



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

La resistencia aeróbica y su influencia en los aspectos volitivos en niños de 11 - 12 años en la escuela fiscal “Luis Godín” de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.

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

AUTOR:

Guajala Sanmartín Rodman Efraín

DIRECTOR:

MSc. Washington Suasti

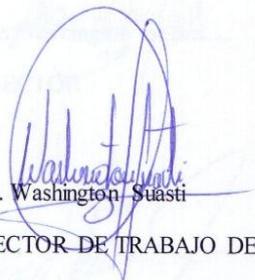
Ibarra, 2017

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director del trabajo de Grado del siguiente tema: La resistencia aeróbica y su influencia en los aspectos volitivos en niños de 11 - 12 años en la Escuela fiscal "Luis Godín" de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 - 2017.

A ser testigo presencial y como responsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentando públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

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



MSc. Washington Suasti

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

Ibarra, 15 Septiembre del 2017

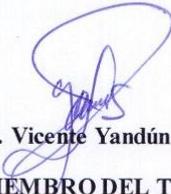
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

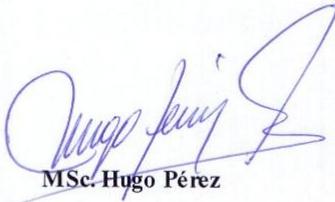
Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: La resistencia aeróbica y su influencia en los aspectos volitivos en niños de 11 - 12 años en la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 - 2017, del egresado Guajala Sanmartín Rodman Efraín, previo a la obtención del Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Ibarra, 15 de septiembre del 2017

Para constancia firman:


MSc. Washington Suasti
DIRECTOR


Dr. Vicente Yandún
MIEMBRO DEL TRIBUNAL


MSc. Hugo Pérez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL


MSc. Zolia Realpe
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo, Guajala Sanmartín Rodman Efraín con cédula de ciudadanía: 171583112-7 declaro bajo juramento que la presente investigación, es de total responsabilidad del autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información, realizando citas correspondientes.

Señor Guajala Sanmartín Rodman Efraín.

C.I.: 171583112-7



PALABRAS CLAVE: Respuesta escrita, cuidados, víctimas, técnicas, directivas.



**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:	171583112-7		
APELLIDOS Y NOMBRES:	GUAJALA SANMARTÍN RODMAN EFRAÍN		
DIRECCIÓN:	Quito, El Quinche		
EMAIL:	rodman3aerv@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2120240	TELÉFONO MÓVIL:	0987625593

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“LA RESISTENCIA AERÓBICA Y SU INFLUENCIA EN LOS ASPECTOS VOLITIVOS EN NIÑOS DE 11-12 AÑOS EN LA ESCUELA FISCAL “LUIS GODÍN” DE LA PARROQUIA DE YARUQUÍ, CANTON QUITO EN EL AÑO LECTIVO 2016-2017”.
AUTOR :	GUAJALA SANMARTÍN RODMAN EFRAÍN
FECHA: AAAAMMDD	2017 – 11 – 08
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 Washington Suasti

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, GUAJALA SANMARTÍN RODMAN EFRAÍN con cédula de identidad Nro., en 171583112-7 calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor 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 08 día del mes de Noviembre del 2017

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: GUAJALA SANMARTÍN RODMAN EFRAÍN
C.I.: 171583112-7

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, GUAJALA SANMARTÍN RODMAN EFRAÍN con cédula de identidad Nro. 171583112-7, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: "LA RESISTENCIA AERÓBICA Y SU INFLUENCIA EN LOS ASPECTOS VOLITIVOS EN NIÑOS DE 11-12 AÑOS EN LA ESCUELA FISCAL "LUIS GODÍN" DE LA PARROQUIA DE YARUQUÍ, CANTON QUITO EN EL AÑO LECTIVO 2016-2017", 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 autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....
Nombre: GUAJALA SANMARTÍN RODMAN EFRAÍN
C.I.: 171583112-7

Ibarra, a los 08 día del mes de Noviembre del 2017

RESUMEN

La presente investigación hace referencia a la influencia que tiene la resistencia aeróbica sobre los aspectos volitivos en niños de 11 - 12 años en la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí en el año lectivo 2016 – 2017. Mediante esta indagación se pudo comprobar la importancia que tiene la capacidad aeróbica para desarrollar y fortalecer las cualidades volitivas que resultan determinantes en la preparación de cualquier deportista. Los resultados de esta investigación revelan una gran desmotivación por parte de los estudiantes hacia la actividad física que es mal dirigida y discordante con los objetivos educativos y deportivos que rigen la correcta enseñanza y fortalecimiento de capacidades físicas. Comprobado ya el problema investigativo, se procedió a la elaboración del trabajo fundamentado por medio de citas bibliográficas en libros y artículos relacionados al tema. Se ejecutó también una investigación de campo que permitió evidenciar las dificultades anteriormente mencionadas. Una vez concluido el análisis e interpretación de resultados, se procedió a la elaboración de unos talleres didácticos dirigidos al perfeccionamiento de la enseñanza – aprendizaje de la resistencia aeróbica, y así, por medio de esta capacidad, potencializar también las cualidades volitivas de los niños y niñas, mismas que son determinantes en todos los deportes. Cabe resaltar el apoyo honesto de las autoridades de la Escuela Luis Godín, quienes permitieron realizar con éxito este trabajo de investigación. Así mismo, se socializó los resultados y se puso a disposición los talleres didácticos para su aplicación en la institución educativa. Las autoridades se mostraron satisfechas con la propuesta y aprobaron su implementación en las clases de educación física del próximo año lectivo.

PALABRAS CLAVE: Resistencia aeróbica, cualidades volitivas, talleres didácticos, niños.

ABSTRACT

This research refers to the influence that has the aerobic resistance on the volitional aspects in children in 11 -12 years in Luis Godin Public School, Yaruquí parish, school year 2016-2017. Through this investigation, it could prove the importance that the aerobic capacity has in order to develop and strengthen the volitional qualities which are determinants in the athletes' training. The outcomes of this research reveal a great discouragement by the students towards physical activity which is misdirected and discordant with the educational and sporting objectives that govern the correct teaching and development of physical activities. Checking the investigative problem out, it proceeded to elaborate the work by means of bibliographic citations in books and articles related with the topic. It also implemented a field investigation that allowed to evidence the difficulties before mentioned. Once the analysis and interpretation of results were concluded, it proceeded to the development of didactic workshops aimed at improving of teaching-learning aerobic resistance and so thought this capability, potential the volitional qualities in children which are determinants in all sports. It is necessary to mention the honest support about authorities of Luis Godin Public School who allowed to carry this research with success. Moreover, the results were presented and able to be used in the school. The authorities were pleased with the proposal and they approved to implement it into physical education classes to next year.

KEY WORDS: Aerobic resistance, volitional qualities, didactic workshops, children.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de grado que constituye todo mi esfuerzo, experiencia, dedicación y sacrificio.

A mis padres, Galo Guajala y Norman Sanmartín, que con esfuerzos desmedidos me apoyaron incondicionalmente, con amor y paciencia estuvieron a mi lado dándome aliento de vida y animándome constantemente para que cumpla con mi objetivo de ser un profesional que sirva de ejemplo y orientación para la sociedad.

A mi esposa Nataly Terán y a mi hijo Neville Guajala, quienes con su cariño y sus abrazos me inspiraron a seguir adelante sin desistir.

Este trabajo está dedicado también a Tannia, María, Mabys, Axel, seres humanos incondicionales que me apoyaron moral, espiritual y económicamente.

A todos ellos dedico el fruto de mi esfuerzo, por ser fuente de inspiración para superarme y poder vencer todas las peripecias en el camino y así avanzar en el constante afán de alcanzar nuevas metas.

Rodman Guajala

AGRADECIMIENTO

Primeramente, quiero agradecer a la ilustre Universidad Técnica del Norte y a su Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología con sus programas semi-presenciales de Entrenamiento Deportivo por abrirme las puertas al conocimiento y por permitirme ser un profesional íntegro al servicio de mi patria.

De igual manera agradezco a todos los maestros y maestras de la carrera de Entrenamiento Deportivo por guiarme y orientarme de forma permanente en el interminable proceso del conocimiento. Gracias a ellos por su entrega, profesionalismo, paciencia y dedicación a la enseñanza.

También agradezco al MSc. Washington Suasti y al Dr. Vicente Yandún por su acertada orientación en el proceso de elaboración de este trabajo de grado, por su camaradería, paciencia y por sus consejos oportunos, muchas gracias.

Por último, agradezco a las autoridades de la Escuela Luis Godín y en especial a la señorita Directora Martha Pérez por permitirme desarrollar mi investigación en su institución y por brindarme su total apoyo, facilitando así todas las gestiones necesarias para cumplir con las exigencias de este trabajo.

Rodman Guajala

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR.....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
iii	
ABSTRACT.....	ix
DEDICATORIA.....	x
AGRADECIMIENTO.....	xi
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	xii
DE	
ÍNDICE DE TABLAS.....	xv
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xvi
INTRODUCCIÓN.....	1
Contextualización del problema.....	1
Justificación.....	3
Objetivos.....	5
Objetivo general.....	5
Objetivos específicos.....	6
Preguntas de Investigación.....	6
CAPÍTULO I.....	7
1. MARCO TEÓRICO.....	7
1.1 La Resistencia.....	7
1.1.1 Concepto.....	7
1.2 Clasificación de la resistencia.....	7
1.2.1 La resistencia anaeróbica.....	8
1.2.2 La resistencia aeróbica.....	9
1.3 Desarrollo de la resistencia aeróbica en los niños.....	9
1.4 Precauciones en el desarrollo de la resistencia en niños.....	11
1.5 Métodos para el desarrollo de la resistencia.....	12
1.5.1 Método continuo.....	12
1.5.2 Método interválico.....	12
1.5.3 Método fartlek.....	13
1.5.4 Métodos combinados.....	14
1.5.5 Método del juego.....	15
1.6 Cualidades volitivas en el deporte.....	17

1.7	Importancia de las cualidades volitivas en el deporte.....	17
1.8	La motivación.....	18
1.8.1	La motivación en el deporte	18
1.9	Relación de la resistencia aeróbica con los factores psicológicos y las cualidades volitivas	19
1.10	Cualidades volitivas determinantes para el desarrollo de la resistencia aeróbica	21
1.10.1	Dominio de sí mismo.....	22
1.10.2	Fuerza de voluntad	23
1.10.3	Motivación.....	24
1.10.4	Superar obstáculos.....	25
1.10.5	Espíritu de compañerismo	25
1.10.6	Capacidad de integración	26
1.10.7	Tolerancia a la frustración	27
CAPÍTULO II.....		29
2.	MARCO METODOLÓGICO.....	29
2.1	Tipos de investigación.....	29
2.1.1	Investigación bibliográfica	29
2.1.2	Investigación de campo	29
2.1.3	Investigación descriptiva.....	29
2.1.4	Investigación propositiva.....	29
2.2	Métodos.....	30
2.2.1	Método analítico.....	30
2.2.2	Método sintético	30
2.2.3	Método estadístico.....	30
2.2.4	Método inductivo.....	31
2.2.5	Método deductivo.....	31
2.3	Técnicas e instrumentos	31
2.4	Matriz diagnóstica	32
2.5	Población.....	33
2.6	Muestra.....	33
CAPÍTULO III.....		34
3.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	34
CAPÍTULO IV.....		48
4.	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	48
4.1	Título.....	48
4.2	Justificación e importancia.....	48

4.3 Fundamentación.....	49
4.4 Objetivos.....	54
4.4.1 Objetivo general.....	54
4.4.2 Objetivos específicos	54
4.5 Ubicación sectorial y física.....	55
4.6 Desarrollo de la propuesta	55
4.7 Impactos.....	87
4.7.1 Impacto educativo	87
4.7.2 Impacto deportivo	87
4.7.3 Impacto social	88
4.7.4 Impacto en salud	88
4.7.5 Impacto tecnológico.....	88
4.8 Conclusiones y recomendaciones	89
4.8.1 Conclusiones	89
4.8.2 Recomendaciones	91
4.9. Respuestas a las preguntas de investigación.....	92
SECCIÓN DE REFERENCIAS.....	95
Glosario de términos.....	95
Bibliografía.....	98
ANEXOS.....	100
Anexo N° 1: Árbol de problemas.....	101
Anexo N° 2: Matriz de coherencia.....	102
Anexo N° 3: Matriz categorial.....	103
Anexo N° 4: Matriz de relación o diagnóstica.....	104
Anexo N° 5: Test físico “Course Navette”	105
Anexo N° 6: Ficha de observación “Motivos deportivos y cualidades volitivas”.109	
Anexo N° 7: Certificado de aplicación de las técnicas de investigación	113
Anexo N° 8: Certificado de socialización de la propuesta metodológica.....	114
Anexo N° 9: Fotografías	115

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla nº 1 Claridad en los objetivos y tareas a cumplir.	35
Tabla nº 2 Alcanzar objetivos y superar obstáculos en clase.	36
Tabla nº 3 Adoptar, premeditar y cumplir con medidas y decisiones tomadas en clase.	37
Tabla nº 4 Iniciativa, ingenio y espíritu innovador.	38
Tabla nº 5 Claridad de pensamiento y dominio de sentimientos y emociones.....	39
Tabla nº 6 Dar el máximo de sus capacidades y lo mejor de sí.....	40
Tabla nº 7 Disfrutar de la clase.....	41
Tabla nº 8 Asumir con respeto el triunfo y la pérdida en encuentros competitivos en clase.....	42
Tabla nº 9 Asumir la responsabilidad si algo no sale bien.	43
Tabla nº 10 Mostrar interés por la práctica deportiva.	44
Tabla nº 11 Aportar satisfactoriamente en los trabajos en equipo.	45
Tabla nº 12 Esforzarse para aprender un gesto técnico o nuevas destrezas.	46
Tabla nº 13 Test de course navette.	47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico nº 1 Claridad en los objetivos y tareas a cumplir.....	35
Gráfico nº 2 Alcanzar objetivos y superar obstáculos en clase.....	36
Gráfico nº3 Adoptar, premeditar y cumplir con medidas y decisiones tomadas en clase.	37
Gráfico nº 4 Iniciativa, ingenio y espíritu innovador.....	38
Gráfico nº 5 Claridad de pensamiento y dominio de sentimientos y emociones.....	39
Gráfico nº 6 Dar el máximo de sus capacidades y lo mejor de sí.....	40
Gráfico nº 7 Disfrutar de la clase	41
Gráfico nº 8 Asumir con respeto el triunfo y la pérdida en encuentros competitivos en clase.....	42
Gráfico nº 9 Asumir la responsabilidad si algo no sale bien	43
Gráfico nº 10 Mostrar interés por la práctica deportiva.....	44
Gráfico nº 11 Aportar satisfactoriamente en los trabajos en equipo.....	45
Gráfico nº 12 Esforzarse para aprender un gesto técnico o nuevas destrezas.....	46
Gráfico nº 13 Test de course navette.	47

INTRODUCCIÓN

Tema

La resistencia aeróbica y su influencia en los aspectos volitivos en niños de 11 - 12 años en la Escuela Fiscal “Luis Godín” de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.

Contextualización del problema

La falta de métodos de enseñanza motivadores e innovadores que deben ser utilizados por los entrenadores y docentes deportivos en el Ecuador para el entrenamiento de la resistencia aeróbica, ha generado aversión en los estudiantes y deportistas en edades comprendidas entre los 11 y 12 años para el trabajo de dicha capacidad.

Lo que se considera como el origen del problema, es el bajo desarrollo de la capacidad aeróbica en nuestro país, misma que es instruida de forma incorrecta e ineficiente en los niños, es decir; no hay un amplio conocimiento o la predisposición necesaria por parte de los entrenadores y profesores de educación física para la enseñanza de la resistencia aeróbica de una manera adecuada y que metodológicamente permita el potenciamiento de dicha capacidad.

Este conflicto viene desde hace ya mucho tiempo atrás, es así que, en la provincia de Pichincha, específicamente en la ciudad de Quito, las actividades aeróbicas son aplicadas en instituciones y clubs educativo/deportivos de una manera conductista y con métodos ortodoxos, inclusive como una forma de castigo, más no como un proceso correcto, adecuado, bien direccionado y sobretodo motivador de entrenamiento de dicha capacidad.

La desmotivación y falta de ánimo de los niños y niñas por practicar deportes que demanden un considerable consumo de oxígeno no es un problema que se da solo en las instituciones educativas, este va más allá, es decir, tiene su origen en cada hogar, es ahí donde se cultiva y se forja el interés y el apego por la actividad física.

En la escuela fiscal Luis Godín ubicada en la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el período escolar 2016 – 2017 los niños de 11 y 12 años tienen poco interés por realizar prácticas deportivas aeróbicas, inclinándose más por otros deportes o actividades de poca demanda de oxígeno y el uso de la tecnología es otro factor que incide en la problemática, ya que en los recreos, muchos niños dejaron de participar en acciones que demanden de ellos un gasto energético considerable.

La falta de prácticas lúdicas no permite generar buenos hábitos de salud, acentuando el problema del sedentarismo y su visible devenir en enfermedades varias. Lo que los niños necesitan es realizar actividades al aire libre, que conlleven trabajo constante pero divertido a la vez, para así no dar paso a la fatiga y el cansancio y que estos no sean obstáculo para generar una buena actividad cardiovascular.

La falta de oxigenación sanguínea que visiblemente mejora con la actividad física, sobre todo si es mediante juegos que demanden un buen trabajo cardiovascular, generan a parte del mal funcionamiento metabólico y fisiológico, ciertos cambios en el comportamiento y la conducta de los mismos, produciéndose así el estrés infantil, irritabilidad y falta de voluntad para realizar cualquier tipo de acción que demande cierto grado de esfuerzo , por supuesto que dichos cambios inciden también en las actividades cognitivas, es decir; las que van direccionadas al aprendizaje escolar dentro de las aulas.

Justificación

Este trabajo investigativo es trascendental en el cambio de metodologías de enseñanza y entrenamiento de la resistencia en los niños de 11 y 12 años, ya que para poder desarrollar dicha capacidad lo ideal es mantener una constante motivación, fuerza de voluntad y otras cualidades volitivas que a la vez infundan ese gusto por todos los deportes que requieran de un buen nivel aeróbico, como el ciclismo, natación, triatlón, etc.

En la escuela fiscal Luis Godín se necesitan cambios trascendentales y motivadores en la enseñanza de la educación física y de manera especial en el desarrollo de la resistencia aeróbica en niños de 11 y 12 años ya que al motivarlos a potenciar dicha capacidad de una manera divertida, diferente e innovadora no solo mejorará su potencial físico, sino también su predisposición y ánimo hacia los deportes en general, y en el campo psicológico los cambios también se evidenciarán en el estado de ánimo. Se sabe que el ser humano es un ser muy especial y todo dentro de él funciona integralmente, es decir si los niños y niñas están bien física y anímicamente también lo estarán en el campo cognitivo, afectivo y social.

Una de las disciplinas del atletismo en la que más se requiere, constancia, valor, fuerza de voluntad, tolerancia a la fatiga y un buen estado físico son las competencias de largo aliento o comúnmente llamadas carreras de medio fondo y de fondo, pero para llegar a los niveles más altos en la forma deportiva de un atleta, debe existir un proceso que empiece desde la niñez específicamente en las edades comprendidas entre los 8 y 12 años, dicho proceso debe ser netamente lúdico para la existencia de buenas bases que permitan los posteriores niveles formativos y de especialización.

En la actualidad se habla mucho de las enfermedades del siglo veintiuno, producidas en su mayoría por el sedentarismo, falta de voluntad, constancia y

determinación para realizar actividad física habitualmente y también es muy sabido que los deportes cíclicos o aeróbicos son los más adecuados para mejorar la salud física y mental en las personas, entonces nos vemos en la necesidad de cultivar desde las bases, en los niños y niñas ese amor y gusto hacia la práctica deportiva en general pero sobretodo focalizándonos en la resistencia aeróbica y sus beneficios físicos y volitivos en los niños, niñas y padres de familia de la escuela fiscal Luis Godín, misma que a través de sus autoridades ha manifestado su total apertura para esta investigación y gustosa permite el estudio a realizarse con sus estudiantes en busca del constante progreso en el aprendizaje y el conocimiento.

Esta investigación a más de beneficiar a los niños y niñas de 11 y 12 años, también influirá en los maestros que dirigen el sistema educativo y sobre los padres de familia que forman y educan desde el hogar, una sociedad funciona de manera integral, y lo que llamamos comunidad educativa (estudiantes, padres, maestros) por igual. Niños sanos y felices son el reflejo de una educación física-cognitiva adecuada y de un buen desarrollo afectivo originado de manera relevante en el seno familiar pero fortalecido en el ambiente deportivo y escolar. Todo debe darse como un proceso sistémico y armónico que motive al buen vivir a través del bien común.

En la escuela Luis Godín no existen antecedentes de investigaciones de este tipo, lo cual demuestra la particularidad y lo indispensable de este trabajo para el estudio de la incidencia que tiene la resistencia aeróbica sobre las cualidades volitivas en los niños.

Los beneficiarios directos de esta investigación son los niños y niñas de 11 y 12 años de edad que cursan los séptimos años de educación básica de la escuela Luis Godín. Como beneficiarios indirectos tenemos a los maestros de educación física, autoridades, padres de familia de la misma institución y sociedad en general.

Esta investigación busca contribuir a la ciencia del deporte con un estudio sobre la importancia de la relación entre cualidades físicas y volitivas y lo inseparables que resultan ser en el correcto desarrollo integral de los niños y niñas. Los resultados de los mismos contribuirán a la creación de una propuesta alternativa útil e indispensable para el desarrollo aeróbico – volitivo a través de métodos dinámicos e innovadores.

Este trabajo de investigación surge ante la necesidad latente de mejorar las cualidades volitivas en el entrenamiento de la resistencia aeróbica en los niños de 11 y 12 años de edad de la escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí.

La elaboración de los talleres didácticos como propuesta alternativa para el desarrollo de las cualidades volitivas a través del trabajo aeróbico se la realizó indagando en varias fuentes bibliográficas y bajo métodos de investigación científica, una vez que se demuestre su validez y su eficacia, podrá ser aplicada en todas las instituciones educativas del país.

Para la elaboración de este trabajo se contó con el total apoyo de las autoridades y maestros (as) de la institución educativa quienes permitieron el progreso educacional y brindaron a la vez todas las facilidades para que esta investigación se lleve a cabo con éxito.

Objetivos

Objetivo general

- Determinar la influencia de la resistencia aeróbica sobre los aspectos volitivos de los niños de 11 y 12 años de edad de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, ciudad de Quito en el año lectivo 2016 – 2017.

Objetivos específicos

- Evaluar la resistencia aeróbica y como ayuda a mejorar los aspectos volitivos en niños de 11 y 12 años.
- Valorar los aspectos volitivos de los niños que practican deportes de resistencia aeróbica.
- Elaborar una propuesta alternativa para la enseñanza de la resistencia aeróbica en niños de 11 y 12 años.

Preguntas de Investigación

¿Cómo influyen las metodologías de enseñanza en el desarrollo de la resistencia aeróbica en los niños de 11 y 12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín?

¿Para qué identificar la importancia de los juegos en el desarrollo de la resistencia aeróbica de los niños de 11 y 12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín?

¿Cómo y para qué analizar los cambios en los aspectos volitivos de los niños de 11 y 12 años que practican deportes de resistencia aeróbica en la Escuela Fiscal Luis Godín?

¿Cuál es la importancia de la resistencia aeróbica para la motivación y predisposición hacia el deporte en los niños de 11 y 12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín?

¿Por qué sugerir juegos divertidos y adecuados para la enseñanza de la resistencia aeróbica en niños de 11 y 12 años de la Escuela Luis Godín?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 La Resistencia

1.1.1 Concepto

La resistencia es la capacidad del ser humano para soportar cierto nivel de estrés físico y psicológico resumido en fatiga durante un tiempo prolongado, manteniendo la eficacia necesaria en cada movimiento o esfuerzo que requiere la actividad realizada, el entrenamiento o la competición.

(Perera Díaz, 2007, pág. 13) La resistencia como capacidad física condicional es la que le permite al hombre desarrollar una determinada actividad física durante un tiempo prolongado con efectividad. La resistencia está muy vinculada a los diferentes estados de fatiga, algunos especialistas afirman incluso que la resistencia es la lucha frente a la fatiga.

La resistencia es una capacidad muy difícil de desarrollar y sobretodo requiere de una gran preparación física y psicológica para poder soportar esfuerzos prolongados o continuos que demandan de un gran gasto energético, y que a la vez provoca cambios fisiológicos y metabólicos importantes en el ser humano.

1.2 Clasificación de la resistencia

Existen varias pautas para establecer la clasificación de la resistencia, así tenemos que, algunos autores la describen según el tiempo de duración, suministro energético, aplicación de las cargas, etc. En este trabajo se tomó en cuenta la clasificación en base a los suministros energéticos que intervienen en el desarrollo de la actividad física. (Weineck, 2005, pág. 131) Afirma que: “desde el punto de vista del suministro energético muscular, distinguimos entre resistencia aeróbica y anaeróbica.”

Según el autor citado tenemos dos tipos de resistencia, la aeróbica y la anaeróbica, mismas que a continuación especificaremos para su mejor entendimiento, ya que cada una interviene de diferente manera en el organismo y su desarrollo debe darse con los conocimientos necesarios y en las etapas idóneas para el adecuado fortalecimiento de la una y/o de la otra.

1.2.1 La resistencia anaeróbica

La resistencia anaeróbica es la capacidad que posee el ser humano para ejecutar un movimiento, habilidad o destreza con gran intensidad en tiempos relativamente cortos, privando así de la presencia de oxígeno en el torrente sanguíneo a los deportistas para dicha ejecución.

(Pérez & Merino, 2016, pág. 01) La resistencia anaeróbica es la capacidad de realizar un esfuerzo muy intenso por un tiempo breve. La noción de anaerobiosis refiere a la vida que se desarrolla en un entorno que carece de oxígeno. En el caso de la actividad física que puede realizar un ser humano, se habla de resistencia anaeróbica cuando, debido a que el esfuerzo que se concreta es tan intenso, el individuo no consigue tomar la cantidad de oxígeno que necesita. De este modo, el esfuerzo se termina haciendo con un faltante de oxígeno.

La resistencia anaeróbica se obtiene con la aplicación de cargas de intensidad muy elevadas, es un tipo de resistencia que no se debe aplicar en niños, es recomendable el trabajo anaeróbico a partir de los 16 o 17 años en adelante. Considerando el grado de intensidad elevada de la resistencia anaeróbica, podemos deducir que las consecuencias de un entrenamiento mal direccionado de la misma a edades infantiles, solo traerá resultados negativos tales como, dolor, disgusto, sobre fatiga y desmotivación, provocando daños irreparables en el aspecto físico, psicológico, volitivo y actitudinal.

1.2.2 La resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es la capacidad del individuo para soportar la fatiga durante periodos considerables de tiempo mientras se realiza algún esfuerzo físico de manera rítmica y continua. La resistencia aeróbica utiliza la degradación o descomposición de los carbohidratos y grasas para la obtención de energía, misma que es utilizada durante la actividad física, al llegar a agotarse estas fuentes de energía, el organismo la toma de las proteínas como última estancia energética.

(Pinyol, 2002, pág. 102) Afirma que: La resistencia aeróbica es la cualidad que consiste en soportar un esfuerzo prolongado y de larga duración a una intensidad moderada. La vía energética utilizada es la aeróbica que consiste en la metabolización de los hidratos de carbono y las grasas para generar ATP, sin apenas generar ácido láctico.

La resistencia aeróbica no solo es la cualidad o capacidad de resistir y tolerar ciertos niveles de fatiga mediante esfuerzos físicos por largos periodos de tiempo, también implica el control de muchos otros aspectos intrínsecos como la fuerza de voluntad, la fatiga mental y psicológica, la determinación para superar dificultades, etc. La resistencia aeróbica requiere de una gran preparación física y volitiva.

1.3 Desarrollo de la resistencia aeróbica en los niños

Los trabajos de resistencia aeróbica en los niños no tienen efectos negativos, al contrario, sientan buenas bases para un futuro desarrollo y fortalecimiento de la misma, esto siempre y cuando sea direccionado desde el ámbito lúdico y con el suficiente conocimiento de los entrenadores y profesores que trabajan en el campo físico con los pequeños educandos y deportistas.

(Blázquez Sánchez & Amador Ramírez, 2010, pág. 186) Afirman que: La práctica totalidad de los autores coinciden en afirmar que el trabajo de

resistencia aeróbica no presenta, bien planteado, ningún problema en las edades infantil y juvenil. También está comúnmente aceptada la gran entrenabilidad de esta cualidad, es decir las grandes posibilidades que tenemos de mejorarla gracias al entrenamiento.

La resistencia aeróbica adquiere las bases necesarias para su posterior desarrollo en edades infantiles y juveniles, por tanto, cuán importante resulta inducir a la práctica de esta capacidad desde las edades tempranas, sabiendo a la vez que por medio de la resistencia podemos mejorar otras cualidades como las volitivas que son primordiales en la vida deportiva y en la convivencia socio-afectiva.

Los niños tienen mucha energía para realizar actividades físicas que sean de su agrado, incluyendo actividades de carácter continuo y prolongado, el éxito en la entrenabilidad de la resistencia aeróbica es saber usar toda esa energía de forma positiva haciendo variadas y atractivas las sesiones de entrenamiento y las clases de educación física y así; a través del disfrute y motivación provocaremos cambios positivos en el desarrollo aeróbico de los muchachos.

(Blázquez Sánchez & Amador Ramírez, 2010, pág. 186) Afirman que: En efecto, los niños tienen una gran capacidad para efectuar muchas actividades seguidas si estas son variadas (es común la expresión popular de que los niños son “incansables”), a la vez que es patente su dificultad a la hora de llevar a cabo tareas de larga duración. De este aspecto, podemos derivar la importancia de hacer atractivos los medios de desarrollo de esta cualidad...

Que importante es saber relacionar a la resistencia con los juegos y la motivación: (resistencia aeróbica + juegos = motivación) es así como obtendremos resultados positivos. Lo que requerimos para el correcto desarrollo de la resistencia y de las cualidades volitivas de los niños y las niñas está en saber combinarlas por medio de los

juegos. Resulta evidente la dependencia bilateral entre las cualidades volitivas y la resistencia aeróbica.

1.4 Precauciones en el desarrollo de la resistencia en niños

El entrenamiento de la resistencia anaeróbica no es recomendable para los niños por el nivel de intensidad que esta demanda para su desarrollo. En estas fases o etapas infantiles, lo que nos interesa priorizar es el trabajo aeróbico, es así que se debe controlar la intensidad del entrenamiento o de la preparación, evitando cargas elevadas y desarrollando la capacidad aeróbica de una manera adecuada a través de una metodología eficaz y consecuente con dichas fases o etapas.

(Blázquez Sánchez & Amador Ramírez, 2010, pág. 188) Dado que no está comprobado que el trabajo de resistencia anaeróbica sea aconsejable, ni siquiera útil, en la infancia, nos interesará, en esta etapa, ceñirnos a un trabajo de desarrollo de la resistencia aeróbica, motivo por el cual el control del ritmo de trabajo se hace necesario doblemente. Por un lado, para evitar que con el empleo de intensidades demasiado elevadas, se entre en el terreno anaeróbico y, por otro lado, para hacer el trabajo efectivo, entrenando a la intensidad que proporcione un desarrollo óptimo de esta cualidad.

Tomando en cuenta los niveles altos de intensidad que para el desarrollo anaeróbico se requieren, es muy importante tener en cuenta que el trabajo a realizar con los niños en las etapas infantiles debe ser netamente aeróbico, he aquí la importancia de saber enseñar dicha capacidad de una forma adecuada e idónea para dichas edades. Las sesiones de clase o de entrenamiento ludo - aeróbicas bien dirigidas mejorarán sin duda alguna los aspectos volitivos, ya que la intensidad no será excesiva ni adicionará a los procesos componentes desmotivantes, añadiendo a esto, la ventaja de los juegos como elemento eficaz para mejorar dichos procesos.

1.5 Métodos para el desarrollo de la resistencia

1.5.1 Método continuo

Este método se caracteriza por ser de carácter cíclico o continuo sin pausas y mediante el mismo entrenamos la resistencia manteniendo una intensidad estable, es el más utilizado para el desarrollo de esta capacidad, algunos deportes en los que se aplica este tipo de método es en la natación, el ciclismo y el atletismo.

(Forteza, Comellas, & López de Viñaspre, 2004, pág. 99) Se caracteriza porque el ejercicio no está interrumpido por períodos de descanso, y comprende ejercicios tales como caminar, correr, ir en bicicleta, nadar, remar, esquí de fondo, etc. La intensidad se mantiene bastante constante a lo largo del ejercicio, a pesar de que puede variar ligeramente.

Este método, si bien es muy utilizado para el entrenamiento de la resistencia aeróbica por su similaridad con las pruebas competitivas, no es el más adecuado para el trabajo con los niños, pues ellos son los que eligen generalmente cuando parar y cuando no dentro de una actividad deportiva, al existir una sobre exigencia en los entrenamientos o sesiones de clase, las consecuencias en el desarrollo aeróbico y volitivo serán negativas puesto que generarán desmotivación, desinterés, falta de voluntad y disgusto por la actividad.

1.5.2 Método interválico

Es un método muy utilizado para el entrenamiento de la resistencia, y consiste en dar descansos o pausas cortas en la aplicación de las cargas para conseguir una pronta y óptima adaptación al esfuerzo. Existen intervalos cortos que van desde los 15 segundos a 2 minutos y largos desde los 8 a los 15 minutos. Según (Timón Benítez & Hormigo Gamarro, 2010, pág. 46) el método interválico “Consiste en fraccionar el esfuerzo en

diversas partes e introducir un descanso entre ellas. Si el descanso que proporcionamos es incompleto estamos utilizando una variante denominada método interválico.”

Al igual que el método continuo se lo emplea en deportes cíclicos, pero en este si varía la intensidad, volviéndose más alta, los ejercicios a realizar, la velocidad en el desplazamiento y el ritmo del entrenamiento son variados. La carga depende principalmente del tiempo y la distancia a recorrer, es un método no apto para el entrenamiento con niños, sobre todo si buscamos potenciar las cualidades volitivas que son el resultado de un buen entrenamiento aeróbico.

1.5.3 Método fartlek

Es similar al variado, así mismo se produce variaciones en el ritmo y la intensidad de la carga. Prácticamente es un método mixto que incluye transiciones rítmicas en su ejecución. Según (Forteza e. a., 2004, pág. 102) “Este método es una combinación del entrenamiento continuo y del interválico, y consiste en realizar un ejercicio continuo con constantes cambios de ritmo.”

Al variar la intensidad de la carga durante el proceso aeróbico no es tan recomendable aplicarlo en los niños, se podría emplear este método a manera de introducción al fartlek a través de juegos con connotaciones de variabilidad cíclica, más no de lleno pues no debemos olvidar que lo que obligue a los chicos a sobre exigirse será la causa de la desmotivación y deficiente desarrollo físico - volitivo.

El método de fartlek es un método direccionado a deportistas con experiencia y bases aeróbicas - volitivas más consolidadas, deportistas aptos para tomar decisiones acertadas e idóneas tanto en la preparación como en las competencias. (Mirella, 2006, pág. 159) Menciona que “El fartlek se aconseja a deportistas evolucionados que posean autodisciplina y autocontrol, perfectos conocedores de sus respuestas orgánicas y

capaces de alternar de forma inteligente y en el momento justo la intensidad de trabajo.”

El o los métodos que decidamos aplicar en la preparación física y volitiva de los chicos deben ser capaces de llevar con éxito el cumplimiento ecuánime de los objetivos del entrenamiento. El profesor o entrenador tiene varios métodos a disposición para el entrenamiento de la resistencia aeróbica (con el consecuente predominio en las cualidades volitivas), pero no se pueden aplicar de manera arbitraria y subjetiva, sin el conocimiento previo, la experiencia y una clasificación acertada que vincule a la preparación con las etapas evolutivas de los y las deportistas.

1.5.4 Métodos combinados

Son métodos entretenidos, encaminados al entrenamiento de la resistencia, pero también pueden incluir otras capacidades como la fuerza. Son métodos idóneos para el trabajo aeróbico con niños, por su carácter dinámico y variado sin que llegue a ser demasiado intenso y monótono, ejemplos: circuitos y juegos pre – deportivos como el fútbol, básquet, etc.

(Martin & Nicolaus, 2004, pág. 396) Contienen, junto a las exigencias de resistencia, la resolución simultánea de tareas adicionales y se desvían frecuentemente de la monotonía de los propios ejercicios de resistencia. Son apropiados tanto para el desarrollo de la resistencia general, sobre todo en los niños, como para la resistencia específica, por ejemplo, los juegos deportivos.

Este método es muy recomendable para el trabajo volitivo y aeróbico en los chicos, pues la diversidad de actividades físico - lúdicas que se puede incluir con el fin de potenciar las capacidades y que a la par atraigan la atención de los niños es infinita. Depende del maestro el saber incluir juegos pre deportivos y circuitos lúdicos con el fin de potenciar las cualidades físicas y volitivas, pues este método necesariamente debe ir

de la mano de la experiencia, protagonismo, espontaneidad y capacidad de innovación del profesor.

1.5.5 Método del juego

El juego como método de enseñanza para el desarrollo de la resistencia resulta ser muy eficaz y motivador, sobre todo si se trata de evitar la monotonía y entrenamientos tediosos y sobre fatigantes, considerando que, cada juego debe ser normado y estar direccionado al desarrollo de determinadas capacidades condicionales o coordinativas, y deben ir de la mano con los objetivos a cumplir en un plan de clase o de entrenamiento.

(Perera Díaz, 2007, pág. 19) Los métodos para el desarrollo de la resistencia generalmente son agotadores y monótonos por lo que se deben motivar constantemente, esta es una posibilidad que brinda el método de juego. El juego como método de entrenamiento tiene que cumplir con el objetivo de desarrollar una capacidad determinada y debe estar organizado atendiendo a los siguientes aspectos: Los atletas deben dominar los principales elementos técnicos del juego seleccionado, ya que esto permite una adecuada orientación de las acciones motrices hacia la ejercitación de aparatos órganos y sistemas. En muchas ocasiones para los juegos se seleccionan deportes o juegos pre-deportivos con exigencias técnicas muy fuertes, en estos casos se requiere la adopción de reglas especiales.

Los juegos constituyen una buena base para el entrenamiento de todas las capacidades físicas, el entrenamiento de la resistencia suele ser monótono pero el método del juego puede cambiar la perspectiva de la enseñanza de dicha capacidad y también motivar e incluso generar apego y gusto por esta y otras actividades deportivas.

El entrenamiento de la resistencia en edades infantiles debe ser dirigido en base a sus prácticas y experiencias motrices, no todos los medios de entrenamiento de la resistencia son por clásicos los más idóneos para aplicarlos en niños, hablamos de métodos como el continuo y el de fartlek y si bien podríamos usarlos con una intensidad relativamente baja, no sería de manera constante. El éxito está en variar las actividades y también los métodos de enseñanza.

(Weineck, 2005, pág. 206) Cita a (Medler 1989 pág. 58) El entrenamiento de la resistencia tiene que orientarse en sus métodos y contenidos en función de los hábitos motores “naturales” de los niños. Así pues, no todo lo que se conoce como formas de entrenamiento” clásicas” resulta apropiado para trabajar la resistencia de los niños. Por ejemplo, los “clásicos” del trabajo de la resistencia como la carrera continua y el fartlek son “posibilidades cercanas”, no contenidos de la “primera sesión” en el entrenamiento de resistencia con niños y jóvenes.

El entrenamiento de la resistencia en niños debe utilizar varios métodos, pero siempre incluyendo el juego como medio fundamental de enseñanza y de motivación. La aplicación de otros métodos como el continuo, fartlek o variado debe ser dosificada con intensidades bajas pues como dice (Weineck, Entrenamiento total, 2005, pág. 206) “dado que el entrenamiento de carrera continua puede adquirir un marcado carácter de monotonía, debemos buscar una selección extraordinariamente general y variada para conseguir la necesaria amenidad.”

Por eso resulta relevante en la preparación físico-volitiva la implementación de los juegos como método ideal para obtener los resultados anhelados. Los niños disfrutarán del trabajo físico - aeróbico cuando su voluntad les permita la participación libre y espontánea en las actividades que se estén ejecutando.

1.6 Cualidades volitivas en el deporte

Las cualidades volitivas son las que permiten a los deportistas, desenvolverse de manera óptima y realizar grandes esfuerzos durante una competición en la que tiene que dar todo de sí, tanto intelectual como física y psicológicamente. (Falcón, 2005)“Se define como la capacidad que tiene una persona de mantener un esfuerzo constante y consciente, ya sea intelectual o motor y en el deporte esa capacidad es definitiva.”

Las cualidades volitivas son determinantes en el deporte, de ellas depende en primera instancia el éxito o el fracaso en cualquier actividad y/o competición deportiva, la motivación como capacidad en el ser humano es fundamental para tolerar grandes cargas en el entrenamiento de los deportistas.

1.7 Importancia de las cualidades volitivas en el deporte

Las cualidades volitivas están íntimamente relacionadas con los deportes y la actividad física, es así que a través de actividades que permiten estimular dichas cualidades como por ejemplo los juegos, se ha podido trabajar en aspectos tales como la voluntad, el entusiasmo y el óptimo uso de los recursos energéticos de los deportistas.

La práctica de deportes en forma lúdica y grupal promueve el trabajo competitivo y la notable mejora en el rendimiento físico. Todo deporte demanda de ciertas cualidades volitivas, algunas determinantes y otras no tanto, es por eso que dentro del ámbito deportivo dichas cualidades deben manifestarse en su máxima capacidad, tanto en los entrenamientos como en las competencias. La formación y educación de las mismas constituye una parte primordial en la preparación de todo deportista.

(Matveev 1989) citado en (Vargas R. , 2007, pág. 166) El deporte es una actividad que requiere valor y que en ocasiones resulta penosa, e implica la manifestación al máximo de las cualidades volitivas. La formación de la fuerza de voluntad, la perseverancia, iniciativa, tenacidad, decisión y audacia, de la

prudencia y el dominio de sí mismo, constituyen una parte de la preparación del deportista.

El deporte se afianza en las cualidades volitivas y estas determinan el trabajo preparatorio de los y las deportistas, es decir; tanto las cualidades volitivas como el deporte y todos los factores que en él intervienen están interrelacionados entre sí. Para que los deportistas lleguen a un estado óptimo, los dos trabajarán en conjunto, generando así una labor integral, es así como formaremos deportistas con aptitud y actitud, con gran desarrollo de sus habilidades, destrezas y capacidades físicas, con fuerza de voluntad, perseverancia, determinación, audacia y demás cualidades que los conducirán al éxito deportivo.

1.8 La motivación

La motivación es todo proceso que impulsa al ser humano a la búsqueda y realización de determinados objetivos y metas en diferentes ámbitos (social, laboral, físico, personal, emocional) y etapas de la vida (Robbins, 2004, pág. 156) “Proceso que da cuenta de la intensidad, dirección y persistencia del esfuerzo de un individuo por conseguir una meta”. Como vemos la motivación es el motor que impulsa al espíritu, por medio de este anhelamos profesionalizarnos, amar, ser felices, tener una familia, movernos, correr, hacer deporte, escalar montañas, en si anhelamos vivir sintiéndonos dichosos de haber cumplido con todas nuestras metas.

1.8.1 La motivación en el deporte

La motivación es al deporte y viceversa, los dos convergen en un mismo fin, el cual es ofrecer procesos de preparación y entrenamiento óptimos y dinámicos que generen así satisfacción y bienestar personal en los deportistas.

(Garzarelli, 2009, pág. 11) Feige hace referencia a la necesidad y a la utilidad de la práctica deportiva, tanto para la salud física o psicológica. Aquí los

reforzadores intelectuales, el darse cuenta, el insight, obrarán en forma positiva, ya que integrarán varias acciones tanto físicas como emocionales.

La práctica deportiva genera motivación antes, durante y después de la misma. La motivación resulta ser positiva para la vida de los deportistas y es una excelente combinación de acciones físicas con muchas emociones que generan agrado y complacencia.

1.9 Relación de la resistencia aeróbica con los factores psicológicos y las cualidades volitivas

En la resistencia existe un predominio contundente de las cualidades volitivas ya que es la capacidad de resistir esfuerzos físicos y psíquicos durante tiempos prolongados que pueden llegar a las cinco, seis o incluso más horas de duración, por ende, es necesario la estimulación volitiva constante y permanente. La resistencia depende de muchos factores volitivos y psicológicos que son determinantes en el rendimiento de los y las deportistas, factores tales como el estado de ánimo, ansiedad pre – competitiva, nervios, preocupaciones, entre otros que intervienen de forma considerable en el desenvolvimiento eficaz de los deportistas al momento de competir.

(Bernal, 2006, pág. 54) En los deportes de resistencia, hay aspectos psicológicos que influyen en el rendimiento, como el estado de ánimo, el exceso de ansiedad antes de competir, la falta de motivación y de autoconfianza, la falta de concentración, el exceso de preocupaciones y sufrimiento, y la falta de apoyo en carrera y de autocontrol emocional. Por lo tanto, es importante tener en cuenta el estado de ánimo del deportista, ya que puede disminuir su rendimiento y concentración durante la competición.

La resistencia aeróbica depende también del estado anímico y volitivo de los y las deportistas, es por eso que la relación entre los dos es inseparable y así como los

factores psicológicos intervienen directamente en el desarrollo de la resistencia, esta puede adoptar un rol alterno y ser indispensable para el desarrollo de la fuerza de voluntad y estado de ánimo de los deportistas.

En un entrenamiento planificado de manera apropiada los objetivos físicos y psicológicos tienden a ir de la mano y encaminados hacia un mismo fin. No todos los deportistas tienen la misma personalidad, carácter, temperamento, condición física y/o psicológica, es por eso la importancia de no crear perspectivas equívocas motivando la auto superación, confianza y valoración del esfuerzo en cada entrenado de manera personalizada

(García, 2015, pág. 124) Los objetivos psicológicos se rigen de acuerdo a los objetivos físicos en cada etapa del macrociclo y a las variables psicológicas (motivación, estrés, autoconfianza, atención, nivel de activación, cohesión del grupo), las mismas que varían de un atleta a otro. Y sirven para no crear expectativas erróneas y fomentar los sentimientos de satisfacción personal que le permita apreciar el auténtico significado del esfuerzo.

Cada ser humano es un mundo diferente, y en el entrenamiento no debemos olvidarnos de este principio universal, es por eso que debemos planificar en base a las necesidades individuales de cada deportista, sin olvidar que los objetivos educativos juntan de la mano a los procesos físicos y a los psicológicos (afectivos – volitivos) y siempre se va a buscar que los deportistas disfruten de su superación, se sientan realizados, dichosos de su trabajo, conscientes de los avances en su entrenamiento y lo importante que resulta su esfuerzo para la obtención de buenos resultados.

1.10 Cualidades volitivas determinantes para el desarrollo de la resistencia aeróbica

Las cualidades volitivas que suelen estar presentes durante las competiciones mejoran en conjunto con otras cualidades como las físicas que determinan el desarrollo de la resistencia de los deportistas con la ayuda de los métodos y actividades planificadas en el entrenamiento.

(Polischuk, 2007, pág. 93) Las cualidades volitivas manifestadas en las competiciones normalmente se perfeccionan paralelamente con la mejora de otras cualidades que determinan el nivel de desarrollo de la resistencia especial del atleta gracias a la utilización de los mismos métodos y procedimientos de entrenamiento.

Las cualidades volitivas y la capacidad de resistencia de los deportistas son las que determinan los resultados en las competiciones. Las dos trabajan en conjunto para lograr un mismo fin, y los medios y métodos adecuados en el entrenamiento son los que permiten esa asociación entre la resistencia y los factores volitivos del atleta. Es por eso que se debe trabajar integralmente las cualidades físicas y las volitivas en etapas tempranas para heredar buenas bases a los futuros talentos deportivos.

Resulta fundamental el trabajo mancomunado entre el deporte y las cualidades volitivas, dentro de la resistencia aeróbica los trabajos en el aspecto volitivo ayudarán al deportista con la solución de problemas o dificultades que se pueden presentar dentro de la competición, permitiendo la toma de decisiones acertadas con la debida optimización del tiempo, es así como se puede marcar la diferencia entre el éxito o el fracaso deportivo. Dentro de las cualidades volitivas existen unas que son determinantes para los deportes de resistencia y que prevalecen en los momentos más decisivos de las competencias.

Según (Pazmiño, 2015, pág. 118) dichas cualidades son: Capacidad para mantener la atención, capacidad de percibir sus umbrales máximos, predisposición a resistir grandes cargas (volumen e intensidad), capacidad para aplicar habilidades y destrezas, agudeza visual, sentido del humor, astucia, dominio de sí mismo, capacidad de improvisación, voluntad fuerte, valor, seguridad en sí mismo, autoconfianza, motivación, control mental para vencer las presiones que toda competición genera en mayor o menor grado, capacidad para realizar grandes esfuerzos, sentido de orientación temporo espacial, superar obstáculos, toma acertada de decisiones, tolerancia a la frustración, disciplina, organización, perseverancia, paciencia, tenacidad, capacidad de integrarse al grupo, aclimatación rápida, espíritu de compañerismo y solidaridad.

Dichas cualidades volitivas son como se mencionó anteriormente, relevantes para el trabajo de la resistencia, ahora bien, muchas de ellas pueden ser necesarias para otras disciplinas deportivas de manera condicionante o determinante, pero para la resistencia, estas son las que determinan el éxito en la iniciación, en el entrenamiento y en la competencia deportiva.

A continuación, hablaremos de las cualidades volitivas que más destacan en el entrenamiento o en las sesiones de clase que tienen por objetivo el desarrollo y fortalecimiento de la resistencia aeróbica en niños y niñas:

1.10.1 Dominio de sí mismo

La actividad física es la mejor manera de corregir estados emocionales alterados, conduce al autocontrol y a la estabilidad emocional todo esto influye en la madurez volitiva y dominancia de emociones en los deportistas. Todo deportista y ser humano que posea el control sobre sí mismo, tendrá la capacidad de dominio de sus emociones e impulsos y será más disciplinada y correcta con su vida.

(Prieto, 2010, pág. 95) Hace referencia a: Frost y Sims (1974), Gullém (2003) y Garoz (2005) quienes destacan la importancia de las actividades físicas y deportivas como forma de mejorar el autocontrol, el control emocional y la estabilidad emocional. La capacidad de autocontrol está estrechamente relacionada con el autodomínio, la autodisciplina y la dominancia. Toda persona capaz de controlarse a sí mismo, a su vez, domina sus impulsos y es disciplinada.

El auto dominio es una cualidad que se la desarrolla a través de la actividad física y fundamentalmente se mejora con actividades corpóreas de resistencia aeróbica, el dominio de sí mismo es esencial en todos los procesos formativos aeróbicos. Si somos capaces de sobrellevar nuestras emociones positivas y/o negativas en actividades físicas que demanden constancia y fuerza de voluntad, adquiriremos entonces la capacidad de dominar dichas emociones e impulsos.

1.10.2 Fuerza de voluntad

La fuerza de voluntad es la cualidad que tiene todo ser humano para superarse como persona y poder lograr metas venciendo obstáculos en el camino, un deportista que se auto supera es capaz de vencer sus propias limitaciones. Esta cualidad es única de cada persona, pero se la puede mejorar a través del entrenamiento y la práctica constante, no obstante, no hay que sobre exigir ni forzar excesivamente al cuerpo y a la mente pues puede generar efectos negativos. (ABC. Familia - Vida sana, 2015, pág. 01) “La fuerza de voluntad opera como un músculo: se fortalece con la práctica, se fatiga con el uso excesivo o se atrofia con la falta del mismo. Podemos decir que la fuerza de voluntad necesita comer y dormir”.

La fuerza de voluntad opera a través del entrenamiento y superación del ser humano, los deportistas de resistencia que día a día entrenan, necesitan de esta cualidad

para llegar a realizar esfuerzos realmente increíbles, lo hacen con un conjunto de cualidades volitivas que interaccionan conjuntamente entre sí, la constancia y la disciplina por ejemplo son dos cualidades que precisan de la fuerza de voluntad.

1.10.3 Motivación

Ya hablamos anteriormente sobre la motivación, pero queremos ahondar aún más en el tema, desde la perspectiva exclusiva de la resistencia aeróbica y la profunda relación que entre las dos existe y sobre cuanto influye positiva o negativamente en la educación y preparación deportiva de niños y jóvenes.

(Fernández, 2000, pág. 17) Expresa que: cuanto más intrínsecamente autodeterminada es una motivación del niño, joven o adolescente, más positivas son las consecuencias derivadas de su motivación; contrariamente cuanto menos autodeterminada es una motivación, más negativas son las consecuencias en el contexto escolar, que es totalmente extrapolable al contexto deportivo. Cuanta más autodeterminación intrínseca motive para la práctica del ejercicio físico y el deporte, mayor interés, satisfacción en participar, dedicación, perseverancia y predisposición a asumir los principios de la ética de la práctica deportiva.

La motivación es intrínseca, es decir, proviene de la fuerza volitiva interior de cada atleta o deportista, pero para que surja esa chispa que encienda la motivación en ellos debe existir un promotor que con la luz del conocimiento encienda dicha voluntad interna. Cuando no existe tal motivación los efectos suelen ser negativos y afectar no solo al desarrollo escolar sino al deportivo que son procesos que van de la mano. Concluimos entonces que, si bien la voluntad es intrínseca y propia de cada ser humano, depende mucho de los aspectos extrínsecos que los rodean para su evolución.

1.10.4 Superar obstáculos

Una de las cualidades volitivas que se desarrolla a través de los deportes de resistencia es la de superar y vencer las dificultades y obstáculos que se presentan durante el transcurso de toda la vida, en el entrenamiento, en la familia, en las competencias, en el campo educativo y otros. Muchas cualidades volitivas están concatenadas entre sí. Como ejemplo: La fuerza de voluntad abre paso a la confianza y a la determinación y estas a la superación de obstáculos, lo que genera en los chicos satisfacción, alegría y dicho personal, todo esto a través del entrenamiento de esta capacidad tan importante llamada resistencia aeróbica. Como afirma (Gallwey, 2013, pág. 92) “Una vez se reconoce el valor de tener obstáculos difíciles que haya que superar, es fácil ver los verdaderos beneficios que se pueden obtener del hecho de participar en deportes competitivos.”

La capacidad aeróbica influye en muchas disciplinas competitivas así que un óptimo desarrollo de esta nos asegurará la forma deportiva y volitiva ideal para el buen desenvolvimiento de los futuros deportistas.

1.10.5 Espíritu de compañerismo

Que importante resulta el espíritu de compañerismo en actividades deportivas y sobre todo en aquellas que exigen mucho sacrificio y esfuerzo de los atletas, ese espíritu de camaradería debe estar siempre presente, un deportista nunca debe olvidarse de sus compañeros y aunque quizá no estén al mismo nivel de performance ni de desarrollo de habilidades y capacidades, son ellos los que forman parte fundamental de su equipo de trabajo. (Carrusel, 2015, pág. 01) “Normalmente el deporte obliga a los pequeños a trabajar en equipo, a colaborar con otros y a aprender que la fuerza está en la unión de muchos.”

¿Cuántos deportistas de elite han llegado al podio de la gloria después de aprender el verdadero valor del trabajo en equipo? Es impresionante lo que pueden hacer los deportistas cuando priorizan el esfuerzo mancomunado en la preparación y en las competencias, que difícil resulta a veces dejar a un lado egoísmos y pensamientos individualistas y mezquinos. Solo los grandes deportistas llegan a valorar a cada persona que ayudó en su preparación y la consideró como un compañero indispensable en su progreso, desde aquel que le sirvió un vaso de agua hasta aquel que le guió y orientó constantemente hacia la victoria o hacia los podios más altos. Obligatoriamente esto inicia en las instituciones educativas donde los niños deben adquirir sus bases físicas, volitivas y cognitivas de forma integral.

1.10.6 Capacidad de integración

El juego y la actividad física son medios idóneos para fomentar la integración, no hay mejor manera de integrar a los niños que a través de la actividad lúdica. A partir del deporte generamos el respeto hacia sí mismos y hacia los demás.

(Carrusel, 2015) La práctica deportiva encierra, en su esencia, el juego en todas sus manifestaciones como un medio inmejorable de interacción con los demás, logrando niveles de integración que casi ninguna otra actividad puede alcanzar, con todo lo que ello implica en la construcción del individuo como ser social. En el juego no hay colores, razas, credos o estratos y, por lo general, a los estudiantes deportistas se les inculca el respeto por las diferencias entre las personas.

Los deportes de resistencia aeróbica promueven el respeto hacia los demás y alejan aspectos negativos que pueden darse en actividades mal dirigidas, como el odio racial, discriminación de género y diferencias de pensamiento o creencias. Las sesiones de clase o entrenamiento que incluyan trabajos de resistencia aeróbica y que sean

enseñados de forma lúdica originarán la integración y harán de esta cualidad el fuerte de los niños que entrenan y se preparan para ser atletas.

1.10.7 Tolerancia a la frustración

La tolerancia a la frustración es esa cualidad que hace de los deportistas mejores seres humanos, capaces de superar los fracasos producidos por resultados no deseados, por derrotas en competencias y encuentros deportivos o por cualquier otro factor intrínseco o extrínseco que afecte a dichos resultados. Mientras más uno esté preparado para enfrentarse a la frustración mejor será la reacción en contra de sentimientos negativos producidos por el fracaso, como son la ira o el miedo.

(Alzina, 2016, págs. 86,87) La tolerancia a la frustración es la capacidad de aguante ante una situación frustrante de larga duración. Es la capacidad de continuar acciones a pesar de las adversidades. Una persona que tiene un nivel alto de tolerancia a la frustración necesita una frustración muy alta para enfadarse, ponerse triste o tener miedo. La tolerancia a la frustración es una capacidad que se aprende.

Las pruebas de resistencia someten a los deportistas a grandes cargas que vienen muchas veces acompañadas de frustración, entonces se genera esa lucha interna que los enfrenta contra esos sentimientos de ira, miedo, inseguridad, esto hace que los deportistas desarrollen y fortalezcan esa cualidad tan importante que es la tolerancia a la frustración, los atletas de medio fondo y fondo por ejemplo, resisten y toleran la fatiga y el cansancio físico y eso hace que de la misma manera aprendan a tolerar esos sentimientos de frustración.

Como decíamos anteriormente el fracaso deportivo lleva a los deportistas a experimentar la frustración, entonces se puede decir que están estrechamente conexos los dos, tanto el fracaso como la frustración. Hay que tener muy claro algo que los

diferencia un poco y es que el fracaso y la derrota son consecuencias extrínsecas, en cambio la frustración es intrínseca.

(Alzina, 2016, pág. 86) La derrota deportiva se puede experimentar como un caso particular de frustración. Derrota, fracaso y frustración pueden ser expresiones para un mismo fenómeno. El matiz es que la derrota y el fracaso son hechos y la frustración es una emoción.

La tolerancia al fracaso hace más grande a un deportista, es sin duda alguna uno de los puntos volitivos más fuertes. Es por eso muy necesario cultivar desde la niñez esa tolerancia al fracaso y las actividades aeróbicas sumadas a las lúdicas y al desarrollo volitivo son las que permitirán que se estimule el avance integral de los futuros deportistas y atletas de nuestro país y del mundo entero.

CAPÍTULO II

2. MARCO METODOLÓGICO

2.1 Tipos de investigación

2.1.1 Investigación bibliográfica

Para sustentar todo el fundamento teórico se utilizó la investigación bibliográfica ya que los libros, revistas y artículos virtuales dieron la base para argumentar con fundamentos científicos este trabajo de tesis.

2.1.2 Investigación de campo

Para determinar la influencia de la resistencia aeróbica en los aspectos volitivos de los niños, fue necesario la observación meticulosa en el trabajo de campo, en el lugar de los hechos, mediante la acción práctica que se imparte en las clases de Educación Física de la Escuela Luis Godín. Fue una investigación de campo ya que se obtuvo información directa de la realidad, esto permitió verificar las condiciones reales para la acertada recolección de los datos.

2.1.3 Investigación descriptiva

Para valorar la influencia de la resistencia aeróbica en las cualidades volitivas se observó y describió características y rasgos propios de los niños en el momento justo del trabajo en clase, así a través de una ficha de observación de los motivos deportivos y de las cualidades volitivas, se interpretó los resultados obtenidos.

2.1.4 Investigación propositiva

Una vez concluida esta investigación y con los resultados pertinentes, se elaboró una propuesta alternativa para la enseñanza de la resistencia aeróbica en niños de 11 y

12 años, que influirá de manera eficiente y positiva en los procesos volitivos de los mismos.

2.2 Métodos

2.2.1 Método analítico

El método analítico fue parte fundamental de esta investigación, ya que permitió por medio de un análisis más profundo (ayudados de fichas de observación y test físicos), determinar la influencia de la resistencia aeróbica en los aspectos volitivos de los niños de 11 y 12 años de edad cuando entrenan la capacidad aeróbica. A través de la observación y el análisis se determinó cuál es la realidad en la enseñanza de la resistencia en los niños de la Escuela Luis Godín y como esta influye en su estado de ánimo, gusto, predisposición e inclinación por desarrollar dicha capacidad.

2.2.2 Método sintético

Este método permitió formular las conclusiones y recomendaciones una vez recolectada la suficiente información, así se logró argumentar, fundamentar y validar esta investigación.

2.2.3 Método estadístico

El método estadístico permitió argumentar esta investigación, ya que una vez planteado el problema, se recolectó y organizó toda la información posible tanto cualitativa como cuantitativamente a través de citas textuales bibliográficas, test de resistencia (cuadros, porcentajes y gráficos) y fichas de observación para sintetizar de manera acertada los resultados arrojados.

2.2.4 Método inductivo

Esta investigación utilizó el método inductivo y mediante la observación realizada en la Escuela Luis Godín, se pudo realizar un análisis de las deficiencias que existen en cuanto a la motivación y al trabajo de la resistencia en las clases de educación física con respecto a los niños y niñas de 11 y 12 años de edad, todo esto se realizó con el objetivo de llegar a las conclusiones más objetivas y apegadas a la realidad en cuanto a esta problemática.

2.2.5 Método deductivo

Este método facilitó la elaboración del marco teórico, ya que partiendo de conceptos generales como el de la resistencia y las cualidades volitivas, se fue revelando todos los aspectos particulares que ayudarán al mejor entendimiento del problema de investigación para proponer las soluciones más acertadas.

2.3 Técnicas e instrumentos

Para obtener información en la presente investigación sobre la influencia de la resistencia aeróbica en las cualidades volitivas de los niños de 11 y 12 años de la escuela Luis Godín se utilizó la Ficha de observación sobre los motivos deportivos y las cualidades volitivas y el test de curse navette.

Con la ficha de observación se obtuvo información directa de los niños de la escuela Luis Godín en el desarrollo de sus clases prestando minuciosa atención a su desenvolvimiento volitivo y físico y como están dirigidas las clases impartidas por el docente del área de educación física

Se buscó soluciones viables a los procesos de enseñanza - aprendizaje de la resistencia aeróbica en el campo educativo en los niños y niñas de 11 – 12 años, ya que dichos procesos inciden de alguna manera en los aspectos volitivos de los mismos. No

debemos olvidar que el deporte bien direccionado deberá buscar el bienestar físico, mental y personal de los(as) niños y deportistas en general.

2.4 Matriz diagnóstica

Objetivos del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Evaluar	Resistencia Aeróbica	La resistencia Concepto Clasificación de la resistencia La resistencia anaeróbica La resistencia aeróbica Desarrollo de la resistencia aeróbica en los niños Precauciones en el desarrollo de la resistencia en niños Métodos para el desarrollo de la resistencia Método continuo Método interválico Método fartlek Métodos combinados Método del juego	Test físicos: Course Navette	Estudiantes de 11 y 12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín, Yaruquí.
Valorar	Cualidades Volitivas	Cualidades volitivas en el deporte Importancia de las cualidades volitivas en el deporte La motivación La motivación en el deporte Relación de la resistencia aeróbica con los factores psicológicos y las cualidades volitivas Cualidades volitivas determinantes para el desarrollo de la resistencia aeróbica Dominio de sí mismo Fuerza de voluntad Motivación Superar obstáculos Espíritu de compañerismo Capacidad de integración Tolerancia a la frustración	Fichas de observación: de los motivos deportivos y de las cualidades volitivas.	Estudiantes de 11 y 12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín, Yaruquí.

2.5 Población

La población para estudio estuvo conformada por 35 niños y 32 niñas, estudiantes de los séptimos de básica de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí en el período escolar 2016 – 2017.

CUADRO N° 1 Población

Escuela	Años de Educación	Número de estudiantes
	Básica	de 11 y 12 años
ESCUELA FISCAL LUIS GODÍN	Séptimo A	niños: 19
		niñas: 14
	Séptimo B	niños: 16
		niñas: 18
TOTAL	2	67

Fuente: Niños(as) de 11 y 12 años de la Escuela Luis Godín, Yaruquí.

2.6 Muestra

Se trabajó con la totalidad de la población debido a que es inferior a 200 individuos y no amerita el cálculo muestral.

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una ficha de observación de las cualidades volitivas y de los motivos deportivos y el test de course navette para determinar la influencia de la resistencia aeróbica en los aspectos volitivos en niños de 11 - 12 años en la escuela fiscal “Luis Godín” de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.

Los resultados de la ficha de observación y del test de course navette se detallan de la siguiente manera:

Ficha de observación:

- Indicador
- Tabla y gráfico
- Análisis e interpretación de resultados obtenidos en base a la observación del investigador en esta investigación de campo.

Test de course navette:

- Aplicación del test
- Cuadro y gráfico
- Análisis e interpretación de resultados obtenidos después de la aplicación del test por parte del investigador.

Análisis descriptivo e individual de cada indicador de la ficha de observación aplicada a los niños y niñas de 11 y 12 años de edad de la Escuela Luis Godín, Yaruquí.

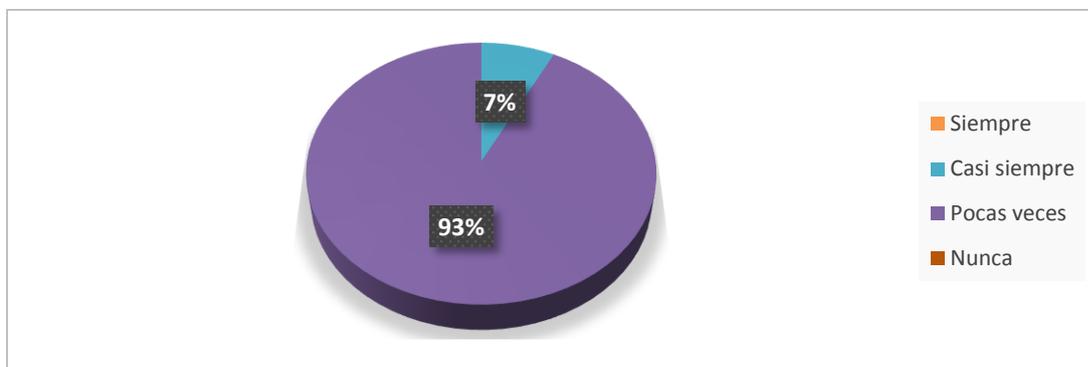
Indicador N° 1 ¿Está claro para él o la estudiante cuáles son los objetivos y tareas con los que debe cumplir en clase?

Tabla N° 1 Claridad en los objetivos y tareas a cumplir.

Valoración	Niños	Niñas	Total	Porcentaje
Siempre				
Casi siempre	1	4	5	7 %
Pocas veces	34	28	62	93 %
Nunca				
TOTAL	35	32	67	100%

FUENTE: Ficha de observación aplicada a los niños(as) de la Escuela Luis Godín, Yaruquí.

Gráfico N° 1 Claridad en los objetivos y tareas a cumplir.



Autor: Rodman Efraín Guajala Sanmartín

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de los estudiantes no tienen claro cuáles son los objetivos de las clases, esto demuestra que el profesor no explica claramente los objetivos de cada actividad, en consecuencia, no se cumple con un proceso de enseñanza adecuado para la mejora de la resistencia aeróbica y de las cualidades volitivas en los niños de 11 y 12 años.

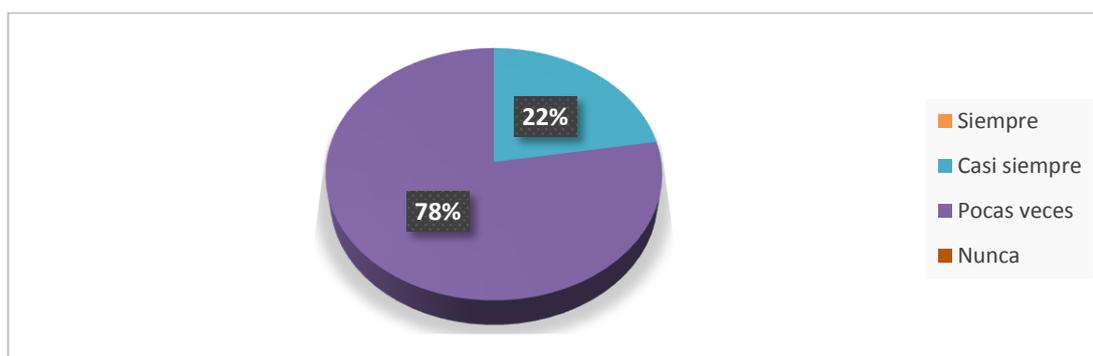
Indicador N° 2 ¿Lucha por alcanzar sus objetivos y superar obstáculos de diferentes grados de dificultad e imprevistos, terminando así hasta el final las tareas de la clase?

Tabla N° 2 Alcanzar objetivos y superar obstáculos en clase.

Valoración	Niños	Niñas	Total	Porcentaje
Siempre				
Casi siempre	5	10	15	22 %
Pocas veces	30	22	52	78 %
Nunca				
TOTAL	35	32	67	100%

FUENTE: Ficha de observación aplicada a los niños(as) de la Escuela Luis Godín, Yaruquí.

Gráfico N° 2 Alcanzar objetivos y superar obstáculos en clase.



Autor: Rodman Efraín Guajala Sanmartín

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de los y las estudiantes no terminan la actividad que están realizando en sus clases de educación física y al menor llamado de atención del profesor reaccionan con aversión dejando inconclusas sus actividades o los ejercicios en los que están trabajando. Así se manifiesta la falta de estrategias de motivación y actividades que hagan de las clases dinámicas, divertidas y educativas.

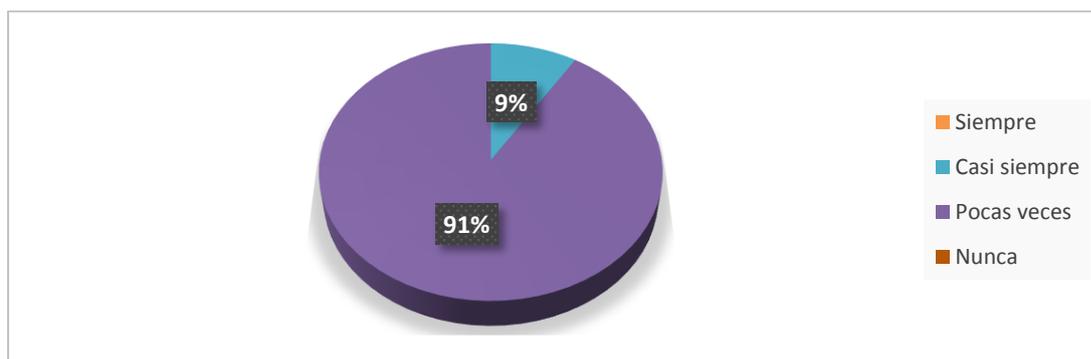
Indicador N° 3 ¿Es oportuno en la adopción, premeditación y cumplimiento de las medidas y decisiones tomadas en la clase?

Tabla N° 3 Adoptar, premeditar y cumplir con medidas y decisiones tomadas en clase.

Valoración	Niños	Niñas	Total	Porcentaje
Siempre				
Casi siempre	2	4	6	9 %
Pocas veces	33	28	61	91 %
Nunca				
TOTAL	35	32	67	100%

FUENTE: Ficha de observación aplicada a los niños(as) de la Escuela Luis Godín, Yaruquí.

Gráfico N°3 Adoptar, premeditar y cumplir con medidas y decisiones tomadas en clase.



Autor: Rodman Efraín Guajala Sanmartín

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de niños(as) ha demostrado que pocas veces es oportuno en la adopción, premeditación y cumplimiento de las medidas y decisiones tomadas en la clase en contraste con una minoría que, si lo demostró, esto evidencia, falta de autonomía y de la toma de decisiones positivas, que hagan de las clases algo efectivo y provechoso para el aprendizaje de habilidades nuevas y la mejora de las capacidades físicas condicionales y volitivas.

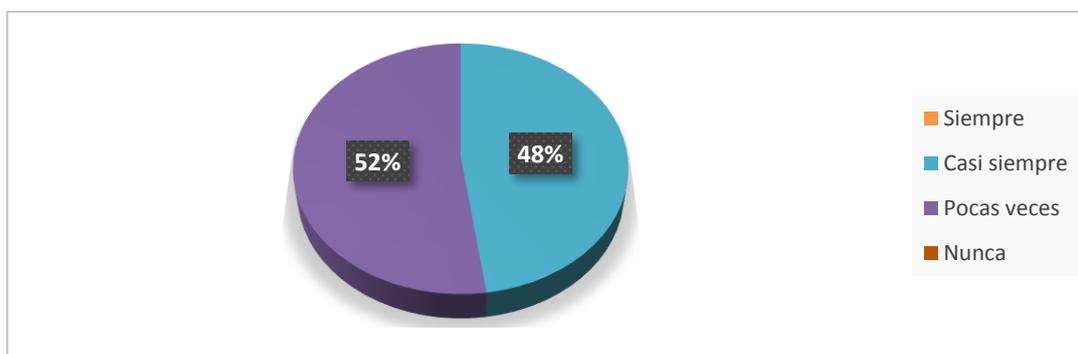
Indicador N° 4 ¿Posee iniciativa, ingenio y espíritu innovador?

Tabla N° 4 Iniciativa, ingenio y espíritu innovador.

Valoración	Niños	Niñas	Total	Porcentaje
Siempre				
Casi siempre	17	15	32	48 %
Pocas veces	18	17	35	52 %
Nunca				
TOTAL	35	32	67	100%

FUENTE: Ficha de observación aplicada a los niños(as) de la Escuela Luis Godín, Yaruquí.

Gráfico N° 4 Iniciativa, ingenio y espíritu innovador.



Autor: Rodman Efraín Guajala Sanmartín

INTERPRETACIÓN:

Más de la mitad de los niños (as) han demostrado poca iniciativa, ingenio y espíritu innovador dentro de las clases contra el resto que han manifestado con más frecuencia dichas cualidades. Esto indica que hay mucho trabajo por hacer desde el campo físico direccionado al motivacional y viceversa, es necesario un cambio metodológico urgente en la impartición de las clases de educación física.

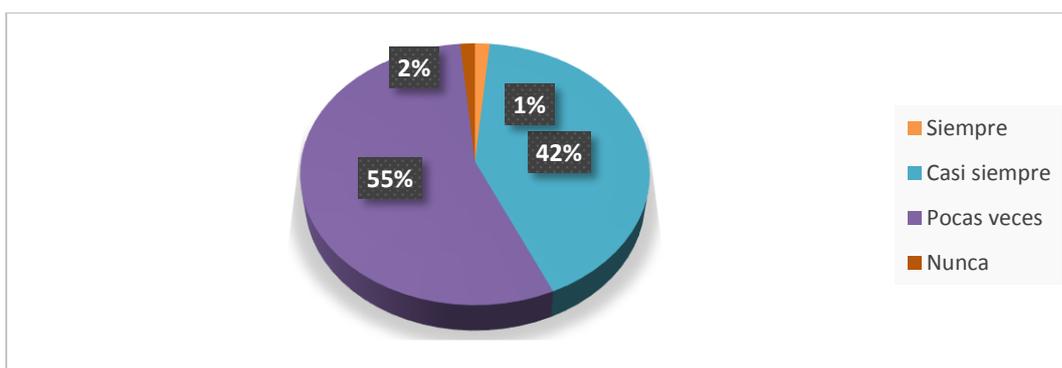
Indicador N° 5 ¿Posee claridad de pensamiento y dominio de sus sentimientos y emociones?

Tabla N° 5 Claridad de pensamiento y dominio de sentimientos y emociones.

Valoración	Niños	Niñas	Total	Porcentaje
Siempre	1		1	1 %
Casi siempre	15	13	28	42 %
Pocas veces	19	18	37	55 %
Nunca		1	1	2 %
TOTAL	35	32	67	100%

FUENTE: Ficha de observación aplicada a los niños(as) de la Escuela Luis Godín, Yaruquí.

Gráfico N° 5 Claridad de pensamiento y dominio de sentimientos y emociones.



Autor: Rodman Efraín Guajala Sanmartín

INTERPRETACIÓN:

Más de la mitad de los estudiantes no posee claridad de pensamiento y dominio de sus sentimientos y emociones y en menor porcentaje se manifiesta lo contrario, prácticamente son pocos los que manifiestan de forma positiva dichas cualidades. Aquí se demuestra claramente la importancia del trabajo motivacional que debe partir desde el trabajo lúdico y con actividades deportivas que mejoren las cualidades volitivas, partiendo del desempeño aeróbico de los niños.

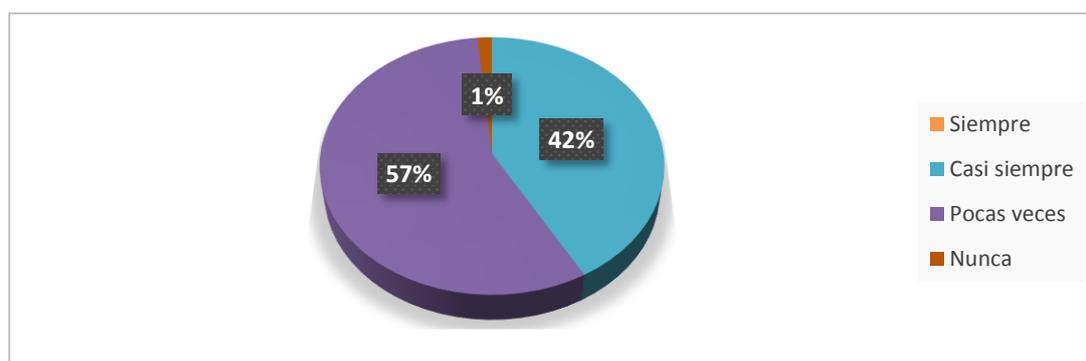
Indicador N° 6 ¿Está dispuesto a dar el máximo de sus capacidades y lo mejor de sí?

Tabla N° 6 Dar el máximo de sus capacidades y lo mejor de sí.

Valoración	Niños	Niñas	Total	Porcentaje
Siempre				
Casi siempre	17	11	28	42 %
Pocas veces	18	20	38	57 %
Nunca		1	1	1 %
TOTAL	35	32	67	100%

FUENTE: Ficha de observación aplicada a los niños(as) de la Escuela Luis Godín, Yaruquí.

Gráfico N° 6 Dar el máximo de sus capacidades y lo mejor de sí.



Autor: Rodman Efraín Guajala Sanmartín

INTERPRETACIÓN:

Se considera que más de la mitad de los estudiantes en pocas ocasiones o casi nunca están dispuestos a dar el máximo de sus capacidades y lo mejor de sí. En menor porcentaje lo hacen frecuentemente por lo que se estima que no están bien direccionadas las clases impartidas por el profesor de educación física. Es recomendable trabajar en la motivación, pues es evidente que falta mucho por hacer en el aspecto motivacional y los resultados así lo reflejan.

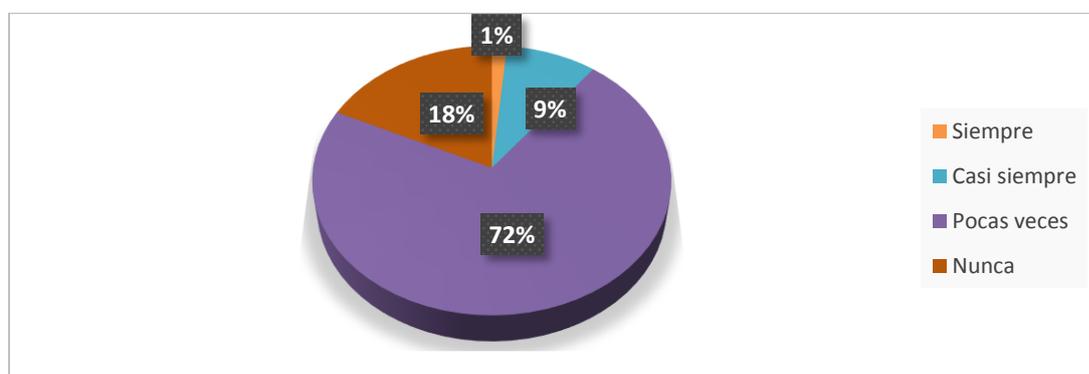
Indicador N° 7 ¿El estudiante disfruta de la clase?

Tabla N° 7 Disfrutar de la clase.

Valoración	Niños	Niñas	Total	Porcentaje
Siempre		1	1	1 %
Casi siempre	2	4	6	9 %
Pocas veces	25	23	48	72 %
Nunca	8	4	12	18 %
TOTAL	35	32	67	100%

FUENTE: Ficha de observación aplicada a los niños(as) de la Escuela Luis Godín, Yaruquí.

Gráfico N° 7 Disfrutar de la clase



Autor: Rodman Efraín Guajala Sanmartín

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de los estudiantes no disfrutaban de las clases y de los trabajos aeróbicos, denotando claramente la problemática, la falta de clases motivadoras y de objetivos claros tanto para el docente como para los estudiantes. Se debe aplicar cambios lo más pronto posible, pues es importante el buen desempeño físico y volitivo en los niños que cursan el séptimo año de básica de la institución educativa Luis Godín para su desarrollo como seres humanos íntegros y capaces de convivir en sociedad.

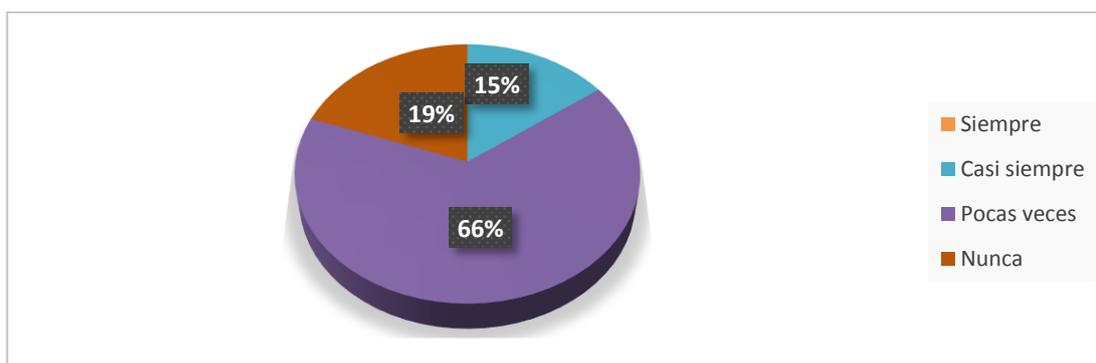
Indicador N° 8 ¿El estudiante asume con respeto un triunfo o una pérdida en algún encuentro competitivo que se da en el desarrollo de la clase?

Tabla N° 8 Asumir con respeto el triunfo y la pérdida en encuentros competitivos en clase.

Valoración	Niños	Niñas	Total	Porcentaje
Siempre				
Casi siempre	2	8	10	15 %
Pocas veces	26	18	44	66 %
Nunca	7	6	13	19 %
TOTAL	35	32	67	100%

FUENTE: Ficha de observación aplicada a los niños(as) de la Escuela Luis Godín, Yaruquí.

Gráfico N° 8 Asumir con respeto el triunfo y la pérdida en encuentros competitivos en clase.



Autor: Rodman Efraín Guajala Sanmartín

INTERPRETACIÓN:

Más de la mitad de los observados pocas veces asume con respeto un triunfo o una pérdida en encuentros competitivos que se dan en el desarrollo de la clase, en contraposición de la minoría que si lo hace, aunque no siempre. El estudiante muchas veces refleja lo que el maestro es en clase, por cuanto, es importante tomar en consideración los cambios necesarios en la metodología de enseñanza – aprendizaje y la toma de decisiones efectivas para mejorar el desempeño de los niños y niñas de la escuela.

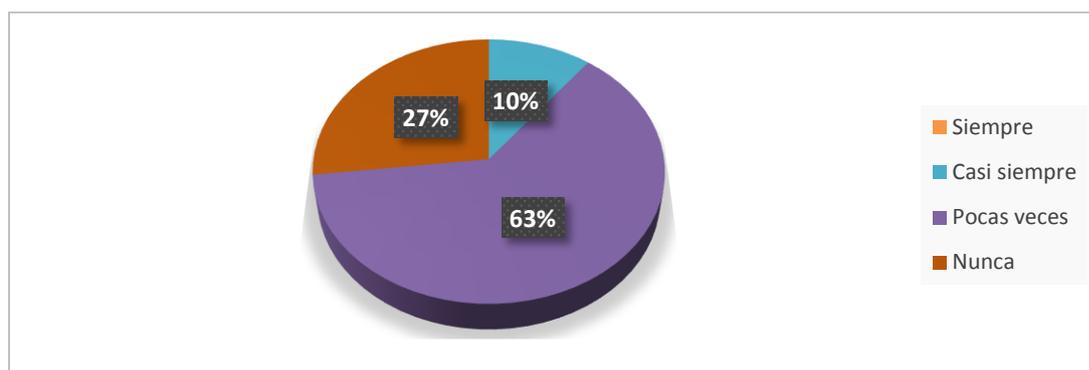
Indicador N° 9 ¿Sabe asumir la culpa cuando algo no hace bien o no puede hacerlo mejor?

Tabla N° 9 Asumir la responsabilidad si algo no sale bien.

Valoración	Niños	Niñas	Total	Porcentaje
Siempre				
Casi siempre	1	6	7	10 %
Pocas veces	25	17	42	63 %
Nunca	9	9	18	27 %
TOTAL	35	32	67	100%

FUENTE: Ficha de observación aplicada a los niños(as) de la Escuela Luis Godín, Yaruquí.

Gráfico N° 9 Asumir la responsabilidad si algo no sale bien



Autor: Rodman Efraín Guajala Sanmartín

INTERPRETACIÓN:

A más de la mitad de los estudiantes no les gusta asumir responsabilidades cuando algo no hacen bien o no pueden hacerlo mejor, al contrario de unos pocos que si lo hacen más frecuentemente, esto refleja la falta de intervención del profesor en los aspectos volitivos y conductuales de los niños y niñas, el profesor debe ser más participativo en la construcción del conocimiento, en la formación del carácter, la voluntad y la disciplina y en la formación física de sus estudiantes, lo que debe hacer es intervenir conscientemente y apropiarse de sus clases para dar honor al nombre de maestro.

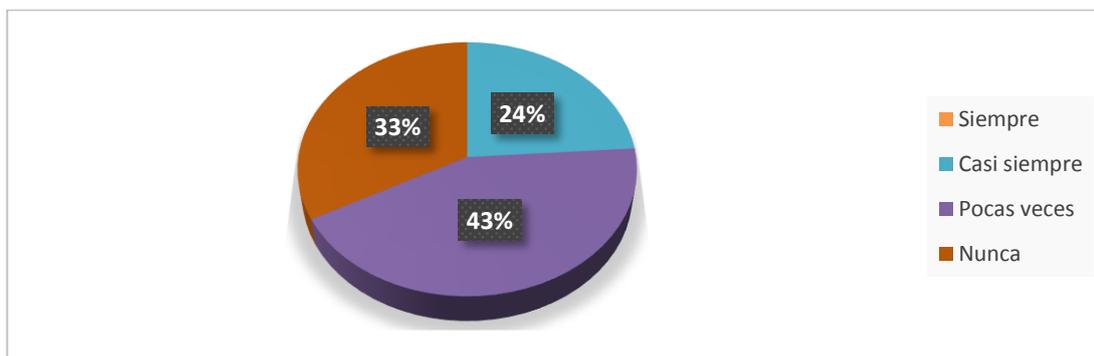
Indicador N° 10 ¿El estudiante se muestra más interesado en la práctica deportiva que en otra cosa?

Tabla N° 10 Mostrar interés por la práctica deportiva.

Valoración	Niños	Niñas	Total	Porcentaje
Siempre				
Casi siempre	8	8	16	24 %
Pocas veces	15	14	29	43 %
Nunca	12	10	22	33 %
TOTAL	35	32	67	100%

FUENTE: Ficha de observación aplicada a los niños(as) de la Escuela Luis Godín, Yaruquí.

Gráfico N° 10 Mostrar interés por la práctica deportiva.



Autor: Rodman Efraín Guajala Sanmartín

INTERPRETACIÓN:

Se demuestra que la mayoría de estudiantes tienen desinterés por las prácticas deportivas dirigidas en clases, saliendo así a la luz la falta de compromiso del docente en el proceso de enseñanza para el desarrollo de la resistencia y el resto de capacidades físicas y volitivas. La falta de interés en los niños no es causa sino efecto de la falta de métodos innovadores para motivar y dirigir eficazmente a los mismos.

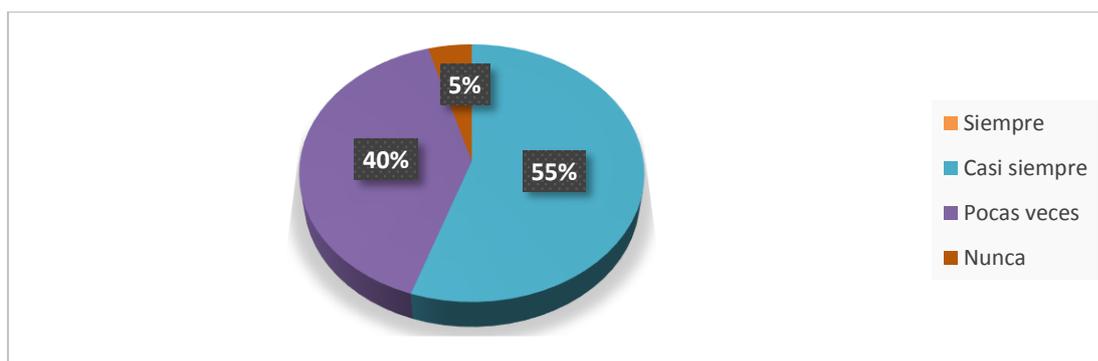
Indicador N° 11 ¿En trabajos grupales el estudiante aporta gustosa y satisfactoriamente con el equipo o el grupo?

Tabla N° 11 Aportar satisfactoriamente en los trabajos en equipo.

Valoración	Niños	Niñas	Total	Porcentaje
Siempre				
Casi siempre	21	16	37	55 %
Pocas veces	13	14	27	40 %
Nunca	1	2	3	5 %
TOTAL	35	32	67	100%

FUENTE: Ficha de observación aplicada a los niños(as) de la Escuela Luis Godín, Yaruquí.

Gráfico N° 11 Aportar satisfactoriamente en los trabajos en equipo.



Autor: Rodman Efraín Guajala Sanmartín

INTERPRETACIÓN:

Se revela que a más de la mitad de los niños y niñas les gusta trabajar en vínculo con otros compañeros e interactuar con los demás, puesto que, en las clases observadas, las veces que trabajaron por equipos demostraron gusto por este tipo de trabajos, es entonces desde este punto de donde se debe partir para mejorar las cualidades volitivas a través de la potenciación de la resistencia y otros aspectos como el de la integración y el trabajo mancomunado.

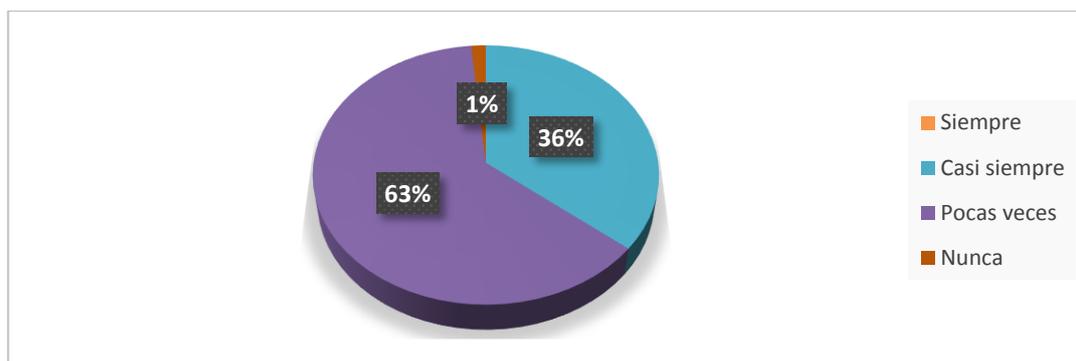
Indicador N° 12 ¿El estudiante trabaja mucho cuando se trata de aprender un nuevo gesto técnico o una nueva destreza?

Tabla N° 12 Esforzarse para aprender un gesto técnico o nuevas destrezas.

Valoración	Niños	Niñas	Total	Porcentaje
Siempre				
Casi siempre	12	12	24	36 %
Pocas veces	23	19	42	63 %
Nunca		1	1	1 %
TOTAL	35	32	67	100%

FUENTE: Ficha de observación aplicada a los niños(as) de la Escuela Luis Godín, Yaruquí.

Gráfico N° 12 Esforzarse para aprender un gesto técnico o nuevas destrezas.



Autor: Rodman Efraín Guajala Sanmartín

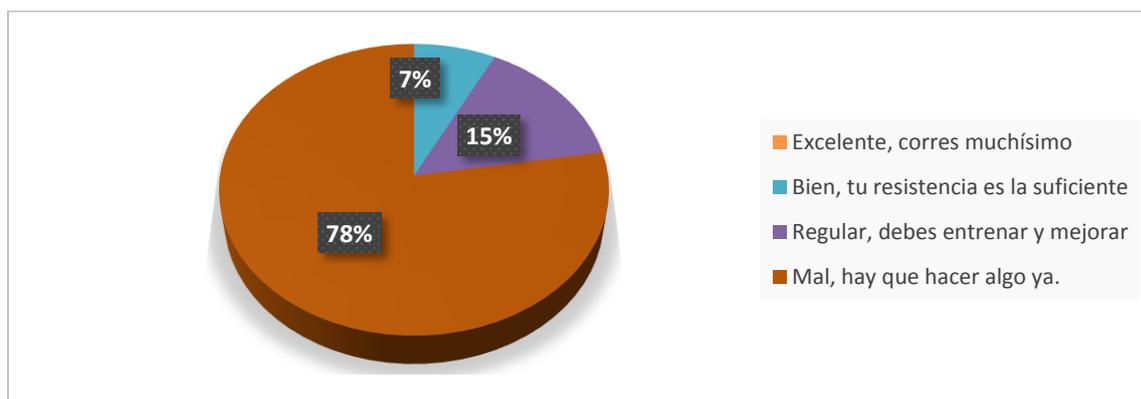
INTERPRETACIÓN:

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes no tienen interés por aprender un nuevo gesto técnico o una nueva destreza y es aquí donde el docente debe buscar las estrategias metodológicas adecuadas para revertir estos resultados, incentivando y potenciando así en los estudiantes las capacidades físicas y volitivas.

Tabla N° 13 Test de Course Navette.

Valoración	Niños	Niñas	Total	Porcentaje
Excelente, corres muchísimo				
Bien, tu resistencia es la suficiente	3	2	5	7 %
Regular, debes entrenar y mejorar	4	6	10	15 %
Mal, hay que hacer algo ya.	28	24	52	78 %
TOTAL	35	32	67	100%

FUENTE: Test aplicado a los niños(as) de la Escuela Luis Godín, Yaruquí.

Gráfico N° 13 Test de Course Navette.

Autor: Rodman Efraín Guajala Sanmartín

INTERPRETACIÓN:

Con los resultados de este test se concluye que la mayoría de los niños y niñas de 11 y 12 años de edad de la Escuela Fiscal Luis Godín tienen un deficiente desarrollo de la resistencia aeróbica, en menor cantidad se demuestra un desarrollo regular y solo una minoría tiene una buena capacidad aeróbica, sin que un solo estudiante llegue a un excelente estado de desarrollo de dicha capacidad. Por lo que se determina la importancia de potenciar la resistencia y así mejorar también los aspectos volitivos que intervienen en el proceso educativo de las clases de educación física.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA ALTERNATIVA

4.1 Título

Talleres didácticos para desarrollar y optimizar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en los niños y niñas de once y doce años de edad a través de un proceso lúdico de enseñanza – aprendizaje.

4.2 Justificación e importancia

Los deportes de resistencia aeróbica de por si fomentan un conjunto de virtudes físicas, psicológicas, sociales y volitivas en quienes los practican, todo este conjunto de virtudes se obtiene con una preparación sobresaliente y de calidad, es así como los procesos en los que desde la niñez vinieron fomentando el desarrollo de dichas virtudes nos permitirán lograr grandiosos resultados.

Se ha hablado mucho de la importancia de los aspectos volitivos en los momentos más decisivos de una competencia, pero también lo importante que resultan ser en el desarrollo permanente de la preparación física de niños, jóvenes y señores deportistas. Es necesario entonces generar una propuesta alternativa y dinámica que potencialice la capacidad de la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas de los y las deportistas en etapas iniciales, es decir desde su niñez, proporcionamos entonces un conjunto de sesiones de clase, lúdicas, divertidas y didácticas que ayudarán a conseguir los objetivos de esta propuesta, que es la de mejorar la resistencia aeróbica y con esto, influir en el perfeccionamiento de los aspectos volitivos de los niños y niñas deportistas.

El trabajo aeróbico debe empezar su desarrollo desde las instituciones educativas ya que es aquí donde se puede enseñar el gusto por esta actividad física, y darle la dirección ideal para lograr en un futuro los resultados anhelados, el éxito deportivo y el dominio volitivo en los y las deportistas.

Esta propuesta didáctica puede ser implementada a toda planificación, sea deportiva o institucional, el fin es mejorar la capacidad aeróbica y volitiva de los niños y lo mejor es que se lo realizará a través de juegos, que no solo ayudarán a mejorar dichas capacidades, sino también muchas otras cualidades que harán de los y las estudiantes, mejores personas ya que una formación integral fomentará el respeto y el amor por los demás, el sentido de responsabilidad y la honestidad.

Entonces, ¿cuán importante resulta partir del deporte hacia la formación íntegra del ser humano? Pues resulta crucial, como diría el atleta Max Popper: “Cuando se tiene espíritu de atleta, se tiene ilusión por la vida.” Así queda manifiesto en este trabajo de investigación.

4.3 Fundamentación

En los niños y niñas cuyas edades van comprendidas entre los 10 y 12 años mejora notablemente la capacidad aeróbica gracias a su aumento en el rendimiento cardiovascular mismo que les permite resistir esfuerzos por tiempos más prolongados, esto ocurre a pesar de que en ellos (as) la elevación de las pulsaciones cardiacas está en un nivel alto debido al tamaño de su corazón que es más pequeño y también por influencia del tierno desarrollo de la aorta que es la encargada de llevar la sangre oxigenada al organismo a través de la oxigenación.

(Palau, 2005) Durante la etapa comprendida entre los 10 y 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de resistir esfuerzos continuos de baja

intensidad, ya que los controles cardiovasculares indican que a esta edad pueden afrontar con comodidad esfuerzos aeróbicos, aunque éstos tengan que ser atendidos con una frecuencia cardíaca alta.

Es entonces primordial el trabajar la resistencia aeróbica en niños de 10, 11 y 12 años, pero de una manera correcta, para que esta pueda ser de transferencia positiva e integral, siguiendo ciertas premisas del entrenamiento de la resistencia en niños que según Córcoles deben ser:

Adaptado a los intereses del momento evolutivo.

Ajustado a los principios básicos del entrenamiento.

Realizado en condiciones adecuadas.

Muchas de las actividades y métodos de entrenamiento de la resistencia para niños de 10, 11 y 12 años tienen que ver con esfuerzos continuos y acciones lúdicas, que incluso pueden ser con o sin implementos y tomadas de juegos pre – deportivos como el fútbol o el básquet, es muy importante también el trabajo en pequeños circuitos, mismos que deben aplicarse con cargas bajas y acordes a esas edades para una correcta evolución fisiológica y un mejor desarrollo de dicha capacidad.

(Palau, 2005) Entre los 10 y 12 años podemos empezar a desarrollar la resistencia aeróbica mediante la carrera continua cómoda, juegos de intensidad baja y de duración prolongada, ejercicios con balón como conducciones, pases... a modo de circuitos y recorridos, pero siempre respetando el tiempo de duración y la intensidad, ya que las modificaciones fisiológicas que se producen en esta etapa lo permiten.

Los métodos de enseñanza deben ser los adecuados para el mejoramiento de la resistencia aeróbica en los niños, sobre todo si tomamos en cuenta que en las edades comprendidas entre los 10 y 12 años ellos aún están dentro del sistema escolarizado y el proceso educativo integral debe ser lo primordial, más que pensar en hacer unidireccional su entrenamiento debemos respetar sus etapas evolutivas y dichos procesos de enseñanza – aprendizaje deben generar satisfacción, alegría y ser de total agrado de los niños.

La mejor etapa para empezar a trabajar la resistencia es en la etapa infantil, dicho así por varios autores, preferiblemente a partir de los 10 a 12 años, ya que es la etapa sensible e idónea para provocar cambios permanentes que servirán de bases para una formación integral tanto en lo físico como en los aspectos educativos y psicológicos de los futuros deportistas.

(Córcoles, 1996, pág. 26) Es necesario valorar la importancia de la etapa infantil, momento psico – evolutivo único, de pleno desarrollo y máxima plasticidad, que constituye una época irrepetible, en la que unos planteamientos adecuados para el desarrollo de la resistencia jugarán un papel fundamental que sentará importantes bases fisiológicas y educativas para el futuro.

El trabajo de la resistencia es primordial para lograr una formación completa en los futuros deportistas, estos deberán en etapas posteriores tolerar la fatiga y el dolor físico, emocional y psicológico, pues todos están interrelacionados entre sí y actúan de la mano, principalmente en el momento de las competiciones, por lo que se debe sentar buenas bases en etapas tempranas.

La formación volitiva manifestada en el entrenamiento deportivo tiene su base fundamental en el desarrollo y mejora de los aspectos físicos. La preparación volitiva

de los deportistas se va dando en el momento del trabajo de la preparación física, técnica y táctica. La preparación volitiva y la preparación integral del deportista no solo están interrelacionadas entre sí, sino que no pueden ir separadas una de otra.

(Matveev, 1985, págs. 101-102) Como la formación de las cualidades volitivas, que se revelan en la actividad motora, tienen su premisa material en el perfeccionamiento de las aptitudes físicas, hábitos motrices y habilidades, las tareas prácticas de la preparación volitiva del deportista se resuelven cumpliendo las tareas de su preparación física, técnica y táctica. Estos aspectos de la preparación no están simplemente interrelacionados, sino que en mucho coinciden unos con otros.

Los procesos volitivos se deben trabajar en conjunto con el entrenamiento integral, que se da respetando los principios del entrenamiento y utilizando como medios de enseñanza a la pedagogía y un conocimiento profundo sobre la relación de las capacidades físicas con las cualidades volitivas. La motivación es fundamental en todos los deportes y todos los deportes son necesarios para incentivar la motivación, siempre y cuando sean correctamente dirigidos.

La preparación volitiva de los deportistas es un asunto moral y de voluntad que incide en el campo educativo, y se lleva a cabo en dependencia al deporte o a los objetivos deportivos y las condiciones en las que se realiza las actividades deportivas. Para proceder adecuadamente con una buena preparación volitiva y moral hay que saber utilizar estrategias y métodos que generen una buena motivación de los procesos de aprendizaje en las clases o sesiones de entrenamiento.

(Vargas R. , 2007, pág. 166) De acuerdo con su esencia pedagógica, la preparación moral y volitiva del deportista es un proceso ético y en particular

volitivo, de educación, que se lleva a cabo aplicándolo a las condiciones de la actividad deportiva. Las tareas que se cumplen en la preparación moral y volitiva del deportista consisten ante todo en la motivación correcta de la actividad.

El proceso pedagógico de enseñanza y formación de las cualidades volitivas debe darse en concordancia con las condiciones adecuadas de la actividad deportiva. La motivación correcta a través de los medios y métodos más idóneos en las clases o sesiones de entrenamiento, permitirá una óptima formación de dichas cualidades.

El tener claro los objetivos, metas y los motivos por los que se realiza tal o cual deporte es el principio de una buena motivación, es por eso que identificar lo mencionado permitirá el disfrute de la actividad física.

Un buen planteamiento lúdico - educativo en las escuelas y en los lugares de entrenamiento generará satisfacción personal en los iniciados deportistas, el disfrutar de cada sesión o clase por muy extenuante que esta en ocasiones llegue a ser, hará que poco a poco los deportistas vayan adquiriendo buenas bases volitivas y marcando así un precedente que, en lo posterior, después de las etapas iniciales, determinarán el éxito o el fracaso de los mismos.

El bienestar en la actividad física más un clima de confianza y alegría harán de cada sesión de entrenamiento y de cada clase una experiencia significativa y trascendental. El estudiante o deportista debe disfrutar de la actividad que está realizando, pero si ocurre lo contrario, sentirá aversión y disgusto por dicho trabajo, y así, no solo estamos destruyendo procesos y principios fundamentales para mejorar y potenciar los aspectos volitivos sino también provocando un estancamiento negativo con la capacidad o destreza que queremos desarrollar por medio del entrenamiento.

A través de la enseñanza lúdica y deportiva podemos fomentar muchos valores y cualidades volitivas que no serán exclusivamente útiles solo para competiciones y en el momento de practicar cualquier actividad física, sino para la vida en general.

Arnold (1991) citado en (Moreno, 1995, pág. 47) A través de la participación en juegos y deportes surgen cualidades tan admirables como la lealtad, la cooperación, el valor, la resolución, la fuerza de voluntad, el dominio de sí mismo, la resistencia, la perseverancia y la determinación, cualidades por otra parte, que no son exclusivas del deporte.

La resistencia aeróbica enseñada de forma dinámica, lúdica y pedagógica conseguirá fomentar en los niños y niñas un gran cúmulo de cualidades volitivas y de valores que permitirá el crecimiento moral y personal no solo para beneficio en el campo deportivo, sino también en el campo social, afectivo, laboral y familiar. Es decir, educar a través del deporte para vivir bien.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo general

- Elaborar una guía de talleres didácticos para optimizar el desarrollo de la resistencia aeróbica y de los aspectos volitivos en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.

4.4.2 Objetivos específicos

- Escoger ejercicios físicos lúdicos que favorezcan a la mejora de la resistencia aeróbica y de las cualidades volitivas en niños de 11 – 12 años de la escuela Luis Godín.

- Proponer a los profesores de educación física y a los directivos de la Escuela Luis Godín un conjunto de sesiones didácticas que ayuden al perfeccionamiento de la capacidad aeróbica y de las cualidades volitivas en los niños.
- Socializar los talleres didácticos a los profesores de educación física y a los directivos de la Escuela Luis Godín para que permitan con su debida implementación optimizar el desarrollo de la capacidad aeróbica y volitiva en los niños de 11 y 12 años.

4.5 Ubicación sectorial y física

País: República del Ecuador

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Parroquia: Yaruquí

Beneficiarios: Profesores de Educación Física, autoridades y estudiantes de la Escuela Fiscal Luis Godín.

4.6 Desarrollo de la propuesta

Presentación

Este manual de talleres didácticos presenta una gran variedad de juegos específicos para el desarrollo de la capacidad aeróbica y de las cualidades volitivas de los niños y niñas de 11 y 12 años. Actividades lúdicas que buscan mejorar y a la vez, facilitar el trabajo de los docentes de educación física y/o entrenadores deportivos que buscan métodos eficaces para el desarrollo aeróbico – volitivo en edades tempranas.

A través de esta propuesta alternativa ponemos a disposición de la institución educativa Luis Godín y de todos quienes deseen hacer uso de la misma, un conjunto de actividades entretenidas, pero sobre todo educativas y motivadoras que llenen los vacíos y deficiencias en el correcto desarrollo físico y motivacional de los niños y niñas.

Este manual contiene varios talleres didácticos organizados con el debido calentamiento inicial, desarrollo principal y vuelta a la calma más imágenes, variantes, tipo de material a utilizar y las observaciones pertinentes.

Sin duda alguna beneficia a los estudiantes, profesores y padres de familia y motiva a todos a la realización de actividades aeróbicas por medio de múltiples juegos.

En la parte principal existen actividades que incentivan al trabajo grupal y al mejoramiento del desarrollo socio-afectivo de los niños, pues una de las formas más efectivas para motivar a los estudiantes de edades escolares es la implementación de juegos que promuevan el trabajo en equipo.

En conclusión, este manual tiene por objetivos: Mejorar la resistencia aeróbica, fortalecer las cualidades volitivas, promover el trabajo en equipo, optimizar las clases y sesiones de entrenamiento y motivar a los niños y niñas hacia la práctica deportiva.

Sesión N° 1			
Nombre del juego: Búsqueda del tesoro a campo traviesa		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado, trabajo por equipos	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Banderines, silbato, cronómetro, cartulinas, marcadores, campo, confites, pelotas de tenis y conos.	40 minutos	Juegos
		Lugar: Escuela Fiscal Luis Godín y sus alrededores.	
Calentamiento 10'			
Pelota al hoyo: Se forma dos equipos con un líder al mando. Cada equipo debe tratar de introducir una pelota de tenis en el hoyo del cono que lleva cada líder. Los niños en poder de la pelota no pueden correr si tienen la pelota en la mano. Esto se realiza en un área delimitada por el profesor.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Parte Principal 25'			
Los estudiantes formarán equipos de 5 o más integrantes, escogerán un color un nombre y un grito de identificación. El juego consiste en salir de la institución hacia el campo, al contacto con la naturaleza de los alrededores a buscar un tesoro escondido, anteriormente el profesor habrá ocultado algunas pistas en el camino para que los grupos den con ellas y encuentren así el tesoro que será una funda de confites o caramelos o lo que mejor crea conveniente el profesor para premiar el esfuerzo.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Vuelta a la calma 5'			
Adivina quién no está. Los estudiantes se sientan en círculo mientras el profesor tapa la vista de uno de ellos con un pañuelo, evitando que pueda observar para que otro del grupo corra a esconderse. Cuando el profesor retira el pañuelo de los ojos del niño, este debe adivinar quién es el estudiante que falta.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Variantes			
Según la edad se puede aumentar o disminuir el nivel de dificultad de las pistas y de la distancia a recorrer para encontrar el tesoro. Si no existe la posibilidad de salir de la institución se lo puede realizar dentro de la misma, pero resulta más motivador para los niños y mejor para el trabajo de la resistencia la primera opción.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Participan activamente en actividades realizadas al aire libre y en contacto con la naturaleza. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo.			

Sesión N° 2			
Nombre del juego: Piratas y justicieros		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Silbato, cronómetro, cancha deportiva, conos, ulas grandes, pelotas.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	Escuela Fiscal Luis Godín
Calentamiento 10'			
La carga: Se elige un estudiante que llevará una pelota (futbol o básquet). El juego consiste en que dicho estudiante intentará tocar a los otros conduciendo el balón con pies o manos respectivamente, el que es tocado pasa a ser quien lleve la “carga”.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Parte Principal 25'			
Formamos dos equipos. Cada equipo ocupa una media cancha como su territorio, el equipo A debe quitar unos objetos (pelotas, testigos, etc.) ubicados en el territorio del equipo B y viceversa. Los dos equipos deben proteger sus tesoros (implementos) y a la vez quitar los de su rival. Si alguno es topado en territorio ajeno queda detenido y es considerado prisionero en la base del equipo contrario, este puede ser rescatado por sus compañeros si no son atrapados antes. El juego termina cuando el profesor lo considera después de un tiempo prudente y gana el equipo que reúna más objetos del contrario o a su vez, cuando uno de los dos grupos consiguió todos los tesoros del contrincante.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Vuelta a la calma 5'			
Se hacen equipos de cinco estudiantes cada uno y el profesor les indica que tienen que formar una letra del abecedario con sus cuerpos. Gana el equipo que lo haga más rápido.			
Variantes			
Los niños atrapados en el territorio del rival pueden quedar congelados en el mismo sitio donde fueron alcanzados. Se puede poner guardianes en las bases de los dos equipos tanto en las prisiones de los atrapados como en la de los tesoros.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales.			

Sesión N° 3			
Nombre del juego: El fugitivo		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Campo o institución, silbato, cronómetro.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
		Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
Zoológico: los estudiantes se encuentran dispersos por la cancha y cada uno representa un “animal del zoológico” que cumple un determinado ejercicio (ejemplo: gato: planchas; cocodrilo: flexiones de brazos; tortuga. Trote, etc.) El profesor menciona un animal y todos realizan los movimientos de dicho animal			
		Fuente: Rodman Guajala	
Parte Principal 25'			
El juego consiste en perseguir a un estudiante “fugitivo” que tiene 45 segundos de ventaja para huir, el resto de compañeros son los “policías” y deben atraparlo, el que lo consiga pasa a ser el fugitivo. Este juego se lo puede realizar dentro de la institución o mejor aún en un campo con árboles.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Vuelta a la calma 5'			
Gallinita ciega. Se forma equipos con el mismo número de estudiantes cada uno, cada equipo venda los ojos de uno de sus integrantes. El profesor ubica un balón en una parte de la cancha y los estudiantes deben guiar con palabras (arriba, abajo, centro, derecha, etc.) al compañero con la vista cubierta hacia el balón. Gana el equipo cuyo integrante tope primero el balón.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Variantes			
El niño fugitivo puede esconderse o a su vez, llegar a un lugar determinado por el profesor como base.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales.			

Sesión N° 4			
Nombre del juego: Compras en el mercado		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Silbato, conos, cancha deportiva.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
		Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
Por parejas seguir la sombra del compañero que realizara diferentes acciones como saltar, brincar, trotar, caminar en cuclillas, etc.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Parte Principal 25'			
Se forman equipos de 5 hasta 8 estudiantes por cada equipo, se designa un líder o comprador por equipo. A la señal del profesor el líder de cada equipo deberá llevar de la mano a un compañero desde el punto de partida hacia otro establecido por el maestro, dar la vuelta y volver a coger de la mano a otro y así sucesivamente hasta terminar dando la vuelta todos por completo sin soltarse de las manos, cada integrante debe decir el nombre de alguna fruta, verdura o producto alimenticio antes de ser llevado, gana el equipo que sin soltarse llegue primero al punto de partida.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Vuelta a la calma 5'			
Director de la orquesta. Formando grupos de cinco estudiantes, uno de ellos hará de director y los otros deben ponerse en hilera agarrados de los hombros con los ojos cerrados. El director hará ruido con una botella u otro material para guiar a su grupo solo mediante ese ruido. Cada grupo deberá seguir a su director tratando de no equivocarse con ruidos diferentes.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Variantes			
Se puede cambiar la consigna inicial por colores, palabras en castellano o en inglés o resolver pequeñas operaciones matemáticas antes de ser llevado por el o los compañeros de equipo para darle un grado de más dificultad al juego y desarrollar también otras capacidades como las cognitivas.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo.			

Sesión Nº 5			
Nombre del juego: La carrera de los trenes de carga		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Conos, silbato, cronómetro,	40 minutos	Juegos
		Lugar: Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
Anotaciones: El equipo A intenta mediante pase hacia adelante colocar una pelota dentro de un aro de la zona del equipo B si lo hace obtiene un punto. Los del equipo contrario pueden quitar la pelota y se convierten en atacantes.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Parte Principal 25'			
Se forman varios equipos de 5 hasta 10 integrantes por cada uno, se coloca en un espacio determinado para cada equipo dos conos a una distancia de 10 metros el uno del otro. Luego a la señal del profesor y por un lapso máximo de hasta 9 minutos los estudiantes de cada grupo saldrán cogidos de la cintura unos de otros en trote suave dando vueltas entre sus dos conos. El objetivo es que lo hagan sin parar y cuando un estudiante o más se cansen salgan del tren para que los demás continúen sin parar. Al final del tiempo establecido ganan todos los grupos que resistieron con un mínimo de hasta dos estudiantes, o el que tenga mayor número de vagones (niños) en su tren al finalizar la prueba.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Vuelta a la calma 5'			
El príncipe y la cenicienta: Sentados formando un círculo los estudiantes ponen una de sus zapatillas en el Centro de dicho círculo. El príncipe tendrá sus ojos tapados. Los demás se sentarán ocultando sus pies. Cuando el profesor de la señal el príncipe cojera una zapatilla y se sacara la venda. El objetivo del juego es averiguar quién es el dueño y ponérsela a quien pertenezca y si no acierta deberá pagar una penitencia y si acierta el que tiene puesto la zapatilla pasara hacer príncipe.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Variantes			
Se puede disminuir el tiempo para que no resulte tan fatigante para los niños. Pueden correr en hilera sin cogerse de la cintura para correr con más soltura.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas.			

Sesión N° 6			
Nombre del juego: Carreras al ritmo de la música		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: 12 a 15 jugadores	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Pista de carrera de 400m, marcada cada 100m, batones de relevos, silbato, cronometro.	40 minutos	Juegos
		Lugar: Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
Perros, gatos y ratones: Se establece tres bases: A. perros B. gatos C. ratones. Los perros cogen a los gatos, los gatos a los ratones y los ratones asustan y cogen a los perros. Un jugador solo puede coger a otro fuera de las bases.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Parte Principal 25'			
Se forman equipos y a la señal del profesor empiezan a correr por diferentes lugares, cambiando de posturas y el número de corredores (1,2,3,4), todo esto se lo hace al ritmo de la música que sonará con el fin de marcar el ritmo del paso y animar y motivar durante el tiempo señalado para este juego.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Vuelta a la calma 5'			
Adivina el dibujo. Los estudiantes se ponen en parejas y uno de ellos le dibujara cualquier cosa a su compañero para que este adivine y viceversa.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Variantes			
Podemos variar los ritmos musicales, empezando con ritmos suaves para luego subir la intensidad y posteriormente bajar paulatinamente hasta llegar a un ritmo que permita la recuperación de los estudiantes.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica física para el cuidado de su salud.			

Sesión N° 7			
Nombre del juego: Carreras en la naturaleza		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Silbato, cancha y campo.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	Escuela Fiscal Luis Godín
Calentamiento 10'			
Imitar el movimiento de algunos animales como el caballo, perro etc. Correr por parejas el uno realiza movimientos como agacharse, correr de espaldas, saltar, caminar en cuclillas, etc. Mientras el otro lo imita.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Parte Principal 25'			
Los estudiantes realizan un recorrido en la naturaleza, saliendo cada uno en tiempos de 15 o 20 segundos uno detrás de otro, el objetivo es topar a los que más puedan sin ser topados por los que viene detrás.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Vuelta a la calma 5'			
Caras y gestos. Los estudiantes se ponen en parejas y uno de ellos le hará caras y gestos para que el otro adivine y luego cambian los papeles del juego.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Variantes			
Se puede descansar cuando encontremos un árbol, poste o algo que el profesor señale como base para recuperar y no ser topados por los otros compañeros.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica física para el cuidado de su salud.			

Sesión N° 8			
Nombre del juego: Territorio minado		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Pelotas de tenis o pelotas plásticas, silbato, cronómetro, cancha deportiva.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
		Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
Telaraña: todos los estudiantes dispersos en una zona circular tratan de no ser tocados por la “araña” que es un estudiante que al atraparlos los congela y pasan a ser atrapadores pero estáticos, es decir, pueden atrapar a los que pasen por el sitio donde quedaron congelados.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Parte Principal 25'			
Se conforman dos equipos uno a cada lado de la cancha de fútbol o básquet, en el centro de la cancha habrá muchas pelotas, a la señal del silbato, el equipo A y el B corren a lanzar las granadas (pelotas) hacia la cancha del rival, esto se hará por lapsos de tiempo de 2 a 3 minutos, al sonar el silbatazo final, los dos equipos dejan de lanzar las pelotas so pena de perder el juego si continúan después de la señal final. Gana el equipo que tenga menos pelotas en su cancha.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Vuelta a la calma 5'			
El barco salvavidas. Por grupos se colocan encima de colchonetas (una para cada equipo) y el profesor les dirá que están en el mar y que tienen que ir empujando gente afuera del barco porque si no este se hunde. Los estudiantes que se queden al final en las colchonetas serán los que se salvaron.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Variantes			
Se puede cambiar los lanzamientos por patadas con pelotas suaves para evitar accidentes.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valorán la práctica física para el cuidado de su salud.			

Sesión N° 9			
Nombre del juego: Anula al Rey o Reina		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Pelota plástica suave, ulas, cancha y silbato.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
Escuela Fiscal Luis Godín			
Calentamiento 10'			
Movimiento articular, estiramientos dinámicos. Conducir ulas con los pies en diferentes direcciones. Atrapar con ulas a los compañeros (vaqueros y caballos)			
		Fuente: Rodman Guajala	
Parte Principal 25'			
El juego consiste en formar dos equipos cada integrante identificado con un color, número u otra consigna. Un equipo es el que captura al rey o reina y el otro es el que lo protege, luego se cambian los roles del juego. El profesor da la señal de inicio diciendo un número o color según corresponda, y al que le tocó la consigna será el Rey o Reina, mientras los otros integrantes de su equipo deben evitar que sea tocado (a) por la pelota que está en poder del equipo rival. El objetivo del juego es neutralizar al rey o reina con la pelota durante un tiempo determinado o antes de completar 10 pases. Se juegan cinco oportunidades por cada equipo y luego se cambia el papel de los mismos. Los jugadores del equipo del rey no pueden quitar la pelota ni empujar a los contrincantes.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Vuelta a la calma 5'			
Nudos. Todos los estudiantes deben estar agarrados de la mano. Y dos los extremos empezaran a enredarse pasando por debajo de los brazos de los demás hasta que ya no puedan moverse. Cuando ya estén enredados tendrán que deshacer los nudos, es decir los extremos tienen que empezar a desenredarse hasta quedar como estaban al principio del juego.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Variantes			
Puede escogerse hasta dos reyes por equipo, y dos pelotas para neutralizarlos, una vez que se haya entendido la mecánica del juego.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Observaciones: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran en los trabajos de equipo. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales.			

Sesión N° 10			
Nombre del juego: La carrera de los dados.		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: 15 estudiantes.	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Silbato, dados, balones, palos de escoba cancha y conos.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
		Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
Movimiento articular, estiramientos dinámicos. Conducir balones con palos de escoba por diferentes direcciones, evitando tocar el balón de sus compañeros.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Parte Principal 25'			
El juego consiste en formar tres equipos de cinco integrantes cada uno. Cada grupo o equipo tendrá un dado y a la señal del profesor lo lanzarán al suelo y tienen que correr dando vueltas en un sitio delimitado según el número que indica el dado. Gana el equipo que complete primero treinta vueltas a su zona delimitada, el trabajo se lo realiza haciendo relevos con los compañeros del mismo equipo siempre y cuando un jugador haya completado las vueltas indicadas por el número del dado o no avance y pida cambio por un compañero que este descansado o no haya participado aún. Los equipos deben completar las treinta vueltas con la participación de todos sus integrantes.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Vuelta a la calma 5'			
Cada estudiante utiliza una parte de su cuerpo para equilibrar con un palo de escoba si dejarlo caer puede hacerlo con pies, manos, rodillas, etc.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Variantes			
Se puede cambiar el número de vueltas por minutos, es decir si en el dado sale el número tres realizarían tres minutos de carrera continua y tendrán que completar treinta minutos en vez de treinta vueltas.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica física para el cuidado de su salud.			

Sesión N° 11			
Nombre del juego: Atrapadas divertidas		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: 20	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Botellas plásticas, cancha, silbato.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
Escuela Fiscal Luis Godín			
Calentamiento 10'			
Movimiento articular, estiramientos dinámicos. Trotar con una botella plástica en la palma de la mano evitando que esta se caiga.			
Fuente: Rodman Guajala			
Parte Principal 25'			
Se divide al grupo en dos equipos el A y B, un jugador del A salta y todos lo imitan hasta que algún integrante del mismo equipo logre tocar a otro del B, al que haya sido tocado se le realiza una pregunta y si responde correctamente, el propone una nueva forma de inicio de juego (saltando en una pierna, estilo caballito, etc.) si no responde bien a la pregunta el juego continuo normalmente.			
Fuente: Rodman Guajala			
Vuelta a la calma 5'			
Juegos de memoria: consiste en decir palabras que tengan relación por equipos y en orden, todos deben decir una palabra y sin ayuda, gana el equipo que diga más palabras en secuencia de memoria y no se equivoque.			
Fuente: Rodman Guajala			
Variantes			
Cada pregunta bien respondida suma un punto y el que haga diez puntos primero gana. Se lo puede realizar dominando balones de fútbol o de básquet y se utilizaría fundamentos técnicos en vez de movimientos naturales.			
Fuente: Rodman Guajala			
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica física para el cuidado de su salud.			

Sesión N° 12			
Nombre del juego: Captura rehenes		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado.	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Silbato, pista o cancha, reproductor musical, pelotas de tenis.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
		Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
<p>Los misiles: Los estudiantes trabajan divididos en dos equipos que lanzan una pelota lo más alto posible, el equipo A al extremo de la cancha donde se encuentra el equipo B y viceversa. Cada vez que la pelota caiga al suelo en el equipo contrario es un punto para el equipo que lanzó, si es atrapada en el aire no hay punto. Gana el equipo que anote 10 puntos primero.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Parte Principal 25'			
<p>Se formarán cuatro equipos con la misma cantidad de integrantes, cada equipo se ubicará separados a una distancia determinada uno de los otros, a la señal del profesor, cada equipo empezará a correr dentro de la pista o cancha con el fin de atrapar al mayor número de integrantes del equipo que va adelante y al mismo tiempo no dejarse atrapar del equipo que viene detrás. Los integrantes atrapados pasan a ser rehenes y a correr con el equipo que los atrapó, gana el equipo con más rehenes atrapados.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Vuelta a la calma 5'			
<p>Los estudiantes se recuestan y cierran los ojos mientras escuchan música relajante y el profesor les contará una historia que incluya paisajes y lugares tranquilos como una playa o las montañas y al terminar deben ir activándose poco a poco a través de movimientos lentos y en orden ascendente (de pies a cabeza).</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Variantes			
<p>Los estudiantes que son alcanzados salen de la pista, se puede hacer por tiempos como introducción al método fartlek, trotando (2 minutos), caminando (1 minuto), trotando 1minuto30 segundos), caminando 30 segundos y termina trotando un minuto.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
<p>Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas.</p>			

Sesión N° 13			
Nombre del juego: Toma la delantera		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Pista o cancha, silbato, cronómetro, ulas.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
		Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
Movimiento articular, estiramientos dinámicos. Conducir ulas con los pies en diferentes direcciones. Atrapar con ulas a los compañeros (vaqueros y caballos)			
		Fuente: Rodman Guajala	
Parte Principal 25'			
Formar equipos y cuando el profesor de una señal, los integrantes de cada equipo salen trotando por el rededor de la pista o cancha. Cada vez que el profesor pite, el último de cada grupo aumentará el ritmo y se pondrá a la delantera, esto lo harán todos los integrantes hasta que el profesor de la señal final después de un tiempo prudente (4, 5, 7 minutos). Gana el equipo que tenga más integrantes una vez concluido el tiempo.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Vuelta a la calma 5'			
Los estudiantes se recuestan y cierran los ojos mientras escuchan música relajante y el profesor les contará una historia que incluya paisajes y lugares tranquilos como una playa o las montañas y al terminar deben ir activándose poco a poco a través de movimientos lentos y en orden ascendente (de pies a cabeza).			
		Fuente: Rodman Guajala	
Variantes			
Al aumentar el ritmo para ubicarse en primer lugar se lo puede hacer de espaldas o lateralmente, para luego volver a la postura inicial.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica física para el cuidado de su salud.			

Sesión N° 14			
Nombre del juego: Compañeros al encuentro.		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: 20	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Balón , pista o cancha, silbato, conos, etc.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
		Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
Anotaciones: El equipo A intenta mediante pase hacia adelante colocar una pelota dentro de un aro de la zona del equipo B si lo hace obtiene un punto. Los del equipo contrario pueden quitar la pelota y se convierten en atacantes.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Parte Principal 25'			
Se formarán parejas para este tipo de juego, los dos compañeros parten desde un punto determinado de la pista o cancha pero corren en sentidos contrarios y deben cruzarse siempre en el mismo sitio sin disminuir o acelerar el ritmo cuando estén cerca de dicho punto de encuentro. La pareja que coincida más veces en el punto de partida ganará el juego.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Vuelta a la calma 5'			
Juego de la pelota que quema, sentados en círculo con dos balones, a la señal del profesor pasan los balones en direcciones contrarias y quien se quede con los dos balones en su poder debe pagar una penitencia.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Variantes			
Se puede realizar individualmente y con tiempos determinados por el profesor en base a la capacidad física de cada estudiante. También se puede hacer reto entre parejas que salen al mismo tiempo y la pareja que no llegue a tiempo al punto de encuentro paga una penitencia.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica física para el cuidado de su salud.			

Sesión N° 15			
Nombre del juego: La red del pescador		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Cancha, cronómetro y silbato.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
		Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
Los estudiantes están dispersos por la cancha, a la señal del profesor, el niño que es el atrapador, trata de capturar a sus compañeros, el que es topado pasa hacer la función de atrapador, esto se hace por un tiempo establecido por el profesor.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Parte Principal 25'			
Todos los niños están dispersos por la cancha y a la señal del profesor, el estudiante que fue elegido como pescador trata de atrapar a sus compañeros que son los peces, el que sea tocado, le dará la mano y empezaran a tratar de atrapar a los demás sucesivamente sin soltarse de las manos uno a uno, hasta atrapar a todos o a la gran mayoría. El tiempo de juego lo determina el profesor.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Vuelta a la calma 5'			
sentados en círculo, los estudiantes cierran los ojos y realizan la respiración para relajación: inhala por la nariz contando hasta seis, retiene el aire y cuenta hasta diez, suelta el aire poco a poco mientras va contando hasta seis y luego hace una pausa contando hasta cinco así repite este proceso unas 5 o seis veces completas.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Variantes			
Los atrapados pueden atrapar de la mano en parejas o grupos de tres y no necesariamente todos unidos al pescador. Establecer un área lineal determinada para el pescador y que los estudiantes deban cruzar de un punto a otro por el área del pescador, los que ya fueron atrapados, pueden atrapar ahora por fuera de dicha área.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica física para el cuidado de su salud.			

Sesión N° 16			
Nombre del juego: El gusano inquieto		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Cancha, cronómetro y silbato.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
		Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
Los estudiantes están dispersos por la cancha, a la señal del profesor, el niño que es el atrapador, trata de capturar a sus compañeros, el que es topado pasa hacer la función de atrapador, esto se hace por un tiempo establecido por el profesor.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Parte Principal 25'			
Los estudiantes se dispersan por la cancha, formando de 3 a 6 grupos de cinco estudiantes cada uno. Se moverán en cadena y en hilera y a la indicación del profesor tendrán que correr, el primero de cada grupo debe atrapar al último de la hilera de otro equipo, si lo logra, el estudiante atrapado pasa a la cabeza de su grupo. Si algún estudiante rompió la cadena, debe colocarse primero en su grupo.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Vuelta a la calma 5'			
Sentados en círculo, los estudiantes cierran los ojos y realizan la respiración para relajación: inhala por la nariz contando hasta seis, retiene el aire y cuenta hasta diez, suelta el aire poco a poco mientras va contando hasta seis y luego hace una pausa contando hasta cinco así repite este proceso unas 5 o seis veces completas.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Variantes			
Los estudiantes que están primero en cada grupo deben atrapar al del ultimo de su misma hilera, la cabeza atrapa a la cola y si lo logra el atrapado pasa a la cabeza.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica física para el cuidado de su salud.			

Sesión N° 17			
Nombre del juego: Qúitate la cola al dragón		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Cancha, silbato, sogas o cordones.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
Escuela Fiscal Luis Godín			
Calentamiento 10'			
El último cazador: todos los estudiantes tienen un color, nombre de un país, fruta u otro distintivo empiezan a correr por un área delimitada y cuando el profesor nombra a alguno de ellos todos tiene que atraparlo, el último en hacerlo paga penitencia.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Parte Principal 25'			
Un estudiante se ubicará en medio de la cancha, este tendrá que agarrar las colas (hechas de papel, sogas, cordones, etc.) de los dragones que son los compañeros. Ganarán los que tengan la cola puesta hasta el final o los que hayan quitado más colas.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Vuelta a la calma 5'			
Juegos de memoria: consiste en decir palabras que tengan relación por equipos y en orden, todos deben decir una palabra y sin ayuda, gana el equipo que diga más palabras en secuencia de memoria y no se equivoque.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Variantes			
El cazador de dragones puede cambiar el rol de juego si quita la cola a un jugador, es decir, este pasará a ser cazador y el cazador pasa a ser dragón.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica física para el cuidado de su salud.			

Sesión N° 18			
Nombre del juego: Circuito N° 1		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Cuerdas de saltar, globos, palos de escoba, pelotas, viga de equilibrio, escalera china, cancha, silbato y cronometro.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	Escuela Fiscal Luis Godín
Calentamiento 10'			
Movimiento articular y estiramientos dinámicos. Caminar y trotar libremente y a la señal del profesor quedar estáticos.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Parte Principal 25'			
E1.Saltos en cuerda 30 repeticiones. E2.Inflar 3 globos y correr a reventarlos en un punto determinado. E3.Realizar 10 vueltas o giros alrededor de un palo apoyando la cabeza sobre él mismo. E4.Realizar 10 abdominales. E5.Bailar durante 10 segundos manteniendo una pelota entre su cuerpo y la pared sin usar las manos. E6.Pasar por una viga de equilibrio. E7. Subir y pasar por una escalera china. E8.Llevar una pelota haciéndola rodar con las manos de un punto a otro.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Vuelta a la calma 5'			
El barco salvavidas. Por grupos se colocan encima de colchonetas (una para cada equipo) y el profesor les dirá que están en el mar y que tienen que ir empujando gente afuera del barco porque si no este se hunde. Los estudiantes que se queden al final en las colchonetas serán los que se salvaron.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Variantes			
Se puede cambiar el orden del circuito. Inflar los globos con agua y reventarlos con alguna parte del cuerpo. El baile se puede hacer por más tiempo. Se puede cruzar la escalera china gateando o con las manos.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica física para el cuidado de su salud.			

Sesión N° 19			
Nombre del juego: Circuito N° 2		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Costales, esponjas, vasos desechables, vallas, ulas, rompecabezas, pelotas de básquet, cancha, silbato y cronometro.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	Escuela Fiscal Luis Godín
Calentamiento 10'			
Movimiento articular, estiramientos dinámicos. Por parejas seguir la sombra del compañero que realizara diferentes acciones como saltar, brincar, trotar, caminar en cuclillas, etc.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Parte Principal 25'			
E1.Carreras de encostados. E2.Llenar un vaso de agua con una esponja remojada. E3.Reptar por debajo de 5 vallas. E4.Carrera de burritos: 1 o 2 compañeros de cada grupo cargan a sus espaldas a los demás desde un punto a otro. E5.Llevar rodando las ulas de un lado hacia otro. E6.Armar un rompecabezas en equipo. E7.Moverse de un punto a otro en forma de dragón chino(con las manos entre las piernas y tomando la mano del compañero sin soltarse) E8.Correr boteando un balón de básquet y realizar un aro(cada integrante)			
		Fuente: Rodman Guajala	
Vuelta a la calma 5'			
Los estudiantes se recuestan y cierran los ojos mientras escuchan música relajante y el profesor les contará una historia que incluya paisajes y lugares tranquilos como una playa o las montañas y al terminar deben ir activándose poco a poco a través de movimientos lentos y en orden ascendente (de pies a cabeza).			
		Fuente: Rodman Guajala	
Variantes			
Reptar debajo de una valla y saltar la siguiente realizando una secuencia entre saltar y reptar. Realizar un aro con el pie y no con la mano.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales.			

Sesión N° 20			
Nombre del juego: Circuito N° 3		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Balones, colchonetas, manzanas, plátanos, vallas, 1 cuerda larga, ulas, cancha, silbato y cronometro.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
		Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
Pelota al hoyo: Se forma dos equipos con un líder al mando. Cada equipo debe tratar de introducir una pelota de tenis en el hoyo del cono que lleva cada líder. Los niños en poder de la pelota no pueden correr si tienen la pelota en la mano. Esto se realiza en un área delimitada por el profesor.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Parte Principal 25'			
E1.Correr cogidos de la mano de un sitio sin soltarse. E2.Llevar un balón abrazados de dos en dos en forma de relevos E3.Llevar cargando en una colchoneta a un integrante de cada equipo desde un punto a otro. E4.Comer una manzana y un plátano (dos jugadores elegidos por equipo. E5.Saltar sobre obstáculo. E6.Caminar estilo cangrejo de un sitio a otro. E7.Saltar 10 veces la cuerda larga (todos los integrantes) E8.Arrastrarse estilo gusano cogido de los pies de sus compañeros. E9.Intercambiar pelotas que están dentro unas las ulas.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Vuelta a la calma 5'			
Sentados en círculo, los estudiantes cierran los ojos y realizan la respiración para relajación: inhala por la nariz contando hasta seis, retiene el aire y cuenta hasta diez, suelta el aire poco a poco mientras va contando hasta seis y luego hace una pausa contando hasta cinco así repite este proceso unas 5 o seis veces completas.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Variantes			
En la estación ocho se puede usar pintura de acuarela en el piso para hacer más divertido el juego. se puede reemplazar la colchoneta por dos palos de escoba para llevar al compañero en la estación 3			
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales.			

Sesión N° 21			
Nombre del juego: Aceleraciones por parejas		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Cancha, cronómetro pelota de goma y silbato.	40 minutos	Juegos
		Lugar: Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
<p>Guerra de los países: El juego consiste en lanzar una pelota suave de goma al aire y declarar la guerra a un país. Los demás niños están en círculo alrededor del que lanza, a la espera de que nombre algún país de los que están en el juego. Por ejemplo “Ecuador” entonces el resto escapa y el jugador que representa al país mencionado agarra la pelota e intenta quemarlos o poncharlos con la misma. Todos se alejan lo más posible de la pelota, a excepción del país que ha sido nombrado. El gritará alto cuando ya tenga la pelota y todos deben parar, el niño o niña dará los pasos que corresponden a su país para poder ponchar y eliminar a un compañero, ejemplo: E – CUA – DOR (tres pasos) y luego se reinicia el juego.</p>		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Parte Principal 25'			
<p>Dos estudiantes corren, el uno detrás del otro, al escuchar una indicación o mirar algún movimiento particular del compañero que va adelante lo rebasa con una aceleración que puede ser frontal, corriendo de espaldas saltando en un pie, por la izquierda, por la derecha, saltando por encima, etc. Esto lo realizara por un tiempo determinado por el profesor.</p>		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Vuelta a la calma 5'			
<p>Juegos de memoria: consiste en decir palabras que tengan relación por equipos y en orden, todos deben decir una palabra y sin ayuda, gana el equipo que diga más palabras en secuencia de memoria y no se equivoque.</p>		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Variantes			
<p>Se puede realizar en grupos de cinco o seis estudiantes controlando el ritmo para que el último pueda ejecutar correctamente la aceleración con el movimiento indicado.</p>		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
<p>Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo.</p>			

Sesión N° 22			
Nombre del juego: Fútbol a dúo		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Cancha de fútbol, balones y silbato.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
Escuela Fiscal Luis Godín			
Calentamiento 10'			
Movimiento articular y estiramientos dinámicos. Caminar y trotar libremente y a la señal del profesor quedar estáticos.			
Fuente: Rodman Guajala			
Parte Principal 25'			
Cada equipo se formara por parejas y deberán estar cogidos de las manos, todas las parejas del equipo A deberán intentar hacer goles en una portería sin arquero del equipo B y viceversa.			
Fuente: Rodman Guajala			
Vuelta a la calma 5'			
Caras y gestos. Los estudiantes se ponen en parejas y uno de ellos le hará caras y gestos para que el otro adivine y luego cambian los papeles del juego.			
Fuente: Rodman Guajala			
Variantes			
Se lo puede hacer en tríos y/o amarrados las piernas por parejas.			
Fuente: Rodman Guajala			
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica física para el cuidado de su salud.			

Sesión N° 23			
Nombre del juego: Ajedrez humano		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Cancha, cronómetro y silbato.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
Escuela Fiscal Luis Godín			
Calentamiento 10'			
Movimiento articular, estiramientos dinámicos. En círculos tomados de las manos caminar, trotar o correr bilateralmente, hacia el centro y hacia los lados.			
Fuente: Rodman Guajala			
Parte Principal 25'			
Todos los niños están trotando por la cancha y a la indicación del profesor, realizan diferentes posturas en parejas que se asemejan a las figuras de las piezas del ajedrez, el estudiante que se quede sin pareja y no realice alguna de las posturas deberá pagar una penitencia. El tiempo de juego lo determina el profesor.			
Fuente: Rodman Guajala			
Vuelta a la calma 5'			
Los estudiantes se recuestan y cierran los ojos mientras escuchan música relajante y el profesor les contará una historia que incluya paisajes y lugares tranquilos como una playa o las montañas y al terminar deben ir activándose poco a poco a través de movimientos lentos y en orden ascendente (de pies a cabeza).			
Fuente: Rodman Guajala			
Variantes			
Se puede cambiar las posturas de las piezas del ajedrez por otro tipo de ejercicios si se le quiere dar más intensidad al juego, por ejemplo: peón: correr a topar una pared y regresar al sitio del juego.			
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica física para el cuidado de su salud.			

Sesión N° 24			
Nombre del juego: Los vaqueros		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Cancha, cronómetro y silbato.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	Escuela Fiscal Luis Godín
Calentamiento 10'			
Anotaciones: El equipo A intenta mediante pase hacia adelante colocar una pelota dentro de un aro de la zona del equipo B si lo hace obtiene un punto. Los del equipo contrario pueden quitar la pelota y se convierten en atacantes.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Parte Principal 25'			
Se divide a los niños en dos grupos: los vaqueros y los caballos salvajes, luego se determinará un lugar para los prisioneros, cuando un vaquero captura a un caballo lo lleva al corral, el primero en ser atrapado irá agarrando las manos de los otros compañeros también atrapados, hasta formar una red para tratar de ser salvados por los que aún no son capturados, los caballos atrapados pueden moverse en cualquier dirección en busca de ser rescatados pero no pueden despegarse del primero que a su vez debe sujetar con la otra mano la base o corral y tampoco pueden soltarse las manos hasta no ser rescatados, el juego termina cuando todos los caballos sean capturados.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Vuelta a la calma 5'			
El barco salvavidas. Por grupos se colocan encima de colchonetas (una para cada equipo) y el profesor les dirá que están en el mar y que tienen que ir empujando gente afuera del barco porque si no este se hunde. Los estudiantes que se queden al final en las colchonetas serán los que se salvaron.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Variantes			
Si el caballo que está más distante de la base es topado es el único en salvarse, pero si el primero que está topando la base, es salvado todos los que estén agarrados a él se salvan también.		 <p>Fuente: Rodman Guajala</p>	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo.			

Sesión N° 25			
Nombre del juego: Congeladas chinas		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Cancha, cronómetro y silbato.	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
Escuela Fiscal Luis Godín			
Calentamiento 10'			
Movimiento articular y estiramientos dinámicos. Caminar sobre puntas de pie, talones en diferentes direcciones. Por parejas imitar a su compañero que camina, trota o corre.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Parte Principal 25'			
Un jugador o varios serán los que congelen, mientras los demás corren dentro de un lugar delimitado para no ser congelados. Cada vez que un jugador sea congelado puede ser descongelado si uno de sus compañeros pasa por debajo de sus piernas o salta por encima de él. El juego termina cuando todos hayan sido congelados o el profesor lo determine.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Vuelta a la calma 5'			
Juegos de memoria: consiste en decir palabras que tengan relación por equipos y en orden, todos deben decir una palabra y sin ayuda, gana el equipo que diga más palabras en secuencia de memoria y no se equivoque.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Variantes			
Los estudiantes congelados pueden convertirse en congeladores si el jugador que congela así lo requiere, puede topar hasta dos o tres de los que ya congeló y pasan a ser de su equipo y cuando estos atrapen a dos estudiantes más, pasan de nuevo a ser corredores.			
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica física para el cuidado de su salud.			

Sesión N° 26			
Nombre del juego: Quemadas mortales		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Cancha, pelota de goma y silbato.	40 minutos	Juegos
		Lugar: Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
Movimiento articular, estiramientos dinámicos. Por parejas seguir la sombra del compañero que realizara diferentes acciones como saltar, brincar, trotar, caminar en cuclillas, etc.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Parte Principal 25'			
Dos estudiantes con una pelota suave queman dentro de un área determinada, no pueden correr o caminar mientras estén en poder de la pelota, al dar el pase al otro compañero pueden movilizarse y los demás deben escapar sin salir del área delimitada. Al niño/a que lo queman debe quedarse sentado en el sitio que fue congelado y si la pelota pasa por a lado de él y puede toparla, vuelve al juego y se convierte en quemador mientras el que quemaba pasa a ser del bando contrario.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Vuelta a la calma 5'			
Los estudiantes se recuestan y cierran los ojos mientras escuchan música relajante y el profesor les contará una historia que incluya paisajes y lugares tranquilos como una playa o las montañas y al terminar deben ir activándose poco a poco a través de movimientos lentos y en orden ascendente (de pies a cabeza).		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Variantes			
Si los jugadores no queman dentro de un determinado tiempo a todos, pierden y pagan una penitencia, los jugadores que aún no son quemados pueden esconderse en los que ya lo están (sentados) para evitar ser alcanzados por la pelota.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica física para el cuidado de su salud.			

Sesión N° 27			
Nombre del juego: Corre y canta		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Cancha o pista, cronómetro, pelota y silbato.	40 minutos	Juegos
		Lugar: Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
Formamos dos equipos con el mismo número de niños y ubicados en hilera. Los capitanes de cada equipo deben ponerse al frente de sus hileras respectivas separados los dos equipos por una distancia superior a los 3 metros. Cuando el profesor de la señal, el primero de cada hilera entrega una pelota al capitán y se ubica detrás de él, mientras este la entrega al siguiente compañero y se repite la acción. Gana el equipo que concrete primero el trabajo.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Parte Principal 25'			
Los estudiantes salen de la partida trotando en dos grupos, y realizan retos mientras trotan (retos de canto) y el equipo que no se sabe una canción va perdiendo puntos y paga una penitencia al final de la sesión.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Vuelta a la calma 5'			
Caras y gestos. Los estudiantes se ponen en parejas y uno de ellos le hará caras y gestos para que el otro adivine y luego cambian los papeles del juego.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Variantes			
Se puede hacer con adivinanzas, cachos (el que se ríe pierde), y también que el equipo que gane un punto tiene derecho al descanso de uno de sus integrantes por un minuto (generalmente el estudiante que está más cansado hará uso del comodín).			
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo.			

Sesión N° 28			
Nombre del juego: Derribar los castillos		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Cajones de cartón o de madera, balones, botellas u otro material que pueda ser derribado, cancha.	40 minutos	Juegos
		Lugar: Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
Los estudiantes trotan dentro de un área delimitada con ulas dispersas por el suelo, a la señal del profesor deben ubicarse dentro de una ula, quien se queda fuera paga una penitencia.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Parte Principal 25'			
El juego consiste en derribar los balones, botellas o conos que están sobre los cajones por medio de tiros con los pies. Formamos dos equipos que estarán dentro de un área delimitada. Los equipos deben evitar que derriben los objetos (castillos) sin utilizar las manos. Gana el equipo que derribe más objetos.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Vuelta a la calma 5'			
Sentados en círculo, los estudiantes cierran los ojos y realizan la respiración para relajación: inhala por la nariz contando hasta seis, retiene el aire y cuenta hasta diez, suelta el aire poco a poco mientras va contando hasta seis y luego hace una pausa contando hasta cinco así repite este proceso unas 5 o seis veces completas.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Variantes			
Se puede derribar los objetos con las manos, en este caso si se puede evitar que el otro equipo derribe los objetos utilizando también las manos.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Rodman Guajala</p>	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales.			

Sesión N° 29			
Nombre del juego: Salvavidas		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales:	Tiempo:	Método de enseñanza:
	Cancha, conos y silbato	40 minutos	Juegos
		Lugar:	
Escuela Fiscal Luis Godín			
Calentamiento 10'			
Imitar el movimiento de algunos animales como el caballo, perro etc. Correr por parejas el uno realiza movimientos como agacharse, correr de espaldas, saltar, caminar en cuclillas, etc. Mientras el otro lo imita.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Parte Principal 25'			
Formamos tres equipos, el equipo A se encuentra dentro de un área delimitada que es la de los “marineros varados”, el B se ubica fuera de dicha área, el B son los “tiburones” y tratarán de evitar que los marineros varados sean salvados por el equipo C que son los “salvavidas” y que se encuentran fuera de las áreas delimitadas e intentaran dar toques a los marineros para poder salvarlos.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Vuelta a la calma 5'			
Juegos de memoria: consiste en decir palabras que tengan relación por equipos y en orden, todos deben decir una palabra y sin ayuda, gana el equipo que diga más palabras en secuencia de memoria y no se equivoque.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Variantes			
Los salvavidas que sean topados por los tiburones pueden ser eliminados o cambiar su rol de juego a tiburones o marineros varados.			
		Fuente: Rodman Guajala	
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica			

física para el cuidado de su salud.			
Sesión N° 30			
Nombre del juego: el chico (a) tijera		Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas en niños de 11-12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 – 2017.	
Número de participantes o jugadores: indeterminado	Materiales: Cancha y silbato.	Tiempo: 40 minutos	Método de enseñanza: Juegos
		Lugar: Escuela Fiscal Luis Godín	
Calentamiento 10'			
Movimiento articular, estiramientos dinámicos. Trotar con una botella plástica en la palma de la mano evitando que esta se caiga.			
Fuente: Rodman Guajala			
Parte Principal 25'			
Un estudiante hace el rol del atrapador y a la señal del profesor todos corren dentro del área delimitada para no ser atrapados. Cuando el atrapador persigue a un compañero, este puede ser salvado si otro de los compañeros pasa por entre los dos y hace de tijera. Entonces el perseguidor corre a atrapar al que corto la atrapada. Chico que es capturado pasa a ser el capturador y se repite el juego por el tiempo que el profesor crea necesario.			
Fuente: Rodman Guajala			
Vuelta a la calma 5'			
Sentados en círculo, los estudiantes cierran los ojos y realizan la respiración para relajación: inhala por la nariz contando hasta seis, retiene el aire y cuenta hasta diez, suelta el aire poco a poco mientras va contando hasta seis y luego hace una pausa contando hasta cinco así repite este proceso unas 5 o seis veces completas.			
Fuente: Rodman Guajala			
Variantes			
Se puede establecer bases para que los estudiantes se salven del atrapador.			
Fuente: Rodman Guajala			
Evaluación: Son capaces de realizar actividades aeróbicas de forma eficiente. Disfrutan de la actividad que están realizando. Participan activamente en juegos o actividades competitivas respetando reglas y normas establecidas. Mantienen una adecuada actitud física y volitiva en las tareas encomendadas. Colaboran con sus compañeros en los trabajos de equipo. Adoptan medidas de higiene al final de cada clase. Adaptan la actividad física a sus características volitivas y motivacionales. Valoran la práctica física para el cuidado de su salud.			

4.7 Impactos

4.7.1 Impacto educativo

Este trabajo generará un cambio en la forma de enseñanza- aprendizaje para el desarrollo de la resistencia aeróbica, los niños y niñas irán fortaleciendo paulatinamente a través de un proceso educativo correcto su capacidad aeróbica y ganarán nuevas y mejores condiciones volitivas. Desde esta perspectiva un buen proceso educativo debe reunir tres condiciones; estar muy bien dirigido hacia los objetivos, capacidades y cualidades a desarrollar, estar muy bien orientado por profesionales capaces de utilizar medios y métodos adecuados para conseguir los objetivos propuestos en el entrenamiento y en el campo educativo y por último, bien direccionado a las etapas evolutivas de los y las estudiantes, esto implica un conocimiento profundo para respetar esas etapas resaltando la educación lúdica primordialmente en la etapa de la niñez.

4.7.2 Impacto deportivo

Un atleta o un deportista que ha tenido desde su niñez un buen proceso de enseñanza - aprendizaje y de entrenamiento debe ser capaz de responder con aptitud y actitud durante todo el transcurso de su carrera y de su vida. El desarrollo volitivo y aeróbico que tendrán los niños y niñas será óptimo, siguiendo un proceso eficaz que permita el desenvolvimiento ideal iniciado en las instituciones educativas para potenciarlo y sacar el máximo provecho luego en los entrenamientos.

El entrenamiento deportivo es un proceso más espontáneo cuando el atleta o deportista viene con una buena base de capacidades y destrezas adquiridas en su entorno social, natural y escolar. Entonces qué impacto más profundo se puede generar dando a los niños una buena base aeróbica – volitiva que en un futuro permita a través

del entrenamiento sacar el máximo potencial de cada uno y no solo en los deportes de resistencia aeróbica sino también para otros deportes en los que se requiere por lo menos un desarrollo mínimo de estas capacidades.

4.7.3 Impacto social

Este trabajo investigativo generará los cambios volitivos necesarios para que los niños deportistas sean a futuro unos seres humanos íntegros, capaces de generar conciencia y respeto, seres humanos que sepan pensar, sentir y actuar, capaces de reconocer sus diferencias, limitaciones y debilidades para convertirlas en fortalezas por el bien de sí mismos y de la sociedad en la que cohabitan.

4.7.4 Impacto en salud

Es bien sabido cuantos beneficios corporales y volitivos se consigue con la práctica permanente de actividades físicas aeróbicas, un trabajo que incentive el fortalecimiento de la resistencia aeróbica y de las cualidades volitivas generará un impacto profundo en la salud mental y física de niños, futuros jóvenes y posteriores adultos. El trabajo aeróbico previene las enfermedades cardíacas, ayuda a mantener un peso adecuado, mejora la circulación sanguínea, disminuye la presión arterial en reposo, fortalece el sistema cardiovascular y mejora la calidad de vida previniendo enfermedades producidas por el sedentarismo, además combate y previene la diabetes y la obesidad.

4.7.5 Impacto tecnológico

Esta investigación se fundamentó en un trabajo científico donde se utilizó fórmulas para sacar el vo_2 máximo de acuerdo a cada edad, adicionando algunos parámetros adicionales al test de course navette para evaluar de una forma más eficiente la resistencia aeróbica. Todo esto se da gracias al avance tecnológico y su importante

aporte al campo deportivo. Es importante entonces todo lo que se puede hacer con los avances tecnológicos por el deporte actual.

4.8 Conclusiones y recomendaciones

4.8.1 Conclusiones

- Se concluye por los resultados evidenciados con esta investigación, que el desarrollo de la capacidad de la resistencia aeróbica en los niños de 11 y 12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín es deficiente y que la metodología de enseñanza del profesor de educación física no es la mejor o la más adecuada para potenciar esta importante capacidad que en esas edades debe tener ya un desarrollo considerable.
- La edad que tienen los niños es la ideal para realizar un buen trabajo aeróbico, es la etapa correcta para sentar buenas bases con respecto a la resistencia y así empezar a seleccionar chicos y chicas con talento para las diferentes pruebas deportivas en las que se demande de esta capacidad como capacidad predominante o determinante.
- Es evidente que el método de enseñanza ideal para el perfeccionamiento de la resistencia aeróbica tiene que ser motivador y sobre todo en las edades comprendidas entre los 11 y 12 años, aquí debe ser predominantemente lúdica y si se utilizara otros métodos, estos tienen que a priori ser dirigidos y aplicados de la misma manera, es decir, a través de los juegos.
- Se ha llegado a la conclusión de que el desgano y el pobre desarrollo volitivo en los niños y niñas es provocado por la falta de actividades incentivadoras e innovadoras que les inciten a disfrutar de las sesiones de clase de educación

física tomando en cuenta que esta es la más importante el momento de motivar y explotar al máximo las cualidades físicas y volitivas de los educandos.

- Se ha llegado a la conclusión de que los aspectos volitivos que influyen en el buen desarrollo psicológico de los niños y niñas tiene relación íntima con el fortalecimiento de la resistencia aeróbica, pues las dos se trabajan a la par, por ende, sin cualidades volitivas bien desarrolladas en el atleta sería imposible trabajar deportes de resistencia y sin deportes que demanden de la resistencia aeróbica sería inverosímil desarrollar muchas de las cualidades volitivas necesarias en todo deportista.
- Las cualidades volitivas son determinantes en el éxito o fracaso de los deportistas en general, pero sobre todo y de manera especial en los deportistas de resistencia aeróbica, ya que el esfuerzo en ellos demanda de una fuerza de voluntad inmensa y de gran capacidad de motivación para soportar cargas extensas y extenuantes de trabajo físico y mental.
- Los juegos y los circuitos lúdicos son el mejor medio para desarrollar la resistencia aeróbica. Una vez aplicada la propuesta de esta investigación se concluye que, no hay nada mejor para el desarrollo de la resistencia aeróbica que el método los juegos, estos son el medio idóneo para perfeccionar dicha capacidad sobretodo en edades infantiles.
- Se pudo evidenciar por medio de fotografías y videos, el disfrute, la motivación, la determinación, la fuerza de voluntad, el trabajo en equipo y muchos otros aspectos volitivos que salieron a la luz en el momento de trabajar los talleres didácticos que estuvieron encaminados al desarrollo de la resistencia aeróbica y al fortalecimiento de las ya mencionadas cualidades. Es decir, se demostró que la fórmula: resistencia aeróbica + juegos = motivación, aplica exitosamente.

4.8.2 Recomendaciones

- Es recomendable potenciar las visibles debilidades en los conocimientos del profesor de educación física a través de talleres o capacitaciones que topen temas como el de la iniciación deportiva y su relación con las capacidades físicas, en especial con la resistencia y así aplique cambios en su metodología de enseñanza, cambios que, para bien hará de sus clases significativas y motivadoras.
- Se recomienda realizar un trabajo más profundo en cuanto a la enseñanza de deportes o actividades que potencien la resistencia aeróbica y así aprovechar esas edades cruciales para la adquisición óptima de dicha capacidad.
- Se debe realizar una buena planificación con actividades divertidas, juegos interesantes y con objetivos claros, por nada del mundo se debe aplicar métodos de enseñanza convencionales sino están direccionados lúdicamente al disfrute de la actividad aeróbica, ya que esto puede generar efectos negativos en el desarrollo de la resistencia.
- Hay que generar la motivación en los niños y niñas, si bien se sabe dicha motivación es intrínseca, pero puede ser promovida por factores extrínsecos, con esto debemos tener en cuenta que depende de los docentes de educación física y entrenadores hacer de las clases y sesiones de entrenamiento lo más didácticas, divertidas y dinámicas para poder potenciar las cualidades volitivas de los chicos.
- Se debe tomar en cuenta en el momento de planificar y desarrollar las sesiones de clase y entrenamiento, el principio innegable de que la resistencia aeróbica es a las cualidades volitivas como estas lo son a la resistencia.

- Las cualidades volitivas de los deportistas se manifiestan con mayor fuerza en las competiciones, es así que se debe realizar juegos que incentiven al desafío y al enfrentamiento competitivo correctamente orientado. Esto hará que los niños y niñas aprendan a lidiar con la derrota y sobre llevar el triunfo. Con la práctica cotidiana irán fortaleciendo sus debilidades volitivas y las convertirán en fortalezas.
- Es necesario aplicar una gran diversidad de juegos y sobretodo circuitos que son los que motivan más a los estudiantes a desarrollar la capacidad aeróbica. Estos circuitos deben ser variados, de preferencia que utilicen mucho material didáctico. También se debe premiar y aplaudir tanto a los que pierden como a los que ganan en el caso de los juegos competitivos.
- Es conveniente tener en cuenta que los chicos necesitan de la guía de adultos capacitados que puedan llevar a cabo la misión de enseñar, formar, educar, instruir y entrenar de la forma más idónea para conseguir como resultado niños y niñas íntegros y felices. Entonces no hay mejor manera de motivar que sintiéndonos motivados y esto se logra con la dicha de hacer bien las cosas, el cambio está en nosotros señores entrenadores y profesores del área de educación física.

4.9. Respuestas a las preguntas de investigación

Interrogante N° 1

¿Cómo influyen las metodologías de enseñanza en el desarrollo de la resistencia aeróbica en los niños de 11 y 12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín?

De acuerdo a la investigación realizada, la metodología que utiliza el profesor de educación física es determinante en el momento de enseñar y buscar el fortalecimiento de la resistencia aeróbica en los niños y niñas, al no aplicar una metodología de

enseñanza adecuada se provoca una involución o un estancamiento en dicha capacidad. Que fundamental resulta entonces utilizar un conjunto de métodos idóneos para el perfeccionamiento de esta capacidad tan importante en el desarrollo físico de los estudiantes.

Interrogante N° 2

¿Para qué identificar la importancia de los juegos en el desarrollo de la resistencia aeróbica de los niños de 11 y 12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín?

Como se concluyó con la realización de este proyecto investigativo, no existe mejor manera de fortalecer la resistencia aeróbica en los estudiantes de 11-12 años que realizándolo a través del método de los juegos, es decir, con actividades lúdicas y entretenidas que motiven y atraigan la atención de los chicos en las clases, que importante resulta entonces entender lo fundamental de añadir a las planificaciones una gran variedad de juegos que promuevan el correcto proceso aeróbico y el buen crecimiento físico, volitivo y deportivo de los estudiantes.

Interrogante N° 3

¿Cómo y para qué analizar los cambios en los aspectos volitivos de los niños de 11 y 12 años que practican deportes de resistencia aeróbica en la Escuela Fiscal Luis Godín?

Se realizó un análisis profundo, a través de una ficha de observación adaptada del cuestionario de cualidades volitivas (C. R. Núñez) y del test de los motivos deportivos (D. S. BUTT.) que sirvió para determinar las carencias en las cualidades volitivas de los estudiantes. El motivo principal de realizar esta indagación fue determinar la importancia que tienen dichos aspectos volitivos en el momento de realizar actividad física o deportes que impliquen el trabajo de la capacidad aeróbica, y si esta capacidad

inflúa de alguna manera positiva o negativa en la motivación, determinación, fuerza de voluntad y demás cualidades volitivas.

Interrogante N° 4

¿Cuál es la importancia de la resistencia aeróbica para la motivación y predisposición hacia el deporte en los niños de 11 y 12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín?

Se concluyó que la importancia de la resistencia aeróbica para la motivación, gusto e inclinación hacia el deporte es definitiva en los niños, es así que se llegó a determinar una fórmula que explica de manera clara y contundente el principio y la relación de la resistencia con la motivación (resistencia aeróbica + juegos = motivación).

Interrogante N° 5

¿Por qué sugerir juegos divertidos y adecuados para la enseñanza de la resistencia aeróbica en niños de 11 y 12 años de la Escuela Luis Godín?

Una vez concluida la investigación se pudo evidenciar la falta de métodos adecuados y de actividades variadas y entretenidas para el desarrollo de la resistencia aeróbica en las clases impartidas por el profesor de educación física. Es por este motivo y por el bienestar de los estudiantes que se realizó una propuesta alternativa completamente lúdica con el fin de mejorar la educación y los procesos de adquisición, desarrollo y mantenimiento de la resistencia aeróbica. Los juegos son el medio más adecuado para potenciar cualquier capacidad, habilidad o destreza, por eso es básico implementar una propuesta alternativa diferente y animada que reemplace métodos ambiguos de preparación física y de enseñanza.

SECCIÓN DE REFERENCIAS

Glosario de términos

Actitud.- Capacidad del individuo para enfrentar las diferentes circunstancias que podrían interferir en el transcurso de su vida. La actitud es la que marca la diferencia entre uno y otro ser humano y está íntimamente relacionada con la personalidad de cada cual.

Aorta.- Es la más importante de las arterias y nace en el ventrículo izquierdo del corazón, de ella se originan el resto de arterias que transportan la sangre con oxígeno a todo el cuerpo.

Aptitud física.- Es la capacidad del individuo para realizar diferentes acciones físicas de forma eficiente controlando la fatiga y disminuyendo los tiempos de recuperación.

ATP.- Se lo conoce como adenosina trifosfato y es un compuesto químico que se encuentra en el organismo humano y cuya función es la de acumular energía para la realización de todo tipo de actividad celular. Es una molécula utilizada por todos los organismos vivos para proporcionar energía en las reacciones químicas.

Aversión.- Sentimiento de fastidio, rechazo o repugnancia hacia algo o alguien.

Cíclico.- Algo que se realiza de forma continua y se repite consecutivamente en relación al tiempo.

Circuito.- Es un método de entrenamiento que utiliza un conjunto de diversas actividades distribuidas en forma de estaciones en las que se trabaja secuencialmente por tiempos y/o repeticiones.

Consigna.- Instrucción que da el profesor y requiere de atención por parte de los estudiantes para cumplir de manera óptima y eficaz.

Enseñanza pedagógica en el deporte.- Es la forma de instruir, orientar y guiar mediante procesos de formación integral al individuo, a través del desarrollo de las

capacidades físicas, motrices funcionales e intelectuales para influir de manera positiva en la conducta social del mismo.

Estrés.- Es un estado de agotamiento mental producido por sobre exigencias en los trabajos y/o actividades rutinarias, esto suele acarrear diversos trastornos mentales y padecimientos físicos.

Ética.- Es un conjunto de valores y normas que rigen el comportamiento de los seres humanos en sociedad.

Frustración.- Imposibilidad de satisfacer una necesidad o un deseo. Sentimiento de tristeza, decepción y desilusión que esta imposibilidad provoca.

Glucógeno.- Es el conjunto de carbohidratos degradados en glucosa y acumulados en el hígado y los músculos y su función principal es la de proveer de energía al organismo.

Hábitos motores.- Son aquellas acciones que mediante la ejercitación sistemática, logran un alto nivel de perfeccionamiento, alcanzando mayor calidad y rapidez en la ejecución de las mismas.

Insight.- Es un término inglés utilizado en la psicología y que significa percepción o entendimiento.

Involución.- Es la interrupción de procesos o avances de cualquier índole.

Lactato.- Es un compuesto químico que resulta como producto final de la glucólisis anaeróbica. Al no disponer de suficiente cantidad de oxígeno en las mitocondrias de la fibra muscular, la energía (ATP) tiene que obtenerse mediante la vía anaeróbica, de manera que cuanto más intenso sea el ejercicio mayor es la producción de lactato.

Lúdico.- Es todo lo referente a los juegos, entretenimiento y diversión.

Material didáctico.- Son medios y recursos que facilitan el proceso de enseñanza - aprendizaje. Suelen utilizarse dentro del ámbito educativo para facilitar la adquisición de conceptos, habilidades, actitudes y destrezas.

Metabólico.- Que tiene relación con todos los cambios y procesos químicos que se producen en el organismo de los seres vivos.

Ortodoxo.- Práctica antigua o tradicionalista comúnmente aceptada como la más idónea en diferentes situaciones.

Predisposición.- Disposición y ánimo para realizar alguna actividad determinada.

Sub máxima.- Son esfuerzos físicos musculares donde se utiliza del setenta al ochenta y cinco por ciento de la capacidad total del organismo.

Tolerancia.- Es el respeto por las actitudes, opiniones e ideas de las demás personas, aunque sean diferentes con las propias.

Es la capacidad del organismo para resistir o soportar determinadas acciones, sustancias o actividades fuertes.

Bibliografía

- ABC. Familia - Vida sana. (02 13:09h. de febrero de 2015). Obtenido de ABC. Familia - Vida sana: <http://www.abc.es/familia-vida-sana/20150202/abci-cerebro-entrena-voluntad-201501301157.html>
- Alzina, R. B. (2016). 10 ideas clave. Educación emocional. Barcelona, España: Graó.
- Bernal, R. J. (2006). La resistencia y el sistema cardiorrespiratorio en la educación física y el deporte. Sevilla, España: Wanceulen Editorial.
- Blázquez Sánchez, D., & Amador Ramírez, F. (2010). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE.
- Blázquez Sánchez, D., & Amador Ramírez, F. (2010). La iniciación deportiva y el deporte escolar. España: INDE 5ª edición.
- Carrusel. (20 10:35 pm de abril de 2015). El tiempo. Obtenido de El tiempo: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-15601949>
- Córcoles, P. M. (1996). Desarrollo de la resistencia en el niño. Zaragoza - España: INDE Publicaciones.
- Falcón, N. G. (28 de noviembre de 2005). <http://www.mailxmail.com>. Recuperado el 13 de mayo de 2017, de <http://www.mailxmail.com>: <http://www.mailxmail.com/curso-entrenamiento-deportivo-karate-do-tae-kwondo/cualidades-volitivas-deporte>
- Fernández, B. M. (2000). Ejercicio físico y el deporte: de la prevención a la terapéutica. Oviedo España: Universidad de Oviedo.
- Forteza, Comellas, & López de Viñaspre. (2004). El entrenador personal. España: Editorial Hispano europea.
- Forteza, e. a. (2004). El entrenador personal. España: Hispano europea.
- Gallwey, W. T. (2013). El juego interior del tenis. Málaga: Sirio S.a.
- García, P. M. (2015). Psicología deportiva, presiones deportivas y disposición combativa. Obtenido de Psicología deportiva, presiones deportivas y disposición combativa: <http://www.dspace.uce.edu.ec>
- Garzarelli, J. G. (2009). La motivación en el deporte. . Córdoba: El Cid Editor .
- Martin, D., & Nicolaus, J. (2004). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Barcelona, España.: Paidotribo.
- Matveev, L. (1985). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Mirella, R. (2006). Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Barcelona, España.: Paidotribo.
- Moreno, P. L. (1995). Perspectivas de Actuación en Educación Física. España: EDITUM.
- Navarro, M. Á. (2000). TRIATLÓN. Deporte para todos. Barcelona, España.: Paidotribo.
- Palau, X. (10 de Septiembre de 2005). efdeportes. Obtenido de efdeportes: <http://www.efdeportes.com>
- Pazmiño, M. G. (2015). Psicología deportiva, presiones deportivas y disposición combativa. Obtenido de Psicología deportiva, presiones deportivas y disposición combativa: www.dspace.uce.edu.ec
- Perera Díaz, R. (2007). Las capacidades físicas. . La Habana, Cuba.: Editorial Universitaria.
- Perera, D. R. (2007). Las capacidades físicas. La Habana, Cuba.: Editorial Universitaria.

- Pérez, J., & Merino, M. (2016). Definicion.de. Obtenido de Definicion.de:
<http://definicion.de/resistencia-anaerobica/>
- Pinyol, C. J. (2002). *Movernos en el agua*. Barcelona, España.: Paidotribo.
- Polischuk, V. (2007). *Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento*. Ucrania: Editorial Paidotribo.
- Prieto, J. L. (2010). *La autenticidad del deporte. Fundamentos de ética deportiva*. Sevilla, España: Wanceulen S.L.
- Robbins, S. P. (2004). *Comportamiento organizacional*. Pearson Educación.
- Timón Benítez, L., & Hormigo Gamarro, F. (2010). *Propuestas Educativas para la mejora de la Resistencia en la Educación Física en la etapa Secundaria*. Sevilla, España.: Wanceulen S.L.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría Del Entrenamiento Deportivo*. México D.F.: UNAM.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría Del Entrenamiento Deportivo*. México D.F.: UNAM.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. España: Editorial Paidotribo.

ANEXOS

Anexo N° 1: Árbol de problemas

Anexo N° 2: Matriz de coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA: OBJETIVO GENERAL:	
<p>¿De qué manera influye la resistencia aeróbica en los aspectos volitivos de los niños de 11 y 12 años de la Escuela fiscal Luis Godín ubicada en la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 - 2017</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentar la influencia de la resistencia aeróbica sobre los aspectos volitivos en los niños de 11 y 12 años de la Escuela fiscal Luis Godín ubicada en la parroquia de Yaruquí, cantón Quito en el año lectivo 2016 - 2017
SUB PROBLEMAS (preguntas de investigación)	OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
<p>¿Cómo influyen las metodologías de enseñanza en el desarrollo de la resistencia aeróbica en los niños? ¿Para qué identificar la importancia de los juegos en el desarrollo de la resistencia aeróbica de los niños? ¿Cómo analizar los cambios en los aspectos volitivos de los niños que practican deportes de resistencia aeróbica? ¿Cuál es la importancia de la resistencia aeróbica para la motivación y predisposición hacia el deporte? ¿Por qué sugerir juegos divertidos y adecuados para la enseñanza de la resistencia aeróbica en niños de 11 y 12 años?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar las metodologías de enseñanza adecuadas para el desarrollo de la resistencia aeróbica en los niños. • Identificar la importancia de los juegos en el desarrollo de la resistencia aeróbica para los niños. • Analizar los cambios en los aspectos volitivos de los niños que practican deportes de resistencia aeróbica. • Demostrar la importancia de la resistencia aeróbica para la motivación y predisposición hacia el deporte. • Sugerir juegos divertidos y adecuados para la enseñanza de la resistencia aeróbica en niños de 11 y 12 años.

Anexo N° 3: Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
<p>Resistencia Aeróbica: es la capacidad de realizar esfuerzos físicos obteniendo la energía a través del consumo de oxígeno. Podrán desarrollarse durante largos periodos de tiempo, desde 2 minutos en adelante.</p>	Resistencia Aeróbica	Clasificación de la resistencia La resistencia anaeróbica La resistencia aeróbica Desarrollo de la resistencia aeróbica en los niños Precauciones en el desarrollo de la resistencia en niños Métodos para el desarrollo de la resistencia Método continuo Método interválico Método fartlek Métodos combinados Método del juego	800 metros y 1500 metros Carreras de medio fondo: 5000 y 10000 metros 3000 metros obstáculos. Carrera de fondo: 21 k media maratón Maratón Marcha 20 y 50 k.	Test de Course Navette o Leger Test de Cooper Test de los 5 minutos Test de la milla Test de George-Fisher (2400)
<p>Aspectos Volitivos: La voluntad se define como la capacidad que tiene una persona de mantener un esfuerzo constante y consciente, ya sea intelectual o motor y en el deporte esa capacidad es definitiva.</p>	Aspectos Volitivos	La motivación La motivación en el deporte Relación de la resistencia aeróbica con los factores psicológicos y las cualidades volitivas	Dominio de sí mismo Fuerza de voluntad Motivación Superar obstáculos Espíritu de compañerismo Capacidad de integración Tolerancia a la frustración	Cuestionario de cualidades volitivas (C. R. Núñez) Test de los motivos deportivos D. S. Butt (motivación) Test de personalidad. H. J. Eysenck y S. B. G.

Anexo N° 4: Matriz de relación o diagnóstica

Objetivos del diagnóstico	Variables del diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Evaluar	Resistencia Aeróbica	La resistencia Concepto Clasificación de la resistencia La resistencia anaeróbica La resistencia aeróbica Desarrollo de la resistencia aeróbica en los niños Precauciones en el desarrollo de la resistencia en niños Métodos para el desarrollo de la resistencia Método continuo Método interválico Método fartlek Métodos combinados Método del juego	Test físicos: Course Navette	Estudiantes de 11 y 12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín, Yaruquí.
Valorar	Cualidades Volitivas	Cualidades volitivas en el deporte Importancia de las cualidades volitivas en el deporte La motivación La motivación en el deporte Relación de la resistencia aeróbica con los factores psicológicos y las cualidades volitivas Cualidades volitivas determinantes para el desarrollo de la resistencia aeróbica Dominio de sí mismo Fuerza de voluntad Motivación Superar obstáculos Espíritu de compañerismo Capacidad de integración Tolerancia a la frustración	Fichas de observación: de los motivos deportivos y de las cualidades volitivas.	Estudiantes de 11 y 12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín, Yaruquí.

Anexo N° 5: Test físico “Course Navette”

Test de course navette Escuela fiscal “Luis Godín” niños								
N°	ESTUDIANTES	Edad	Período (min.)	Velocidad (km/h)	Tiempo fraccionado (seg.)	Distancia recorrida (metros)	Vo2 máx. (ml/kg/min)	Evaluación
1	Armijo Baño David Sebastian	11	3	9.5	7.58	441	42,11	M
2	Cachago Bravo Miguel Alexander	11	2	9	8.00	283	39,65	M
3	Castelo Toapanta David Mateo	11	3	9.5	7.58	441	42,11	M
4	Castro Luzuriaga Johao Martín	12	3	9.5	7.58	441	40,32	M
5	Chuto Congacha Nezaeth David	11	2	9	8.00	283	39,65	M
6	Coro Yuquilema Cristopher Alexander	11	4	10	7.20	608	44,57	M
7	Cuastumal Chingal Dany Santiago	11	2	9	8.00	283	39,65	M
8	Falcones Dominguez Dilan Samir	11	3	9.5	7.58	441	42,11	M
9	Gavilanez Castillo Fabricio René	12	2	9	8.00	283	37,78	M
10	Guerrero Tenelema Luis Manuel	12	6	11	6.54	966	47,94	B
11	Jaramillo Monserrate Carlos Alejandro	11	2	9	8.00	283	39,65	M
12	Lita Guajan Leonardo Mateo	11	4	10	7.20	608	44,57	M
13	Paez Dietes Jhonattan Alexis	11	4	10	7.20	608	44,57	M
14	Pantoja Riascos Jefersson Alexander	12	5	10.5	6.86	783	45,40	R
15	Pedraza Pariguamán Edison Javier	11	1	8	9.00	133	34,72	M
16	Pérez Toaza Christian Danilo	11	4	10	7.20	608	44,57	M
17	Tayupanda Bilbao Gabriel Alejandro	11	2	9	8.00	283	39,65	M
18	Yaguapaz Andrade Neicer Alexander	11	2	9	8.00	283	39,65	M
19	Yautibug Cepeda Luis Wilfrido	12	5	10.5	6.86	783	45,40	R
20	Buelba Daquilema Franklin Gonzalo	11	3	9.5	7.58	441	42,11	M
21	Chicaiza Paillacho Miguel Ángel	12	6	11	6.54	966	47,94	B
22	Chimbolema Sánchez Edwin Alexander	11	2	9	8.00	283	39,65	M
23	Delgado Anchundia Jostin Raúl	12	4	10	7.20	608	42,86	M
24	Garófalo Cucas Rodrigo David	11	5	10.5	6.86	783	47,04	R
25	Guamán Pérez Félix Edison	12	3	9.5	7.58	441	40,32	M

26	Llivicota Herrera Anthony Rodrigo	12	6	11	6.54	966	47,94	B
27	Muñoz Morán Esteeven David	12	2	9	8.00	283	37,78	M
28	Pisulí Gordillo Santiago Leonel	12	4	10	7.20	608	42,86	M
29	Quilca Guagrilla Andy Steve	11	2	9	8.00	283	39,65	M
30	Quiroz Sánchez Jordan Francisco	12	4	10	7.20	608	42,86	M
31	Rendón Corrales Iván Jared	11	3	9.5	7.58	441	42,11	M
32	Roldán Puculpala Edgar Daniel	11	3	9.5	7.58	441	42,11	M
33	Taco Jiménez Alex Dario	11	5	10.5	6.86	783	47,04	R
34	Yauri Beltrán Anderson David	12	1	8	9.00	133	32,70	M
35	Zambrano Ponce Anthony Jheribe	11	2	9	8.00	283	39,65	M

Test aplicado por Rodman Guajala a los y las estudiantes del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito.

Test de course navette Escuela fiscal "Luis Godín" niñas								
N°	ESTUDIANTES	Edad	Período (min.)	Velocidad (km/h)	Tiempo fraccionado (seg.)	Distancia recorrida (metros)	Vo2 máx. (ml/kg/min)	Evaluación
1	Bagua Yanacallo Melanie Ariana	11	2	9	8.00	283	39,65	M
2	Cadena Herrera Lizeth Alejandra	11	2	9	8.00	283	39,65	M
3	Cóndor Sánchez Emilia Marisol	11	1	8	9.00	133	34,72	M
4	Fuel Conde Cristina Marisol	12	3	9.5	7.58	441	40,32	M
5	Lanchimba Guagrilla Brittany Alexandra	11	4	10	7.20	608	44,57	R
6	Ñamiña Sislema Maria Susana	11	2	9	8.00	283	39,65	M
7	Pérez Samueza Wendy Paola	11	2	9	8.00	283	39,65	M
8	Pila Paillacho Nayeli Alejandra	11	3	9.5	7.58	441	42,11	M
9	Pinango Godoy Adriana Patricia	11	3	9.5	7.58	441	42,11	M
10	Pinargote Gaona Jennyfer Carolina	12	2	9	8.00	283	37,78	M
11	Remache Ruiz Doris Maribel	11	2	9	8.00	283	39,65	M
12	Santacruz Mora Leydi Johana	12	3	9.5	7.58	441	40,32	M
13	Taday Jaya Mery Estefanya	12	1	8	9.00	133	34,72	M
14	Valencia Tituaña Nicole Vanesa	11	4	10	7.20	608	44,57	R
15	Villarreal Guacales Naidelyn Juliana	11	2	9	8.00	283	39,65	M
16	Alba Lechón Diana Marisol	11	4	10	7.20	608	44,57	R
17	Alcívar Sinchipa Jarixa Nicolle	12	3	9.5	7.58	441	40,32	M
18	Cacarán Llamatumbi Nancy Pamela	11	3	9.5	7.58	441	42,11	M
19	Cajilema Sinaluisa Josselyn Nikol	11	3	9.5	7.58	441	42,11	M
20	Cepeda Yucailla Katherine Abigail	12	3	9.5	7.58	441	40,32	M
21	Colimba Quishpe Fernanda Elizabeth	11	3	9.5	7.58	441	42,11	M
22	Fuentes Guamán Greys Susana	11	4	10	7.20	608	44,57	R
23	García Tapia Adriana Elizabeth	11	1	8	9.00	133	34,72	M
24	Guapi Cepeda Joselyn Guadalupe	11	2	9	8.00	283	39,65	M
25	Guerra De la Torre Estefanía Alexandra	12	3	9.5	7.58	441	40,32	M
26	Miño Masinsoy Karen Emili	12	4	10	7.20	608	42,86	R
27	Montero Chicaiza Emili Tatiana	12	3	9.5	7.58	441	40,32	M
28	Morales De la Torre Mará Angélica	12	5	10.5	6.86	783	45,40	B
29	Ortega Vizcaino Carol Vanessa	12	2	9	8.00	283	37,78	M
30	Sánchez Haro Giomara Alexandra	12	5	10.5	6.86	783	45,40	B
31	Tipán Casagualpa María Lorena	11	4	10	7.20	608	44,57	R
32	Torres López Elayne Fernanda	12	3	9.5	7.58	441	40,32	M

Test aplicado por Rodman Guajala a los y las estudiantes del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Luis Godín de la parroquia de Yaruquí, cantón Quito.

Barómetros para test de course navette en niños de 11 y 12 años de edad

Niños	11 – 12 años
EXCELENTE: corres muchísimo	10 a 8
BIEN: tu resistencia es la suficiente	7 a 6
REGULAR: debes entrenar para mejorar	5
MAL: hay que hacer algo ya	Menos de 5

Niñas	11 – 12 años
EXCELENTE: corres muchísimo	8 a 6
BIEN: tu resistencia es la suficiente	5
REGULAR: debes entrenar para mejorar	4
MAL: hay que hacer algo ya	Menos de 4

Fórmulas para calcular el VO2 máx. a partir del test de Course Navette:

$$VO2max = (31.025) + (3.238 * X) - (3.248 * A) + (0.1536 * A * X)$$

$$VO2 \text{ máx.} = 5,857 \times \text{velocidad (km/h)} - 19,458$$

X = velocidad a la que se paró el niño (a).

A= edad. Para sujetos mayores de 18 años siempre se aplicará el valor 18.

Tabla de valores test de course navette:

TEST DE COURSE NAVETTE					
PERÍODO (minutos)	VELOCIDAD (km/h)	TIEMPO FRACCIONADO (segundos)	DISTANCIA RECORRIDA (metros)	VO2 MÁX. (ml/kg/min) 11 años	VO2 MÁX. (ml/kg/min) 12 años
1	8	9.00	133	34,72	32,70
2	9	8.00	283	39,65	37,78
3	9.5	7.58	441	42,11	40,32
4	10	7.20	608	44,57	42,86
5	10.5	6.86	783	47,04	45,40
6	11	6.54	966	49,50	47,94
7	11.5	6.26	1158	51,96	50,48
8	12	6.00	1358	54,43	53,02
9	12.5	5.76	1566	56,89	55,56
10	13	5.54	1783	59,36	58,10
11	13.5	5.33	2008	61,82	60,65
12	14	5.14	2241	64,28	63,19
13	14.5	4.97	2483	66,75	65,73
14	15	4.80	2733	69,21	68,27
15	15.5	4.64	2991	71,67	70,81

Anexo N° 6: Ficha de observación “Motivos deportivos y cualidades volitivas”

Institución: Escuela Fiscal “Luis Godín”

Nombre del o de la estudiante:.....

Fecha:.....

Edad:.....

Grado: 7° de básica

Propósito de la observación: Analizar las actitudes volitivas y motivacionales en los niños y niñas de 11 y 12 años de la Escuela Fiscal Luis Godín de la Parroquia de Yaruquí en el año lectivo 2016 – 2017 durante el desarrollo de las clases de educación física.

VALORACIÓN/ASPECTO	A.SIEMPRE	B.CASI SIEMPRE	C.POCAS VECES	D.NUNCA
CUALIDADES VOLITIVAS				
Objetivo: Determinar la voluntad y el valor de los y las estudiantes.				
1. ¿Está claro para él o la estudiante cuáles son los objetivos y tareas con los que debe cumplir en clase?				
2. ¿Lucha por alcanzar sus objetivos y superar obstáculos de diferentes grados de dificultad e imprevistos, terminando así hasta el final las tareas de la clase?				
3. ¿Es oportuno en la adopción, premeditación y cumplimiento de las medidas y decisiones tomadas en la clase?				
4. ¿Posee iniciativa, ingenio y espíritu innovador?				
5. ¿Posee claridad de pensamiento y dominio de sus sentimientos y emociones?				
6. ¿Está dispuesto a dar el máximo de sus capacidades y lo mejor de sí?				
ASPECTOS MOTIVACIONALES				
Objetivo: Determinar la actitud y la motivación en el desarrollo de las clases.				
7. ¿El estudiante disfruta de la clase?				
8. ¿El estudiante asume con respeto un triunfo o una pérdida en algún encuentro competitivo que se de en el desarrollo de la clase?				
9. ¿Sabe asumir la culpa cuando algo no hace bien o no puede hacerlo mejor?				
10. ¿El estudiante se muestra más interesado en la práctica deportiva que en otra cosa?				
11. ¿En trabajos grupales el estudiante aporta gustosa y satisfactoriamente con el equipo o el grupo?				
12. ¿El estudiante trabaja mucho cuando se trata de aprender un nuevo gesto técnico o una nueva destreza?				

Ficha de observación tomada en base al cuestionario de cualidades volitivas (C. R. Núñez) y al test de los motivos deportivos de D. S. BUTT. Observador: Rodman Guajala.

Emili												
Montero Chicaiza Emili Tatiana	C	C	C	C	C	C	C	C	D	D	C	C
Morales De la Torre Mará Angélica	C	C	C	B	C	B	C	C	D	D	B	B
Ortega Vizcaino Carol Vanessa	C	C	C	C	B	C	C	D	D	D	B	D
Sánchez Haro Giomara Alexandra	C	C	B	B	C	B	A	B	C	B	B	B
Tipán Casagualpa María Lorena	C	B	B	B	B	B	C	C	B	C	B	B
Torres López Elayne Fernanda	C	C	C	C	C	B	C	D	D	D	C	C
TOTAL:												

Ficha de observación tomada en base al cuestionario de cualidades volitivas (C. R. Núñez) y al test de los motivos deportivos de D. S. BUTT. Observador: Rodman Guajala.

Resultados de la ficha de observación: (niños)

NOMBRES Y APELLIDOS	PREGUNTAS Y RESPUESTAS											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Armijo Baño David Sebastian	C	C	C	C	C	B	C	C	C	C	B	C
Cachago Bravo Miguel Alexander	C	C	C	C	C	C	C	C	D	D	D	C
Castelo Toapanta David Mateo	C	C	C	B	B	B	C	C	C	C	B	C
Castro Luzuriaga Johao Martín	B	C	C	B	B	C	C	C	C	B	B	B
Chuto Congacha Nezareth David	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Coro Yuquilema Cristopher Alexander	C	C	C	B	C	B	D	C	D	C	B	C
Cuastumal Chingal Dany Santiago	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Falcones Dominguez Dilan Samir	C	C	C	C	B	C	C	C	D	D	C	C
Gavilanez Castillo Fabricio René	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Guerrero Tenelema Luis Manuel	C	B	B	C	C	C	C	C	C	B	B	B
Jaramillo Monserrate Carlos Alejandro	C	C	C	B	B	B	C	D	C	C	B	C
Lita Guajan Leonardo Mateo	C	C	C	C	B	C	C	C	C	D	B	B
Paez Dietes Jhonattan Alexis	C	C	C	C	B	B	D	D	D	D	B	C
Pantoja Riascos Jefersson Alexander	C	C	C	B	B	B	C	C	C	B	B	B
Pedraza Pariguamán Edison Javier	C	B	B	B	B	B	C	C	C	C	B	B

Pérez Toaza Christian Danilo	C	C	C	B	C	B	D	D	D	D	B	B
Tayupanda Bilbao Gabriel Alejandro	C	C	C	C	B	B	C	C	C	B	B	C
Yaguapaz Andrade Neicer Alexander	C	C	C	B	C	C	D	D	D	C	B	C
Yautibug Cepeda Luis Wilfrido	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	B	C
Buelba Daquilema Franklin Gonzalo	C	C	C	C	C	C	D	D	D	C	C	C
Chicaiza Paillacho Miguel Ángel	C	C	C	B	A	B	B	C	C	B	B	B
Chimbolema Sánchez Edwin Alexander	C	C	C	B	B	B	C	C	C	C	C	C
Delgado Anchundia Jostin Raúl	C	B	C	C	C	C	D	C	C	C	C	C
Garófalo Cucas Rodrigo David	C	C	C	B	B	C	C	C	B	B	C	B
Guamán Pérez Félix Edison	C	C	C	C	C	C	D	D	D	D	C	C
Llivicota Herrera Anthony Rodrigo	C	B	C	B	B	B	B	B	C	B	B	B
Muñoz Morán Esteven David	C	C	C	C	C	C	C	C	D	D	C	C
Pisulí Gordillo Santiago Leonel	C	C	C	B	C	C	C	C	C	D	B	C
Quilca Guagrilla Andy Steve	C	C	C	C	B	B	C	C	C	D	B	C
Quiroz Sánchez Jordan Francisco	C	C	C	B	C	C	C	B	C	C	B	C
Rendón Corrales Iván Jared	C	C	C	B	B	B	D	C	C	C	B	B
Roldán Puculpala Edgar Daniel	C	C	C	C	C	B	C	C	C	D	C	C
Taco Jiménez Alex Dario	C	B	C	B	B	B	C	C	C	B	B	B
Yauri Beltrán Anderson David	C	C	C	B	C	C	C	D	C	D	C	B
Zambrano Ponce Anthony Jheribe	C	C	C	C	C	B	C	C	C	D	C	C
TOTAL:												

Ficha de observación tomada en base al cuestionario de cualidades volitivas (C. R. Núñez) y al test de los motivos deportivos de D. S. BUTT. Observador: Rodman Guajala.

Anexo N° 7: Certificado de aplicación de las técnicas de investigación



ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
"LUIS GODIN"
Yaruquí – Ecuador

Yaruquí a, 29 de mayo del 2017

En mi calidad de Directora de la Escuela Fiscal de Educación Básica elemental y media "Luis Godín" de la Parroquia de Yaruquí:

CERTIFICO:

Que el señor Rodman Efraín Guajala Sanmartín, con cédula de ciudadanía: 171583112-7, realizó los test y fichas de observación de la resistencia aeróbica y las cualidades volitivas con los/as estudiantes de 11 y 12 años de la Institución, previo al trabajo de investigación de su tesis.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.

Atentamente:


 Licda. Martha Pérez
 DIRECTORA

 LUIS GODIN
 YARUQUÍ

DIRECCIÓN: Calle Eloy Alfaro y 8 de septiembre

AMIE 17H02128

Telf. 2777-164

GMAIL: marthaperezcarmona386@gmail.com

Anexo N° 8: Certificado de socialización de la propuesta metodológica



ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
"LUIS GODIN"
Yaruquí – Ecuador

Yaruquí a, lunes 19 de junio del 2017

En mi calidad de Directora de la Escuela Fiscal de Educación Básica elemental y media "Luis Godín" de la Parroquia de Yaruquí:

CERTIFICO:

Que el señor Rodman Efraín Guajala Sanmartín, portador de la cédula de identidad: 171583112-7, estudiante del octavo semestre de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, socializó en este plantel, la propuesta metodológica para el desarrollo de la resistencia aeróbica en concordancia con las cualidades volitivas de los niños de 11 y 12 años.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad para los fines pertinentes.

Atentamente:


 Licda. Martha Pérez
 DIRECTORA
 LUIS GODIN
 YARUQUI

DIRECCIÓN: Calle Eloy Alfaro y 8 de septiembre

AMIE 17H02128

Telf. 2777-164

GMAIL: marthaperezcarmona386@gmail.com

Anexo N° 9: Fotografías

Aplicación del test de Course Navette. Escuela Fiscal Luis Godín
Fuente original: Rodman E. Guajala S.



**Aplicación del manual didáctico con los estudiantes y socialización con las autoridades.
Escuela Fiscal Luis Godín Fuente original: Rodman E. Guajala S.**



