



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR, MODALIDAD PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

TEMA:

“Evaluación de la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa General Julio Andrade de la ciudad de Bolívar, Carchi.”

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciatura en Entrenamiento
Deportivo**

Línea de investigación: Salud y Bienestar

Autor: Benalcázar Yar Stiven David

Director: Dr. Yandún Yalamá Segundo Vicente

Ibarra 2024



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	045014951-3		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Benalcázar Yar Stiven David		
DIRECCIÓN:	La Paz: Calle González Suarez y Sucre		
EMAIL:	Stevenyar16@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELF. MOVIL	0903964669

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Evaluación de la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa General Julio Andrade de la ciudad de Bolívar, Carchi.
AUTOR (ES):	Benalcázar Yar Stiven David
FECHA: AAAAMMDD	2024/03/06
SOLO PARA TRABAJOS DE TITULACIÓN	
CARRERA/PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> GRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
DIRECTOR:	Dr. Yandún Yalamá Segundo Vicente

2. 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 de los derechos patrimoniales, 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 06 días, del mes de marzo de 2024

EL AUTOR:

Firma: 

Nombre: Benalcázar Yar Stiven David

Cedula: 045014951-3

CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 05 de marzo de 2024

Dr. Yandún Yalama Segundo Vicente
DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de Integración Curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

(f).....

Dr. Yandún Yalama Segundo Vicente

C.C.: 100168468-5

APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El Comité Calificado del trabajo de Integración Curricular "Evaluación de la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa General Julio Andrade de la ciudad de Bolívar, Carchi.", elaborado por Benalcázar Yar Stiven David, previo a la obtención del título de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

(f):.....


Dr. Yandún Yalama Segundo Vicente
C.C.: 100168468-5

(f):.....


MSc. Realpe Zambrano Zoila Esther
C.C.: 100177647-3

DEDICATORIA

Dedico este trabajo con todo el amor a Dios porque sin él no hubiera sido posible la culminación de este trabajo investigativo, a mis padres por su apoyo y amor incondicional, a mis hermanos por estar siempre conmigo, a mis abuelitos por sus enseñanzas y consejos, a novia y familia por darme los ánimos para cumplir mis metas y poder culminar de la mejor manera esta etapa profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por haberme puesto a las personas indicadas para que este trabajo se haya realizado con el mejor de los éxitos, a mis padres por ser siempre incondicionales en todo momento, por el apoyo para cumplir cada uno de mis sueños, a mis hermanos porque a través de risas me motivaban a seguir, a todos los profesores quienes fueron parte de este proceso pero en especial a mi tutor y asesora por compartir sus conocimientos para la realización de este trabajo, finalmente gratitud a la Unidad Educativa “ General Julio Andrade” por la apertura y ser la pieza clave para llevar a cabo mi tesis.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como fin la Evaluación de la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa General Julio Andrade de la ciudad de Bolívar, Carchi. La toma de los test físicos es una referencia para evaluar el estado físico, ya que es indispensable que su condición física sea óptima para su buen estado de salud y desarrollo, el objetivo general de esta investigación es determinar la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de dicha institución educativa con el fin de analizar el estado físico en el que se encuentran. El tipo de investigación que se utilizó es de carácter cuantitativo ya que se recolectó información con datos numéricos, el enfoque de la investigación es descriptivo dado que mediante la información obtenida ayudó a describir la condición física actual de los niños en estas edades en las diferentes capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad); la población o muestra fueron conformada por 63 niños entre damas y varones pertenecientes al sexto y séptimo grado de EGB año lectivo 2023-2024, los test físicos que se aplicaron fueron los test de 800 metros, test de 30 metros, test de abdominales en 30 segundos, test de salto largo sin impulso y test de flexión profunda del cuerpo; con los datos que se recolectaron se realizó la elaboración de baremos para los niños en estas edades. Finalmente la evaluación de la condición física en esta población se obtuvo los siguientes resultados que más de la mitad de la población se encontró dentro de los parámetros Excelente, Muy Bueno y Bueno; también que menos de la cuarta parte se encontró en los parámetros Regular e Insuficiente, dando como resultado final que se encuentran en el parámetro Muy Bueno.

Palabras Clave: Evaluación, condición física, test físicos, deporte escolar, baremos.

ABSTRACT

This research aimed to evaluate the physical condition of school sports in 10 to 12-year-old children from the General Julio Andrade Educational Unit in Bolivar City, Carchi. The administration of physical tests is a reference to evaluate the physical condition since their physical condition must be optimal for their good health and development. The general objective of this research is to determine the physical condition of school sports in 10 to 12-year-old children of this educational institution to analyze their physical condition. The type of research that was used is quantitative since the information was collected with numerical data; the research approach is descriptive since the information obtained helped to describe the current physical condition of children at these ages in the different basic physical capacities (endurance, strength, speed, and flexibility); the population or sample was made up of 63 children between girls and boys belonging to the sixth and seventh grade of EGB school year 2023-2024. The physical tests that were applied were the 800-meter test, 30-meter test, 30-second abdominal test, long jump test without impulse, and deep body flexion test; with the data collected, the elaboration of scales for children of these ages was carried out. Finally, with the evaluation of the physical condition of this population, the following results were obtained: more than half of the population was found within the parameters Excellent, Very Good, and Good; also, less than a quarter was found in the parameters Regular and Insufficient, giving as final result that they are in the parameter Very Good.

Keywords: Evaluation, physical condition, physical test, school sport, scales.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
Motivaciones para la investigación.....	1
El problema de investigación	2
Descripción	2
Impactos de la investigación	3
Delimitación	4
Unidad de Observación.....	4
Delimitación Espacial	4
Delimitación Temporal	4
Formulación del Problema de investigación	4
Antecedentes	4
Justificación	6
Objetivos de la Investigación	10
Objetivo General	10
Objetivos Específicos.....	10
Hipótesis o preguntas directrices	10
CAPÍTULO I	11
1. Marco teórico	11
1.1. Condición Física	11
1.2. La Resistencia	12
1.2.1. Resistencia aeróbica.....	13
1.2.2. Resistencia anaeróbica	14
1.3. La Fuerza.....	15
1.3.1. Fuerza Máxima	15
1.3.2. Fuerza Resistencia.....	16
1.3.3. Fuerza Explosiva.....	16
1.4. La Velocidad	17
1.4.1. Velocidad de reacción.....	17
1.4.2. Velocidad de acumulación	18
1.4.3 Velocidad de desplazamiento.....	18
1.4.4. Velocidad máxima cíclica.....	18

1.4.5. Velocidad máxima acíclica	19
1.5. La Flexibilidad	19
1.5.1. Flexibilidad estática	20
1.5.2. Flexibilidad dinámica.....	20
1.6. Deporte escolar	21
1.7. Deportes	22
1.7.1. Atletismo	22
1.7.2. Baloncesto	23
1.7.3. Fútbol	23
1.7.4. Natación	24
CAPÍTULO II	25
2. Materiales y Métodos	25
2.1. Tipo de investigación.....	25
2.1.1. Investigación de Campo.....	25
2.1.2. Investigación bibliográfica.....	25
2.1.3. Investigación Descriptiva.....	26
2.2. Métodos.....	26
2.2.2. Método Deductivo.....	26
2.2.3. Método Analítico	27
2.2.4. Método Sintético	27
2.2.5. Método Estadístico.....	27
2.3. Diseño	27
2.3.1. Diseño no experimental	27
2.3.2. Corte transversal	28
2.4. Técnicas e instrumentos	28
2.4.1. Test de resistencia	28
2.4.1.1. <i>Test de 800 metros</i>	28
2.4.2. Test de fuerza	29
2.4.2.1. <i>Test de Abdominales 30 segundos</i>	29
2.4.2.2. <i>Test salto largo sin impulso</i>	29
2.4.3. Test de velocidad	29
2.4.3.1. <i>Test de 30 metros</i>	29
2.4.4. Test de flexibilidad.....	30

2.4.4.1. Test de flexión profunda del cuerpo.....	30
2.5. Matriz de Operacionalización de variables.....	31
2.6. Participantes.....	32
2.7. Procedimiento y análisis de datos.....	32
CAPITULO III.....	34
3. Resultados y discusión.....	34
3.1. Test de 800 metros (Varones).....	34
Análisis y Discusión de Resultados.....	34
3.2. Test de 800 metros (Damas).....	35
Análisis y Discusión de Resultados.....	35
3.3. Test de velocidad 30 metros (Varones).....	36
Análisis y Discusión de Resultados.....	36
3.4. Test de velocidad 30 metros (Damas).....	37
Análisis y Discusión de Resultados.....	37
3.5. Test abdominales en 30 segundos (Varones).....	38
Análisis y Discusión de Resultados.....	38
3.6. Test abdominales en 30 segundos (Damas).....	39
Análisis y Discusión de Resultados.....	39
3.7. Test salto largo sin impulso (Varones).....	40
Análisis y Discusión de Resultados.....	40
3.8. Test salto largo sin impulso (Damas).....	41
Análisis y Discusión de Resultados.....	41
3.9. Test flexión profunda del cuerpo (Varones).....	42
Análisis y Discusión de Resultados.....	42
3.10. Test flexión profunda del cuerpo (Damas).....	43
Análisis y Discusión de Resultados.....	43
3.11. Contestación a la hipótesis o preguntas directrices.....	44
CAPITULO IV.....	46
4. Elaboración de baremos.....	46
4.1. Test 800 metros (Varones).....	46
4.2. Test 800 metros (Damas).....	47
4.3. Test 30 metros (Varones).....	48
4.4. Test 30 metros (Damas).....	49

4.5. Test abdominales en 30 segundos (Varones).....	50
4.6. Test abdominales en 30 segundos (Damas).....	51
4.7. Test salto largo sin impulso (Varones)	52
4.8. Test salto largo sin impulso (Damas).....	54
4.9. Test flexión profunda del cuerpo (Varones)	55
4.10. Test flexión profunda del cuerpo (Damas)	56
CAPÍTULO V	57
5. Conclusiones y recomendaciones	57
5.1. Conclusiones	57
5.2. Recomendaciones.....	58
GLOSARIO	59
REFERENCIAS	61
ANEXOS	65
Anexo N° 1 árbol de problemas	65
Anexo N° 2 Matriz de coherencia	66
Anexo N° 3 Matriz Categorical	67
Anexo N° 4 Matriz de Operacionalización de variables	68
Anexo N° 5 Test físicos y baremos	69
Anexo N° 6 Resultados de los test de Condición Física	79
Anexo N° 7 Certificado de toma de test	83
Anexo N° 8 Validación de test aplicados 1	84
Anexo N° 9 Validación de test aplicados 2	85
Anexo N° 10 certificado de Ingles (Abstract)	86
Anexo N° 11 Certificado del Turnitin	87
Anexo N° 12 Evidencia fotográfica	88

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz de Operacionalización de variables.....	31
Tabla 2 Población estudiantes del sexto y séptimo de EGB de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” año lectivo 2023-2024.....	32
Tabla 3 Test 800 metros (Varones).....	34
Tabla 4 Test 800 metros (Damas).....	35
Tabla 5 Test 30 metros (Varones).....	36
Tabla 6 Test 30 metros (Damas).....	37
Tabla 7 Test abdominales 30 segundos (Varones).....	38
Tabla 8 Test abdominales 30 segundos (Damas).....	39
Tabla 9 Test salto largo sin impulso (Varones).....	40
Tabla 10 Test salto largo sin impulso (Damas).....	41
Tabla 11 Test flexión profunda del cuerpo (Varones).....	42
Tabla 12 Test flexión profunda del cuerpo (Damas).....	43

INTRODUCCIÓN

Motivaciones para la investigación

El presente estudio es necesario en el contexto deportivo, ya que aporta a los estudios y análisis de la condición física de los niños en el deporte escolar, con el fin de obtener resultados óptimos y valorar el estado físico de los deportistas. Además, de que se fomentara más la práctica deportiva y la actividad física en los estudiados, ya que dentro del sistema escolar estos deben realizar distintas actividades para la obtención de notas y así poder aprobar sus niveles de estudios. Hutchinson (2018), argumenta que: “la condición física es importante tanto para el cuerpo como para la mente” (p. 1).

La investigación de la evaluación de la condición física en los niños nos ayuda a que estos realicen una actividad física donde ellos puedan mejorar la salud mental de varias maneras, como reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima. Además, de que esto nos ayudara a obtener buenos resultados en estas evaluaciones.

Los objetivos de este trabajo son, por un lado, determinar las capacidades físicas de los niños de 10 a 12 años mediante los test de capacidades físicas como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad en el deporte escolar, previamente, se determinó cuáles son los test para cada una de las condiciones físicas mencionadas, posteriormente, se realizara tablas de baremos en el cual se podrá evidenciar cual es el estado actual de las capacidades físicas de los niños de la Unidad Educativa “General julio Andrade”. La investigación fue planteada con el fin de describir la condición física actual de los niños en estas edades en la actualidad relacionada con el deporte escolar, finalmente, con cuyos resultados obtenidos se procederá a socializar los resultados obtenidos, en busca de obtener los objetivos planteados. “Las capacidades físicas se refieren a las cualidades que posee el organismo humano y que pueden ser desarrolladas y mejoradas a través del entrenamiento físico sistemático y adecuado” (González et ál., 2018, p. 1).

Cabe mencionar que la presente investigación se llevó cabo en la ciudad de Bolívar en la Unidad Educativa” General Julio Andrade” parroquia de Bolívar que pertenece a la Dirección Distrital 04D02. Montufar – Bolívar. Es importante mencionar que se cuenta con la aceptación y el apoyo de las autoridades de la Unidad Educativa para la realización de esta investigación con la problemática planteada.

El problema de investigación

Descripción

En la Unidad Educativa” General Julio Andrade” en los estudiantes en edades de 10 a 12 años en el deporte escolar existen algunas problemáticas como por ejemplo la falta de compromiso y participación de los niños al realizar los test de condición física, ya que en algunas instituciones educativas y en el caso de esta se puede observar que los niños al momento de realizar la actividad física o cuando se les realiza evaluaciones o test en las clases algunos niños no están en su total disposición para realizarlos. Entonces para la obtención de los resultados de la evaluación de la condición física en los niños se debe realizar previamente días antes de las evaluaciones una charla con los niños para así tener toda su predisposición y colaboración para realizar los diferentes test, ya que al hacerlo se logrará así obtener los resultados que necesitamos en la presente investigación.

En la actualidad la incorrecta elección y utilización de los test para realizar la evaluación de la condición física ha sido un gran problema, ya que al momento de realizarlos se debe hacerlos correctamente con todos los procedimientos requeridos para así obtener óptimos resultados y valorar así el estado físico en los niños de 10 a 12 años dentro del deporte escolar. Previamente antes de realizar los diferentes test a los niños de la institución educativa se deberá escoger los test más adecuados y óptimos, esto dependiendo de las edades que se va a evaluar para obtener los análisis y resultados de la condición física de los niños dentro del deporte escolar.

Existen hoy en día algunos profesores de Educación Física con modelos tradicionales y antiguos, además estos están impartiendo incorrectamente las clases con actividades y ejercicios que a los niños no le ayuda a la mejora de su condición física o no los mantiene en un buen estado físico como queremos que estén estos, ya que existen algunos profesores que

dejan que los niños realicen otras actividades dentro de sus clases mientras ellos se ocupan de otras obligaciones. Martínez (2018), menciona que: “El profesor de educación física debe estar actualizado en las últimas tendencias pedagógicas y tecnológicas para ofrecer una enseñanza de calidad” (p. 1). Por ello, En la institución educativa se debe realizar charlas e informar a los profesores que deben impartir sus clases de acuerdo al proyecto curricular así para que los niños estén en una buena condición física, y se encuentren aptos para realizar los diferentes test para su valoración de la misma.

En la Unidad Educativa” General Julio Andrade” existe la problemática de que no hay una buena relación entre los niños, existen los denominados grupos entre compañeros, lo cual no permite una gran integración del grupo y como curso, ya que algunos niños de la institución realizan bulling y molestan a los demás lo cual es muy penoso en esta situación. Por ello, se debe realizar previamente una charla con los niños sobre el respeto a sus compañeros y el trabajo en equipo, ya que los test que vamos a realizar los haremos adecuadamente y dejando realizar a los demás compañeros sin faltar el respeto a nadie y realizar un excelente trabajo como grupo. Finalmente, se les agradecerá y felicitará por el trabajo desempeñado en la realización de los test físicos.

Impactos de la investigación

La presente investigación va a desarrollar pruebas más precisas, confiables y óptimas para evaluar la condición física en los niños en edades de 10 a 12 años, teniendo en cuenta su edad, género y nivel de desarrollo. Además, esto nos permitirá a los profesores del área de Educación Física y entrenadores de la institución educativa obtener una mejor comprensión de las diferentes capacidades de cada niño y diseñar programas de entrenamiento o planes de clase más personalizados de acorde a las necesidades de los investigados.

La investigación va a promover la práctica de la actividad física para obtener un buen estado físico y de salud, ayudando a la mejora del rendimiento deportivo de los niños en el deporte escolar. Además, esto ayudará a los niños a desarrollar una relación positiva con la actividad física y a mantenerla a lo largo de su vida. También, ayudara a motivar e incluso fomentar la participación de todos los niños, independientemente del nivel de habilidad o condición física de cada uno de ellos.

Delimitación

En la investigación propuesta se hallan las siguientes unidades de observación:

Unidad de Observación

- Entrenador(es).
- Estudiantes de 6to, y 7mo de Educación General Básica de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”.
- Docentes del área de Educación Física.
- Autoridades de la institución.

Delimitación Espacial

Se llevará a cabo en la Unidad Educativa “General Julio Andrade” ubicado en el sector Cuarentun vía el aguacate, parroquia de Bolívar, cantón Bolívar, provincia del Carchi.

Delimitación Temporal

La ejecución de este trabajo de investigación se la realizará durante el período académico septiembre 2023- junio 2024.

Formulación del Problema de investigación

De las situaciones mencionadas anteriormente, surgió la necesidad de formular el siguiente problema de investigación:

¿Cuáles son los parámetros de la evaluación de la condición física en el deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024?

Antecedentes

La evaluación de la condición física es de gran importancia en el desarrollo de los estudiados dentro de la práctica del deporte escolar, por ende, resulta de manera interesante conocer resultados y datos de investigaciones realizadas en las que se haya evaluado la

condición física en niños. Por tanto, se debe mencionar que dentro de la condición física se encuentran diferentes capacidades físicas como: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.

Para llevar a cabo la presente investigación, con la finalidad de dar una vista previa al estado actual de la misma, se reconocen algunos temas similares y relacionados con el estudio, los más destacados son los siguientes:

(Martínez, et ál. (2018), en su tema de investigación “Valoración de los niveles de condición física de escolares de 11-12 años, mediante la aplicación de la Batería ALPHAFITNES” desarrollada en la ciudad de Murcia (España) concluyen que:

El objetivo de la investigación es dar a conocer los niveles de la condición física para utilizarlos como referencia para orientarnos en la evaluación estado físico y de salud de los escolares en edades de 11 a 12 años a través de la aplicación de la Batería ALPHA-Fitness. La muestra de la población la conformaron 79 niños, donde hay 38 varones y 41 damas. Los resultados obtenidos muestran cómo los niveles de la condición física relacionada con la salud están entre los niveles muy bajos y bajos de los establecidos por los baremos de la propia batería en esas edades. Donde se concluyó en base a este estudio, que los escolares varones presentan una mejor valoración en la evaluación de la condición física que las damas, lo que indica que se encuentran en sus mejores niveles de estado físico. También, se pudo apreciar diferencias significativas entre ambos géneros, lo que se demuestra que las niñas realizan menos actividad física que los niños, lo que puede ser la causa principal de la obtención de dichos valores. Finalmente, se recomendó que es necesario realizar un trabajo de intervención basado en la mejora de la Condición Física donde este sea enfocado más en las niñas que en los niños.

(Vinuesa, 2019), en su tema de investigación “Evaluación de la condición física y somatotipo de la población escolar afrodescendiente de 8 a 10 años en la Unidad Educativa San Gabriel de Piquiucho”, concluye que:

La condición física se define como un conjunto de cualidades, siendo esto de gran importancia porque la condición física va de la mano con la salud. Se evaluó a 30

estudiantes, donde se utilizó test físicos para evaluar la condición física como: el test de salto horizontal a pies juntos para fuerza, test de sit and reach para la flexibilidad, el test de marcha de 6 minutos para la resistencia cardiorrespiratoria y antropometría con heath and carter. Donde se obtuvo los siguientes resultados donde la población investigada en el caso del género masculino corresponde con el 57%, además, se destacó la edad de 10 años con un 57% donde el 40% corresponde al género masculino y un 17% al género femenino. En referente a la evaluación de la condición física, en la capacidad de fuerza muscular las mujeres tienen un nivel de fuerza insuficiente con el 23%, en cambio los hombres se encuentran en el nivel de aceptable con un 20%. Al igual, se apreció que las mujeres tienen una flexibilidad excelente con un 30%, mientras en los hombres se muestra una flexibilidad con un nivel de bueno con un 27%. Por último, se puede apreciar que en ambos géneros predomina el somatotipo mesomórfico, el cual se define por tener una masa muscular e índice de grasa corporal bajos, donde comúnmente se los identifica como musculosos.

Todos estos estudios manifestados son necesarios y de vital importancia para el investigador, por lo cual, hace considerar las partes que se requiere ser mejoradas en el estudio, además de que nos ayudaran a orientar a los niños investigados.

Justificación

Por lo tanto, es de gran importancia conocer el desarrollo de la condición física está estrechamente relacionado con la salud en los estudiantes y mantener un buen estado físico, es decir, dentro del sistema educativo, el nivel del cuerpo relacionado con la salud es muy importante, y estos van asociados con los logros deportivos. En otras palabras, es necesario conocer los métodos adecuados en la actualidad para mejorar la condición física en los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, para que se pueda utilizar completamente las medidas relacionadas con el desarrollo de las capacidades físicas y el desarrollo relacionado con las habilidades motoras. “La actividad física es cualquier movimiento corporal que produce un gasto de energía. Puede ser de intensidad leve, moderada o vigorosa, y puede realizarse en cualquier momento del día” (Tarnopolsky, 2018, p. 1).

En la actualidad con el avance de la ciencia sobre temas de actividad física son muy bien fundamentados, con los estudios científicos que en este caso se los requiere para ser utilizados como base o guía en los análisis y evaluación que vamos a realizar de la condición física en el deporte escolar en los niños de dicha institución mencionada.

Es también de gran importancia incidir en el cambio de la mentalidad de entrenadores y profesores tradicionales en la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, quienes siguen manteniendo su manera muy peculiar de impartir sus clases, estos deben siempre estar actualizados a las nuevas tendencias pedagógicas para mantener un buen estado físico en los estudiantes que esto es lo que buscamos obtener en ellos, así nos ayudara a obtener buenos resultados en futuras competencias o campeonatos interescolares, por eso se realizarán las pruebas y evaluaciones para analizar en qué estado o condición física se encuentran y para posteriormente buscar posibles soluciones. Según López (2018), afirma que: “El deporte escolar debe ser un espacio de inclusión y aprendizaje, donde todos los niños y niñas tengan la oportunidad de participar y disfrutar de la actividad física” (p. 1).

La investigación que se va a realizar en los estudiantes de sexto y séptimo de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” será de gran aporte ya que se llegará a conocer y entender como el desarrollo de la condición física nos ayuda a obtener mejores resultados en la práctica del deporte escolar, además, con las evaluaciones se va a conocer resultados reales de los estudiantes en donde se pueda identificar tanto debilidades como fortalezas en las capacidades físicas básicas como la: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Los beneficiarios directos serán los niños deportistas y estudiantes de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” que pertenecen al sexto y séptimo años de EGB, quienes se sientan respaldados con un, correcto, planificado, y adecuado método para evaluar su condición física y así mejorarla y donde aumentará su rendimiento; de igual manera los beneficiarios indirectos serán los entrenadores, profesores de Educación Física, dirigentes deportivos, y padres de familia.

Esta investigación será de gran utilidad teórica, porque los docentes y entrenadores tendrán un documento como guía de cómo realizar la evaluación de test físicos y cómo elaborar baremos con los resultados de la condición física.

Utilidad práctica, este documento servirá como base para que los entrenadores y profesores se guíen y orienten para realizar evaluaciones de la condición física utilizando los diferentes baremos para calificar de manera cuantitativa a los niños en edades de 10 a 12 años.

Utilidad metodológica, esta investigación servirá para realizar futuros trabajos relacionados con la condición física, mediante procedimientos adecuados para alcanzar los análisis y resultados.

El trabajo de investigación está fundamentado con base legal en la Constitución de la República del Ecuador (2008), que de acuerdo a lo establecido en art. 381 donde manifiesta que: El estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyan a la salud, formación y desarrollo integral de las personas, impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales.

El presente trabajo se encuentra relacionado con la línea de investigación de Salud y Bienestar.

Factibilidad, para la realización de este trabajo existió la predisposición de las autoridades, entrenadores, profesores y niños para que se lleve a cabo este tipo de investigación lo cual contribuyó a la evaluación de la condición física en los niños de la institución educativa.

La presente investigación se encuentra estructurada de los siguientes capítulos:

Introducción:

El presente capítulo se encuentra estructurado por las motivaciones de la investigación, el problema de investigación, delimitación, antecedentes, justificación, objetivos de la investigación e hipótesis o preguntas directrices.

Capítulo I: Marco teórico.

El presente capítulo se encuentra estructurado por definiciones, conceptos y tipos de temas relevantes como la Condición Física, resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y Deporte Escolar.

Capítulo II: Materiales y Métodos

El presente capítulo se encuentra estructurado por los tipos de investigación que se utilizaron los cuales son: Investigación de campo, Investigación documental e Investigación descriptiva. Además, se utilizó los siguientes tipos de métodos que son: Método deductivo, Método analítico, Método sintético y Método estadístico. Se utilizó el diseño no experimental y de corte transversal. También, se utilizó como técnica e instrumentos los test físicos, la población o muestra que la conformaron 63 niños, la matriz de Operacionalización de variables y el procedimiento y análisis de datos.

Capítulo III: Resultados y discusión.

El presente capítulo se encuentra estructurado por los resultados y discusión de los test físicos aplicados a los niños de 10 a 12 años tanto en damas y varones, los test que se aplicaron fueron: test 800 metros, test 30 metros, test abdominales en 30 segundos, test salto largo sin impulso y test de flexión profunda del cuerpo. Además se respondió a las preguntas directrices.

Capítulo IV: Elaboración de baremos

El presente capítulo se encuentra estructurado por los pasos para la realización de los baremos con los resultados de los test físicos realizado a los niños de 10 a 12 años, se realizó baremos diferentes tanto en damas y varones en cada test físico.

Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones.

El presente capítulo se encuentra estructurado por las conclusiones y recomendaciones de acuerdo a los objetivos planteados en la investigación.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Determinar la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024.

Objetivos Específicos

- Evaluar la condición física mediante test físicos en los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, año lectivo 2023-2024.
- Elaborar baremos de la condición física de los niños de 10 a 12 años en el deporte escolar en la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, año lectivo 2023-2024.
- Socializar los baremos de la condición física a las autoridades, profesores y niños de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, año lectivo 2023-2024.

Hipótesis o preguntas directrices

¿Cuáles son los test físicos que se aplicaron para la evaluación de la condición física en los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024?

¿Analizar cómo se elaboró los baremos con los resultados obtenidos de la evaluación de la capacidad física a los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024?

¿Cómo se socializo los baremos a las autoridades, profesores y niños sobre la evaluación de la capacidad física a los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024?

CAPÍTULO I

1. Marco teórico

1.1. Condición Física

El término de la condición física o conocida también como aptitud física en inglés “physical fitness” es la combinación de las capacidades físicas que permite a una persona realizar actividad física de una forma eficiente y segura. Además, es un sistema de evaluación de la condición física que incluye pruebas de las condiciones físicas básicas como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. “La condición física y salud, se da a conocer en el año 1916 por Lian al medir la aptitud de las personas. Este término es una traducción del inglés como physical fitness” (Orlando, 2019, p. 10).

La condición física en su definición que nos dan a conocer en sí, es el conjunto de las capacidades físicas que todos dentro del mundo del deporte conocemos, ya que son muy importantes y las que vamos a realizar para valorar la condición física en los individuos, obteniendo diferentes resultados en las diferentes capacidades físicas.

Es la cualidad de un individuo en desarrollar con eficacia y control, disminuyendo lo en gran cantidad la fatiga y previniendo lesiones antes durante y después de la práctica. Por otro lado, no es necesario ser un gran deportista para realizar actividad física y tener una excelente condición física. (Barrios, et al., 2019, p. 1)

En pocas palabras el significado de condición física se basa en sí sobre el estado que mantiene una persona de su propio cuerpo ya sea que esté individuo realice o no actividad física, ya que esto es importante conocer sobre nuestro estado físico porque al momento de realizar actividad física y más si lo hacemos a menudo esto nos ayudara a prevenir las lesiones deportivas, además de que mejoraremos y desarrollaremos más nuestras capacidades básicas, se recomienda realizar ejercicio físico a las personas que no practican y no se mantienen activas, ya que es por nuestra salud mantener una buena condición física para evitar muchos problemas como la fátiga, cansancio y enfermedades a nuestro cuerpo.

El estado físico es muy importante para el ser humano, ya que al mantener nuestro cuerpo en actividad física nos beneficia en la disminución y prevención de lesiones en este mismo, ya que una lesión nos mantendría fuera durante un tiempo obteniendo después un pésimo estado físico, por ese motivo es correctamente necesario realizar actividad física ya que al ser deportistas de alto rendimiento o no, lo más importante es realizar ejercicio o actividad física para mantener un buen estado físico y de salud.

La condición física de un individuo representa el estado del cuerpo de un individuo, porque quien tiene una buena condición física está adaptado para realizar diversas actividades con energía y eficacia, evitando las lesiones y requerimiento de energía muy bajo. Las personas que poseen una mala condición física, por otro lado, al poco tiempo de iniciar la actividad sienten cansancio, experimentando un deterioro progresivo de su capacidad y de su efectividad. (Alabarces, 1996, p. 31, citado por (Valverde, 2018)

Así podemos definir que la condición física es el conjunto de capacidades que permiten a un individuo satisfacer con éxito las exigencias físicas que se nos presentan de la vida cotidiana. Las exigencias físicas pueden ser impuestas por el trabajo, una rutina, el ejercicio, tipo de formación y situaciones de emergencia. Con frecuencia es considerada como el extremo superior del espectro del individuo que puede alcanzar para realizar las tareas diarias, con energía y eficiencia.

1.2. La Resistencia

La resistencia se la conoce como una capacidad física básica que se debe desarrollar para mantener una buena condición física, esta también servirá en la mejora de la carrera de resistencia a otros niveles superiores, tanto en la carga como en intensidades, es decir permite cubrir las largas distancias y a un ritmo de velocidad muy aceptable. “La capacidad de realizar esfuerzos de muy larga duración, pero al mismo tiempo en la práctica de prolongar esfuerzos de intensidades diversas en periodos de tiempo no muy extensos” (Rueda et al., 2019, p. 1).

La carrera de resistencia, es una actividad de larga duración donde se realiza un trabajo de gran esfuerzo para los deportistas, en el cual la fatiga se hace presente debido a las largas distancias que se deben recorrer, por tanto, la preparación del atleta para resistir debe ser tanto en lo psicológico como en lo físico y tiene que saber recuperarse luego de estos grandes esfuerzos.

1.2.1. Resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica a diferencia de la anaeróbica se caracteriza por mantener esfuerzos continuos y leves en el trabajo de esto, con una frecuencia cardíaca que se mantiene de igual manera en los niveles bajos; con algunos parámetros con los cuales se podrá desarrollar una resistencia de base, el oxígeno en este tipo de resistencia es fundamental y necesario para cubrir los esfuerzos musculares que demanda la resistencia mencionada. Esta capacidad permite al deportista combatir a la fatiga.

Esta cualidad biológica nos permite permanecer en un esfuerzo prolongado, a una intensidad de moderada o baja. Estos esfuerzos se nombran aeróbicos porque manteniendo el equilibrio entre el aporte de oxígeno y su consumo, por lo tanto, se define como resistencia aeróbica. (San Martín, 2019, p. 1)

Como se ha mencionado, la resistencia aeróbica se la trabaja con presencia de oxígeno, esto supone que en el esfuerzo que realiza el hombre está en equilibrio con el consumo de oxígeno, esto permitirá que se mantenga el esfuerzo del trabajo por más tiempo a un ritmo suave y soportar la fatiga, esto demuestra que la oxigenación a la sangre es suficiente para realizar los esfuerzos.

La resistencia aeróbica se ha empezado a convertir en un tema de gran interés dentro de la actividad física, que influye positivamente en la salud de quien lo practica. Considerada como una capacidad básica condicional, permite la ejecución de actividades durante tiempo prolongado con determinada intensidad sin disminución de la eficiencia, llevando consigo el mejoramiento de las características metabólicas

de los procesos energéticos y con ello modificaciones positivas en los sistemas cardiovascular y pulmonar”. (López & Cuaspa, 2018, p. 1)

Existen hoy en la actualidad guías para la adecuada aplicación de esta capacidad con ejercicios aeróbicos o actividades que nos ayudaran a desarrollar la resistencia aeróbica, todo esto con la finalidad de mejorar el estado físico del deportista. Se aconseja realizar actividades o ejercicios de larga duración y trabajar a baja intensidad para lograr llegar a nuestra capacidad aeróbica.

1.2.2. Resistencia anaeróbica

La resistencia anaeróbica es la capacidad donde el organismo nos ayuda a resistir una elevada falta de O₂ esto manteniendo un esfuerzo de alta intensidad en un mayor tiempo o posible. Según San Martín (2019), afirma que: “la capacidad de soportar actividades de una alta intensidad o anaeróbicas (producen una deuda de oxígeno) por el máximo tiempo posible, siendo lógicamente la de los esfuerzos menor que en la resistencia aeróbica” (p. 29). Dentro de la resistencia anaeróbica encontramos algunos tipos como:

- **Resistencia anaeróbica aláctica:** Es la capacidad en la cual se trabaja a esfuerzos muy breves y muy intensos la cual tiene una duración de 0 a 16 segundos, en los que la presencia de oxígeno es casi nula, y en donde el ATP no produce ninguna sustancia de desecho.
- **Resistencia anaeróbica láctica:** Es la capacidad donde el deportista trabaja a esfuerzos de baja intensidad, pero de mediana duración en un tiempo estimado de 15 segundos a 2 minutos, donde la ausencia del oxígeno debe compensarse con algún proceso de obtención de energía. El inconveniente de este proceso energético es que se produce el ácido láctico (ATP) el cual en su acumulación causa la fatiga en el cuerpo del individuo.

La resistencia anaeróbica es una capacidad que nos permite realizar esfuerzos de alta intensidad produciendo un desequilibrio entre el aporte de oxígeno y los requerimientos que

tiene el organismo, por lo que mantendrá una deuda de oxígeno que será pagada cuando cese la carrera o el ejercicio, o cuando se corre una distancia máxima en el menor tiempo posible.

1.3. La Fuerza

La fuerza en si es una capacidad física básica del individuo que consiste en resistir u oponerse a una carga, además de poder generar una tensión cuando se encuentra frente a una resistencia lo cual esta capacidad nos permite vencerla poniendo en trabajo a los diferentes conjuntos de músculos del cuerpo.

El entrenamiento de la fuerza es una herramienta esencial para mejorar el rendimiento deportivo en una amplia gama de disciplinas. Este tipo de entrenamiento puede ayudar a los deportistas a aumentar su masa muscular, fuerza máxima, potencia y resistencia muscular. (Zatsiorsky & Kraemer, 2018, p. 1)

La fuerza del ser humano se define como la capacidad para vencer o contrarrestar una resistencia mediante la actividad muscular. La fuerza puede se divide dos maneras diferentes de realizarla; como es isométrico es cuando se produce durante la tensión muscular y no varía su longitud, y también la isotónica que es cuando la tensión provee un cambio de longitud de los músculos que se está trabajando en ese momento.

1.3.1. Fuerza Máxima

Es la capacidad donde se genera una fuerza en su totalidad, la cual puede alcanzar el musculo o un conjunto muscular hacia una carga o peso. Este tipo de fuerza se trabaja en actividades físicas como la halterofilia o en el culturismo, los cuales su objetivo es el desarrollo de repeticiones con cargas máximas o sub máximas para mejorar la fuerza máxima en el individuo. Según Moran (2019), afirma que: “La fuerza máxima se define como la mayor fuerza que un individuo puede generar en una contracción voluntaria de un solo grupo muscular o varios grupos musculares” (p. 23).

La fuerza máxima es la capacidad que un individuo puede realizar para vencer una gran resistencia, logrando alcanzar así la máxima fuerza posible para vencer la carga que puede alcanzar cada persona durante la actividad física.

1.3.2. Fuerza Resistencia

La fuerza resistencia en si se define como la capacidad de un individuo para resistir o combatir la fatiga en el cuerpo. Para realizar esta fuerza resistencia se medir primeramente la intensidad de la carga que se va a realizar y la duración que va a tener el esfuerzo o el trabajo del o los deportistas, con el objetivo de superar el cansancio o fatiga en las diferentes repeticiones máximas durante el ejercicio o actividad. Según Martin (2020), menciona que: “Un músculo o grupo muscular de aguantar durante un período formidable, contracciones musculares reiteradas. Como ejemplos de deportes donde trabaja este tipo de fuerza podemos destacar aquellos de naturaleza cíclica, como la natación o remo de media larga distancia” (p. 1).

Existen algunos ejemplos de fuerza a la resistencia como son los siguientes ejercicios: bailar, correr, andar en bicicleta, subir escaleras, etc. los cuales nos ayudaran a desarrollar esta capacidad.

1.3.3. Fuerza Explosiva

Es la capacidad de un musculo o un conjunto muscular que tiene como objetivo logra vencer una resistencia o muchas más a una gran velocidad durante su ejecución en la realización de un ejercicio o actividad física.

Según González y Ribas (2021), la fuerza explosiva es la capacidad de un músculo o grupo muscular para generar una gran fuerza en un corto periodo de tiempo. Esta cualidad física se define como la relación entre la fuerza producida y el tiempo necesitado para ello. (p. 220)

Según este autor nos menciona y deja en claro que la fuerza es una capacidad importante para que el cuerpo mediante el trabajo de los músculos del cuerpo lograr hacer mayor tensión en ellos y así que estos tiendan a soportar o resistir una resistencia ya sea esta el individuo este de las diferentes formas que podemos encontrar dentro de la fuerza explosiva que son estática o en movimiento.

1.4. La Velocidad

Se podría decir en pocas palabras que la velocidad es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible de un punto a otro. De manera genérica se podría decir que la velocidad aumenta con la fuerza. Pero no siempre es así, debido a que existen otros factores que la condicionan, como por ejemplo la de transmisión de un impulso nervioso.

Ahora en lo que se puede mencionar respecto a una clasificación de la velocidad nosotros debemos mencionar que se tomara en cuenta aspectos como que movimiento se va a realizar, el tiempo que se emplea y del espacio que va a ser recorrido. (Laguatasig, 2019, p. 1)

Según el autor menciona que hay diferentes opiniones sobre la velocidad, en mi opinión considero que la velocidad es la capacidad de hacer un movimiento o desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible donde trabajan los músculos del cuerpo además dicha capacidad tiene una importancia al momento de la práctica de cualquier actividad física.

1.4.1. Velocidad de reacción

Es la capacidad física que tiene un individuo para realizar acciones musculares en el menor tiempo posible y con la máxima eficiencia al momento de realizar el ejercicio, esta capacidad está completamente relacionada con el funcionamiento del sistema neuro muscular. Según Sanchez Lopez (2021), afirma: “Esta capacidad se refiere al estímulo – respuesta y el tiempo que transcurre durante esta acción” (p. 1).

La velocidad de reacción se define como la acción de responder rápidamente a un determinado estímulo, ejercicio o actividad que se esté realizando, esto haciéndolo en el menor tiempo posible en su ejecución.

1.4.2. Velocidad de acumulación

En si la velocidad de acumulación es la capacidad del individuo para acumular y al mismo tiempo incrementar la velocidad al ejecutar una acción la cual se la debe realizar en poco tiempo posible. Según Marulanda et al. (2020), afirma que la velocidad de acumulación es la: “Capacidad para incrementar la velocidad del mínimo al máximo nivel en el menor tiempo posible. Está completamente relacionada con la capacidad para expresar fuerza explosiva. Pueden ser cíclicas o acíclica” (p. 1).

Existen algunos ejemplos en los cuales se realiza la velocidad de acumulación como: un jugador de fútbol que recibe un pase y comienza a correr hacia la portería del oponente y un jugador de baloncesto que salta para coger un rebote.

1.4.3 Velocidad de desplazamiento

La definición de velocidad de desplazamiento es la capacidad de un sujeto de dirigirse o trasladarse de un punto o sitio a otro, esto haciéndolo en el menor tiempo a una máxima velocidad de traslación y realizándolo esta actividad física en un espacio lizo y abierto para mejora de su ejecución. Según Guerra et al. (2018) “Es la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible. Es la máxima capacidad de desplazamiento de un sujeto, manteniendo la máxima velocidad, en un espacio determinado y en el mejor tiempo posible” (p. 1).

En otras palabras, se puede aportar que la velocidad de desplazamiento nos dice cuánto espacio a recorrido un individuo en un tiempo determinado, sin importar si este lo ha realizado de diferente forma como en línea recta o con cambios de dirección al momento de ejecutarla.

1.4.4. Velocidad máxima cíclica

La definición de velocidad máxima cíclica es que es la capacidad de repetir un movimiento o una actividad varias veces continuamente. “Es la capacidad para realizar el mayor número de veces posible, consecutivamente y sin interrupción, un mismo movimiento en una unidad de tiempo” (Sanchez Lopez, 2021, p. 1).

En mi opinión esta actividad se la realiza sin parar hasta un tiempo determinado dado, donde no debe de haber ninguna interrupción durante la ejecución del ejercicio.

1.4.5. Velocidad máxima acíclica

Es la capacidad para realizar un movimiento o una actividad aislada en el mínimo de tiempo. También incluye la ejecución o realización de varios movimientos diferentes en una sola acción. Según Arroyo (2022), menciona que: “La velocidad de rapidez gestual es una capacidad física compleja que depende de la fuerza explosiva, la coordinación inter e intramuscular, la flexibilidad y el tiempo de reacción” (p. 147).

En mi opinión se puede aportar que la velocidad máxima acíclica es la velocidad de rapidez gestual en la cual se realiza varios movimientos en un corto tiempo, donde no implica un desplazamiento repetitivo.

1.5. La Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento. Esta capacidad física no está determinada por factores energéticos como: las capacidades condicionales, ni por factores nerviosos como las capacidades coordinativas; es decir, que no se deriva de la obtención o transmisión de energía ni tampoco del proceso de regulación y dirección de los movimientos; sino que está en dependencia de factores morfológicos estructurales de las articulaciones, de la elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones. Actualmente la mayoría de las instituciones y organizaciones deportivas son sensatos de que las prácticas constantes de las actividades benefician al individuo a desarrollar sus capacidades físicas. “El término flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño” (Carrillo, et al. 2020, p. 1).

El objetivo de esta capacidad es hacer conseguir que el individuo al momento de ejecutar los movimientos de una articulación determinada, éstos alcancen su máxima amplitud, esto puede hacerse mediante ejercicios o actividades realizadas por el propio sujeto sin ninguna ayuda externa o de ningún objeto de apoyo.

Castellanos, et al. (2021) señalan que la amplitud estructural de las articulaciones puede verse afectada por factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos, como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día. La flexibilidad se divide en dos componentes: la flexibilidad estática y la flexibilidad dinámica. (p. 1)

La flexibilidad es de gran importancia para cómo manejar los grupos de las articulaciones, ya que estas pueden verse afectadas o más claro pueden dañarse o lesionarse al realizar un trabajo mal o inadecuado, puede llegar la aparición de lesiones como las contracturas musculares o la rotura de las fibras de los músculos, por eso se recomienda la debida y correcta realización de los ejercicios de flexibilidad.

1.5.1. Flexibilidad estática

En definición es la capacidad que tiene un músculo de estirarse o alargarse hacia su máxima longitud sin que se contraiga o se resista, realizada en una misma posición. Según Guimaraes & Sañudo (2020): “La flexibilidad estática es la capacidad de un músculo para alargarse hasta su máxima longitud sin que se produzca dolor” (p. 23).

En fin esta capacidad se la logra medir por el rango de movimiento que puede lograr una articulación o un grupo de articulaciones de un individuo. Además, realizar esta actividad nos ayuda a prevenir lesiones y mejorar el rendimiento deportivo.

1.5.2. Flexibilidad dinámica

En definición la flexibilidad dinámica es la capacidad de un individuo de realizar un movimiento con las articulaciones a través de un movimiento completo haciendo este ejercicio de una forma controlada y repetitiva. Según Fernández & Arroyo (2020): mencionan que: “La flexibilidad dinámica se relaciona con la capacidad de controlar el movimiento articular durante la ejecución de una acción, lo que permite mantener la estabilidad y el equilibrio” (p. 12).

En fin esta capacidad se debe realizar comenzando con movimientos suaves y después aumentar poco a poco la velocidad y la intensidad del ejercicio, manteniendo un control en la ejecución.

1.6. Deporte escolar

La definición de deporte escolar es que es una actividad deportiva que se lleva a cabo en el marco lectivo o durante el periodo académico de una escuela, ya sea en los horarios de clases o en instancias no lectivas. Su objetivo es favorecer el desarrollo de las habilidades motoras de los niños con la práctica de los distintos deportes.

El deporte escolar a nivel educativo no está orientado a la competición. Si no que busca que los estudiantes o niños se diviertan, aprendan y practiquen los deportes, a cuidar y mantener su estado físico y desarrollen diversas habilidades y destrezas. El deporte escolar puede contribuir, por ejemplo de igual manera al trabajo en equipo. Según Carter-Thuillier et al. (2018) “denomina deporte escolar a las diferentes actividades físicas efectuadas en el entorno estudiantil, básicamente forma parte del aprendizaje en la clase de educación física” (p. 38).

Mediante el deporte escolar, los niños podrán adquirir habilidades y destrezas, además de mejorar su capacidad física, elevar su autoestima, compañerismo y generar hábitos de salud. El deporte además posibilita la integración de todo el grupo y enseña el valor del respeto hacia los compañeros, los rivales, las autoridades, a las reglas, etc.

Algunas veces se organizan competencias o campeonatos interescolares entre instituciones educativas en las cuales los alumnos y deportistas de una escuela se enfrentan a los alumnos de otras instituciones educativas. Por tanto, podemos exponer que el deporte escolar es una manera de inculcar los valores a los estudiantes, además de enseñar las normas básicas de comportamiento y educación de igual manera desde una temprana edad inculcarles el ámbito deportivo.

B. Carter-Thuillier et al. (2019), toma el concepto de deporte escolar como una actividad física-deportiva el cual posee objetivos educativos, por ende utiliza los

movimientos humanos enfocados en el aprendizaje de la clase de educación física, es decir se efectuada dicho aprendizaje dentro del entorno escolar. (p. 43)

En mi opinión el deporte escolar es una actividad que se realiza durante el periodo escolar es toda institución educativa, esto se hace para fomentar la práctica deporte en los estudiantes, donde ellos demostraran sus habilidades individuales y en equipo, de tal manera que por eso se realiza campeonatos o competiciones de los diferentes deportes.

1.7. Deportes

La definición del deporte es una actividad física realizada de manera recreativa o competitiva por los deportistas, existen diferentes deportes en el mundo, los cuales cada uno se rige por diferentes reglas y reglamentos para la práctica de los mismos, también es una actividad en cual se quiere alcanzar la mejora de la condición física y de salud con el fin de lograr buenos logros y resultados.

El deporte es una forma de actividad física que se caracteriza por la competición, la cooperación y la búsqueda de la excelencia. Se trata de una actividad que puede tener diferentes significados y valores para las personas que lo practican. (Andrews, 2020, p. 30)

En el mundo deportivo existen varios deportes que se los practica ya sean estos de manera individual o colectiva, a continuación se mencionan algunos deportes los cuales son más practicados dentro del deporte escolar.

1.7.1. Atletismo

La definición del atletismo es que es un deporte el cual está conformado por varias disciplinas practicadas por muchos deportistas, donde se desarrolla habilidades básicas como saltar, correr y lanzar. Este deporte es de carácter individual y colectivo, cada disciplina tiene sus normas y reglas a acatar cuando se realiza de manera competitiva. Bermejo (2020), afirma que: “El atletismo es un deporte multifacético que comprende una gran variedad de pruebas, cada una de ellas con sus propias características y exigencias. Es un deporte completo que requiere de una buena preparación física y técnica” (p. 1).

Se puede mencionar que el atletismo es la base de todos los deportes porque se desarrollan las capacidades físicas que son esenciales en la práctica de todos los deportes. Además, este deporte ayuda en mantener un buen estado físico y de salud a los deportistas.

1.7.2. Baloncesto

El baloncesto es un deporte o disciplina que se la realiza de manera colectiva la cual consiste en jugar con 5 jugadores en cancha por cada equipo y el objetivo es anotar puntos en el aro del contrincante y de igual manera no dejarse anotar en el propio, este deporte se lo realiza de manera recreativa y competitiva.

El baloncesto, más allá de ser un deporte, se convierte en una herramienta educativa fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas. A través de la práctica del baloncesto, se pueden trabajar valores como la cooperación, el trabajo en equipo, la responsabilidad, la disciplina y el respeto. (Cruz, 2018, p. 1)

Dentro del baloncesto existen fundamentos para mejorar la técnica de la práctica del mismo como: el boteo, los pases, los tiros y la defensa. Los beneficios que nos trae este deporte es que nos ayuda en la mejora de la condición física, desarrollar habilidades como la coordinación y la agilidad, además de enseña a trabajar en equipo a los deportistas.

1.7.3. Fútbol

El fútbol es un deporte de equipo muy practicado a nivel mundial, más conocido como el rey de los deportes, el cual consiste en el juego entre dos equipos cada uno conformado de 11 jugadores en cancha donde el objetivo es anotar un gol en la meta o arco del equipo contrario y así mismo defender el propio. Valdano (2020), menciona que: “El fútbol es un juego de equipo, donde el éxito depende de la colaboración y el esfuerzo de todos” (p. 1).

En si el deporte del fútbol se lo realiza de manera recreativa y competitiva a nivel mundial, está conformado por fundamentos técnicos y tácticos como: el control, conducción, tiro, cabeceo, recepción, entradas y desmarque. La práctica de este deporte nos trae beneficios como la mejora de la condición física y una mejor relación en grupo o equipo.

1.7.4. Natación

La definición de la natación es un deporte o actividad física que se la realiza de manera acuática, además consiste en desplazarse en el agua, en su práctica se utiliza diferentes técnicas y estilos “La natación es una actividad física y un deporte que consiste en el desplazamiento del cuerpo humano a través del agua, utilizando las extremidades superiores e inferiores, así como la cabeza y el tronco, de forma coordinada y propulsiva” (García, 2021, p. 23).

El deporte de natación se divide en sus diferentes estilos los cuales son: estilo crol, estilo pecho, estilo espalda y estilo mariposa. Los beneficios que trae la práctica de esta disciplina es mejora la condición física, lo practican todas las edades, es un ejercicio relajante y terapéutico para los deportistas.

CAPÍTULO II

2. Materiales y Métodos

2.1. Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación se enmarca en algunos criterios de clasificación, debido a su naturaleza es de carácter cuantitativo, porque se inició con la recolección de la información específicamente en la etapa de diagnóstico con el fin de estudio. Según Sánchez (2018) “el enfoque cuantitativo es un enfoque de investigación que se utiliza para probar hipótesis o establecer relaciones entre variables. Este enfoque es útil para generar conocimiento nuevo” (p. 23).

2.1.1. Investigación de Campo

Se utilizó la investigación de campo porque se realizó en el propio sitio donde se recopiló datos y aportes que ayudaron al trabajo investigativo acerca de la Evaluación de la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024.

Hurtado (2018) señala que la investigación de campo permite que la observación nos dé un contacto preciso y directo con el objeto de estudio, y la recopilación de experiencias que permitan cotejar la teoría con la práctica en busca de la verdad objetiva. Se caracteriza porque la recopilación de datos debe hacerse en el medio natural donde se produce el hecho a investigar. (p. 96)

2.1.2. Investigación bibliográfica

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, archivos, internet, entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar el trabajo investigativo acerca de la Evaluación de la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad

Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. “La investigación bibliográfica es una etapa fundamental de todo proceso de investigación, ya que permite al investigador profundizar en el conocimiento del tema que va a estudiar” (Hernández Sampieri et al. 2018, p. 117).

2.1.3. Investigación Descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación en este caso de la Evaluación de la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024.

Hernández Sampieri (2018) define los estudios descriptivos como aquellos que “pretenden especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, miden o recolectan datos y reportan información sobre diversos conceptos, variables, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o problema a investigar. (p. 108)

2.2. Métodos

2.2.2. Método Deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación acerca de la Evaluación de la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024.

Muñoz (2018) señala que el método deductivo es un proceso lógico que va de lo general a lo particular, de lo abstracto a lo concreto. Es un método que parte de una premisa general para llegar a una conclusión particular. En la investigación científica, el método deductivo se utiliza para probar hipótesis o establecer relaciones entre variables (p. 12).

2.2.3. Método Analítico

A través del análisis permitió al investigador conocer la realidad que sirvió para estudiar la situación actual de la Evaluación de la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. “El método analítico es un método de investigación que se basa en la descomposición de un fenómeno o problema en sus partes más simples, para luego estudiarlas de forma individual” (Muñoz, 2018, p. 13).

2.2.4. Método Sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de las Evaluación de la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. “El método sintético es un método de investigación que se basa en la integración de los resultados de diferentes investigaciones o fuentes de información, para obtener una visión general de un fenómeno o problema” (Acosta, 2018, p. 16).

2.2.5. Método Estadístico

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos y finalmente graficar mediante tablas acerca de la Evaluación de la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. “El método estadístico es un método de investigación que se basa en el uso de la estadística para recolectar, analizar e interpretar datos. Este método es útil para describir y explicar fenómenos” (Acosta, 2018, p. 19).

2.3. Diseño

2.3.1. Diseño no experimental

Se utilizó este diseño en la investigación debido a la naturaleza observacional del estudio, la ausencia de manipulación de variables de la Evaluación de la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. Según Ato et ál. (2020) menciona

que: “En los diseños no experimentales, el investigador no manipula intencionalmente las variables, sino que simplemente las observa y mide tal y como se presentan en la naturaleza” (p. 212).

2.3.2. Corte transversal

Se utilizó este corte transversal en la investigación debido a que se realizó en un solo momento en el tiempo la Evaluación de la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. Según Hernández Sampieri et ál. (2018) “El estudio transversal es aquel que se realiza en un solo corte temporal, es decir, en un solo momento del tiempo. Se recopilan datos de una muestra de la población en un solo punto del tiempo” (p. 242).

2.4. Técnicas e instrumentos

Se utilizó los test físicos como instrumentos para la evaluación de la condición física como la resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad en el deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024.

2.4.1. Test de resistencia

2.4.1.1. Test de 800 metros

Objetivo: Medir de capacidad de resistencia aeróbica

Material e instalaciones: Pista atlética de 800 metros

Desarrollo: Consiste en recorrer la distancia en el menor tiempo posible, la salida de pie de tras una orden acústica. Se mide el tiempo empleado. También se puede tomar el pulso 2 minutos antes del inicio de la prueba e inmediatamente después de finalizada.

Observaciones: Dar la salida a grupos homogéneos. (Blázquez Sánchez, 2000, p. 206)

2.4.2. Test de fuerza

2.4.2.1. Test de Abdominales 30 segundos

Objetivo: Resistencia muscular localizada

Material e instalaciones: Colchoneta, cronometro.

Desarrollo: Preparación de cubito supino, con los pies cogidos por un compañero y el cuerpo y los brazos extendidos. Realización, flexión de tronco hasta tocar las manos al compañero. Recuperación, vuelta a la posición inicial. (Blázquez Sánchez, 2000, p. 214)

2.4.2.2. Test salto largo sin impulso

Objetivo: Fuerza explosiva de los miembros inferiores.

Material e instalaciones: Cinta métrica y foso de saltos

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

Observaciones: Se mide la distancia horizontal entre la línea y la huella más retrasada dejada por el ejecutante en su salto. (Blázquez Sánchez, 2000, p. 211)

2.4.3. Test de velocidad

2.4.3.1. Test de 30 metros

Objetivo: Medir de capacidad de reacción a un estímulo

Material e instalaciones: Pista de 70 metros, cronómetro, pito.

Desarrollo: Con 15 o 20 metros de carrera de aceleración hay que recorrer con la máxima velocidad los 30 metros señalados. El cronometrador se sitúa en la meta. Un ayudante se sitúa en punto de 0 metros y baja el brazo al pasar por delante de alumno. A esta señal se inicia el cronometraje, que cierra al pasar la meta.

Cada testeo tiene 2 o 3 intentos en estado de recuperación total. En caso de cronometraje manual, se trabajará con varios cronometradores experimentados. (Blázquez Sánchez, 2000, p. 193)

2.4.4. Test de flexibilidad

2.4.4.1. Test de flexión profunda del cuerpo

Objetivo: Medir la flexión global de tronco y extremidades

Material e instalaciones: Plataforma de 0,76 x 0,88 m sobre la que se sitúa una regla cuadrada

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

Observaciones: Los pies deben permanecer totalmente apoyados durante la ejecución. De dos tentativas se considera la mejor. No se registran fracciones de centímetros. (Blázquez Sánchez, 2000, p. 202)

2.5. Matriz de Operacionalización de variables

Tabla 1

Matriz de Operacionalización de variables

Objetivos de diagnostico	Variable de diagnostico	Indicadores	Fuente	Técnica
Evaluar la condición física mediante test físicos.	Condición física	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistencia ▪ Fuerza ▪ Velocidad ▪ flexibilidad 	Niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Test 800 metros ▪ Test abdominales 30 segundos ▪ Test salto largo sin impulso ▪ Test 30 metros ▪ Test flexión profunda del cuerpo.
Elaborar baremos de la condición física.	Deporte escolar	Deportes	Niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”	Aplicación de los baremos
Socializar los baremos de la condición física.	Deporte escolar	Deportes	Autoridades, profesores y niños de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”	Socialización de los baremos

Fuente: Elaboración propia

2.6. Participantes

La población o universo de estudio la conforman estudiantes en edades de 10 a 12 años pertenecientes al sexto y séptimo de EGB de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar año lectivo 2023-2024.

Tabla 2

Población estudiantes del sexto y séptimo de EGB de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” año lectivo 2023-2024.

Edad	N°	Sexo	
		H	M
10 años	19	11	8
11 años	20	10	10
12 años	24	17	7

Fuente: Elaboración propia

2.7. Procedimiento y análisis de datos

Fase 1: En la evaluación de la condición física en el deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, se utilizó test físicos como instrumentos en la investigación. Para lograr evaluar la velocidad de los niños se realizó el test de 30 metros planos el cual está orientado a determinar la velocidad de desplazamiento de un individuo. Para valorar los niveles de fuerza se estableció los test de abdominales en 30 segundos y el test de salto largo sin impulso, los cuales nos dan datos que determinar la fuerza en los niños. Para medir los niveles de resistencia aeróbica se realizó mediante la aplicación del test de 800 metros, este test nos ayuda proporcionando cual es el nivel de resistencia aeróbica en el individuo. Para evaluar los niveles de flexibilidad en el cuerpo de los niños de se realizó el test de flexión profunda del cuerpo que mide la flexibilidad general en el individuo.

Fase 2: Los resultados obtenidos de la aplicación de los test físicos en la evaluación de la condición física en el deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, de acuerdo con las evaluaciones de las capacidades físicas que presentaron los niños, se procedió a realizar los baremos los cuales fueron realizados con los datos recopilados con los diferentes pasos para su elaboración, se separó o dividió los

resultados obtenidos entre damas y varones ya que ambos sexos tienen sus diferencias debido a algunos factores y es muy importante tomar en cuenta esto en la investigación

Fase 3: Por último, se realizó una socialización a las autoridades, profesores y niños de la institución educativa con los resultados obtenidos y los baremos realizados de la evaluación de la condición física en el deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, además, de dar a conocer las conclusiones y recomendaciones que se desarrolló en la presente investigación.

CAPITULO III

3. Resultados y discusión

3.1. Test de 800 metros (Varones)

Tabla 3

Test de 800 metros

Calificativo	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	10	26%
Muy Bueno	16	42%
Bueno	5	13%
Regular	5	13%
Insuficiente	2	6%
Total	38	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Análisis y Discusión de Resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la evaluación de la condición en niños de 10 a 12 años en el deporte escolar de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de Carchi año lectivo 2023-2024. Se evidencia los siguientes resultados en el test de 800 metros (varones), 10 estudiantes tienen una condición excelente lo que equivale al 26%, mientras que 16 estudiantes tienen una condición de muy buena lo que equivale al 42%, 5 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale al 13%, 5 estudiantes tienen una condición de regular lo que equivale al 13%. Y finalmente 2 estudiantes tienen una condición insuficiente lo que equivale al 6%. “La resistencia aeróbica es la capacidad de realizar un ejercicio de intensidad moderada durante un período prolongado de tiempo, utilizando principalmente el sistema cardiovascular y respiratorio para obtener energía a partir de los sustratos aeróbicos (carbohidratos y grasas)” (Kraemer, 2018, p. 435). Contrastando con los resultados obtenidos son favorables con cerca de la mitad de la población en Muy Bueno, los profesores deben desarrollar más esta capacidad con ejercicios aeróbicos utilizando principalmente el sistema cardiovascular y respiratorio con los niños que se encuentran en los parámetros más bajos.

3.2. Test de 800 metros (Damas)

Tabla 4

Test de 800 metros

Calificativo	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	5	20%
Muy Bueno	11	44%
Bueno	1	4%
Regular	3	12%
Insuficiente	5	20%
Total	25	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Análisis y Discusión de Resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la evaluación de la condición en niños de 10 a 12 años en el deporte escolar de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. Se evidencia los siguientes resultados en el test de 800 metros (damas), 5 estudiantes tienen una condición excelente lo que equivale al 20%, mientras que 11 estudiantes tienen una condición de muy buena lo que equivale al 44%, 1 estudiante tiene una condición de buena lo que equivale al 4%, 3 estudiantes tienen una condición de regular lo que equivale al 12%. Y finalmente 5 estudiantes tienen una condición insuficiente lo que equivale al 20%. Según García (2020), menciona que: “La resistencia aeróbica se refiere a la capacidad del individuo para realizar un ejercicio de intensidad moderada durante un período prolongado de tiempo, utilizando principalmente el sistema oxidativo para la producción de energía” (p. 31). Contrastando con los resultados obtenidos son favorables, se debe seguir desarrollando esta capacidad en las damas, realizando ejercicios a una intensidad moderada pero a un tiempo prolongado para obtener mejores resultados más en las damas que se encontraron en los parámetros más bajos ya que es una cifra considerable.

3.3. Test de velocidad 30 metros (Varones)

Tabla 5

Test de velocidad 30 metros

Calificativo	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	14	37%
Muy Bueno	17	45%
Bueno	5	13%
Regular	0	0%
Insuficiente	2	5%
Total	38	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Análisis y Discusión de Resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la evaluación de la condición en niños de 10 a 12 años en el deporte escolar de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. Se evidencia los siguientes resultados en el test de velocidad de 30 metros (varones), 14 estudiantes tienen una condición excelente lo que equivale al 37%, mientras que 17 estudiantes tienen una condición de muy buena lo que equivale al 45%, 5 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale al 13%. Y finalmente 2 estudiantes tienen una condición insuficiente lo que equivale al 5%. La velocidad es la capacidad de desplazamiento del cuerpo en el espacio en el menor tiempo posible. La velocidad depende de diversos factores, como la genética, la fuerza muscular, la coordinación y la técnica. El entrenamiento de la velocidad es fundamental para mejorar el rendimiento en muchos deportes. (Grosser, 2019, p. 1) Después de los resultados obtenidos se puede evidenciar que casi toda la población se encuentra en los parámetros de excelente, muy bueno y bueno con un 95%, lo cual se debe reconocer el trabajo satisfactorio de los niños en el desarrollo de la capacidad de velocidad, ya que como menciona el autor esta es fundamental para mejorar el rendimiento en la práctica de los deportes.

3.4. Test de velocidad 30 metros (Damas)

Tabla 6

Test de velocidad 30 metros

Calificativo	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	8%
Muy Bueno	10	40%
Bueno	6	24%
Regular	3	12%
Insuficiente	4	16%
Total	25	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Análisis y Discusión de Resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la evaluación de la condición en niños de 10 a 12 años en el deporte escolar de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. Se evidencia los siguientes resultados en el test de velocidad de 30 metros (damas), 2 estudiantes tienen una condición excelente lo que equivale al 8%, mientras que 10 estudiantes tienen una condición de muy buena lo que equivale al 40%, 6 estudiante tiene una condición de buena lo que equivale al 24%, 3 estudiantes tienen una condición de regular lo que equivale al 12%. Y finalmente 4 estudiantes tienen una condición insuficiente lo que equivale al 16%. “La velocidad es una de las cualidades físicas más importantes en el deporte” (Bompa, 2018, p. 123). Con los resultados obtenidos se puede apreciar que mucho más de la mitad de la población se encuentra en los parámetros de excelente, muy bueno y bueno, evidenciando un resultado mayoritario en la variable de Muy Bueno con un 40%. Los profesores deben seguir trabajando y desarrollando esta capacidad en las damas que están en los parámetros más bajos realizando ejercicios de piques cortos. Por ende, es de gran importancia esta capacidad porque como se menciona es una de las cualidades físicas más importantes en el mundo del deporte.

3.5. Test abdominales en 30 segundos (Varones)

Tabla 7

Test de velocidad 30 metros

Calificativo	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	5	13%
Muy Bueno	20	53%
Bueno	11	29%
Regular	0	0%
Insuficiente	2	5%
Total	38	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Análisis y Discusión de Resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la evaluación de la condición en niños de 10 a 12 años en el deporte escolar de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. Se evidencia los siguientes resultados en el test de abdominales en 30 segundos (varones), 5 estudiantes tienen una condición excelente lo que equivale al 13%, mientras que 20 estudiantes tienen una condición de muy buena lo que equivale al 53%, 11 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale al 29%, y 2 estudiantes tienen una condición insuficiente lo que equivale al 5%. Según Fleck ((2018), afirma que: “Los ejercicios abdominales son aquellos que trabajan los músculos del abdomen, que incluyen el recto abdominal, el transverso abdominal, los oblicuos internos y los oblicuos externos” (p. 1). En mi opinión se puede apreciar en los resultados de este test en los niños que con más de la mitad obtuvieron un resultado mayoritario en el parámetro de Muy Bueno, lo que nos demuestra que ellos trabajan muy bien los músculos del abdomen y el que los profesores desarrollan muy bien esta capacidad en los estudiados.

3.6. Test abdominales en 30 segundos (Damas)

Tabla 8

Test abdominales en 30 segundos

Calificativo	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	1	4%
Muy Bueno	12	48%
Bueno	9	36%
Regular	1	4%
Insuficiente	2	8%
Total	25	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Análisis y Discusión de Resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la evaluación de la condición en niños de 10 a 12 años en el deporte escolar de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. Se evidencia los siguientes resultados en el test de abdominales en 30 segundos (damas), 1 estudiante tiene una condición excelente lo que equivale al 4%, mientras que 12 estudiantes tienen una condición de muy buena lo que equivale al 48%, 9 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale al 36%, 1 estudiante tiene una condición de regular lo que equivale al 4%. Y 2 estudiantes tienen una condición insuficiente lo que equivale al 8%. Los ejercicios abdominales son una parte importante de un programa de entrenamiento integral. Estos ejercicios pueden ayudar a mejorar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad del abdomen, lo que puede contribuir a una mejor postura, equilibrio y rendimiento deportivo. (Barhke et ál., 2022, p. 1) Con los de los resultados obtenidos se puede apreciar que las damas tienden a tener un desarrollo más bajo que en de los varones al momento de trabajar esta capacidad, se debe realizar ejercicios de abdominales en las clases para mejorar la fuerza y resistencia del abdomen.

3.7. Test salto largo sin impulso (Varones)

Tabla 9

Test salto largo sin impulso

Calificativo	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	4	11%
Muy Bueno	24	63%
Bueno	5	13%
Regular	4	10%
Insuficiente	1	3%
Total	38	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Análisis y Discusión de Resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la evaluación de la condición en niños de 10 a 12 años en el deporte escolar de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. Se evidencia los siguientes resultados en el test de salto largo sin impulso (varones), 4 estudiantes tienen una condición excelente lo que equivale al 11%, mientras que 24 estudiantes tienen una condición de muy buena lo que equivale al 63%, 5 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale al 13%, 4 estudiantes tienen una condición regular lo que equivale al 10%. Y 1 estudiante tiene una condición insuficiente lo que equivale al 3%. Weinberg y Gould (2018), afirman que: “El salto largo sin impulso es una prueba de atletismo que mide la potencia explosiva de las piernas del atleta” (p. 1). La capacidad de la fuerza desarrollada en los varones en las extremidades inferiores es satisfactorio, ya que se puede evidenciar que se obtuvo resultados mayoritarios en la variable de Muy Bueno. Además, los profesores deben seguir trabajando esta capacidad en los niños, así como menciona el autor esto nos ayudara a mejorar la potencia explosiva en las piernas de los estudiados.

3.8. Test salto largo sin impulso (Damas)

Tabla 10

Test salto largo sin impulso

Calificativo	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	8%
Muy Bueno	6	24%
Bueno	10	40%
Regular	4	16%
Insuficiente	3	12%
Total	25	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Análisis y Discusión de Resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la evaluación de la condición en niños de 10 a 12 años en el deporte escolar de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. Se evidencia los siguientes resultados en el test de salto largo sin impulso (damas), 2 estudiantes tienen una condición excelente lo que equivale al 8%, mientras que 6 estudiantes tienen una condición de muy buena lo que equivale al 24%, 10 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale al 40%, 4 estudiantes tienen una condición regular lo que equivale al 16%. Y 3 estudiantes tienen una condición insuficiente lo que equivale al 12%. Baechle y Earle (2019), menciona que: “El salto largo sin impulso es una prueba de fuerza y potencia que requiere una técnica específica para lograr la máxima distancia” (p. 1). El salto largo sin impulso como menciona el autor es una prueba o actividad la cual se requiere el trabajo de la fuerza y la potencia en las piernas, los resultados obtenidos nos demuestra que las damas obtuvieron un resultado mayoritario en el parámetro Bueno. Los cual los profesores den seguir desarrollando la capacidad de la fuerza de las piernas en las damas y que estas mejoren la técnica para lograr máximas distancias en próximas evaluaciones.

3.9. Test flexión profunda del cuerpo (Varones)

Tabla 11

Test flexión profunda del cuerpo

Calificativo	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	5	13%
Muy Bueno	11	29%
Bueno	10	26%
Regular	9	24%
Insuficiente	3	8%
Total	38	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Análisis y Discusión de Resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la evaluación de la condición en niños de 10 a 12 años en el deporte escolar de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. Se evidencia los siguientes resultados en el test de flexión profunda del cuerpo (varones), 5 estudiantes tienen una condición excelente lo que equivale al 13%, mientras que 11 estudiantes tienen una condición de muy bueno lo que equivale al 29%, 10 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale al 26%, 9 estudiantes tienen una condición regular lo que equivale al 24%. Y 3 estudiantes tienen una condición insuficiente lo que equivale al 8%. “La flexión profunda del tronco es un componente importante de la flexibilidad general del cuerpo y puede mejorar el rango de movimiento en actividades como alcanzar objetos en el suelo o agacharse para levantar objetos pesados” (Barbosa et ál., 2018, p. 1). Contrastando con los resultados obtenidos, se puede mencionar que la flexibilidad se va perdiendo con la edad, por tal motivo en los varones se puede apreciar que algunos tuvieron dificultad en el desarrollo de esta capacidad y del test. Los profesores den realizar trabajos de flexibilidad en ellos antes y al finalizar las clases para mejorarla.

3.10. Test flexión profunda del cuerpo (Damas)

Tabla 12

Test flexión profunda del cuerpo

Calificativo	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	8%
Muy Bueno	4	16%
Bueno	10	40%
Regular	8	32%
Insuficiente	1	4%
Total	25	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Análisis y Discusión de Resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la evaluación de la condición en niños de 10 a 12 años en el deporte escolar de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. Se evidencia los siguientes resultados en el test de flexión profunda del cuerpo (damas), 2 estudiantes tienen una condición excelente lo que equivale al 8%, mientras que 4 estudiantes tienen una condición de muy buena lo que equivale al 16%, 10 estudiantes tienen una condición de buena lo que equivale al 40%, 8 estudiantes tienen una condición regular lo que equivale al 32%. Y 1 estudiante tiene una condición insuficiente lo que equivale al 4%. Kendall et al. (2018), define la flexión profunda del cuerpo como “la capacidad de inclinarse hacia delante desde la posición de pie hasta que las puntas de los dedos toquen el suelo” (p. 1). Contrastando con los resultados obtenidos, se puede mencionar que este test o ejercicio se trabaja flexionando los músculos del cuerpo, además, se puede apreciar que las damas tienen más flexibilidad que los varones esto debido a los diferentes factores biológicos e individuales. Los profesores deben realizar ejercicios de estiramientos o calentamiento antes y después de realizar la flexión profunda del cuerpo.

3.11. Contestación a la hipótesis o preguntas directrices

¿Cuáles son los test físicos que se aplicaron para la evaluación de la condición física en los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024?

Los test físicos que se aplicaron en la presente evaluación fueron aptamente seleccionados y analizados por el investigador de acorde a las edades de los estudiados que corresponden de 10 a 12 años, los test fueron óptimos ya que nos ayudaron a alcanzar los resultados anhelados. Los test que se aplicaron fueron los siguientes: test de 800 metros, test de velocidad 30 metros, test de abdominales 30 segundos, test de salto largo sin impulso y test de flexión profunda del cuerpo. También es de gran importancia mencionar que los test se aplicaron de manera correcta en la población de estudio tanto como en damas y varones.

¿Analizar cómo se elaboró los baremos con los resultados obtenidos de la evaluación de la capacidad física a los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024?

Con los resultados obtenidos de los test físicos aplicados tanto como en damas y varones se procedió a realizar los baremos de la condición física, con los siguientes pasos para su elaboración los cuales fueron: ordenar los resultados de mayor a menor, calcular la amplitud, restamos el resultado mínimo del máximo, determinar el número de intervalos y el tamaño de cada uno, para determinar el tamaño del intervalo, dividimos la amplitud por el número de intervalos y por ultimo dependiendo del resultado si tenemos un valor que pasa de 5 le aproximamos al inmediato superior, y si es menor a 5, obteniendo finalmente el resultado de los intervalos. Además, es de gran importancia mencionar que se realizaron diferentes baremos entre damas y varones ya que estos tienen diferentes capacidades debidas a factores de cada género y se los realizo con los parámetros de evaluación los cuales son: excelente, muy bueno, bueno, regular e insuficiente. Los baremos fueron de gran utilidad para realizar los resultados y discusión de esta investigación.

¿Cómo se socializo los baremos a las autoridades, profesores y niños sobre la evaluación de la capacidad física a los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024?

Los resultados obtenidos y baremos realizados de la evaluación de la condición física se socializo a las autoridades, profesores y niños de la institución educativa. Primero antes se tuvo un acercamiento al rector de la institución para programar la fecha y hora para la realización de la socialización, posteriormente se procedió a sacar los debidos permisos y solicitud de ingreso en el distrito de educación de la ciudad y por último se llevó a cabo esta en el salón de la institución y se dio a conocer todo los temas previstos, lo cual esta conferencia tuvo una gran acogida por parte de las personas que integran esta unidad educativa.

CAPITULO IV

4. Elaboración de baremos

4.1. Test 800 metros (Varones)

Primer paso: Ordenamos los resultados de mayor a menor.

04:30	05:00	04:29	04:29	04:16	04:14	06:01	04:01
04:01	04:00	04:13	04:15	04:19	04:13	04:39	04:53
03:40	03:56	03:27	03:30	04:03	04:28	03:53	05:23
03:27	03:50	05:01	05:06	04:46	04:11	03:57	04:12
05:30	03:40	05:19	03:45	05:18	05:37		

Segundo paso: Calculamos la amplitud. Restamos el resultado mínimo del máximo (06:01-03:27= 154+ 1 = 155)

Tercer paso: Determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. El número de intervalos será de: 20.

Para determinar el tamaño del intervalo, dividimos la amplitud por el número de intervalos.

$$155 / 20 = 7.75$$

Esto significa que el test de 800 metros cuando tenemos un valor que pasa de 5 le aproximamos al inmediato superior, y si es menor a 5 se queda el tiempo tal como se presenta, en este caso, se le aproxima 7.75 a 8.

Calificación	Intervalos	
10	03:27	03:34
9,5	03:35	03:42
9	03:43	03:50
8,5	03:51	03:58
8	03:59	04:06
7,5	04:07	04:14
7	04:15	04:22
6,5	04:23	04:30
6	04:31	04:38
5,5	04:39	04:46
5	04:47	04:54

4,5	04:55	05:02
4	05:03	05:10
3,5	05:11	05:18
3	05:19	05:26
2,5	05:27	05:34
2	05:35	05:42
1,5	05:43	05:50
1	05:51	05:58
0,5	05:59	06:06

Fuente: Benalcázar Stiven

4.2. Test 800 metros (Damas)

Primer paso: Ordenamos los resultados de mayor a menor.

04:53	04:31	04:50	05:27	05:17	05:52	04:53	04:41
04:11	04:43	04:57	04:42	05:29	04:20	06:05	04:58
06:03	06:02	04:16	06:02	04:18	04:44	04:52	05:37
04:37							

Segundo paso: Calculamos la amplitud. Restamos el resultado mínimo del máximo
(06:05- 04:11= 114+ 1 = 115)

Tercer paso: Determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. El número de intervalos será de: 20.

Para determinar el tamaño del intervalo, dividimos la amplitud por el número de intervalos.
 $115 / 20 = 5.75$

Esto significa que el test de 800 metros cuando tenemos un valor que pasa de 5 le aproximamos al inmediato superior, y si es menor a 5 se queda el tiempo tal como se presenta, en este caso, se le aproxima 5.75 a 6.

Calificación	Intervalos	
10	04:11	04:16
9,5	04:17	04:22
9	04:23	04:28
8,5	04:29	04:34
8	04:35	04:40
7,5	04:41	04:46
7	04:47	04:52
6,5	04:53	04:58
6	04:59	05:04
5,5	05:05	05:10
5	05:11	05:26
4,5	05:17	05:22
4	05:23	05:28
3,5	05:29	05:34
3	05:35	05:40
2,5	05:41	05:48
2	05:47	05:52
1,5	05:53	05:58
1	05:59	06:04
0,5	06:05	06:10

Fuente: Benalcázar Stiven

4.3. Test 30 metros (Varones)

Primer paso: Ordenamos los resultados de mayor a menor.

06:33	05:41	05:29	05:16	05:49	05:58	05:92	07:37
05:19	06:68	04:75	05:75	05:53	05:87	06:65	05:69
05:32	05:45	05:22	05:66	05:83	05:25	05:84	07:75
05:30	04:99	05:20	05:53	05:82	05:19	06:19	05:85
05:99	05:58	05:32	05:00	05:13	05:73		

Segundo paso: Calculamos la amplitud. Restamos el resultado mínimo del máximo (07:75-04:75= 300+ 1 = 301)

Tercer paso: Determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. El número de intervalos será de: 20.

Para determinar el tamaño del intervalo, dividimos la amplitud por el número de intervalos.

$$301 / 20 = 15.05$$

Esto significa que el test de 30 metros cuando tenemos un valor que pasa de 5 le aproximamos al inmediato superior, y si es menor a 5 se queda el tiempo tal como se presenta, en este caso, se le aproxima 15.05 a 15.

Calificación	Intervalos	
10	04:75	04:89
9,5	04:90	05:04
9	05:05	05:19
8,5	05:20	05:34
8	05:35	05:49
7,5	05:50	05:64
7	05:65	05:79
6,5	05:80	05:94
6	05:95	06:09
5,5	06:10	06:24
5	06:25	06:39
4,5	06:40	06:69
4	06:70	06:84
3,5	06:85	06:99
3	07:00	07:14
2,5	07:15	07:29
2	07:30	07:44
1,5	07:45	07:59
1	07:60	07:74
0,5	07:75	07:89

Fuente: Benalcázar Stiven

4.4. Test 30 metros (Damas)

Primer paso: Ordenamos los resultados de mayor a menor.

06:02	06:48	06:19	07:05	06:25	05:68	05:63	05:34
05:81	05:65	05:06	05:98	05:90	05:85	06:10	06:18
06:41	06:70	07:25	06:03	07:36	05:57	05:91	07:10
06:78							

Segundo paso: Calculamos la amplitud. Restamos el resultado mínimo del máximo
(07:36- 05:06= 230+ 1 = 231)

Tercer paso: Determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. El número de intervalos será de: 20.

Para determinar el tamaño del intervalo, dividimos la amplitud por el número de intervalos.

$$231/ 20 = 11.55$$

Esto significa que el test de 30 metros obtendrá un valor, en este caso se aproxima al inmediato superior 11.55 a 12.

Calificación	Intervalos	
10	05:06	05:17
9,5	05:18	05:29
9	05:30	05:41
8,5	05:42	05:53
8	05:54	05:65
7,5	05:66	05:77
7	05:78	05:89
6,5	05:90	06:01
6	06:02	06:13
5,5	06:14	06:25
5	06:26	06:37
4,5	06:38	06:49
4	06:50	06:61
3,5	06:62	06:73
3	06:74	06:85
2,5	06:86	06:97
2	06:98	07:09
1,5	07:10	07:21
1	07:22	07:33
0,5	07:34	07:36

Fuente: Benalcázar Stiven

4.5. Test abdominales en 30 segundos (Varones)

Primer paso: Ordenamos los resultados de mayor a menor.

17	19	14	16	22	18	12	17
12	6	18	16	14	18	11	15
17	14	15	5	22	15	20	17
15	20	18	13	13	18	16	11
15	15	13	18	14	17		

Segundo paso: Calculamos la amplitud. Restamos el resultado mínimo del máximo (22-5= 17+ 1 = 18)

Tercer paso: Determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. El número de intervalos será de: 20.

Para determinar el tamaño del intervalo, dividimos la amplitud por el número de intervalos.

$$18 / 20 = 0.9$$

Esto significa que el test de abdominales en 30 segundos tendrá un valor que se aproxima a su inmediato superior, en este caso, se le aproxima 0.9 a 1.

Calificación	Intervalos
10	22
9,5	21
9	20
8,5	19
8	18
7,5	17
7	16
6,5	15
6	14
5,5	13
5	12
4,5	11
4	10
3,5	9
3	8
2,5	7
2	6
1,5	5
1	4
0,5	3

Fuente: Benalcázar Stiven

4.6. Test abdominales en 30 segundos (Damas)

Primer paso: Ordenamos los resultados de mayor a menor

9	14	14	14	15	9	17	15
14	10	9	14	6	3	15	1
14	14	10	14	11	11	12	10
14							

Segundo paso: Calculamos la amplitud. Restamos el resultado mínimo del máximo ($17 - 1 = 16 + 1 = 17$)

Tercer paso: Determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. El número de intervalos será de: 20.

Para determinar el tamaño del intervalo, dividimos la amplitud por el número de intervalos. $17 / 20 = 0.85$

Esto significa que el test de abdominales en 30 segundos obtendrá un valor, en este caso se aproxima al inmediato superior 0.85 a 1.

Calificación	Intervalos
10	17
9,5	16
9	15
8,5	14
8	13
7,5	12
7	11
6,5	10
6	9
5,5	8
5	7
4,5	6
4	5
3,5	4
3	3
2,5	2
2	1

Fuente: Benalcázar Stiven

4.7. Test salto largo sin impulso (Varones)

Primer paso: Ordenamos los resultados de mayor a menor.

105	142	152	169	138	166	117	111	101	142
180	144	130	138	141	142	162	122	154	137
134	134	133	64	144	152	134	102	144	127
136	105	140	135	149	142	140	134		

Segundo paso: Calculamos la amplitud. Restamos el resultado mínimo del máximo (180 – 66= 114+ 1 = 115)

Tercer paso: Determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno El número de intervalos será de: 20.

Para determinar el tamaño del intervalo, dividimos la amplitud por el número de intervalos.

$$115 / 20 = 5.75$$

Esto significa que el test de salto largo sin impulso tendrá un valor que se aproxima a su inmediato superior, en este caso, se le aproxima 5.75 a 6.

Calificación	Intervalos	
10	180	175
9,5	174	169
9	168	163
8,5	162	157
8	156	151
7,5	150	145
7	144	139
6,5	138	133
6	132	127
5,5	126	121
5	120	115
4,5	114	109
4	108	103
3,5	102	97
3	96	91
2,5	90	85
2	84	79
1,5	78	73
1	72	67
0,5	66	61

Fuente: Benalcázar Stiven

4.8. Test salto largo sin impulso (Damas)

Primer paso: Ordenamos los resultados de mayor a menor

124	123	136	80	136	89	151	117
128	159	173	153	148	106	125	114
143	104	120	126	86	106	128	125
95							

Segundo paso: Calculamos la amplitud. Restamos el resultado mínimo del máximo (173-80= 93+ 1 = 94)

Tercer paso: Determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. El número de intervalos será de: 20.

Para determinar el tamaño del intervalo, dividimos la amplitud por el número de intervalos.

$$94 / 20 = 4,7$$

Esto significa que el test de salto largo sin impulso obtendrá un valor, en este caso se aproxima al inmediato superior 4.7 a 5.

Calificación	Intervalos	
10	173	169
9,5	168	164
9	163	159
8,5	158	154
8	153	149
7,5	148	144
7	143	139
6,5	138	134
6	133	129
5,5	128	124
5	123	119
4,5	118	114
4	113	109
3,5	108	104
3	103	99
2,5	98	94
2	93	89
1,5	88	84
1	83	79
0,5	78	74

Fuente: Benalcázar Stiven

4.9. Test flexión profunda del cuerpo (Varones)

Primer paso: Ordenamos los resultados de mayor a menor.

19	23	20	30	29	38	15	8	13	37
15	35	29	24	20	33	27	6	13	8
15	12	27	15	12	35	32	25	29	19
16	24	26	25	24	22	32	21		

Segundo paso: Calculamos la amplitud. Restamos el resultado mínimo del máximo ($38 - 6 = 32 + 1 = 33$)

Tercer paso: Determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. El número de intervalos será de: 20.

Para determinar el tamaño del intervalo, dividimos la amplitud por el número de intervalos.

$$33 / 20 = 1.65$$

Esto significa que el test de flexión profunda del cuerpo tendrá un valor que se aproxima a su inmediato superior, en este caso, se le aproxima 1.65 a 2.

Calificación	Intervalos	
10	38	37
9,5	36	35
9	34	33
8,5	32	31
8	30	29
7,5	28	27
7	26	25
6,5	24	23
6	22	21
5,5	20	19
5	18	17
4,5	16	15
4	14	13
3,5	12	11
3	10	9
2,5	8	7
2	6	5
1,5	4	3
1	2	1

Fuente: Benalcázar Stiven

4.10. Test flexión profunda del cuerpo (Damas)

Primer paso: Ordenamos los resultados de mayor a menor.

15	13	13	15	17	22	24	30	36	26
14	16	40	17	17	19	16	23	20	29
8	18	30	23	13					

Segundo paso: Calculamos la amplitud. Restamos el resultado mínimo del máximo ($40 - 8 = 32 + 1 = 33$)

Tercer paso: Determinamos el número de intervalos y el tamaño de cada uno. El número de intervalos será de: 20.

Para determinar el tamaño del intervalo, dividimos la amplitud por el número de intervalos.

$$33 / 20 = 1.65$$

Esto significa que el test de flexión profunda del cuerpo obtendrá un valor, en este caso se aproxima al inmediato superior 1.65 a 2.

Calificación	Intervalos	
	10	40
9,5	38	37
9	36	25
8,5	34	33
8	32	31
7,5	30	29
7	28	27
6,5	26	25
6	24	23
5,5	22	21
5	20	19
4,5	18	17
4	16	15
3,5	14	13
3	12	11
2,5	10	9
2	8	7
1,5	6	5
1	4	3
0,5	2	1

Fuente: Benalcázar Stiven

CAPÍTULO V

5. Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

- De acuerdo a los resultados obtenidos de la evaluación de la condición física del deporte escolar en los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. Se puede evidenciar los siguientes resultados de los diferentes test, más de la mitad de la población siempre se encontró dentro de los parámetros Excelente, Muy bueno y Bueno; también que menos de la cuarta parte de la población se encontró en los parámetros de Regular e Insuficiente, dando como resultado final que la población se encuentra en el parámetro de Muy Bueno.
- Se elaboró los baremos con los resultados obtenidos de los test de la evaluación de la condición física del deporte escolar de los niños de 10 a 12 años en la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. Los cuales se elaboró con sus diferentes parámetros de calificación e intervalos, además fueron de gran ayuda para conocer el estado de condición física en la población de estudio.
- Se socializó los baremos y los resultados obtenidos después de la evaluación de la condición física del deporte escolar de los niños de 10 a 12 años en la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024. Se dio a conocer los baremos y resultados obtenidos a las autoridades, profesores y niños; la socialización tuvo una gran acogida y recibimiento por parte de las personas que conforman la institución educativa.

5.2. Recomendaciones

- Los docentes y profesores del área de Educación física de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, de la ciudad de Bolívar, Carchi. Deberán seguir trabajando y desarrollando las diferentes capacidades básicas (la resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad), día a día en los niños de 10 a 12 años en la institución educativa, para que los niños que obtuvieron muy buenos resultados sigan manteniendo y subiendo su nivel deportivo y los niños que se encontraron en los parámetros más bajos desarrollen más estas capacidades físicas y obtengan mejores resultados en futuras evaluaciones.

- Todos los docentes y profesores del área de Educación física de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, de la ciudad de Bolívar, Carchi. Trabajar con los baremos realizados con los resultados obtenidos de la evaluación de la condición física a los niños de 10 a 12 años, utilizándolos en su beneficio para futuras evaluaciones en sus clases impartidas en la institución educativa.

- Las autoridades, profesores del área Educación física y niños de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, de la ciudad de Bolívar, Carchi. Con la socialización realizada y exposición de los baremos de la evaluación de la condición física en los niños de 10 a 12 años en la institución educativa, seguir trabajando por el beneficio de los niños en general, que los baremos realizados sean beneficios y provechosos para realizar los test en futuras evaluaciones y desarrollar las capacidades físicas básicas y mantener un buen estado de salud en los niños de la institución educativa.

GLOSARIO

Actividad: Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o entidad.

Aptitud: Capacidad para operar competentemente en una determinada actividad.

Baremos: Es una escala de valores que se establece para evaluar los méritos personales, la solvencia de empresas o los daños derivados de accidentes o enfermedades.

Carga: Es una indicación en texto acerca del grado de esfuerzo de una sola sesión de entrenamiento.

Capacidad: Aptitud, talento, cualidad que dispone a alguien para el buen ejercicio de algo.

Condición: Situación o circunstancia indispensable para la existencia de otra.

Deporte: Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Ejercicio: Acción de ejercitar o ejercitarse.

Elasticidad: Es la propiedad de ciertos materiales de deformarse bajo la acción de una fuerza y volver a su forma original cuando esta cesa.

Evaluación: Acción y efecto de evaluar.

Flexibilidad: Cualidad de flexible.

Fuerza: Aplicación del poder físico o moral.

Intensidad: Grado de fuerza con que se manifiesta un agente natural, una magnitud física, una cualidad, una expresión, etcétera.

Intervalos: Conjunto de los valores que toma una magnitud entre dos límites dados.

Movilidad: Cualidad de movable.

Parámetro: Dato o factor que se toma como necesario para analizar o valorar una situación.

Resistencia: Capacidad para resistir.

Socializar: Acción y efecto de socializar.

Test: Prueba destinada a evaluar conocimientos o aptitudes, en la cual hay que elegir la respuesta correcta entre varias opciones previamente fijadas.

Velocidad: Magnitud física que expresa el espacio recorrido por un móvil en la unidad de tiempo, y cuya unidad en el sistema internacional es el metro por segundo (metro(s) por segundo).

REFERENCIAS

- Acosta, M. (2018). Metodología de la investigación científica. Pearson.
- Andrews, D. L. (2020). The Routledge handbook of sport and society. Routledge.
- Arroyo, F. (2022). Velocidad gestual: un componente clave en el rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 145-156.
- Ato, M., López, J., & Vallejo, A. (2020). Diseño experimental y análisis de datos en las ciencias sociales. Madrid: UNED.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2019). Essentials of strength and conditioning (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bahrke, M. S., et al. (2022). *The importance of core training for athletes*. *Sports Health*, 14(2), 154-160.
- Barbosa, T. M., et al. (2018). "Effect of a 12-week stretching program on flexibility and range of motion in older adults." *Journal of Aging and Physical Activity*, 26(4), 683-690.
- Barrios, S., Correa, M., & Jaimes, W. (2019). Condición Física En Adolescentes (Flexibilidad): Valores Normativos De Referencia Para La Bucaramanga.
- Bompa, T. O. (2018). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Carrillo, E., Aguilar, V., & Gonzales, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. Revista de Educación*, 794-807.
- Carter-Thuillier, Bastian, López-Pastor, V., & Gallardo-Fuentes, F. (2018). Relación entre salud y deporte escolar desde una perspectiva intercultural, un estudio multicaso. *Revista de La Facultad de Medicina*, 66(1), 37-43. 57 <https://doi.org/10.15446/v66n1.62313>
- Carter-Thuillier, B., López-Pastor, V., Gallardo-Fuentes, F., & Carter-Beltran, J. (2019). Immigration and school sports: A case of latinoamerican students in Spain. *Journal of Sport and Health Research*, 11(December), 41-52.
- Cruz, J., & Feliu, J. (2018). Baloncesto Formativo. El Minibasket. Editorial Autores de Argentina.

- Fernández-del-Valle, A., & Arroyo-Izquierdo, F. (2020). Entrenamiento de la flexibilidad. Editorial Wanceulen.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2018). *Designing resistance training programs*. Human Kinetics.
- García-Pallarés, P. B., & González-Badillo, J. J. (2020). Entrenamiento de la resistencia: Fundamentos y aplicaciones. Barcelona: Paidotribo.
- García-Ucha, M., & Sampedro, J. (2021). Natación: Entrenamiento y aprendizaje. Editorial Wanceulen.
- González Badillo, J. A., & Ribas Serna, J. (2021). Bases del entrenamiento de la fuerza. Editorial Médica Panamericana.
- González-Badillo, J. J., & Ribas-Serna, J. A. (2018). Fundamentos del entrenamiento deportivo (3ª ed.). Editorial Paidotribo.
- Grosser, M., & Schwanitz, V. (2019). Manual de entrenamiento deportivo. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Guerra S, J., Borja S, M., Alvarez , J., & Zevallos, J. (2018). Diferencias de cinco variables en atletas femeninos de 100 metros en dos niveles de rendimiento deportivo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(3), 1-11.
- Guimaraes, R., & Sañudo, B. (2020). Flexibilidad y entrenamiento. Editorial Paidotribo.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). Metodología de la investigación (7a. ed.). McGraw-Hill.
- Hutchinson, A. (2018). *Endure: Mind, Body, and the Curiously Elastic Limits of Human Performance*.
- Hurtado, Y. (2018). Guía para una investigación de campo. Mexico: Éxodo
- Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2018). Fisiología del ejercicio. Madrid: Wolters Kluwer.
- Kendall, F. P., McCreary, E. K., & Provance, P. G. (2018). *Muscles: Testing and function with posture and pain* (6th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Lagutasig, J. (2019). Tesis. La velocidad de reacción en los desplazamientos técnicos del árbitro profesional de fútbol. Ambato: UNIVERSIDAD Técnica de Ambato.
- López, M. J. (2018). La importancia del deporte escolar para la salud y el bienestar de los niños. *Revista de Educación Física*, 40(2), 141-152.

- Martin. (sf de sf de 2020). Capacidades físicas Básicas. Obtenido de padelstar.es: <https://padelstar.es/preparacion-fisica-padel/capacidades-fisicas-basicasconcepto-yclasificaciones/#:~:text=Fuerza%2Dvelocidad%3A,a%20velocidad%20m%C3%A1xima%20de%20ejecuci%C3%B3n>.
- Martínez Martínez, J., de los Reyes-Corcuera, M., Borrell-Lizana, V., & Pastor-Vicedo, J. C. (2018). Valoración de los niveles de condición física de escolares de 11-12 años, mediante la aplicación de la Batería ALPHAFITNES. *SPORT TK - Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 7(2), 37-42.
- Martínez, P. (2018). La importancia de la formación continua del profesor de educación física. Blog "La educación física en movimiento".
- Marulanda, A., Segura, L., Mosquera, E., & Vallejo, M. (2020). Revisión de las técnicas de recuperación post entrenamiento más usadas para disminuir la incidencia de fatiga crónica en futbolistas. *Revista Veritas et Scientia-UPT*, 9(2), 253-262.
- Morán, J. F. (2019). *Entrenamiento de la fuerza: aplicaciones prácticas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Orlando, P. (2019). *Condición Física y salud*. 1–16.
- Rabinovich, S. (2021). La Capacidad De Resistencia Aeróbica En El Fútbol [Universidad Abierta Interamericana]. <https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/ea1bd502-9a92-4a5ebe10-de4cf258fcf1/content>
- Rueda et al. (Abril de 2019). consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-17732022000100030#:~:text=El%20valor%20otorgado%20a%20la,et%20al.%2C%202019.
- Saavedra, M. (2020). *Voleibol: fundamentos y técnicas*. Editorial Wanceulen.
- San Martín, D. (2019). Potenciación de la resistencia mixta en futbolistas a través de ejercicios físicos en el club deportivo especializado formativo "Sportivo Loja". Quito.
- Sánchez, M. (2018). *Metodología de la investigación científica*. McGraw-Hill.
- Sanchez Lopez, K. (2021). *Estudio Descriptivo Sobre La Variación En La Fuerza Explosiva Y Velocidad De Reacción Durante La Menstruación En 20 Jugadoras De Fútbol Del Club Deportivo Sons Soccer Bogotá—Categoría Juvenil Y Única*. Doctoral dissertation.

- Valverde, R. (2018). LA CONDICIÓN FÍSICA Y EL PROCESO DE RECLUTAMIENTO EN LA EMPRESA MUNICIPAL CUERPO DE BOMBEROS (EMBA-EP), DE LA CIUDAD DE AMBATO. Ambato: Universidad Tecnica de Ambato.
- Valdano, J. (2020). *Los once poderes del líder*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Vinueza, D. (2019). Evaluación de la condición física y somatotipo de la población escolar afrodescendiente de 8 a 10 años en la unidad educativa San Gabriel de Piquiucho. Ibarra: Universidad Técnica del Norte.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2018). *Science and practice of strength training*. Human Kinetics.

ANEXOS

Anexo N° 1 árbol de problemas



Anexo N° 2 Matriz de coherencia

El problema	Objetivo general
<p>¿Cuáles son los parámetros de la evaluación de la condición física en el deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024?</p>	<p>Determinar la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024.</p>
Interrogantes de investigación	Objetivos específicos
<p>¿Cuáles son los test que se realizaron para la evaluación de la condición física en los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024?</p> <p>¿Analizar cómo se elaboró las tablas de baremos con los resultados obtenidos de la evaluación de la capacidad física a los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024?</p> <p>¿Cómo se socializo las tablas de baremos a las autoridades, profesores y niños sobre la evaluación de la capacidad física a los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” de la ciudad de Bolívar, Carchi año lectivo 2023-2024?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluar la condición física mediante test en los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, año lectivo 2023-2024. ▪ Elaborar baremos de la condición física de los niños de 10 a 12 años en el deporte escolar en la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, año lectivo 2023-2024. ▪ Socializar los baremos de la condición física a las autoridades, profesores y niños de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”, año lectivo 2023-2024.

Anexo N° 3 Matriz Categorical

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>La condición física es la capacidad que tiene para realizar esfuerzo físico con máxima eficacia o soportar una sobrecarga.</p>	<p>Condición Física</p>	<p>Resistencia</p>	<p>-Resistencia aeróbica -Resistencia anaeróbica</p>
		<p>Fuerza</p>	<p>-Fuerza máxima -Fuerza resistencia -Fuerza explosiva</p>
		<p>Velocidad</p>	<p>-Velocidad de reacción -Velocidad de acumulación -Velocidad de desplazamiento -Velocidad máxima cíclica -Velocidad máxima acíclica</p>
		<p>Flexibilidad</p>	<p>-Flexibilidad estática -Flexibilidad dinámica</p>
<p>Deporte escolar es la actividad deportiva organizada que es practicada por escolares en horario no lectivo durante el periodo de escolarización obligatorio.</p>	<p>Deporte Escolar</p>	<p>Deportes</p>	<p>-Atletismo -Baloncesto -Fútbol -Natación</p>

Anexo N° 4 Matriz de Operacionalización de variables

Objetivos de diagnóstico	Variable de diagnóstico	Indicadores	Fuente	Técnica
Evaluar la condición física mediante test físicos.	Condición física	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistencia ▪ Fuerza ▪ Velocidad ▪ flexibilidad 	Niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Test 800 metros ▪ Test abdominales 30 segundos ▪ Test salto largo sin impulso ▪ Test 30 metros ▪ Test flexión profunda del cuerpo.
Elaborar baremos de la condición física.	Deporte escolar	Deportes	Niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”	Aplicación de los baremos
Socializar los baremos de la condición física.	Deporte escolar	Deportes	Autoridades, profesores y niños de la Unidad Educativa “General Julio Andrade”	Socialización de los baremos

Anexo N° 5 Test físicos y baremos

Test de resistencia

Test de 800 metros (Varones)

Objetivo: Medir de capacidad de resistencia aeróbica

Material e instalaciones: Pista atlética de 800 metros

Desarrollo: Consiste en recorrer la distancia en el menor tiempo posible, la salida de pie de tras una orden acústica. Se mide el tiempo empleado. También se puede tomar el pulso 2 minutos antes del inicio de la prueba e inmediatamente después de finalizada.

Observaciones: Dar la salida a grupos homogéneos. (Blázquez Sánchez, 2000, pág. 206)

Calificación	Intervalos	
10	03:27	03:34
9,5	03:35	03:42
9	03:43	03:50
8,5	03:51	03:58
8	03:59	04:06
7,5	04:07	04:14
7	04:15	04:22
6,5	04:23	04:30
6	04:31	04:38
5,5	04:39	04:46
5	04:47	04:54
4,5	04:55	05:02
4	05:03	05:10
3,5	05:11	05:18
3	05:19	05:26
2,5	05:27	05:34
2	05:35	05:42
1,5	05:43	05:50
1	05:51	05:58
0,5	05:59	06:06

Fuente:

<https://www.google.com/search?q=resistencia>



Fuente: elaboración propia

Test de 800 metros (Damas)

Calificación	Intervalos	
10	04:11	04:16
9,5	04:17	04:22
9	04:23	04:28
8,5	04:29	04:34
8	04:35	04:40
7,5	04:41	04:46
7	04:47	04:52
6,5	04:53	04:58
6	04:59	05:04
5,5	05:05	05:10
5	05:11	05:26
4,5	05:17	05:22
4	05:23	05:28
3,5	05:29	05:34
3	05:35	05:40
2,5	05:41	05:48
2	05:47	05:52
1,5	05:53	05:58
1	05:59	06:04
0,5	06:05	06:10

Fuente:
<https://www.fitnespedia.com/2011/07/entrenamientoparaninos.html>



Fuente: elaboración propia

Test de velocidad

Test 30 metros (Varones)

Objetivo: Medir de capacidad de reacción a un estímulo

Material e instalaciones: Pista de 70 metros, cronómetro, pito.

Desarrollo: Con 15 o 20 metros de carrera de aceleración hay que recorrer con la máxima velocidad los 30 metros señalados. El cronometrador se sitúa en la meta. Un ayudante se sitúa en punto de 0 metros y baja el brazo al pasar por delante de alumno. A esta señal se inicia el cronometraje, que cierra al pasar la meta.

Cada testado tiene 2 o 3 intentos en estado de recuperación total. En caso de cronometraje manual, se trabajará con varios cronometradores experimentados. (Blázquez Sánchez, 2000, pág. 193)

calificación	Intervalos	
10	04:75	04:89
9,5	04:90	05:04
9	05:05	05:19
8,5	05:20	05:34
8	05:35	05:49
7,5	05:50	05:64
7	05:65	05:79
6,5	05:80	05:94
6	05:95	06:09
5,5	06:10	06:24
5	06:25	06:39
4,5	06:40	06:69
4	06:70	06:84
3,5	06:85	06:99
3	07:00	07:14
2,5	07:15	07:29
2	07:30	07:44
1,5	07:45	07:59
1	07:60	07:74
0,5	07:75	07:89

Fuente:

<https://www.google.com/search?q=velocidad>



Fuente: elaboración propia

Test 30 metros (Damas)

calificación	Intervalos	
10	05:06	05:17
9,5	05:18	05:29
9	05:30	05:41
8,5	05:42	05:53
8	05:54	05:65
7,5	05:66	05:77
7	05:78	05:89
6,5	05:90	06:01
6	06:02	06:13
5,5	06:14	06:25
5	06:26	06:37
4,5	06:38	06:49
4	06:50	06:61
3,5	06:62	06:73
3	06:74	06:85
2,5	06:86	06:97
2	06:98	07:09
1,5	07:10	07:21
1	07:22	07:33
0,5	07:34	07:36

Fuente:

<https://quees.com.mx/que-es-lavelocidad/>



Fuente: elaboración propia

Test de fuerza Test abdominales 30 segundos (varones)

Objetivo: Resistencia muscular localizada

Material e instalaciones: Colchoneta, cronometro.

Desarrollo: Preparación de cubito supino, con los pies cogidos por un compañero y el cuerpo y los brazos extendidos. Realización, flexión de tronco hasta tocar las manos al compañero.

Recuperación, vuelta a la posición inicial. (Blázquez Sánchez, 2000, pág. 214)

Calificación	Repeticiones	Fuente:
10	22	
9,5	21	
9	20	
8,5	19	
8	18	
7,5	17	
7	16	
6,5	15	
6	14	
5,5	13	
5	12	
4,5	11	
4	10	
3,5	9	
3	8	
2,5	7	
2	6	
1,5	5	
1	4	
0,5	3	



Fuente: elaboración propia

Test abdominales 30 segundos (Damas)

Calificación	Repeticiones	Fuente:
10	17	https://www.hola.com/estarbien/galeria/20200226161563/ejerciciosabdominales-protendiendo-espalda/1/
9,5	16	
9	15	
8,5	14	
8	13	
7,5	12	
7	11	
6,5	10	
6	9	
5,5	8	
5	7	
4,5	6	
4	5	
3,5	4	
3	3	
2,5	2	
2	1	



Fuente: elaboración propia

Test salto largo sin impulso (varones)

Objetivo: Fuerza explosiva de los miembros inferiores.

Material e instalaciones: Cinta métrica y foso de saltos

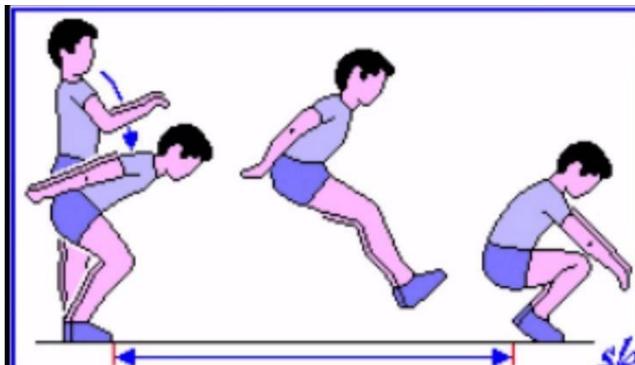
Desarrollo: De pie con los pies juntos detrás de la línea de marcada. Flexión profunda de piernas y salto hacia adelante a caer lo más lejos posible. Se valora el mejor de los dos intentos

Observaciones: Se mide la distancia horizontal entre la línea y la huella más retrasada dejada por el ejecutante en su salto. (Blázquez Sánchez, 2000, pág. 211)

calificación	Intervalos	
10	180	175
9,5	174	169
9	168	163
8,5	162	157
8	156	151
7,5	150	145
7	144	139
6,5	138	133
6	132	127
5,5	126	121
5	120	115
4,5	114	109
4	108	103
3,5	102	97
3	96	91
2,5	90	85
2	84	79
1,5	78	73
1	72	67
0,5	66	61

Fuente:

<https://www.baamboozle.com/index.php/study/1333240>



Fuente: elaboración propia

Test salto largo sin impulso (Damas)

Calificación	Intervalos	
10	173	169
9,5	168	164
9	163	159
8,5	158	154
8	153	149
7,5	148	144
7	143	139
6,5	138	134
6	133	129
5,5	128	124
5	123	119
4,5	118	114
4	113	109
3,5	108	104
3	103	99
2,5	98	94
2	93	89
1,5	88	84
1	83	79
0,5	78	74

Fuente:
https://www.researchgate.net/figure/Figura-7Test-de-Salto-Largo-sinimpulso_fig3_332116711



Fuente: elaboración propia

Test de flexibilidad

Test flexión profunda del cuerpo (Varones)

Objetivo: Medir la flexión global de tronco y extremidades

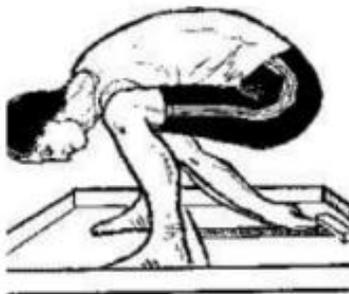
Material e instalaciones: Plataforma de 0,76 x 0,88 m sobre la que se sitúa una regla cuadrada

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

Observaciones: Los pies deben permanecer totalmente apoyados durante la ejecución. De dos tentativas se considera la mejor. No se registran fracciones de centímetros. (Blázquez Sánchez, 2000, pág. 202)

Calificación	Intervalos	
10	38	37
9,5	36	35
9	34	33
8,5	32	31
8	30	29
7,5	28	27
7	26	25
6,5	24	23
6	22	21
5,5	20	19
5	18	17
4,5	16	15
4	14	13
3,5	12	11
3	10	9
2,5	8	7
2	6	5
1,5	4	3
1	2	1

Fuente:
<https://www.google.com/search?q=flexion+profunda+de+cuerpo>



Fuente: elaboración propia

Test de flexión profunda del cuerpo (Damas)

Calificación	Intervalos	
	10	40
9,5	38	37
9	36	25
8,5	34	33
8	32	31
7,5	30	29
7	28	27
6,5	26	25
6	24	23
5,5	22	21
5	20	19
4,5	18	17
4	16	15
3,5	14	13
3	12	11
2,5	10	9
2	8	7
1,5	6	5
1	4	3
0,5	2	1

Fuente:

<https://entrenamientopruebasfisicas.blogspot.com/2010/08/flexion-profunda-del-cuerpo.html>



Fuente: elaboración propia

Anexo N° 6 Resultados de los test de Condición Física

Nomina Sexto EGB

Nomina	Edad	T800m	T30m	TA 1m	TSL cm	TFPC cm
ACOSTA RAMOS ANTHONELLA MONSERRATH	10	04:53	06:02	9	124	15
ALPALA MUEPAZ YAMILE FERNANDA	12	04:31	06:48	123	14	13
BOTINA OVIEDO LEANDRO YEZID	10	04:28	06:33	17	105	19
CAYAMBE PUETATE MIRELLY BRIGETTE	10	04:50	06:19	6	136	13
CHANDI OJEDA ANTHONY MARTIN	10	03:53	05:41	19	142	23
CHEZA MENA DAYSI SCARLETT	11	05:27	07:05	3	80	15
CHUGA ORTEGA ESTEBAN ISRAEL	10	05:23	05:29	14	152	20
CHULDE PALMA SAID ALEXANDER	11	03:27	05:16	16	169	30
CUAMACAS AGUIRRE ISAAC BENJAMIN	10	05:17	06:25	15	136	17
CUAMACAS MEDINA MAITE JAQUELINE	10	05:17	06:25	15	136	17
DUARTE FLORES SEBASTIAN JAREK	11	03:50	05:58	18	168	38
ESTACIO MEDINA ESMERALDA ESTEFANIA	11	05:52	05:68	1	89	22
FUELANTALA BENAVIDES ALEJANDRA LISEETH	11	04:53	05:63	14	151	24
FUENTES VALENCIA DERIAN GAEL	10	05:01	05:92	12	117	15
GUERRERO PUETATE KEVIN JOEL	11	05:06	07:37	17	111	8
IBUJES QUELAL KEVIN RONALDO	10	04:46	05:19	12	101	13

IMBAQUINGO CASTRO ANAHI GABRIELA	10	04:41	05:34	14	117	30
JIMENEZ CHAVEZ YERALDI MARILU	10	04:37	05:31	10	128	36
MEJIA DIAZ DEVIN ANDREY	11	04:11	06:68	6	142	37
MENA POZO JENIFFER GARDENIA	10	04:11	05:65	14	159	26
MENA VILLAVICENCIO JUSTIN STEVE	10	03:57	04:75	18	130	15
MINDA QUIÑONEZ NAZLY FRANCISCA	10	04:43	05:06	11	173	14
PASPUEL CHANDI BRITTNEY SULEYDI	11	04:57	05:98	11	153	16
PASPUEL PORTILLA ADRIANA MARLEY	11	04:42	05:90	12	148	40
PEREZ SANDOVAL JEFFERSON DAVID	10	04:12	05:75	16	144	35
PORTILLO BUCHELI MAICOL ALEXIS	11	05:30	05:53	13	130	29
POZO MORALES JORDAN SEBASTIAN	11	03:40	05:87	18	138	24
QUELAL GUACALEZ CRISTOPHER PAUL	10	05:12	06:65	11	141	20
QUIROZ FLORES ADAMARIS YOJANA	11	05:29	05:85	10	102	17
TUPIZA PROAÑO ESTEFANY MAYLI	10	04:20	06:10	14	125	17
VASQUEZ ARAGON EMERSON PATRICIO	10	03:45	05:69	15	142	33
VILLAVICENCIO MUEPAZ ERIK SAMUEL	10	05:18	05:32	17	162	27

Nomina Séptimo EGB

Nomina	Edad	T800m	T30m	TA 1m	TSL cm	TFPC cm
ANGULO PATIÑO JAHILER ALEXANDER	12	04:30	05:45	14	122	6
ARCINIEGA IMBAQUINGO JADE BELEN	12	06:05	06:18	9	114	19
ARMAS MOREIRA CRISTIAN ISAAC	12	05:00	05:22	15	154	13
AYALA LUCANO VICTOR ALFONSO	12	04:29	05:66	5	137	8
BURBANO VALENCIA ALEJANDRA SIMONE	11	04:58	06:41	14	143	16
CABRERA PALMA MIGUEL SEBASTIAN	12	04:29	05:83	22	134	15
CANGAS ORMAZA DYLAN JOHEL	11	04:16	05:25	15	134	12
CEVALLOS QUIMBIURCO ANTHONY ARVEY	11	04:14	05:84	20	133	27
CHANDI TARUCHAIN MAYARIS JEMIMA	11	06:03	06:70	14	104	23
CUAMACAS CHACA NOELIA DELIS	12	06:02	07:25	14	120	20
DUARTE AYALA NAHOMI BRIGETH	12	04:16	06:03	15	126	29
ENRIQUEZ PABON MAYKEL JOSUE	12	06:01	07:75	17	64	15
GUACHAGMIRA ITAS DAVID NICOLAS	12	04:01	05:30	15	144	12
MARTINEZ SALAZAR MARSHURY JACQUELINE	12	06:02	07:36	9	86	8
MORALES JIMENEZ DERLIS SAMIR	12	04:01	04:99	20	152	35
MUEPAZ MUEPAZ SARA ABIGAIL	11	04:18	05:57	17	106	18
OVIEDO URRESTA DEIVID JHOFRE	11	04:00	05:20	18	134	32

PAGUAY YANES JOSELYN KARINA	11	04:44	05:91	15	128	30
PEREZ CALDERON WALTER ALEXANDER	12	04:13	05:53	13	102	25
QUELAL HUERA ADONIS ISRAEL	12	04:15	05:82	13	144	29
REASCOS FLORES CRISTOPHER ALBEIRO	11	04:19	05:19	18	127	19
RODRIGUEZ IBARRA STIVEN ARIEL	12	04:13	06:19	16	136	16
ROSERO CHILAMA JOSUE ALEXANDER	12	04:39	05:85	11	105	24
ROSERO ORMAZA ANGEL FERNANDO	12	04:53	05:99	15	140	26
SERRANO RODRIGUEZ MARIO DYLAN	12	03:40	05:58	15	135	25
TRAVIESO DIAZ GREGORYT ALEXANDER	12	03:56	05:32	13	149	24
TUPIZA PROAÑO KIMBERLI JAZMIN	12	04:52	07:10	14	125	23
VALENCIA CAMPOS SANTIAGO BLADIMIR	12	03:27	05:00	18	152	22
VASQUEZ ARAGON ARIEL SEBASTIAN	12	03:30	05:13	14	140	32
VELASCO ITAS ANDERSON ISRAEL	12	04:03	05:73	17	134	21
VILLAGOMEZ GUAYCAL DAYANA MABEL	12	05:37	06:78	10	95	13

Anexo N° 7 Certificado de toma de test

**UNIDAD EDUCATIVA GENERAL JULIO ANDRADE**
BOLÍVAR – CARCHI

El que suscribe, Licenciado Miguel Estuardo Quelal Monroy, Rector Encargado de la **UNIDAD EDUCATIVA GENERAL JULIO ANDRADE**, a petición del interesado:

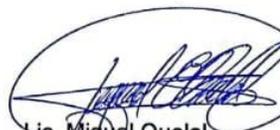
CERTIFICADO:

Que, el Sr. **BENALCAZAR YAR STIVEN DAVID**, portador de la cédula de ciudadanía No. 045014951-3, certifico que se ha aplicado correctamente el instrumento de evaluación (test físicos) y además realizó la socialización de los resultados y baremos obtenidos de manera satisfactoria en la institución.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, por lo que se expide el presente certificado, facultando hacer uso para los fines que el interesado crea conveniente.

Bolívar, 06 de marzo del 2024

Atentamente,


Lic. Miguel Quelal
RECTOR (E)



Anexo N° 8 Validación de test aplicados 1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Msc. Yépez Calderón Alvaro Fabián, con cédula de identidad N.º 1001594603 de profesión Docente, con Grado de MSc. En Educación actualmente como **DOCENTE**, en la Institución “**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**”

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (test físicos), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación “Evaluación de la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” De la ciudad de Bolívar, Carchi año Lectivo 2023-2024”.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Fecha: 23 de enero del 2024

MSc. Fabián Yépez

DOCENTE

Anexo N° 9 Validación de test aplicados 2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, MSc. Washington Fabián Suasti Velasco, con cédula de identidad N.º 1001593910 de profesión Docente, con Grado de MSc. En Educación actualmente como **DOCENTE**, en la Institución “UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE”

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (test físicos), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación “Evaluación de la condición física del deporte escolar en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “General Julio Andrade” De la ciudad de Bolívar, Carchi año Lectivo 2023-2024”.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Fecha: 23 de enero del 2024

MSc. Washington Suasti

DOCENTE

Anexo N° 10 certificado de Ingles (Abstract)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
EMPRESA PÚBLICA "LA UEMEPRENDE E.P."



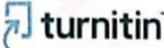
ABSTRACT

This research aimed to evaluate the physical condition of school sports in 10 to 12-year-old children from the General Julio Andrade Educational Unit in Bolivar City, Carchi. The administration of physical tests is a reference to evaluate the physical condition since their physical condition must be optimal for their good health and development. The general objective of this research is to determine the physical condition of school sports in 10 to 12-year-old children of this educational institution to analyze their physical condition. The type of research that was used is quantitative since the information was collected with numerical data; the research approach is descriptive since the information obtained helped to describe the current physical condition of children at these ages in the different basic physical capacities (endurance, strength, speed, and flexibility); the population or sample was made up of 63 children between girls and boys belonging to the sixth and seventh grade of EGB school year 2023-2024. The physical tests that were applied were the 800-meter test, 30-meter test, 30-second abdominal test, long jump test without impulse, and deep body flexion test; with the data collected, the elaboration of scales for children of these ages was carried out. Finally, with the evaluation of the physical condition of this population, the following results were obtained: more than half of the population was found within the parameters Excellent, Very Good, and Good; also, less than a quarter was found in the parameters Regular and Insufficient, giving as final result that they are in the parameter Very Good.

Keywords: Evaluation, physical condition, physical test, school sport, scales.

Reviewed by:
 MSc. Luis Paspuezan Soto
CAPACITADOR-CAI
 February 29, 2024

Anexo N° 11 Certificado del Turnitin

 **Identificación de reporte de similitud: oid:21463:337584170**

NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
"Evaluación de la condición física del de porte escolar en niños de 10 a 12 años d e la Unidad Educati	STIVEN BENALCAZAR
RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
20676 Words	106587 Characters
RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
105 Pages	2.0MB
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
Mar 5, 2024 4:04 PM GMT-5	Mar 5, 2024 4:06 PM GMT-5

● **1% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 1% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 0% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 14 palabras)

Resumen

Anexo N° 12 Evidencia fotográfica

Fuente: elaboración Propia



Fuente: elaboración Propia



Fuente: elaboración Propia



Fuente: elaboración Propia



Fuente: elaboración Propia



Fuente: elaboración Propia