b>Organización:</b> Por clubes con un balón por cada estudiantes para realizar trabajos de dominio de balón, con los diferentes grupos corporales, pie, rodilla, cabeza.			
<b>Parte Principal 40 minutos</b>			
<b>Desarrollo:</b> El jugador realiza el mayor número de toques posibles, evitando que el balón caiga al suelo, golpeando con el pie. Realizar dominio de balón en forma alternada, primero con derecha, luego con la pierna izquierda. Dominio de balón en forma alternada en el mismo sitio y luego caminando.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>			
Se va contando el número de toques de cada alumno. Gana el club que más veces toque el balón, suma de todos sus componentes.			

### ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 32

**Tema:** Dominio de balón con la cabeza (**Iniciación al fútbol**)

**Objetivo:** Enseñar la técnica de dominio de balón con la cabeza mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol.

<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Lunes

**Materiales** Unidad Educativa “Yahuarcocha”

Espacio físico, un balón por cada jugador

**Calentamiento Previo: 15 minutos**

**Organización:** Por clubes con un balón por cada estudiantes para realizar trabajos de dominio de balón, con los diferentes grupos corporales, pie, rodilla, cabeza.

**Parte Principal 40 minutos**

**Desarrollo:** El jugador realiza el mayor número de toques posibles, evitando que el balón caiga al suelo, golpeándole con la cabeza. Este ejercicio se lo hace en forma individual y luego en parejas según su dominio, se va incrementando la dificultad.

**Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.**

Se va contando el número de toques de cada alumno. Gana el club que más veces toque el balón, suma de todos sus componentes.





### ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 33

<b>Tema:</b> Rueda la bola ( <b>Iniciación al fútbol</b> )					
<b>Objetivo:</b> Dominar la técnica de dominio de balón mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol.					
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>		
30 estudiantes		60 min	Martes		
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”			
Espacio físico, balones		 			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>			<b>15 minutos</b>	
<b>Organización:</b>	Por clubes colocados en fila con su capitán en frente y un balón en las manos.				
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>				
<b>Desarrollo:</b> A la señal, el capitán rueda la pelota hacia sus compañeros. El primero debe pararla con la planta y de volverla con el interior. A continuación pasa al final de la fila de la fila para dar paso al siguiente alumno, quien hará lo mismo.					
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>					
<b>5 m.</b>					
Se cambiaran las posiciones. Gana el club que antes termina.					


**ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 34**






<b>Tema:</b> Conducción del balón ( <b>Iniciación al fútbol</b> )			
<b>Objetivo:</b> Mejorar el dominio de la conducción del balón mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol.			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Miércoles
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "Yahuarcocha"	
Espacio físico balones	 		
<b>Calentamiento</b> <b>Previo:</b> <b>15 minutos</b>			
<b>Organización:</b> Por clubes colocados en hileras con su capitán en frente y un balón con cualesquier superficie			
<b>Parte Principal</b> <b>40 minutos</b>			
<b>Desarrollo:</b> Con uno y otro pie, en línea recta en curva, en zigzag. Alternando pies y cambiando de ritmo. Drible con marcaje. Pareja uno. Un drible con la pierna más alejada del contrario que lo presiona. Drible con cambio de dirección y avanzando. Tres jugadores en hileras. El driblador trata de vencerlos a todos. Los defensores pueden defenderse lateralmente en su intento de quitarle el balón del atacante.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b> <b>5 m.</b>			
Gana el club que más veces toque el balón, suma de todos sus componentes.			
<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 35</b>			



<b>Tema:</b> Manejo del balón ( <b>Iniciación al fútbol</b> )			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica del manejo del balón mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de fútbol			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Jueves
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "Yahuarcocha"	
Espacio físico balones			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>	<b>15 minutos</b>	
<b>Organización:</b>	Por clubes colocados en hileras con su capitán en frente y un balón con cualesquier superficie		
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
<b>Desarrollo:</b> Drible con cambio de dirección. Pareja presionando por el contrario, avanza driblando y en un momento dado, envía el balón hacia atrás con el talón para continuar driblando en otra dirección. Conducción del balón en un espacio reducido. Esto realizar en el círculo central del campo de juego, 10 o más jugadores con balón tratar de quitarlo, conducir libremente en todas las direcciones posibles.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b> 5 m.			
Gana el club que más veces toque el balón, suma de todos sus componentes.			
<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 36</b>			





<b>Tema:</b> Mantener el balón en el aire <b>(Iniciación al fútbol)</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de dominio del balón, mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de fútbol			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Viernes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "Yahuarcocha"	
Espacio físico			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
<b>Organización:</b> Por clubes en círculo con un balón, los estudiantes deben mantener el balón en el aire, dominando el balón y evitando que caiga al suelo.			
<b>Parte Principal</b>	<b>40 minutos</b>		
<b>Desarrollo:</b> A la señal todos los miembros de los clubes se pasan el balón entre sí con cualquier parte del cuerpo (excepto las manos) procurando que no caiga al suelo, los estudiantes al realizar este ejercicio deben tener cuidado de que el balón no caiga al piso.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>		<b>5 m.</b>	
Cada vez que un balón va al suelo, el club recibe un punto negativo. Gana el club que menos puntos negativos alcance en un tiempo previamente fijado.			
<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 37</b>			
<b>Tema:</b> La serpiente conducción de balón <b>(Iniciación al fútbol)</b>			

<b>Objetivo:</b> Dominar la técnica de conducción del balón mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol.					
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>		
30 estudiantes		60 min	Lunes		
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "Yahuarcocha"			
Espacio físico, balones		 			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>			<b>15 minutos</b>	
<b>Organización:</b> Por clubes en hilera, frente a estos unos obstáculos, separados aproximadamente a 5 metros, los estudiantes deben realizar la conducción con las diferentes superficies de contacto, debe realizar con mucho dominio.					
<b>Parte Principal</b>				<b>40 minutos</b>	
<b>Desarrollo:</b> A la señal realizar desplazamientos en zigzag conduciendo el balón ida y vuelta para entregar al siguiente compañero, el profesor debe indicar con que parte de contacto debe realizar.					
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>					
<b>5 m.</b>					
Gana el equipo que antes finalice lo más pronto posible.					
<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 38</b>					
<b>Tema:</b> La entrega de balón a un compañero (Iniciación al fútbol)					

<b>Objetivo:</b> Dominar la entrega recepción del balón mediante ejercicios previamente establecidos y aplicar en un encuentro de fútbol			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Martes
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”	
Espacio físico balones			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo: 15 minutos</b>		
<b>Organización:</b> Por clubes divididos en dos grupos frente a frente y separados a una distancia de 8 a 10 metros, los estudiantes deben entregar el balón con mucho cuidado y precisión.			
<b>Parte Principal 40 minutos</b>			
<b>Desarrollo:</b> A la señal el capitán sale conduciendo el balón con el interior y exterior del pie hasta llegar al otro grupo, donde entregará el balón al primer compañero para que haga lo mismo pasando al final de la fila, los estudiantes deben entregar con cuidado y precisión al compañero.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>			
El balón debe ser conducido hasta el pie del compañero, no saliendo antes. Gana el club que antes termine.			
<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 39</b>			
<b>Tema:</b> Conduzco y paso el balón (Iniciación al fútbol)			

<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de conducción y paso del balón, mediante ejercicios previamente seleccionados y aplicar en un encuentro de fútbol.			
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>
30 estudiantes		60 min	Miércoles
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa “Yahuarcocha”	
Espacio físico balones	 		
<b>Calentamiento Previo: 15 minutos</b>			
<b>Organización:</b> Por clubes en hilera con un balón y frente a estas unas banderolas, para realizar el ejercicio indicado, con el propósito de que los estudiantes aprendan estos fundamentos a través del juego.			
<b>Parte Principal 40 minutos</b>			
<b>Desarrollo:</b> A la señal el primer alumno sale conduciendo el balón hasta la banderola, donde lo topará y hará un pase largo, al siguiente compañero, quien realiza lo mismo que el anterior.			
<b>Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.</b>	Hasta que no se llegue a la señal indicada no se hará el pase Gana el club que antes termine todos sus componentes del recorrido indicado.		
<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 40</b>			
<b>Tema: Triangulación (Iniciación al fútbol)</b>			

<b>Objetivo:</b> Mejorar la triangulación mediante prácticas repetidas y para aplicar en un encuentro de fútbol					
<b>Participantes</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Día</b>		
30 estudiantes		60 min	Viernes		
<b>Materiales</b>		Unidad Educativa "Yahuarcocha"			
Espacio físico Balones		 			
<b>Calentamiento</b>	<b>Previo:</b>			<b>15 minutos</b>	
<b>Organización:</b> Por clubes en hilera con un balón y frente a estas unas banderolas, para realizar el ejercicio indicado, con el propósito de que los estudiantes aprendan estos fundamentos a través del juego.					
<b>Parte Principal</b>				<b>40 minutos</b>	
<b>Desarrollo:</b> Tres hileras con entrada y tiro. Hilera central 1 pasa a la hilera derecha. 2 Corta por detrás de la hilera derecha y rebota 3 pasa a la hilera derecha 4 Va a la hilera izquierda. Hilera derecha 1 Parte y recibe pase de la hilera central. 2 Pasa a la hilera izquierda 3 va a la esquina y ejecuta un giro de reverso. 4 recibe pase de la hilera central. 5 Pasa al siguiente jugador de la hilera izquierda. 1 Parte y recibe pase de la hilera derecha. 2 ejecuta el tiro 3 Va a la hilera derecha.					
<b>Parte Final o Vuelta a la calma</b>					
<b>5 m.</b>					
Gana el club que antes termine					

## **7.1 IMPACTO**

### **7.1.1 Impacto Educativo**

La iniciación deportiva va a ser el primer contacto que tengan los niños y jóvenes con un determinado deporte. Anime y motive a los estudiantes a practicar actividad física y deporte, inculcar el hábito deportivo desde pequeño, practicar varias actividades o deportes de iniciación, para que posteriormente el niño decida el que más le guste, procure que el estudiante no se especialice en edades tempranas, valorar el trabajo y el esfuerzo de sus hijos, sin presionarles para tener buenos resultados en las competiciones.

### **7.1.2 Impacto en la salud**

Uno de los resultados más deseados por los docentes de Educación Física es conseguir que la actividad física, sea practicado por todos y mejore el estilo de vida de los estudiantes. Para ello, una de las misiones del docente debe ser tender hacia un modelo alternativo al de rendimiento, más centrado en la participación, la recreación, que adapte el deporte al alumno, sin renunciar a los aprendizajes necesarios que le permitan divertirse al jugar en forma grupal y encontrar satisfactoria la práctica deportiva.

### **7.1.3 Impacto Social**

El ámbito deportivo no puede permanecer ajeno a los cambios sociales. El deporte en general, y más concretamente el deporte en edad escolar, es un fenómeno que varía al mismo tiempo que evoluciona nuestra sociedad. Es por ello, por las repercusiones que tiene el deporte en la formación y desarrollo de los jóvenes, que requiere de un proceso de constante análisis y revisión con la finalidad de adecuar la oferta y los



modelos de promoción deportiva a la realidad social y las condiciones de vida de las personas.

## **6.8 DIFUSIÓN**

La socialización de la propuesta se lo hizo por medio de una charla a los docentes de educación física y estudiantes de la institución acerca de la importancia del trabajo de las cualidades motoras y de la iniciación deportiva, esta difusión le tomaron con mucha seriedad para evitar cometer errores, en la especialización temprana de los estudiantes.

## **6.9 BIBLIOGRAFÍA**

Bangsbo Jens (2002) Entrenamiento de la condición física en el fútbol  
Barcelona España Editorial Paidotribo

Barta Anna (2002) 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica y deportiva  
Barcelona España Paidotribo

Benedeck E (2006) El fútbol infantil Barcelona España Editorial Paidotribo

Bernal Alberto (2006) La resistencia y el sistema cardiorrespiratorio en  
educación física y deporte Sevilla España Wanceulen Editorial  
Deportiva

Blazquez Domingo (2001) La iniciación deportiva y el deporte escolar  
Barcelona España Inde publicaciones.com

Bompa Tudor (2003) Periodización: Teoría y metodología del  
entrenamiento deportivo Barcelona España Editorial Hispano  
europea S.A

Bompa Tudor (2005) Entrenamiento para jóvenes deportistas Barcelona  
España Editorial Hispano europea S.A

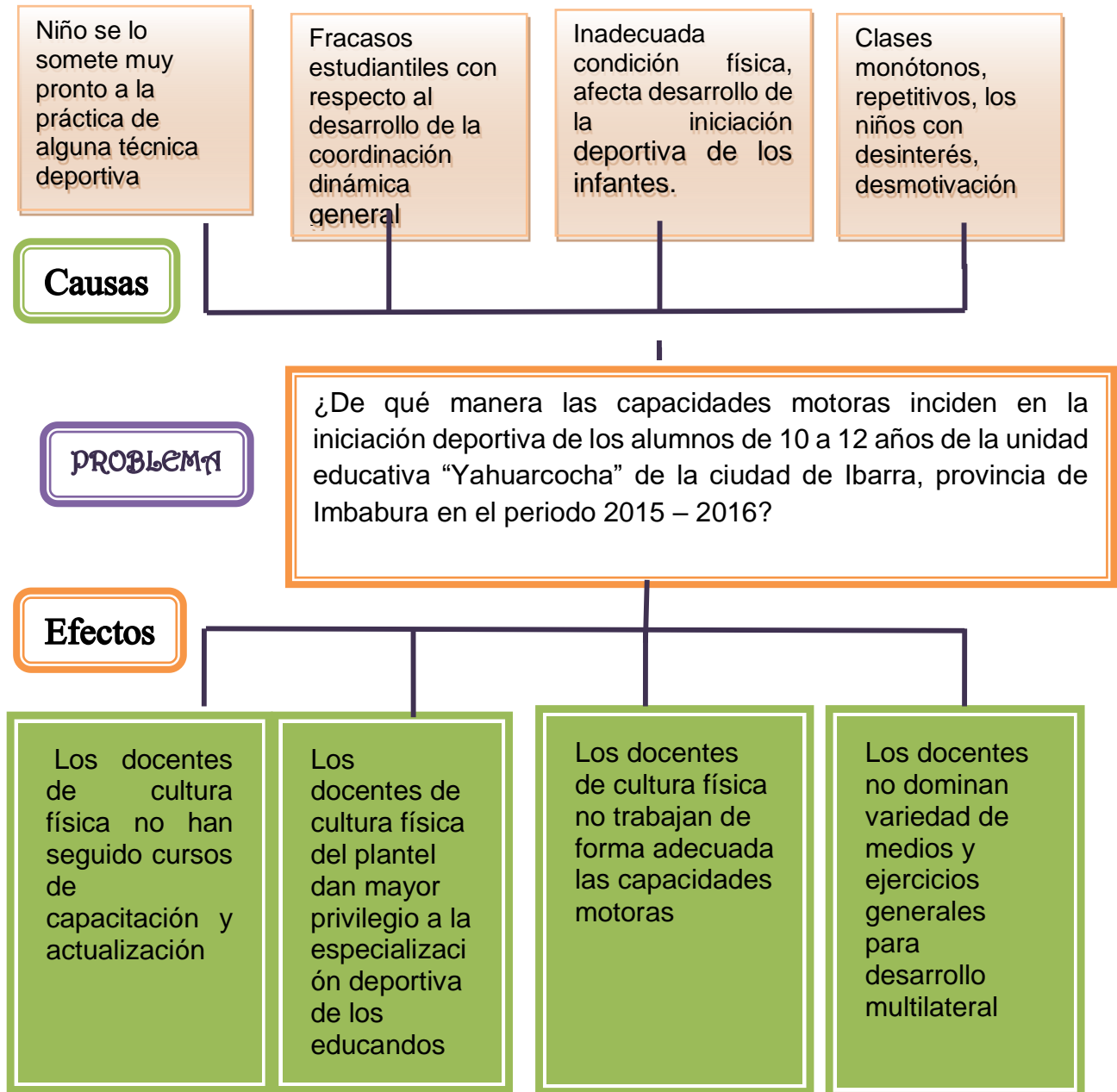
- Castañer Marta (2001) La educación física en la educación primaria Madrid España Inde Publicaciones
- Castro Adela (2008) Juegos para la educación física desarrollo de destrezas básicas Madrid España Editorial Narcea S.A
- Castejón Javier (2004) Iniciación deportiva y Enseñanza España Pilateleña
- Código de la niñez y la adolescencia 2016
- Coll (2000) Teoría básica del entrenamiento Madrid España Editoroal Esteban Sanz Martinez
- Cuerpo de maestros(2006) Educación física España MAD
- Fúste Xavier (2004) juegos de iniciación a los deportes colecxtivos Barcelona España Paidotribo
- Guillen Felix (2007) Psicología de la educación física y el deporte Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Hernández José (2004) La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica Barcelona España
- Hernández Juan Luis (2004) La evaluación de la Educación física: investigación y táctica en el ámbito escolar España Grao
- Loscher Arndt (2001) Juegos predeportivos en grupo Barcelona España Paidotribo
- MEC (2002) Los fundamentos teórico didácticos de Educación física Madrid España Secretaria General teórica
- Medina Eduardo (2003) Actividad física y salud Integral Barcelona España Editorial Paidotribo
- Méndez Antonio (2004) Los juegos en el curriculum de la educación física Barcelona España Paidotribo

- Mirella Ricardo (2001) Las nuevas metodologías del entrenamiento de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad Barcelona España Paidotribo.
- Muñoz Luis (2003) Educación Psicomotriz Colombia Kinésis. com
- Onofre R (1998) Didáctica de la educación física un enfoque constructivista Barcelona España INDE Publicaciones
- Ortí Juan (2004) La animación deportiva el juego y los deportes alternativo Barcelona España Editorial Paidotribo
- Perello Inmaculada (2002) Educación física España Editorial GRAO
- Rios Merche (2005) Manual de Educación Física adaptada al alumno con discapacidad Barcelona España Paidotribo
- Sebastiani Enric (2002) Cualidades físicas España Editorial Inde.com
- Timón Manuel (2004) El baloncesto como contenido de la Educación Física escolar Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Torres César (2006) La formación del educador deportivo Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Vasconcelos (2005) La fuerza entrenamiento para jóvenes Barcelona España Paidotribo
- Vegas Gustavo (2012) Metodología de la enseñanza del fútbol Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva

# ANEXOS

## ANEXO Nº 1

### ÁRBOL DE PROBLEMAS



## ANEXO N° 2 Matriz de Coherencia

Formulación del problema	Objetivo General
¿De qué manera las capacidades motoras inciden en la iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la unidad educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?	Determinar cómo incide las capacidades motoras en la iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016.
Interrogantes de investigación	Objetivos específicos
¿Cuál es el nivel de las capacidades motoras se evaluará a los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?	Evaluar las capacidades motoras en los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016
¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas en los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?	Valorar las capacidades coordinativas en los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 - 2016
¿Cuál es el tipo de juegos pre deportivos que utilizan los docentes en la etapa de iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016?	Establecer el tipo de juegos pre deportivos que utilizan los docentes en la etapa de iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016.
¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar las capacidades motoras y los procesos de iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura?	Elaborar una propuesta alternativa para mejorar las capacidades motoras y los procesos de iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016

### ANEXO Nº 3 Matriz Categorical

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIONES	INDICADORES
Las capacidades motoras son las condiciones motoras de tipo endógeno que permiten la formación de habilidades motoras. Son un conjunto de predisposiciones o potencialidades motrices fundamentales	Capacidades motoras	Condicionales	Resistencia
			Velocidad
			Fuerza
			Flexibilidad
		Coordinativas	Orientación
			Equilibrio
			Reacción
			Ritmo
			Anticipación
			Diferenciación
			Coordinación
			Aprendizaje motor
			Agilidad
La iniciación deportiva es el proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma específica". Es por ello que al hablar de iniciación deportiva ubican su relación al concepto de escuela, lugar donde realmente a través de la Educación Física	Iniciación deportiva	Fases de formación deportiva	Formación motriz básica
			Primera etapa de iniciación
			Segunda etapa de iniciación
		Esquema formativo de aprendizaje	Lateralidad
			Coordinación
			Espacio tiempo
			Equilibrio
		Juegos pre deportivos	Juegos simples
			Juegos pre deportivos genéricos
			Juegos pre deportivos específicos
			Deportes reducidos

## ANEXO Nº 4



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

#### INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer como están desarrolladas las capacidades motoras y como incide en la iniciación deportiva de los alumnos de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Yahuarcocha” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el periodo 2015 – 2016. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestro sincero agradecimiento.

**1. ¿Su profesor en las sesiones de clase evalúa las cualidades motoras básicas?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**2. ¿Cada que tiempo su profesor le evalúa las cualidades motoras básicas?**

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



3. ¿Su profesor planifica el trabajo de las cualidades motoras básicas para trabajar en clase?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4. ¿Cada que tiempo su profesor evalúa las capacidades motoras básicas de los estudiantes?

Al inicio del trimestre	Durante el trimestre	Final de Trimestre

5. ¿Su profesor en las sesiones de clase evalúa las capacidades motoras básicas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

6. ¿Su nivel de desarrollo de las cualidades motrices básicas es?

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

7. ¿Cada que tiempo evalúa su profesor las cualidades coordinativas?

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

8. ¿Su profesor planifica el trabajo de las cualidades coordinativas para trabajar en clase?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9. ¿Cada que tiempo su profesor evalúa las capacidades coordinativas?

Al inicio del trimestre	Durante el trimestre	Final de Trimestre

10. ¿Cuál es su nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas?

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

11. ¿Según su criterio en las sesiones de clases su profesor que tipo de juegos utiliza?

Juegos simples	juegos complejos	Juegos pre deportivos	Juegos reducidos

12. ¿Para el desarrollo de las cualidades motoras su profesor utiliza variedad de juegos?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

13. ¿Según su criterio considera importante que el investigador de este trabajo elabore una guía didáctica para mejorar las cualidades motoras y que fortalezcan la iniciación deportiva?

<b>Muy importante</b>	<b>Importante</b>	<b>Poco importante</b>	<b>Nada importante</b>

**14. ¿Según su criterio considera que la elaboración de una guía didáctica mejorará las cualidades motoras y la iniciación deportiva?**

<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Nunca</b>

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## **ANEXO 5 TEST DE CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

**Test de 800 m**

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

#### Velocidad 40 m.

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

#### Test de Salto Largo sin impulso

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

#### Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
-----------	--------------	---------------------------

<b>Excelente</b>	29 31	10 – 9
<b>Muy Buena</b>	24 26	8,5 – 8
<b>Buena</b>	20 22	7,5 – 7
<b>Regular</b>	16 18	6,5 – 6
<b>Insuficiente</b>	12 15	5,5 – 1

#### Test flexión y extensión de brazos

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

#### Test flexión del tronco hacia adelante

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

## Prueba de coordinación

### Prueba de desplazamiento en zigzag con balón

Se utiliza para medir la coordinación dinámica general del alumno. Para ello el alumno está detrás de la línea de salida y mirando hacia el frente. A un metro de distancia hay un circuito con 5 postes alineados de 1,70 metros de altura y separados 2 metros entre ellos. A la señal, el alumno sale corriendo dejando el primer poste a su izquierda y realiza todo el recorrido conduciendo el balón y desplazándose en zigzag sobre los cinco postes, hasta sobrepasar la última línea paralela a la de salida.

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	16,20 16,60	10 – 9
Muy buena	15,38 15,79	8,5 – 8
Buena	14,97 15,18	7,5 – 7
Regular	14,16 14,56	6,5 – 6
Insuficiente	13,34 13,75	5,5 – 1

Prueba de slalom con un bote de balón Se utiliza para medir la la coordinación óculo-manual a través de la habilidad en el manejo de un objeto. Se colocan 5 postes alineados y separados entre ellos y del primero a la línea de salida hay 2 metros. El alumno se coloca detrás de la línea inicial sosteniendo en sus manos un balón de baloncesto.

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	16,20 16,60	10 – 9
Muy buena	15,38 15,79	8,5 – 8
Buena	14,97 15,18	7,5 – 7
Regular	14,16 14,56	6,5 – 6
Insuficiente	13,34 13,75	5,5 – 1

## Prueba de agilidad

### Prueba de slalom

Se utiliza para medir la agilidad de carrera y movimiento del alumno. Para ello el alumno se coloca tras la línea de salida y, a la señal, comienza con el recorrido. A dos metros de la salida se colocan 7 postes verticales y alineados con una separación entre ellos de 2 metro. El alumno debe realizar a máxima velocidad el slalom en zigzag. Se cronometra el tiempo empleado en realizar el recorrido de ida y vuelta, siendo nulo cualquier intento en que se derribe un poste. El alumno tiene dos intentos.

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
<b>Excelente</b>	16,20 16,60	10 – 9
<b>Muy buena</b>	15,38 15,79	8,5 – 8
<b>Buena</b>	14,97 15,18	7,5 – 7
<b>Regular</b>	14,16 14,56	6,5 – 6
<b>Insuficiente</b>	13,34 13,75	5,5 – 1

### Prueba de equilibrio

#### Prueba de equilibrio flamenco

Se utiliza para medir el equilibrio estático del alumno. Para ello el alumno se coloca de pie, con un pie apoyado en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3 centímetros de ancho. A la señal, el alumno pasa el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo. La prueba se interrumpe cada vez que el alumno pierde el equilibrio y se vuelve a activar el cronómetro cada vez que vuelve a mantener el equilibrio Se contabiliza el número de intentos necesarios para mantener el equilibrio en 1 minuto.

<b>Condición</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Calificación cuantitativa</b>
<b>Excelente</b>	60"	10 – 9
<b>Muy buena</b>	50"	8,5 – 8
<b>Buena</b>	40"	7,5 – 7
<b>Regular</b>	30"	6,5 – 6
<b>Insuficiente</b>	20"	5,5 – 1



## ANEXO 6 Ficha de Observación



Capacidades coordinativas	Valoración									
	Cualitativa	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		
	Cuantitativa	4		3		2		1		
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%	
Reacción	Ejercicios									
Señal acústico	Sentado									
	Acostado									
	Arrodillado									
Ritmo	Saltar alternadamente por aros									
	Saltar alternadamente por conos									
Desplazamientos	Frontales									
	Laterales									
Lanzamiento	5 lanzamientos al cesto									
	5 lanzamientos al arco por los extremos									
Recepción	Con el pecho									
	Con el pie									
	Con la rodilla									

Fuente: Javier Quiñonez Mina

## ANEXO Nº 10

### Fotografías







## UNIDAD EDUCATIVA YAHUARCOCHA

RESOLUCION ZONAL 235-DP-CEZ-1-2013  
Calle Guayas 3-10 e Isla Fernandina  
Telefax: 06 2546 308 - 06 2545 734 - email uey10d01@gmail.com  
IBARRA-IMBABURA-ECUADOR

### CERTIFICACION

La Unidad Educativa Yahuarcocha, CERTIFICA:

QUE: El Señor **LEANDRO JAVIER QUIÑONEZ MINA**, portador de la C.I. 1003270988, estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo, de la Universidad Técnica del Norte, aplico en la Institución los test físicos, encuestas y fichas a los estudiantes de Cuarto, Quinto y Sexto Año de Educación General Básica.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Ibarra, enero 26 de 2017

LO CERTIFICAN



Msc. Marcelo Mina Ortega  
**RECTOR**  
C.I: 1001997541  
mrenemina@yahoo.es



## UNIDAD EDUCATIVA YAHUARCOCHA

RESOLUCION ZONAL 235-DP-CEZ-1-2013  
Calle Guayas 3-10 e Isla Fernandina  
Telefax: 06 2546 308 – 06 2545 734 - email [uev10d01@gmail.com](mailto:uev10d01@gmail.com)  
IBARRA-IMBABURA-ECUADOR

### CERTIFICACION

Unidad Educativa Yahuarcocha, CERTIFICA:

El Señor **LEANDRO JAVIER QUIÑONEZ MINA**, portador de la C.I. 3270988, estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo, de la Universidad Técnica del Norte, realizó la socialización de la guía didáctica sobre LAS HABILIDADES MOTORAS Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ALUMNOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "YAHUARCOCHA" DE LA CIUDAD DE IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA EN EL PERIODO 2016 – 2017, previo la obtención del título del mencionado estudiante.

Lo que como puedo certificar en honor a la verdad.

Ibarra, enero 26 de 2017

LO CERTIFICA



Msc. Marcelo Mina Ortega  
**RECTOR**  
C.I.: 1001997541  
[mrenemina@yahoo.es](mailto:mrenemina@yahoo.es)

### SUMMARY

This research mentions about motor skills and their impact on the students' sports initiation from 10 to 12 years old in "Unidad Educativa Yahuarcocha" from Ibarra city, Imbabura province, in the period 2015 - 2016. Subsequently, the background, approach of the problem, causes and effects, formulation of the problem, the general and specific objectives, where the reasons explained why this research was conducted, which are the contributions, who will be benefited of the results. For the construction of the theoretical framework, it was researched according to the categories related to motor skills and sports initiation, that was based on books, magazines, scientific articles. Then, the methodological framework was developed, which refers to the types of research, methods, techniques and instruments, population and sample. Finally, the surveys and physical observation forms about motor skills and sports initiation were applied, then it was represented in charts and pie charts and each question analyzed and interpreted about the surveys, physical test and observation sheets applied to students, to finish, the conclusions and recommendations were drafted, they have relation with the objectives, conclusions and recommendations of this research, which helped to develop and make the tutorial of exercises to develop strength, speed and strength flexibility and more aspects about the sport initiation in the way to teach sports but in a fun and meaningful way, but without bumping depth sports, some sports technique or rather sports of interest to the research institution.

Descriptors: motor skills, sports initiation, students, teaching guide.





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**  
**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN**  
**A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. Identificación de la obra**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100327098-8		
APELLIDOS Y NOMBRES:	QUIÑONEZ MINA LEANDRO JAVIER		
DIRECCIÓN:	AZAYA CALLE GUARANDA E ISLA BALTRA		
EMAIL:	leoss-1987@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062546334	TELÉFONO MÓVIL:	0996442137
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	LAS CAPACIDADES MOTORAS Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ALUMNOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "YAHUARCOCHA" DE LA CIUDAD DE IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA EN EL PERIODO 2015 - 2016		
AUTOR (ES):	QUIÑONEZ MINA LEANDRO JAVIER		
FECHA: AAAAMMDD	2017/04/12		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO		
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo		
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. SANTIAGO JIMENEZ		

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

Yo, **QUIÑONEZ MINA LEANDRO JAVIER**, con cédula de identidad Nro. **100327098-8**, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hacemos 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 manifiesta 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 el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 12 días del mes de Abril del 2017

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: **QUIÑONEZ MINA LEANDRO JAVIER**

Cédula: **100327098-8**





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO**

**A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo, **QUIÑONEZ MINA LEANDRO JAVIER**, con cédula de identidad Nro. **100327098-8**, manifiesto por 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 denominado: **LAS CAPACIDADES MOTORAS Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ALUMNOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "YAHUARCOCHA" DE LA CIUDAD DE IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA EN EL PERIODO 2015 - 2016**

Que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Entrenamiento Deportivo, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 12 días del mes de Abril del 2017

(Firma).....

Nombre: **QUIÑONEZ MINA LEANDRO JAVIER**

Cédula: **100327098-8**