



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD DE POSGRADO**



**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN  
FÍSICA Y DEPORTE**

**TEMA:**

**IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR Y SU  
RELACIÓN CON LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES  
DEL 8VO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
“28 DE ABRIL” DE LA CIUDAD DE IBARRA.**

**Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de Magíster en Educación mención  
Educación Física y Deporte**

**Línea de investigación:** Gestión, Calidad de la Educación, Procesos Pedagógicos e Idiomas

**AUTOR**

Lic. Rodolfo Gallardo Quelal Chamorro

**DIRECTOR:**

Dr. Segundo Vicente Yandún Yalamá MSc.

Ibarra - Ecuador

## **DEDICATORIA**

Dedico este importante título académico a todas las personas que han acompañado a lo largo de mi trayectoria académica.

En especial, este logro académico dedico a mi madre Luz, esposa Liliam e hijas Gissele y Steffanny, quienes son el pilar fundamental de mi vida, me apoyaron y nunca dudaron en mis capacidades. Su comprensión, apoyo y amor, me impulsaron a superar mis límites y alcanzar esta meta, todo lo que soy y todo lo que sigo logrando es gracias al apoyo de mi familia.

## **AGRADECIMIENTO**

Al culminar la maestría, siento un profundo agradecimiento a Dios y una inmensa gratitud a la Universidad Técnica del Norte, a los maestros de los diferentes módulos, quienes han sido un apoyo fundamental dentro de mi formación integral y profesional.

Un agradecimiento especial al MSc. Vicente Yandún Yalamá Director del trabajo de investigación, a la MSc. Zoila Realpe Asesora, quienes con sus sabios consejos me guiaron para culminar con éxito, esta importante etapa de mi vida. Gracias por brindarme con paciencia su tiempo, su sabiduría e impulsarme para ser cada día un mejor profesional.

## **CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

**Ibarra, 11 de noviembre del 2025**

**Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc.**

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

**CERTIFICA,**

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

**Dr. Vicente Yandún Yalamá**

**C.C: 1001684685**

REPÚBLICA DEL ECUADOR



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE POSGRADO**  
**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:

<b>DATOS INFORMATIVOS</b>			
<b>Cedula de Identidad</b>	1002054409		
<b>Apellidos y Nombres</b>	Quelal Chamorro Rodolfo Gallardo		
<b>Dirección</b>	Barrio "Las Palmas" calle A S/N y antigua Vía Urcuqui		
<b>Email</b>	rodolfoquelal@gmail.com		
<b>Teléfono Fijo</b>	062607424	<b>Teléfono Móvil</b>	0998541301
<b>DATOS DE LA OBRA</b>			
<b>Título</b>	Impacto de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física de los estudiantes del 8vo año de Educación Básica de la Unidad educativa "28 de Abril" de la ciudad de Ibarra.		
<b>Autor</b>	Lic. Quelal Chamorro Rodolfo Gallardo		
<b>Fecha</b>	19-11-2025		
<b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b>			
<b>Programa</b>	Pregrado <input type="checkbox"/>	Postgrado	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Título por el que Opta</b>	Magister en Educación con Mención Educación Física y Deportes		
<b>Director</b>	Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc.		
<b>Asesor</b>	MSc. Zoila Realpe Zambrano		

## **2. CONSTANCIAS**

El autor Lic. Quelal Chamorro Rodolfo Gallardo manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrollo, 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 se 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 09 días del mes de diciembre del año 2025

### **EL AUTOR:**

Lic. Quelal Chamorro Rodolfo Gallardo

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	iv
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE .....	v
1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA.....	v
2. CONSTANCIAS.....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
ÍNDICE DE ANEXOS .....	ix
CAPÍTULO I .....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	1
1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2 Delimitación.....	5
1.3 Formulación del problema .....	5
1.4. Antecedentes .....	5
1.5. Objetivos.....	6
1.6. Justificación .....	6
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO .....	9
2.1 Actividad física.....	9
2.2. Actividad física extraescolar.....	9
2.3. Importancia de la actividad física .....	9
2.4. Beneficios de la actividad física .....	10
2.5. Características de la actividad física .....	12
2.6 Clasificación .....	12
2.7 Capacidades condicionales .....	20
2.8 Test de condición física .....	22
2.9 Marco legal .....	23
CAPÍTULO III.....	24

3. MARCO METODOLÓGICO .....	24
3.1. Descripción del área de estudio .....	24
3.2. Enfoque.....	25
3.3. Tipo y alcance de investigación.....	26
3.4. Diseño de investigación .....	27
3.5. Métodos.....	28
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección.....	30
3.7. Matriz de operacionalización de variables.....	31
3.8. Procedimientos de investigación.....	32
3.9. Técnicas de análisis de datos .....	32
3.10. Consideraciones bioéticas .....	33
CAPÍTULO IV.....	34
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	34
4.1 Resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta a los estudiantes de los Octavos años acerca de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física. ....	34
4.1 Resultados obtenidos de la aplicación de los test de Condición Física a los estudiantes de los Octavos años acerca de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física.....	46
Discusión de resultados.....	52
CAPÍTULO V .....	55
4. PROPUESTA.....	55
5.1 Título de la propuesta.....	55
5.2 Justificación .....	55
5.3. Fundamentación de la propuesta.....	56
5.4. Objetivos.....	58
5.5. Presentación de la propuesta .....	58
CONCLUSIONES .....	86
RECOMENDACIONES .....	86
ANEXOS .....	93

### ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de operacionalización de variables.....	31
Tabla 2. ¿Realiza actividad física extraescolar? .....	34
Tabla 3. ¿Qué actividad física extraescolar realiza?.....	35
Tabla 4. ¿Con que frecuencia realiza la actividad física extraescolar?.....	36

Tabla 5. ¿Qué le motiva a realizar actividad física extraescolar? .....	37
Tabla 6. ¿Cuál es el tiempo de duración de la actividad física extraescolar? .....	38
Tabla 7. ¿Cómo sientes esfuerzo que haces durante la actividad física extraescolar? .....	39
Tabla 8. ¿Quiénes le incentivan a usted realizar actividad física extraescolar? .....	40
Tabla 9. ¿Sus padres realizan actividad física deportiva?.....	41
Tabla 10. ¿U.E 28 de abril incentivado a realizar actividades físicas extraescolares? .....	42
Tabla 11. ¿Estaría de acuerdo en participar en actividades deportivas?.....	43
Tabla 12. ¿Conoce importancia y los beneficios de realizar actividades físicas? .....	44
Tabla 13. ¿En caso de sí en la pregunta 11 ¿Cuáles cree que los beneficios? .....	45
Tabla 14. Cronograma .....	59
Tabla 15. Indicadores del proyecto final de investigación .....	68
Tabla 16. Resultados de la evaluación de condición física del Test 1000 metros .....	69
Tabla 17. Resultados de la evaluación de condición física del Test 50 metros .....	71
Tabla 18. Resultados de la evaluación de condición física del Test flexión y extensión de brazos 1min.....	73
Tabla 19. Resultados de la evaluación de condición física del Test de abdominales en 1min	75
Tabla 20. Resultados de la evaluación de condición física del Test de salto largo sin impulso .....	77
Tabla 21. Resultados de la evaluación de condición física del Test flexión profunda del cuerpo.....	79
Tabla 22. Estadísticos descriptivos .....	81
Tabla 23. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon.....	83
Tabla 24. Prueba de hipótesis estadística.....	85

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Test de 1000 metros.....	46
Figura 2. Test de abdominales en un minuto .....	47
Figura 3. Test de flexión y extensión de brazos en un minuto .....	48
Figura 4. Test de salto largo sin impulso .....	49
Figura 5. Test de 50 metros lanzados.....	50
Figura 6. Test de flexión profunda del cuerpo sentado.....	51

## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	94
ANEXO 2 MATRIZ DE COHERENCIA .....	95

ANEXO 3 MATRIZ CATEGORIAL.....	96
ANEXO 4 MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	97
ANEXO 5 VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA.....	100
ANEXO 6 TEST DE CONDICIÓN FÍSICA.....	102
ANEXO 7 VALIDACIÓN DE LOS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA.....	105
ANEXO 8 BAREMOS DE CONDICIÓN FÍSICA.....	107
ANEXO 9 CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	108
ANEXO 10 CERTIFICADO DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS .....	109
ANEXO 11 CERTIFICADO DEL ABSTRACT .....	110
ANEXO 12 FOTOGRAFÍAS DE ENCUESTA Y TEST DE CONDICIÓN FÍSICA .....	111

## RESUMEN

Impacto de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física de los estudiantes del 8vo. año de Educación Básica de la Unidad educativa "28 de Abril" de la ciudad de Ibarra.

Autor: Lic. Quelal Chamorro Rodolfo Gallardo

Director: Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc.

La presente investigación se refiere al impacto de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física de los estudiantes del 8vo. año de Educación Básica de la Unidad educativa "28 de Abril" de la ciudad de Ibarra. Cuyo objetivo fundamental es analizar la influencia de las actividades físicas extraescolares en la condición física de los estudiantes y su hipótesis de investigación es  $H_i$ : La práctica de la actividad física extraescolar influye significativamente con la condición física de los estudiantes. Y la hipótesis nula  $H_0$ : dice que la práctica de la actividad física extraescolar no influye significativamente con la condición física de los estudiantes. En metodología que se utilizó fue el enfoque cuantitativo, donde se utilizó cifras, porcentajes, para conocer la influencia que existe entre actividad física extraescolar y condición física, los tipos de investigación que se utilizaron fue el descriptivo, explicativo para esta investigación se utilizó el diseño pre – experimental, este diseño de investigación cuantitativa en la que aplica un plan de intervención sin control riguroso de la variable porque solo se está trabajando con un solo grupo y es de corte longitudinal por que aplicó un pre test y un pos test de condición física. Los principales resultados logrados fueron que rara vez realizan actividad física extraescolar lo que equivale al 78% de la población investigada, este porcentaje refleja que la actividad física extraescolar no es parte de sus hábitos diarios. El 50% de los educandos investigados dentro de la clasificación de las actividades físicas indican que caminan, con estos resultados se nota que prefieren una actividad accesible de bajo costo en la que todos pueden participar por ser una actividad natural, en cambio la natación, el ecuo vóley, el ciclismo y danza no registran porcentajes. Y finalmente la mitad de los investigados manifiestan que practican actividad física extraescolar una vez a la semana, lo que equivale al 53%. En conclusión, se puede manifestar que mientras mayor participación en actividades extracurriculares tenga el estudiante de este nivel educativo, mejor será la condición física, constituyéndose en un factor fundamental para el desarrollo integral del educando.

Palabras claves: Actividad física extraescolar, condición física, estudiantes, propuesta



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



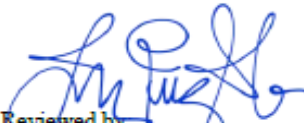
**ABSTRACT**

**Impact of Extracurricular Physical Activity and its Relationship with the Physical Fitness of 8th Grade Students at the "28 de Abril" Educational Unit in the City of Ibarra.**

Author: Lic. Quelal Chamorro Rodolfo Gallardo  
 Tesis Advisor: Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc.

This research addresses the impact of extracurricular physical activity and its relationship with the physical fitness of 8th grade students at the "28 de Abril" Educational Unit in the city of Ibarra. Its fundamental objective is to analyze the influence of extracurricular physical activities on the students' physical fitness. The research hypothesis is H1: The practice of extracurricular physical activity significantly influences the students' physical fitness. The null hypothesis (H0): states that the practice of extracurricular physical activity does not significantly influence the students' physical fitness. The methodology used was a quantitative approach, employing figures, percentages, and averages to determine the influence of extracurricular physical activity on physical fitness. The research was descriptive and correlational, utilizing a pre-experimental design. This quantitative research design applied an intervention plan without rigorous control of variables, as it involved only one group. It was also longitudinal, employing a pre-test and post-test of physical fitness. The main findings revealed that 78% of the students studied rarely participate in extracurricular physical activity, indicating that it is not part of their daily habits. Within the classification of physical activities, 50% of the students surveyed indicated walking, suggesting a preference for an accessible, low-cost activity that is natural and open to all. Swimming, volleyball, cycling, and dance did not register any significant percentages. Finally, half of the respondents reported participating in extracurricular physical activity once a week, representing 53%. In conclusion, it can be stated that the greater the participation of students at this educational level in extracurricular activities, the better their physical condition will be, making it a fundamental factor for their overall development.

**Keywords:** Extracurricular physical activity, physical condition, students, proposal.

  
 Reviewed by:  
 MSc. Luis Paspuezán Soto  
 November 27, 2025

## CAPÍTULO I

### 1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1 Planteamiento del problema

En la actualidad la práctica regular de la actividad física constituye la base fundamental para el desarrollo integral de los niños, jóvenes y adultos, la práctica cotidiana de actividades físicas coadyuva en la prevención de enfermedades crónicas como las cardíacas, los problemas respiratorios, la obesidad, estas actividades físicas practicadas con regularidad ayudan a reducir el estrés o la depresión, estos aspectos suceden por exceso de actividades académicas, trabajo o por problemas familiares.

La Organización mundial de la salud, citada por Sánchez et al. (2019), indican que la práctica regular de actividades físicas, es muy importante y beneficiosa para el crecimiento y desarrollo de los jóvenes, esta organización antes mencionada sugiere que practiquen actividades físicas entre 150 a 300 minutos semanales, a una intensidad moderada, como un breve comentario se dice que la principal causa de muerte en todos los países del mundo, es por falta de práctica regular de actividad física, lo que indican que han fallecido cerca de 1,9 millones por esta causa y 2,6 millones de individuos padecen de altos índices de obesidad. El sedentarismo en la sociedad actual está bien marcado en todas las edades, por el incremento de la tecnología o por la facilidad que se presenta para realizar las cosas, como uso de controles remotos, el uso de estos dispositivos no permite desplazarse para realizar tal o cual situación de la vida cotidiana lo que perjudica para la salud física y mental de los educandos.

La inactividad física está marcada en todas de las esferas de la vida cotidiana, debido al excesivo uso de las tecnologías como el teléfono, computadora, WhatsApp, redes sociales, programas televisivos y por estar usando estos dispositivos ya no hacen actividad física deportiva y también los jóvenes ya no ayudan en las actividades de la vida diaria y por estar usando estos dispositivos, ellos han adoptado un hábito sedentario.

En el contexto educativo la ejecución de las actividades físicas es fundamental para el desarrollo y crecimiento de los educandos, estas actividades físicas no solo deben practicarse en las clases de cultura física, sino que se le debe practicar fuera del horario de clases. La

práctica regular de las actividades físicas extraescolares, establece algunos beneficios como por ejemplo la prevención de algunas enfermedades cardiorrespiratorias, también el ejercicio físico o actividad física previene la obesidad, dentro del aspecto psicológico la actividad física contribuye al mejoramiento del estado de ánimo, libera el estrés y fomenta el trabajo en equipo.

### ***1.1.1 Contextualización a nivel nacional***

En el contexto nacional la práctica de actividad física extraescolar en los jóvenes es muy fundamental para prevenir algunas enfermedades o problemas sociales, para prevenir estas dificultades, existe algunas instituciones que se han puesto al frente, para organizar este tipo de actividades físicas, como el ministerio de Educación, el ministerio del deporte, gobiernos descentralizados y universidades, las mismas que han impulsado planes de intervención deportiva extraescolar con fines recreativos o deportivos. A este tipo de programas, asisten muy pocos niños o jóvenes, a continuación, se menciona las siguientes causas: falta de tiempo, no alcanzaron un cupo para participar de algún programa de actividades físicas deportivo o también por la falta de motivación por parte de los profesores, padres de familia, compañeros o algunos estudiantes más se dedican a uso y manejo de la tecnología, la misma que ha superado sus intereses y el correcto aprovechamiento del tiempo libre.

Desde hace varios años existe gran preocupación por parte del gobierno nacional en la formación integral de los niños, adolescentes, debido a los problemas que se ponen de manifiesto y son de dominio público, que a diario se escucha en los noticieros como el pertenecer algunas pandillas, desde tempranas edades se dedican a los vicios como al consumo de drogas, alcohol, el tabaquismo, embarazos prematuros, las amistades que les llevan por caminos inadecuados y también es un problema de la sociedad actual que los niños, jóvenes y adultos están invadidos por el mal uso de la tecnología, como celulares, redes sociales, juegos al azar en fin, estos aspectos antes mencionados son factores del mal uso del tiempo libre.

Es importante que se promueva en los educandos el buen uso del tiempo libre, para ello las autoridades gubernamentales nacionales, ministerio de salud, universidades, municipios, federaciones deportivas deben entrar en una adecuada campaña de promoción de la actividad física extraescolar, para ello se debe ofrecer clubes deportivos con acceso a los sectores vulnerables e inclusive los docentes y padres de familia juegan un papel importante como los principales entes socializadores de la importancia de la actividad física como medio de prevención de conductas indebidas o estas actividades físicas practicadas con regularidad van

mucho más allá como prevención de enfermedades, obesidad. Según Moreno et al. (2020), indican “que cuando se carecen de programas de intervención institucional, no es culpa de los adolescentes, sino de las autoridades que no promueven el uso adecuado del tiempo libre, especialmente fuera del horario de clases” (p. 106).

### ***1.1.2 Contextualización a nivel provincial***

En el contexto a nivel de la provincia de Imbabura existe programas de intervención de actividades físicas extraescolares para todas las edades, existe clubes deportivos organizados por el Gobierno descentralizado de Ibarra, la universidad Técnica del Norte también ofrece clubes formativos en las baloncesto, fútbol, natación, ecuavoley, gimnasia, patinaje, TKD, existe clubes privados de natación en casi todas las piscinas, escuelas de fútbol privadas, escuelas formativas de baloncesto, pero la situación es que tienen algún costo y de pronto no está al alcance de la economía de los sectores vulnerables. Es por ello que esta situación se repite que muy pocos estudiantes hacen actividad física extraescolar y se dedican a otros aspectos lejanos al objetivo de la organización mundial de la salud, en la que manifiesta que se realice actividad física de por lo menos 300 minutos semanales a una intensidad moderada, con una frecuencia de 3 a 4 días semanales. Según Carrera (2014), indica que:

La práctica de la actividad física extraescolar no ha sido motivada por los docentes del curso, ni los padres de familia hacen nada para que sus hijos practiquen algún deporte o actividad, más bien los jóvenes se han dedicado a otras actividades como al uso inadecuado de la tecnología, los niños siempre están pendiente de su celular o están revisando lo que pasa en las redes sociales o se pasan mirando programas televisivos u otros educandos se dedican a deambular sin rumbo con sus amigos, es decir haciendo cosas nada productivas, la inactividad física está relacionado con el sedentarismo que la mayoría de los púberes ya lo tienen de manera inconsciente.

### ***1.1.3 Contextualización a nivel local***

En la actualidad la actividad física es un factor importante para el desarrollo integral de los educandos, ya que coadyuva a mejorar la condición física, previene enfermedades como las cardiovasculares, pulmonares, el incremento de peso corporal e inclusive previene enfermedades psicológicas como el estrés, la ansiedad y depresión. Sin embargo, pese a las bondades presentadas acerca de los beneficios e importancia de la actividad física, en la Unidad Educativa 28 de abril, la mayoría de la población estudiantil es de bajos recursos económicos y no tienen para pagar cursos de básquet, fútbol, natación, gimnasia, de los cursos que ofrece

la UTN y el gobierno descentralizado de Ibarra, la federación deportiva de Imbabura, los cupos son limitados y no alcanzan a entrar en estas actividades extracurriculares. Allí nace el problema de la baja participación en actividades físicas extraescolares de los estudiantes de este nivel educativo motivo de estudio.

Luego de conocer estos antecedentes se menciona las siguientes causas y efectos que configuran el problema de investigación planteada en este trabajo de grado, a continuación, se describen las siguientes.

Escasa organización de programas de intervención de actividades físicas en horarios extraescolares, influye en el incremento de la obesidad de los educandos, es por ello que los principales motivadores para que realicen estas actividades físicas son los docentes, padres de familia, amigos, pero estas actividades se le practica con el ejemplo.

La falta de espacios seguros y adecuados es una de las principales causas para no practicar actividades físicas extraescolares, este aspecto ha afectado a la condición física, como es el desarrollo de la resistencia aeróbica, anaeróbica, fuerza, velocidad, flexibilidad y el desarrollo de la coordinación que es fundamental en estas edades tan importantes del desarrollo humano.

Las limitaciones económicas que presentan la mayoría de padres de familia de este nivel educativo, no ha permitido que sus hijos asistan a clubes extraescolares de manera regular y estas limitaciones ha influenciado en el desarrollo de la condición física de los educandos.

El uso excesivo de los dispositivos electrónicos como celular, computadora, las redes sociales por parte de los educandos influye negativamente el incremento de la inactividad física, la no practica de la actividad física influirá en el incremento de enfermedades en la parte física y mental. Según Moreno y Tasama (2020), manifiesta que:

La actividad física extraescolar es beneficiosa para la salud física y mental de los educandos, es por ello que se aconseja realizar actividad física fuera del horario de clase con el objetivo de mejorar su capacidad física como de velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad. Pero la falta de actividad física regular limita el desarrollo de su condición física. Como un breve comentario, es importante realizar actividad física cotidiana, con

una intensidad moderada, con una frecuencia entre tres a cuatro días y con un tiempo de por lo menos 45 minutos, tal como recomienda la organización mundial de la Salud.

## **1.2 Delimitación**

### ***1.2.1 Delimitación temporal***

La presente investigación se realizó en periodo abril 2025 a septiembre 2025, tiempo importante para la aplicación de instrumentos de investigación y detectar el problema acerca del Impacto de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física.

### ***1.2.2 Delimitación espacial***

La investigación propuesta se llevó a cabo en los estudiantes del 8vo. año de Educación Básica de la Unidad Educativa "28 de abril" de la ciudad de Ibarra, los mismos que fueron los actores principales para recabar la información relacionada con el problema.

## **1.3 Formulación del problema**

¿De qué manera las actividades físicas extraescolares influyen en la condición física de los estudiantes del 8vo. año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "28 de abril" de la ciudad de Ibarra?

## **1.4. Antecedentes**

Los antecedentes son estudios anteriores que se han realizado de acuerdo a las variables de estudio, es decir aquí se da a conocer lo que otros autores manifiestan sobre las actividades extraescolares y cómo influye en la condición física de los educandos motivo de investigación. Según Nuñez (2020), manifiesta que la actividad física extraescolar es una oportunidad positiva para los educandos, es decir va a tener un estilo de vida más activo, proporcionándoles las herramientas para prevenir enfermedades como la obesidad y algunas enfermedades más. Su objetivo de investigación es comparar los niveles de actividad física extraescolar, con los niveles de condición física que poseen los educandos, estos datos proporcionados se logró detectar un bajo nivel de condición física. Se analizaron los resultados de las varianzas y las medias a través de la prueba de T de student, con respecto a los resultados se evidenció lo siguiente, que los niños realizaron más actividad física de las mujeres, además los días sábados los educandos realizan más actividad física de las mujeres.

Según Erazo (2015), indica el resultado de esta investigación fue diagnosticar con qué frecuencia y tipo realizan actividades extracurriculares realizan los estudiantes los estudiantes

de los Octavos Años de la unidad Educativa Temporal Alfredo Albornoz Sánchez de la ciudad de Bolívar, provincia del Carchi, durante el año lectivo 2014 2015. Con la aplicación de esta investigación se llegó a determinar que los educandos realizan poca actividad física en las tardes, por la falta de distribución adecuada de su tiempo libre, además no existe un incentivo por parte de los docentes ni padres de familia para que practiquen de forma regular estas actividades fuera del horario de clases, los estudiantes se han dedicado al uso inadecuado de celulares, redes sociales, Facebook, juegos informáticos, uso excesivo de la televisión, en fin estas situaciones ha perjudicado a la salud física y mental de los educandos y afectado de manera particular a su condición física.

## **1.5. Objetivos**

### ***1.5.1 Objetivo General***

- Analizar la influencia de las actividades físicas extraescolares en la condición física de los estudiantes del 8vo. año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “28 de abril “de la ciudad de Ibarra.

### ***1.5.2 Objetivos específicos***

- Identificar los tipos de actividades físicas extraescolares que practican con mayor frecuencia los estudiantes del 8vo. año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “28 de abril “de la ciudad de Ibarra.
- Evaluar la condición física de los estudiantes tomados como muestra.
- Proponer estrategias para fomentar la participación de los estudiantes en actividades físicas extraescolares y mejorar su condición física.

## **1.6. Justificación**

La actividad física practicada con regularidad, es uno de los pilares fundamentales para que los individuos de todas las edades gocen de buena salud tanto física como mental, su práctica cotidiana genera bienestar y previene muchas enfermedades como las cardiovasculares, respiratorias, controla el aumento de peso corporal conocido como obesidad, en fin, estas actividades ayudan a mejorar su bienestar integral. Pero la principal razón para realizar esta investigación, es conocer a que se dedican los jóvenes de esta prestigiosa institución fuera del horario de clase y cómo influye en la condición física.

La práctica regular de la actividad física extraescolar **es muy importante**, por cuanto ayuda a mejorar su salud física y mental de los educandos, realizar actividad físicas por lo menos 300 minutos semanales previene muchas enfermedades como las coronarias, respiratorias, evita la obesidad y el estrés, además se debe tener un control de los jóvenes para conocer donde se encuentran y que hacen en su tiempo libre.

La ejecución de esta investigación fue de **gran aporte** para la formación integral de la juventud, su práctica habitual no solo impacta en la parte física, sino en la parte de la salud, psicológica y social, entre los principales aportes se destacan los siguientes a nivel de la salud y físico, reduce el riesgo de enfermedades, a nivel psicológico y emocional previene el estrés, favorece la autoestima, potencia la disciplina y mejora el sueño y el descanso y su práctica regular favorece la condición física.

Los **principales beneficiarios** de este proceso de investigación acerca de la actividad física extraescolar fueron los estudiantes del octavo año de la Unidad Educativa 28 de Abril, como beneficiarios indirectos están los docentes, padres de familia y público en general, sus beneficios pasan muchas fronteras del bienestar físico y social de todas las personas, esta actividad física practicada con regularidad es la mejor medicina para el bienestar de todos los individuos.

Esta investigación acerca de las actividades físicas fue una gran **utilidad teórica**, por cuanto para estructurar este proyecto de investigación se realizó el marco teórico y esa es la fundamentación teórica sirvió de base para que los docentes de educación física y maestrantes, utilicen este documento como medio de consulta para conocer acerca de la importancia y beneficios de la actividad física y con estas actividades mejorar la condición física de los educandos.

Con respecto a la **utilidad práctica** se propone estrategias de intervención de actividades físicas extraescolares, las cuales sirvieron de base para poner en práctica en la vida cotidiana de los educandos, por sus múltiples beneficios mejora la condición física, mantiene el peso corporal adecuado, potencia la concentración, fomenta el trabajo en equipo y estimula el desarrollo cognitivo de todos los participantes.

Con respecto a la **utilidad metodológica**, esta investigación servirá de base para efectuar futuras investigaciones de gran interés para la sociedad y para los maestrantes que tienen que obtener un título académico y necesitan hacer investigaciones que sean de gran aporte para la parte científica, entre los temas que se puede investigar se destaca la parte física y mental, psicológico, social, académico y cognitivo, todos estos aspectos antes mencionados se quiere conocer cómo se relaciona la actividad física y como solucionar la problemática detectada.

**Línea de investigación:** Gestión, Calidad de la Educación, Procesos Pedagógicos e Idiomas, es la línea de investigación que se enmarca en la maestría en Educación, con mención en Educación Física y deporte. Esta línea de investigación es la más adecuada, trata de los procesos de enseñanza aprendizaje, de la salud física y mental de cada uno de los educandos de esta prestigiosa institución, motivo de esta investigación.

**Factibilidad:** La presente investigación fue factible ejecutarle por cuanto existió la predisposición de las autoridades para que se lleve a cabo este tipo de investigación, también existió la colaboración de los estudiantes de los Octavos años de Educación General Básica, dentro de la parte financiera los gastos fueron cubiertos por el investigador para que se lleve a cabo este proceso de investigación de principio a fin.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Actividad física

La Organización mundial de la salud define a la actividad física como todo movimiento corporal realizado por las personas, estas actividades físicas ayudan a consumir energía por los movimientos corporales que se realiza sean en actividades cotidianas y deportivas, estas actividades se realizan dentro y fuera de la institución. Según Paredes y Echeverría (2025), menciona que:

Las actividades físicas son todos los movimientos corporales que se realiza en la vida cotidiana, es un elemento fundamental de la vida humana, las ejecuciones de estos ejercicios ayudan a prevenir muchas enfermedades no transmisibles y también mediante la ejecución de estos movimientos ayuda a reducir otros padecimientos, previene la obesidad, el estrés, ansiedad, depresión.

#### 2.2. Actividad física extraescolar

La actividad física extraescolar es todo movimiento humano que se realiza fuera del horario de clases de un determinado establecimiento, cuyo objetivo fundamental es complementar su formación académica por medio de actividades físicas para promover el fortalecimiento de la salud física y mental de los educandos, al hablar de mejorar la parte física se refiere a todos los movimientos corporales con el fin de mejorar su postura física e incrementar el desarrollo de las capacidades condicionales. Según Sarango et al. (2025), manifiestan que:

La actividad física extraescolar que refiere que todas las actividades físicas que se realizan fuera del horario de clase como complemento del proceso de formación curricular, este programa extraescolar se le creo con el objetivo de superar la inactividad que están pasando la mayoría de educandos. Es importante que los individuos aprendan distinguir los términos Educación Física y la preparación deportiva de los adolescentes.

#### 2.3. Importancia de la actividad física

La actividad física practicada con regularidad es muy importante para el desarrollo integral, es decir coadyuva al desarrollo cognitivo de los individuos, el desarrollo de habilidades y destrezas y finalmente el acrecentamiento de las habilidades sociales, en síntesis, la actividad física es todo movimiento corporal que se le realice en la vida cotidiana como caminar, correr,

cocinar, hacer actividad física sin ninguna presión para realizar tal o cual movimiento. Fernández (2022), menciona que:

La ejecución de la actividad física practicada en la vida cotidiana ayuda a mejorar su bienestar, es decir previene de muchas enfermedades no transmisibles, también es importante la ejecución de la actividad física de manera normal, estas actividades ayudan a prevenir el sedentarismo, esto se ocasiona porque están en otras cosas como el uso excesivo de los celulares, las redes sociales, los programas televisivos, los Nintendo o juegos de azar.

## **2.4. Beneficios de la actividad física**

La etapa regular de la actividad física en púberes es muy importante, ya que coincide en el periodo de transición entre la niñez y la adolescencia a esta edad también se la conoce como etapa de oro donde el niño o el joven debe aprender variedad de movimientos con el objetivo de ir sentando las bases para el desarrollo de las capacidades coordinativas y posteriormente las habilidades condicionales, también es la etapa para el aprendizaje de varias técnicas deportivas, los beneficios que ofrece la práctica regular de la actividad física es en el campo físico, psicológico y social. Así mismo, Rodríguez et al. (2020), mencionan que:

La práctica habitual de la actividad física ocasiona múltiples beneficios en el adolescente, estos beneficios son los siguientes físicos poco a poco va desarrollando sus capacidades coordinativas, condicionales y el aprendizaje de todos los movimientos técnicos, dentro de los beneficios psicológicos, el adolescente comienza a superar el estrés, las preocupaciones por la aceptación social, a manera de conclusión la práctica regular de estas actividades físicas ayudan en el rendimiento académico, les hacen más disciplinados y perseverantes.

### **2.4.1. Beneficios Físicos**

La práctica regular de la actividad física favorece el desarrollo físico de los educandos y también coinciden con el crecimiento de los adolescentes, en esta edad empiezan a desarrollar las capacidades coordinativas, también empieza el incremento de las capacidades condicionales como la fuerza muscular, resistencia aeróbica y anaeróbica, velocidad y flexibilidad, estas actividades físicas previenen la subida de peso corporal, en esta etapa considerada la etapa de oro, se desarrolla todo tipo de movimiento, refuerza el sistema inmunológico. Según Carrillo (2020), manifiesta que:

Al hablar de actividad física enseguida nos referimos a todo el movimiento corporal que realiza un ser humano, sea de forma planificado o no planificada, pero su práctica

regular ocasiona múltiples beneficios como el aumento de la masa corporal, el mejoramiento de las capacidades físicas coordinativas, condicionantes que con su práctica cotidiana mejora los niveles de actitud física.

#### **2.4.2. Beneficios Psicológicos**

La práctica habitual de la actividad física en los adolescentes es muy útil y beneficio por ayuda a superar el estrés, la depresión y los síntomas de ansiedad, esta práctica ayuda a mejorar la autoestima y la confianza y seguridad de ser aceptado en el grupo, la práctica favorece la disciplina, estimula la liberación de endorfinas, todos estos aspectos antes mencionados generan en los adolescentes sensaciones de bienestar. Según Conde et al. (2023), mencionan que:

Los avances tecnológicos y científicos en este siglo han promovido estilos de vida inactivos, sedentarios y esto ha perjudicado en el buen desarrollo de las actividades físicas cotidianas. La práctica regular de actividades físicas coadyuva en la superación de problemas de estrés, preocupación, ansiedad, depresión, esta es la mejor medicina que ayuda a superar todo tipo de problemas que tenga el educando.

#### **2.4.3. Beneficios Sociales**

La práctica habitual de la actividad física en los adolescentes genera múltiples beneficios como la aceptación de sus pares y del grupo donde se desenvuelve, estas actividades favorecen el trabajo grupal que es muy importante en estas edades, desarrolla varios principios y valores como la solidaridad, respecto, responsabilidad, trabajo en equipo, el niño empieza a relacionarse es decir hacer amistades, disminuye conductas de riesgo al ocupar su tiempo libre para superar los problemas sociales como la drogadicción, tabaquismo y malas amistades, es por ello que las autoridades del plantel deben incentivar a que realicen actividad física permanente fuera de los horarios de clase.

#### **2.4.4. Beneficios Cognitivos**

La práctica de la actividad física mejora el rendimiento académico de los educandos, porque por medio de la práctica deportiva o ejercicios físicos los niños desarrollan disciplina, la perseverancia para aprender nuevos contenidos, esta práctica ayuda a desarrollar la memoria y la resolución de problemas tanto prácticos como cognitivos, también los niños en estas edades son más creativos y toman importantes decisiones dentro del convivir social. Según Reloba (2016), indica que:

La práctica de la actividad física ayuda a mejorar los procesos cognitivos de los individuos y del proceso cerebral de los educandos, los movimientos corporales

favorecen los procesos educativos de los estudiantes, sus beneficios en el aumento de la atención, desarrollo de la memoria.

## **2.5. Características de la actividad física**

Los bajos niveles de actividad física ocasionan altos índices de sedentarismo y eso es un problema para los niños, jóvenes y adultos mayores, por la falta de actividad física existe mucho deterioro en la salud física y mental, es por ello que la organización mundial de la salud recomienda hacer en los niños 60 minutos diarios, pero desde la adolescencia, hasta la edad adulta se debe hacer actividad física de 300 a 150 minutos semanales a una intensidad moderada o vigorosa a una intensidad adecuada. Capaz de que el cuerpo sepa soportar los esfuerzos máximos de una persona, la frecuencia para realizar actividad física o práctica deportiva en los niños se les debe hacer todos los días, en cambio cuando son adultos mayores la práctica de la actividad física se debe hacer pasando un día a una intensidad moderada o vigorosa. Según Escalante (2017), indica que:

La práctica regular de la actividad física incide en el progreso de las capacidades condicionales relacionada con la salud física y mental. Para la práctica de la actividad tienen que reunir las siguientes características de duración del ejercicio, frecuencia del ejercicio, intensidad del ejercicio las siguientes características.

## **2.6 Clasificación**

### **2.6.1 Ejercicio físico**

El ejercicio físico es una actividad física específica, planificada, estructurada que ayuda a mejorar las cualidades físicas como la velocidad, fuerza resistencia, flexibilidad, coordinación o las capacidades coordinativas como la reacción, el ritmo, equilibrio, acoplamiento. A diferencia de la actividad física, que es cualquier movimiento corporal que se realiza en la vida cotidiana sin ninguna planificación, la actividad física es cualquier movimiento que consume su energía corporal de los individuos. Según Pineda et al. (2020), mencionan que:

La ejecución de un programa de intervención de ejercicio físico desde la niñez y las personas jóvenes originan hábitos vigorosos que impactan de manera adecuada la salud física y mental reduciendo factores de riesgo de enfermedades no transmisibles. Las características de la actividad física son las siguientes duraciones, frecuencia, intensidad, tipo de ejercicio y las etapas del plan de clases son sus elementos principales

como calentamiento general y específico, la parte principal se hace lo específico de cada disciplina deportiva.

## **2.6.2 Actividades físicas**

### **2.6.2.1 Caminar**

El caminar ha sido una de las actividades más importantes en la vida del ser humano, no solo como medio de locomoción, sino también como parte esencial de su desarrollo físico y social. A lo largo del tiempo, esta acción cotidiana ha adquirido un valor más profundo en distintos contextos, desde la salud hasta la reflexión personal. Según Jardón et al. (2021) mencionan que:

Esta actividad física es una capacidad propia del individuo que genera el desplazamiento de un lugar a otro mediante un movimiento rítmico, coordinado y natural de las piernas ya que caminar implica una experiencia integral que conecta cuerpo, mente, entorno y temporalidad. (p. 1)

Esta actividad se ha consolidado como una práctica recomendada en el ámbito de la salud mental y emocional ya que tiene la capacidad para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fomentar la claridad mental. Al ser una actividad accesible, no requiere de condiciones especiales ni equipos complejos, lo que permite que personas de todas las edades la integren fácilmente a su rutina diaria. Según Páramo et al. (2021), manifiestan que,

El caminar actúa como un espacio para la interacción social, una forma de entretenimiento y una oportunidad para disfrutar tanto del entorno natural como del urbano. Asimismo, constituye una experiencia vivencial mediante la cual las personas perciben su entorno y sienten diversas sensaciones. (p. 21)

Esta actividad trasciende su función básica de desplazamiento para convertirse en una actividad multidimensional que impacta positivamente en el bienestar físico, emocional y social de las personas. Su carácter inclusivo y accesible la posiciona como una práctica ideal para promover un estilo de vida saludable y una mayor conexión con el entorno y uno mismo.

### **2.6.2.2 Trotar**

El trote es una forma de actividad física de manera aeróbica que implica correr a una velocidad moderada, manteniendo un ritmo constante y controlado. A diferencia de la carrera intensa, esta actividad permite trabajar la resistencia cardiovascular sin generar un alto impacto sobre las articulaciones. Gracias a su sencillez y bajo requerimiento técnico, se ha convertido en una opción ideal para quienes desean mantenerse activos sin necesidad de equipos especializados ni espacios específicos. Según Zhang et al. (2023) definen que:

El trote a un ritmo moderado es una excelente opción para mejorar la forma física, beneficiando tanto al cuerpo como a la mente. Es una actividad de bajo nivel de complejidad, accesible para personas de cualquier edad o género, sin importar el lugar donde se realice. Además, se considera que esta práctica puede favorecer la recuperación de daños musculares y articulares en las piernas. (p. 1)

Este tipo de ejercicio no solo contribuye al fortalecimiento de los músculos de las extremidades inferiores, sino que también mejora la circulación sanguínea y la oxigenación del organismo. Además, al tratarse de una actividad de bajo impacto, reduce el riesgo de lesiones y favorece una recuperación más rápida tras esfuerzos físicos intensos. Por esta razón, el trote se ha incorporado en muchos programas de rehabilitación y entrenamiento físico como una estrategia óptima que ayuda a mantener la movilidad y prevenir el deterioro muscular.

### *2.6.2.3 Ejercicios físicos generales*

El ejercicio físico es una práctica fundamental para mantener y mejorar la salud en todas las etapas de la vida. Se refiere a cualquier movimiento corporal que requiere gasto energético y que puede variar en intensidad, duración y tipo. Más allá de sus beneficios físicos, el ejercicio contribuye al bienestar emocional y mental, favoreciendo un estilo de vida activo y saludable. Por ello, se recomienda su inclusión regular en la rutina diaria para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Es por esto que Carrillo et al. (2020) manifiestan que:

Se promueve el ejercicio físico durante el período en que una persona está despierta para evitar el sedentarismo, una de las principales causas de problemas de salud. Dentro de este marco, el ejercicio físico se define como una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo objetivo es mejorar o mantener diferentes componentes de la aptitud física, lo que influye directamente en el bienestar general y la calidad de vida. (p. 28)

Por eso, es fundamental impulsar la práctica regular de actividad física desde la infancia y la adolescencia, ya que en estas etapas se forman los hábitos que influirán en el estilo de vida futuro. Fomentar un estilo de vida activo temprano no solo contribuye al desarrollo físico adecuado, sino que también fortalece la salud emocional y social, preparando a los individuos para enfrentar mejor los retos de la vida adulta con mayor bienestar y calidad de vida. Reis et al. (2023) mencionan que, “Medir los niveles de actividad física ayuda a valorar la salud de las personas y facilita la creación de estrategias que fomenten el movimiento y disminuyan la influencia de hábitos sedentarios”. (p. 1)

### **2.6.3 Prácticas deportivas**

#### **2.6.3.1 Fútbol**

El fútbol es un deporte caracterizado por el enfrentamiento entre dos equipos que buscan anotar goles en la portería contraria. Se juega principalmente con los pies y requiere coordinación, agilidad y estrategia. Además de sus aspectos físicos y técnicos, promueve valores fundamentales como el trabajo en equipo, el respeto y la disciplina. Su sencillez en las reglas y la pasión que despierta entre los aficionados lo han convertido en un fenómeno cultural que trasciende fronteras y generaciones. Según Peralta et al. (2023), manifiestan que:

Este deporte es muy reconocido a nivel global, y por esa razón, se enfoca en identificar nuevos talentos desde edades tempranas. Es común ver que los equipos profesionales cuenten con divisiones formativas organizadas por rangos de edad, donde se busca que los deportistas desarrollen habilidades relacionadas con este deporte. Este proceso permite que dichos talentos puedan ser aprovechados en distintos momentos, ya sea a corto, mediano o largo plazo dentro del ámbito competitivo. (p. 323)

El fútbol, al ser un deporte de constante movimiento, implica contacto físico entre los jugadores, lo que en algunas ocasiones puede derivar en golpes o lesiones durante el desarrollo del juego. Según Villalba et al. (2024), indican que:

es una disciplina que despierta intensas emociones tanto en quienes lo juegan como en quienes lo observan. Más allá de lo competitivo, forma parte de la vida cotidiana de muchas personas, siendo una vía para manifestar sentimientos, vínculos y pasiones. (p. 136)

Para algunas personas, el fútbol es visto como una actividad recreativa con cierto nivel de complejidad; para otras, representa una forma estructurada de entrenamiento y competencia organizada. Según Perlaza et al. (2023), indican que:

El fútbol está en constante transformación, especialmente en las categorías formativas. Como los métodos de enseñanza y los modelos educativos están cambiando, es fundamental que quienes trabajan con los más jóvenes (clubes, escuelas y entrenadores, entre otros) adapten su forma de trabajar. (p. 53)

### 2.6.3.2 *Básquet*

El baloncesto se clasifica como un deporte de cooperación y oposición, donde dos equipos de cinco jugadores cada uno compiten por encestar más puntos que su rival. Cada equipo cuenta también con siete suplentes, un entrenador y su cuerpo técnico. Este deporte demanda una interacción continua entre el sistema nervioso central y el aparato muscular, lo que permite alcanzar un equilibrio funcional necesario para ejecutar las estrategias técnicas y tácticas del juego. “El baloncesto es reconocido como un deporte de gran exigencia que demanda esfuerzo, compromiso y constante preparación. En los últimos años, ha ganado notable popularidad y se ha convertido en uno de los favoritos del público” (Cuero, 2023, p.542).

Además de su creciente aceptación, el baloncesto se caracteriza por ser una disciplina colectiva de cooperación y oposición, en la que dos equipos de cinco jugadores compiten por anotar la mayor cantidad de puntos. Cada equipo cuenta con siete suplentes, un entrenador y su respectivo cuerpo técnico. Esta modalidad de juego exige una interacción constante entre el sistema nervioso central y el aparato muscular, lo que permite alcanzar un equilibrio funcional necesario para ejecutar las estrategias técnicas y tácticas del juego. Esta disciplina también se distingue por requerir una alta coordinación entre el sistema nervioso y los músculos, además de una intensa actividad física desarrollada en periodos breves.

El baloncesto es una disciplina colectiva que se distingue por requerir una alta coordinación entre el sistema nervioso y los músculos, así como una intensa actividad física en lapsos breves. La técnica y el control del equilibrio se manifiestan especialmente en acciones que exigen precisión, fuerza y velocidad. Este tipo de movimientos complejos y simétricos solo pueden ejecutarse eficazmente cuando han sido previamente desarrollados mediante la repetición constante de los gestos técnicos fundamentales, siempre guiados bajo una enseñanza adecuada y estructurada. (Narvárez et al., 2022. p. 3)

### 2.6.3.3 *Ecuavoley*

Este deporte no solo se juega en territorio ecuatoriano, sino que también ha traspasado fronteras. Se practica utilizando un balón de fútbol y una red colocada sobre una cancha de 18 metros de largo por 9 de ancho, la cual puede ser instalada en cualquier superficie plana. La

meta principal del juego es lograr que el balón atraviese la red que se encuentra a una altura mínima de 2,80 metros y caiga dentro del área del equipo contrario, delimitada por un cuadrado de 9 metros por lado, donde se ubican tres jugadores del equipo rival.

El ecuavoley es una disciplina deportiva originaria de Ecuador, cuya aceptación entre la población es tan alta que en muchos casos supera incluso al fútbol en popularidad. Hoy en día, tanto el fútbol como el ecuavoley se encuentran entre los deportes preferidos por los estudiantes ecuatorianos, siendo los más practicados en diversas regiones del país. Por esta razón, el ecuavoley ha llegado a ser considerado como una práctica tradicional dentro de la cultura deportiva ecuatoriana. (Galeano., 2020. p. 311)

El campo está dividido por una línea central que los participantes no pueden tocar ni pisar durante el juego. Una característica particular del ecuavoley es su sistema de puntuación: para ganar un punto, un equipo debe lograr que el balón toque el suelo en el campo adversario en dos jugadas consecutivas. La duración del partido varía según la región; en la Sierra, los encuentros suelen jugarse a 15 o 12 puntos, mientras que, en la Costa, Galápagos y Amazonía, se juega a 12 o 10 puntos, en función del clima.

En cuanto al número de participantes, cada equipo se compone de tres jugadores, sumando un total de seis en la cancha. En partidos informales o conocidos como “apostados” no se permiten sustituciones, mientras que en competencias oficiales se admiten dos o tres cambios por equipo.

#### *2.6.3.4 Gimnasia*

La gimnasia es una disciplina que combina movimiento, control y expresión corporal. A lo largo del tiempo, ha evolucionado desde una práctica enfocada en el rendimiento físico hasta convertirse en una herramienta educativa que aporta al desarrollo integral de quienes la practican. Según Chávez (2023. p. 89), indica que:

Este deporte ha atravesado diversos cambios a lo largo del tiempo, tanto en su forma de práctica como en su relación con la calidad de vida. Por esta razón, se ha integrado en la educación contemporánea, adquiriendo un papel destacado dentro de las clases de Educación Física, donde se promueve el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

Por ello, Napolitano (2019) menciona que, ésta involucra aspectos políticos, culturales, sociales e históricos, ayuda a mejorar la conexión de la persona con su cuerpo, tanto en movimientos conscientes como automáticos, así como con su entorno cultural y social, mediante una serie de técnicas y movimientos que han sido moldeados a lo largo del tiempo y que siguen evolucionando. Esta práctica tiene un carácter educativo, intencionado y estructurado, aunque también está influenciada por cuestiones estéticas y de consumo. Aunque la gimnasia ha sido ampliamente estudiada y analizada, hoy en día suele tener un papel secundario en la planificación de muchos profesores de Educación Física, quienes suelen dar mayor énfasis a actividades deportivas y juegos que fomentan la interacción social y el movimiento.

## **2.6.4 Recreación**

### **2.6.4.1 Juegos**

El juego es una actividad desarrollada entre una o más personas el cual tiene como objetivo entretener y divertir. Sin embargo, otra función de los juegos es el desarrollo de habilidades y destrezas intelectuales, motoras y/o sociales de los niños. Según Martínez (2019, p. 227), indica que:

Cuanto más oportunidades tenga un niño de experimentar la libertad y creatividad del juego, más sólido será su desarrollo personal. El juego en la infancia no se limita únicamente al entretenimiento, sino que actúa como una vía de conexión con la realidad, una herramienta para afrontar desafíos, un medio para construir su identidad y una valiosa preparación para enfrentar la vida. Desde los primeros meses de vida, el juego surge de manera espontánea, siempre que existan adultos que interactúen activamente con el niño.

Desde los juegos simples como el cucú-tras de los bebés, pasando por el juego simbólico de los más pequeños, hasta los juegos con reglas más estructuradas, la actividad lúdica cumple un papel esencial en el proceso de maduración. A través del juego, el niño logra integrar su mundo interno con el entorno que lo rodea. Por esto Cedeño et al. (2020, p. 79) señalan que:

Los juegos tanto individuales como grupales, desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de destrezas y capacidades en niños y jóvenes. Durante años se ha sostenido la idea de que el aprendizaje puede fortalecerse a través del juego, destacando cómo las actividades lúdicas favorecen el progreso cognitivo y el aprendizaje significativo.

Al integrar dinámicas recreativas en los procesos de enseñanza, se reduce la rigidez del modelo educativo tradicional, generando un ambiente más favorable para que los estudiantes asimilen nuevos conocimientos. Por esta razón, el uso de juegos es ampliamente aceptado y utilizado por docentes en los distintos niveles de enseñanza.

#### 2.6.4.2 *Danza*

La danza, más allá de ser solo un conjunto de pasos, es una manifestación artística que utiliza el cuerpo en movimiento como medio de expresión. Generalmente acompañada de música, permite transmitir emociones, ideas y símbolos culturales sin necesidad de palabras. A través del ritmo y la coordinación, el bailarín se comunica con su entorno y con quienes lo observan, utilizando cada gesto y desplazamiento para contar una historia o reflejar un sentimiento. Esta forma de arte, profundamente arraigada en diversas tradiciones, también cumple una función social y de entretenimiento, convirtiéndose en un puente entre lo individual y lo colectivo. Es por eso que Roca et al. (2024, p. 19), mencionan que:

La danza como una forma de actividad física que se basa en el uso del movimiento corporal a través de secuencias rítmicas, usualmente acompañadas de distintos géneros musicales. Por su esencia, se asocia con efectos positivos a nivel psicológico, ya que actúa como una vía para expresar emociones.

#### 2.6.4.3 *Actividades lúdicas*

Las actividades lúdicas, como los juegos de roles, dinámicas grupales, canciones, cuentos interactivos o actividades de movimiento, permiten que los niños aprendan mientras se divierten. A través de estas experiencias, no solo se afianzan conceptos, sino que también se desarrollan habilidades sociales, cognitivas y emocionales. Al estar vinculadas al disfrute, estas prácticas favorecen una actitud positiva hacia el aprendizaje, convirtiendo el aula en un espacio dinámico donde la creatividad y la participación activa son protagonistas. Según Candela (2020, p. 91), menciona que:

Las actividades lúdicas son un recurso valioso para promover un aprendizaje realmente significativo. La lúdica representa una forma de experimentar el día a día, disfrutando y valorando lo que ocurre, ya sea como una experiencia física, emocional o mentalmente gratificante. Este tipo de actividades favorece el desarrollo de habilidades, fortalece las relaciones interpersonales y estimula el sentido del humor, además de captar la atención del niño y despertar su interés por aprender.

Cuando se integran en el aula, estas dinámicas se transforman en una estrategia eficaz que facilita el acceso a aprendizajes con sentido, dentro de entornos agradables, estimulando el desarrollo de capacidades de manera natural y atractiva.

## **2.7 Capacidades condicionales**

Las capacidades condicionales son cualidades físicas innatas que todo ser humano posee y que puede ser mejoradas mediante el entrenamiento, estas cualidades son la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, estas se basan en la capacidad energética para lograr mantener un esfuerzo físico, estas capacidades ayudan a mejorar el esfuerzo físico en los niños o adolescentes los mismos que se encuentran una etapa de desarrollo y se las deben incluir estas cualidades con mucho cuidado en estas edades sensibles. Según Carrillo et al. (2020), indican que:

Las capacidades físicas condicionales están sustentadas por principios los energéticos y se fundamentan en la obtención y transferencia de energía; dentro estas capacidades se clasifican en resistencia aeróbica, aeróbica, en velocidad gestual, de desplazamiento, de aceleración, fuerza se clasifica en fuerza explosiva, relativa y general, flexibilidad activa y pasiva.

### **2.7.1 Resistencia**

La resistencia es la capacidad física que permite mantener un esfuerzo en forma prolongada y cuando se está entrenando o preparando se está luchando contra la fatiga o el esfuerzo que se realiza al cumplir una determinada distancia, esta capacidad física es esencial para la preparación de los deportistas, esta es la base o el cimiento para el desarrollo de las demás cualidades físicas, con el trabajo de esta capacidad física mejora el funcionamiento de los diferentes órganos cardiovascular y respiratorio. Según Chasi (2022), indica que:

La resistencia es considerada una de las capacidades físicas más importantes de base, está la capacidad es la última que se pierde, pero es la más necesaria durante toda la vida, es por ello que debe preparar a los niños para sentar los cimientos de una adecuada condición física. A esta cualidad física se la concibe como la capacidad de realizar un trabajo prolongado y de resistir esfuerzos que el individuo soporte. Esta capacidad se clasifica en resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica, cada una tiene sus características particulares.

### **2.7.2 Fuerza**

La fuerza puede dividirse en dos grandes tipos: la fuerza estática o isométrica, que se manifiesta cuando hay tensión muscular sin que ocurra movimiento alguno, y la fuerza dinámica o isotónica, que implica el desplazamiento del cuerpo al superar una resistencia. Dentro de esta última categoría Gómez. (2024. p. 67), menciona que:

Se identifican varias formas de aplicación, como la fuerza máxima, que se refiere a la capacidad de mover un objeto de un punto a otro; la fuerza-resistencia, que implica mantener la aplicación de fuerza durante un período y espacio determinados; y la fuerza explosiva, también conocida como fuerza-velocidad, cuyo objetivo es desplazar un objeto en el menor tiempo posible. Estos tipos de fuerza evidencian claramente la importancia del entrenamiento específico para mejorar el rendimiento en distintas actividades físicas.

### **2.7.3 Flexibilidad**

Según Valdés. (2022. p. 76), indica que la flexibilidad es una cualidad física que permite al ser humano ejecutar movimientos amplios, y está determinada por el funcionamiento conjunto de las estructuras nerviosas, musculares y articulares responsables de la fijación y estabilidad del cuerpo.

Cuando se trabaja en equipo, el logro de una persona en una actividad está estrechamente ligado al desempeño de su compañero, lo que resalta la importancia del esfuerzo cooperativo.

Así mismo Naranjo et al. (2022, p. 2719), indican que la flexibilidad tiende a disminuir con rapidez si no se trabaja, por lo que es fundamental mantenerla mediante una práctica física constante. No obstante, el estilo de vida sedentario es un factor que contribuye a su deterioro, y en el caso de los niños, puede interferir negativamente en el desarrollo de sus habilidades motoras.

### **2.7.4 Velocidad**

La velocidad desempeña un papel esencial en numerosos deportes y prácticas físicas, ya que permite ejecutar movimientos de forma ágil y eficaz. Tanto los deportistas como quienes practican actividad física de forma regular buscan mejorar esta capacidad, no solo con fines competitivos, sino también como parte de un estilo de vida activo y saludable. Por todo esto Portero et al. (2024, p. 1710), señalan que, “Mejorar la velocidad no se limita únicamente a

correr más rápido, sino que también implica desarrollar una buena capacidad de reacción, adaptarse con agilidad a distintas situaciones y mantener un control corporal adecuado”.

### **2.7.5 Coordinación**

A través de la coordinación, el cuerpo y la mente trabajan en conjunto, facilitando tareas cotidianas como caminar, escribir, vestirse o manipular objetos. Además, una buena coordinación contribuye al desarrollo del equilibrio, la orientación espacial y el ritmo, aspectos esenciales para desenvolverse con seguridad en distintos entornos.

Según Luyo et al. (2024, p. 2496) señalan que, la coordinación es la capacidad de ejecutar movimientos de forma precisa y ajustada, desde los movimientos más simples hasta los más complejos e involucrando a pequeños y grandes segmentos corporales. Es necesario precisar que para cualquier accionar motriz como: saltar, lanzar, caminar, atrapar; se requiere de la coordinación y así lograr movimientos precisos eficaces.

## **2.8 Test de condición física**

### **2.8.1 Test de 50 metros**

**Objetivo:** Medir la capacidad de velocidad y aceleración de los estudiantes en una distancia corta.

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

**Desarrollo:** Con 20 metros de carrera de aceleración hay que recorrer con la máxima velocidad los 50 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.

### **2.8.2 Test flexión y extensión de brazos**

**Objetivo:** Evaluar la fuerza y resistencia muscular localizada.

**Material e instalaciones:** Cronómetro, superficie plana.

**Desarrollo:** Tendido prono, manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos. Flexión de brazos hasta que el pecho y mentón rocen el suelo. Vuelta a la posición inicial hasta que la nuca toque la cuerda. Se cuentan el número de flexiones durante un minuto.

### **2.8.3 Test de Abdominales**

**Objetivo:** Evaluar la fuerza y resistencia de los músculos abdominales.

**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.

#### **2.8.4 Test salto horizontal**

**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.

#### **2.8.5 Test de 1000 metros**

**Objetivo:** Medir de capacidad de resistencia aeróbica

**Material e instalaciones:** Pista atlética o su similar con la distancia acordada.

**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.

#### **2.8.6 Test de flexibilidad**

**Objetivo:** Evaluar la flexibilidad en las unidades de muestreo.

**Material:** un banco sueco u otro aparato similar, pared, regla de 100 cm. o de 150 cm, planilla de recolección de datos.

**Desarrollo:** Cada estudiante se sentó descalzo, delante del flexómetro, (banco sueco o similar) con los pies ligeramente separados, de manera de hacer contacto con dicho instrumento a través de toda la planta de los pies, manteniendo las rodillas extendidas y los brazos al frente con las manos superpuestas, cuidando que los dedos medios quedaran al mismo nivel en proyección frontal.

### **2.9 Marco legal**

Según Constitución (2020, pág. p.2), que, el artículo 381 de la Constitución de la República del Ecuador dispone que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas: impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial.

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1. Descripción del área de estudio

Según acuerdo 367 del 28 de noviembre de 1970, se crea en la Blanca ciudad de Ibarra la Escuela Fiscal Mixta “Sin Nombre”, un 15 de septiembre de 1970, con la finalidad de descongestionar el alumnado de algunos establecimientos y con el afán de servir de mejor manera a la ciudadanía en el campo de la educación y tener una Patria grande, pues si bien es cierto “se crea una escuela más, para tener una cárcel menos”. Pues en aquel tiempo, muchos niños y niñas no conseguían cupo alguno para su inter-aprendizaje.

Muchas fueron las dificultades y necesidades que han tenido que atravesar, empezando por el pago del arriendo del local donde funcionaba, sin que existiera ni un solo equipamiento. Fueron algunas Instituciones educativas solidarias que aportaron con el mobiliario como son entre otras: Colegio “Sánchez y Cifuentes”, Seminario “San Diego”, Colegio “Teodoro Gómez de la Torre”, Pensionado “Atahualpa”, a quienes reconocemos su generosa contribución. El 5 de febrero de 1971 en una sesión del Personal Docente y Padres de familia se resuelve llamarle a la escuela “República del Ecuador”, y se solicita su aprobación a la Dirección Provincial de educación el 15 de marzo de 1971, sin obtener ninguna respuesta.

El 5 de diciembre de 1973, con el apoyo del Sr. Gobernador, Coronel Edgar Jiménez Batallas y el Intendente, Capitán Otto Torres, se comprometen ante las autoridades nacionales conseguir la desapropiación de una parte de la casa donde funcionaba el ESTANCO para que pueda ocupar estas instalaciones la escuela. Tuvieron que pasar muchas negativas hasta que lo lograron. La escuela desde entonces funciona en éste local ubicado en las calles Bolívar 2.37 entre la José Mejía y Eusebio Borrero.

En un principio el Sr. Prefecto Mayor Galo Larrea, ayudó con mamparas para dividir este local y para un mejor y exitoso funcionamiento para luego comprometerse con la construcción de las aulas y brindar un ambiente más pedagógico. Después de innumerables gestiones realizadas por los Sres. Directores del establecimiento y el Personal Docente en la ciudad de Quito, se consiguió las escrituras de una parte del local que perteneció a la Jefatura

Provincial de Alcoholes de Imbabura. Esto sucedió en el año de 1980, en la Presidencia del Dr. Jaime Roldós Aguilera, y según acuerdo ministerial N. 421.

Posteriormente en el año 1982 se solicitó la donación del resto del inmueble a favor de nuestra institución, siendo esta acogida favorablemente. El terreno consta de 1 343 metros cuadrados por un valor total de tres millones trescientos treinta y tres mil (3 333 000) sucres aproximadamente. Nuestra institución cuenta en la actualidad con: Un Rector 44 maestros de planta, 2 Auxiliares de Servicios y 728 estudiantes 320 mujeres, 408 hombres que asisten normalmente a sus aulas, en 31 paralelos en dos jornadas, de inicial a sexto grado (463 estudiantes) en la jornada matutina y de séptimo a décimo (265 estudiantes) en la jornada vespertina.



**Dirección: Simón Bolívar 2-37 y Borrero**

**Fecha de fundación: un 15 de septiembre de 1970**

## **3.2. Enfoque**

### **3.2.1. Enfoque cuantitativo**

El enfoque utilizado en este enfoque de investigación fue cuantitativo, ya que se trabajó con datos numéricos obtenidos a través de dos técnicas fundamentales: la encuesta y los test de condición física homologados por Eurofit. Este enfoque permitió recopilar información objetiva y medible, tanto en las percepciones de los estudiantes como de su desempeño físico. Los resultados de las pruebas físicas se expresaron en centímetros, tiempos y repeticiones, lo

que facilitó analizar con precisión los niveles de condición física. Huamán et al. (2022), indican que:

La investigación cuantitativa, es un enfoque que consiste en recoger datos numéricos con el propósito de identificar atributos o características de un sujeto para luego procesarlos, para ello se usa herramientas estadísticas sea descriptiva o inferencial con el objetivo de cuantificar el problema objeto de estudio, para medir un fenómeno, y sus resultados expresar en números y porcentajes para representar una información. (pp .27-47).

### **3.3. Tipo y alcance de investigación**

#### **3.3.1. Investigación descriptiva**

Este tipo de investigación es la encargada de describir atributos o características de un fenómeno estudiado en este caso se quiere conocer qué tipo de actividades físicas y deportes practican en el tiempo extraescolar los educandos de los octavos años de Educación General Básica, también se desea conocer con qué intensidad, frecuencia, duración se produce esta práctica, es decir se describe los niveles de condición física que tienen los educandos de este nivel educativo. Guevara et al. (2020), indican que:

Este tipo de investigación proporciona una información detallada acerca de cada una de las variables de estudio, centrándose en sus atributos actuales con el objetivo de describir cada uno de los fenómenos estudiados, esto se consigue mediante la aplicación de técnicas de tipo cuantitativo como es la encuesta y el test de condición física. (pp. 163-173)

#### **3.3.2. Investigación explicativa**

Esta investigación tiene un alcance explicativo, porque busca analizar si la práctica de actividades extraescolares produce cambios significativos en la condición física de los educandos de los 8vos años de Educación General Básica. Este alcance permite analizar relaciones de causalidad entre la variable independiente (actividades físicas extraescolares) y la variable dependiente (condición física), mediante una comparación entre mediciones de test físicas previas y posteriores al programa de intervención de actividades físicas extraescolares.

Según Ñaupas et al. (2023), explican que los estudios explicativos se basan en problemas debidamente formulados y que buscan la relación de causa-efecto.

Necesariamente trabajan con hipótesis que explican el efecto de las variables independientes sobre la variable dependiente.

### **3.3.3. Investigación de campo**

Este tipo de investigación es aquella que se realizó en el lugar de los hechos, en este caso para la aplicación de instrumentos de investigación como la encuesta y los test de evaluación de condición física, se aplicó con los estudiantes de los Octavos años de la Unidad Educativa 28 de abril, con esta investigación se quiere conocer el Impacto de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física.

Indica con este tipo de investigación pretenden obtener los datos en el lugar de los hechos, se trabajó con un solo grupo de sujetos con el objetivo de obtener información relacionada con el problema de investigación, por lo que la información recabada se analiza la información proporcionada en el lugar de los hechos y se representa estos datos en números y porcentajes para describir cada uno de los atributos de los educandos investigados. (Quintanal et al., 2024, p.88).

## **3.4. Diseño de investigación**

### **3.4.1. Diseño pre- experimental**

La investigación propuesta adopta un diseño pre-experimental, por lo que se trabaja con un solo grupo y la evaluación se la realizó antes y después del plan de intervención. Este diseño de investigación es apropiado, porque se busca evaluar el impacto que tiene una intervención de actividad física extraescolar sobre la condición física de los educandos de octavo año de la Unidad Educativa 28 de Abril, cuando no es posible formar grupos experimentales y de control por limitaciones logísticas, se trabaja con un solo grupo para observar cambios atribuibles, con cautela, al programa aplicado. Según Ramos (2021), manifiesta que:

Se caracteriza por realizar una intervención únicamente en un grupo, es decir carece de un grupo de control de comparación, la variable dependiente debe ser medida en dos momentos pre test de condición física antes de aplicar el plan de intervención de actividades físico deportivas y posteriormente se aplica un post test cuyo objetivo fundamental es evaluar el impacto que ocasiona la variable independiente por la dependiente.

### **3.4.2. *Diseño de corte longitudinal***

El presente estudio adopto un diseño de corte longitudinal, el objetivo principal es detectar cómo evoluciona la condición física de los educandos a lo largo del tiempo y su relación con su participación en actividades extraescolares. Este diseño de investigación permite realizar un seguimiento del grupo antes (test diagnósticos) luego se aplica un plan intervención y finalmente se hace un post test de la condición física que fue evaluada al inicio. Con esta última evaluación, fue posible identificar cambios, progresos o estancamientos en las capacidades físicas, así también comprender que las actividades extraescolares generan un impacto en la condición física de los educandos. Según Espinoza et al. (2023 p.86 ), manifiestan que:

A diferencia de la investigación transversal en este tipo de estudios se obtienen datos de la misma población en diferentes momentos. Aquí se comparan los datos obtenidos en las diferentes oportunidades a la misma población o muestra y se pueden analizar los cambios a través del tiempo de determinadas variables o en las relaciones entre ellas.

## **3.5. Métodos**

### **3.5.1. *Método deductivo***

En esta investigación se utilizó el método deductivo, porque parte de lo general a lo particular, es decir desarrollando las variables independientes, dependiente con sus dimensiones de estudio e indicadores, acerca del impacto de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física, esto sirvió para la construcción de marco teórico desde lo general a lo particular. A partir de estos fundamentos teóricos, el estudio busca verificar dichos efectos. Según Yépez et al. (2024), indican que:

El método deductivo como dice la literatura científica parte de hechos generales para llegar a hechos particulares, sirve para formular teorías, por medio de estas fundamentaciones se construye el marco teórico partiendo de las variables de estudio, dimensiones e indicadores, también este método sirve para formular hipótesis que posteriormente serán comprobados mediante la aplicación de una prueba estadística inferencial. Este método permite comprender de manera más humana y contextualizada acerca de la actividad física que ejecutan en la vida cotidiana y su relación con la condición física.

### **3.5.2. Método sintético**

El método sintético se emplea en esta investigación para integrar y unificar los resultados obtenidos durante el estudio, con el objetivo de comprender de manera global el impacto de la actividad física extraescolar en la condición física de los estudiantes de 8vo año de la Unidad Educativa “28 de Abril”. Este método consiste en reunir las partes de un fenómeno, las mediciones físicas, las preguntas de la encuesta los resultados se han organizado de forma adecuada para llegar a conclusiones del tema en mención. Según Rodríguez y Pérez (2017), indican que:

El método sintético en los procesos de investigación aporta de la siguiente manera, recolecta la información del problema de estudio, integra los hallazgos con otras investigaciones, se redacta las conclusiones para llegar a comprender ese gran problema, esto se logra gracias a la integración de los hallazgos acerca del impacto de la actividad física extraescolar en la condición física de los niños.

### **3.5.3. Método estadístico**

El método estadístico, es una herramienta científica que sirve para recolectar información relacionada con el problema, con el objetivo de organizar los datos, procesar y representar gráficamente mediante barras o diagramas circulares para describir fenómenos, comparar la información y llegar a conclusiones específicas. Según Martínez et al. (2015), manifiestan que este método estadístico permite organizar, procesar y comparar los datos obtenidos en las evaluaciones pre test y posttest, con el fin de identificar si la intervención produjo mejoras reales en la condición física de los educandos.

## **5.6 Población y muestra**

### **Población**

Estudiantes matriculados de los 8vos años Educación General Básica de la Unidad Educativa 28 de abril de la ciudad de Ibarra.

### **Muestra**

Se utilizó el muestreo no probalístico por conveniencia, el cual consiste en seleccionar a los estudiantes que se hallan disponibles para trabajar con el investigador. En este caso se trabajó con los 60 estudiantes matriculados en los octavos años de Educación General Básica

de la Unidad Educativa “28 de Abril”, debido a que la institución brindó facilidades necesarias y los educandos están presentes y dispuestos a colaborar durante el proceso de investigación.

### **Criterios de inclusión**

Estar matriculado en 8vo año

Autorización escrita de padre o madre para ser evaluado

No presentar contraindicación médica para ejecutar actividad física.

### **Criterio de exclusión:**

Lesiones o contraindicaciones médicas

No asistencia regular al programa

## **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección**

### **3.7.1. Encuesta**

Dentro de las técnicas de investigación se utilizó la encuesta para recabar la información relacionada con el problema, se quiere conocer cuál es el impacto de las actividades físicas extraescolares sobre el desarrollo o mantenimiento de la condición física de los educandos, para ello se utilizó preguntas cerradas utilizando la escala de Likert para tener alternativas para seleccionar una respuesta.

### **3.7.2. Test de condición física**

Para detectar los niveles de condición física de los estudiantes de los octavos años de Educación Básica de la Unidad Educativa 28 de abril, se aplicó una batería de test físicos para evaluar la fuerza de brazos, abdomen y piernas, resistencia aeróbica, anaeróbica, velocidad de 50 metros y flexión profunda del cuerpo que mide la flexibilidad.

Tabla 1. Matriz de

## 3.8. Matriz de operacionalización de variables

Tema	Impacto de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física de los estudiantes del 8vo. año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "28 de Abril" de la ciudad de Ibarra.					
Objetivo general	Analizar la influencia de las actividades físicas extraescolares en la condición física de los estudiantes del 8vo. año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "28 de Abril" de la ciudad de Ibarra.					
Variables	Objetivos específicos	Preguntas	Dimensiones	Indicadores	Técnica e Instrumentos	Fuente de Información
Actividad física extraescolar	Identificar los tipos de actividades físicas extraescolares que practican con mayor frecuencia los estudiantes de 8vo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "28 de Abril" de la ciudad de Ibarra	Pregunta 1 Pregunta 2 Pregunta 3 Pregunta 4 Pregunta 5 Pregunta 6	Actividad física extraescolar Tipos de actividades físicas o deporte Frecuencia y motivo de practica	Natación * Futbol * Básquet * Gimnasio * Otros • Tiempo de ejecución • Motivos de realización • Compartir en familia • Prescripciones médicas	Encuesta  Encuesta	Estudiantes 8vo año de Educación Básica.  Estudiantes 8vo año de Educación Básica.
		Pregunta 7 Pregunta 8 Pregunta 9 Pregunta 10 Pregunta 11	Quienes incentivan la práctica de actividad física extraescolar	• Docentes • Padres de familia • Amigos • Participar en la propuesta	Encuesta	Estudiantes 8vo año de Educación Básica.
Evaluación de condición física	Evaluar la condición física de los estudiantes tomados como muestra	•Test de 50 metros lanzados •Test flexión y extensión de brazos •Test de Abdominales •Test salto horizontal •Test de 1000 metros •Test de flexibilidad	tipos de test	•50 mLanzados •Flexión y extensión de brazos •Abdominales •Salto horizontal •1000 metros •Flexibilidad	Test y post test de condición física	Estudiantes 8vo año de Educación Básica.

Fuente: Elaboración propia

### 3.9. Procedimientos de investigación

**Primera fase:** Identificar los tipos de actividades físicas extraescolares que practican con mayor frecuencia los estudiantes del 8vo. año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “28 de abril “de la ciudad de Ibarra. Para conseguir este objetivo se aplicó una encuesta a los señores estudiantes de los Octavos años de Educación Básica para conocer los tipos de actividades extraescolares que practican y cuál es su impacto en la condición física.

**Segunda fase:** Evaluar la condición física de los estudiantes tomados como muestra, para conseguir este objetivo se aplicó una batería de test físicos, donde se evaluó la resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, además se trató de detectar cuál era el impacto de estas actividades físicas extraescolares, en el desarrollo de estas cualidades físicas.

**Tercera fase:** Proponer estrategias para fomentar la participación de los estudiantes en actividades físicas extraescolares y mejorar su condición física. Luego de conocer los resultados de investigación se propone estrategias de intervención de actividades físicas extraescolares con el objetivo de incentivar su participación y desarrollarlas para gozar de los beneficios físicos y mentales.

### 3.10. Técnicas de análisis de datos

Los datos obtenidos fueron analizados y procesados, la información recolectada fue mediante el software estadística SPSS, los resultados fueron presentados en tablas y gráficos para revelar el impacto de la actividad física extraescolar en los estudiantes de los octavos años de Educación General Básica, cabe destacar que se trabajó con un solo grupo, para ello se aplicó el diseño longitudinal es decir se hizo un pre test-intervención de actividades físicas - post test, para ello se utilizó la prueba estadística inferencial **de rangos de Wilcoxon**.

#### Elección de pruebas estadísticas

La elección se inicia con la siguiente interrogante: ¿Cómo elegir una prueba estadística? La elección del estadístico dependerá de diversos factores como el tipo de datos, objetivo de la investigación, diseño del estudio, tamaño de la muestra, supuestos de la prueba, nivel de significancia y poder estadístico, independencia de las observaciones y el tipo de comparación.

Wilcoxon es una prueba estadística no paramétrica que se utiliza cuando quieres comparar dos mediciones realizadas a un mismo grupo, es decir, cuando tienes un pre test y un

post test en un solo grupo. Esta prueba se refiere exactamente: compara las diferencias entre dos mediciones del mismo grupo, ordena esas diferencias por rangos, analiza si los cambios entre el pretest y el post test son estadísticamente significativos, no exige que los datos tengan distribución normal (por eso es no paramétrica).

## **Variables**

### **Variable independiente**

Actividad física extraescolar

### **Variable dependiente**

Condición física

## **Hipótesis**

### **Hipótesis de investigación**

**Hi:** La práctica de la actividad física extraescolar influye significativamente en la condición física de los estudiantes del 8vo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “28 de Abril” de la ciudad de Ibarra.

### **Hipótesis nula**

**H0:** La práctica de la actividad física extraescolar no influye significativamente en la condición física de los estudiantes del 8vo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “28 de Abril” de la ciudad de Ibarra.

## **3.11. Consideraciones bioéticas**

La presente investigación acerca del Impacto de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física de los estudiantes del 8vo. año de Educación Básica de la Unidad educativa "28 de Abril" de la ciudad de Ibarra, se desarrolló respetando los principios bioéticos fundamentales. Antes de aplicar los instrumentos de investigación se solicitó el permiso a las autoridades del plantel para continuar con el proceso de investigación, así como el consentimiento informado a los representantes de los estudiantes, así también se explicó a los educandos en qué consistía esta investigación y que por participen este proceso de manera voluntaria, también se mencionó a las autoridades y padres de familia asegurar la confidencialidad de los datos y asegurar el anonimato para ello se codificó la información para evitar la publicación de los nombres de los investigados.

## CAPÍTULO IV

### 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta a los estudiantes de los Octavos años acerca de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física.

##### Resultado 1

**Tabla 2.**

*Realiza actividad física extraescolar*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Siempre</b>	5	8%
<b>Casi siempre</b>	8	13%
<b>Rara vez</b>	47	78%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	60	100%

**Nota:** Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril

##### **Interpretación**

De acuerdo a los resultados evidenciados, se observa que rara vez realizan actividad física extraescolar lo que equivale al 78% de la población investigada, este porcentaje refleja que la actividad física extraescolar no es parte de sus hábitos diarios, en cambio otro grupo de estudiantes lo realizan casi siempre lo que equivale al 13%, otro grupo pequeño de educandos manifiesta que realiza siempre lo que equivale a un 8% y finalmente ninguno de los estudiantes escogió la alternativa nunca, lo que indica que los estudiantes de alguna manera si han realizado actividad física. Estos resultados permiten concluir reflejándose los siguientes aspectos que la participación en actividades físicas extraescolares es mínima dentro de la población analizada que son los estudiantes de los 8vos años de Educación General Básica, la limitada práctica de actividad física puede estar relacionadas, por escaso tiempo libre de los educandos, falta de motivación por parte de los padres de familia y docentes de la institución, no poder participar en programas de actividad física o clubes por los altos costos o también porque no alcanzo a realizar sus inscripciones, preferencia por las actividades sedentarias, uso de la tecnología y la televisión. Desde el punto de la investigación se evidencia que si existe un impacto negativo por la falta de práctica de actividades extraescolares sobre la condición física de los educandos motivo de la investigación.

## Resultado 2

**Tabla 3.**

*Qué actividad física extraescolar realiza*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Correr</b>	3	5%
<b>Jugar fútbol</b>	12	20%
<b>Jugar básquet</b>	12	20%
<b>Jugar ecuavoley</b>	0	0%
<b>Caminar</b>	30	50%
<b>Practicar natación</b>	0	0%
<b>Practicar ciclismo</b>	0	0%
<b>Danza</b>	0	0%
<b>Actividades recreativas</b>	3	5%
<b>TOTAL</b>	60	100%

**Nota:** Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril

### Interpretación

Los datos obtenidos revelan que el 50% de los educandos investigados caminan, con estos resultados se nota que prefieren una actividad accesible de bajo costo en la que todos pueden participar por ser una actividad natural y no requiere de implementos o espacios adecuados para su práctica, en segundo lugar destaca el fútbol y el básquet cada uno con un 20 %, estos deportes colectivos son los más populares y les gusta practicar por su trabajo en equipo, en cambio la natación, el ecuavoley , el ciclismo y danza no registran porcentajes, esto puede explicarse que se necesita de recursos y de infraestructura adecuada y también los costos son altos y los estudiantes no pueden acceder. En conclusión, se puede manifestar que las actividades físicas extracurriculares que más practican están orientadas a las de fácil acceso por sus bajos costos y a veces no se necesita de espacios especializados, excepto el baloncesto que se necesita una cancha reglamentaria, también se justifica porque son deportes tradicionales, los deportes que necesitan escenarios especializados no tienen presencia en la muestra.

### Resultado 3

**Tabla 4**

*Con que frecuencia realiza la actividad física extraescolar*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Todos los días</b>	5	8%
<b>2 veces a la semana</b>	13	22%
<b>1 vez a la semana</b>	32	53%
<b>De vez en cuando</b>	10	17%
<b>TOTAL</b>	60	100%

**Nota:** Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril

### Interpretación

Los resultados de la investigación evidencian que más de la mitad practican actividad física extraescolar una vez a la semana, lo que equivale al 53%. Estos datos reflejan que los estudiantes hacen actividad muy poco lo cual es insuficiente para mejorar su condición física, como siguiente resultado el 22% realiza actividad física extraescolar dos veces a la semana, lo cual se acerca a las recomendaciones mínimas para la práctica. Sin embargo, el 8% de los educandos practica todos los días, lo que se refleja que un grupo pequeño realiza actividad física regular que es lo que recomienda la Organización mundial de la salud. Y finalmente u 17% los estudiantes realizan actividad física regular de manera esporádica o de vez en cuando lo que se evidencia que los estudiantes no tienen hábitos de practica regular. En conclusión, los resultados evidencian que los educandos de este nivel educativo la práctica física extraescolar es baja y dispersa lo cual no ayuda a mejorar su condición física básica como la resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, para mejorar estas cualidades físicas se debe tener una práctica constante, es decir se les debe motivar de manera permanente, si bien es cierto estos niños están en la edad de oro para aprender nuevos movimientos.

## Resultado 4

**Tabla 5.**

*Qué le motiva a realizar actividad física extraescolar*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Compartir en familia</b>	34	56%
<b>Por prescripciones médicas</b>	4	7%
<b>Por mejoramiento físico</b>	12	20%
<b>Porque le gusta el deporte</b>	10	17%
<b>TOTAL</b>	60	100%

**Nota:** Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril

### Interpretación

Los resultados de la aplicación la encuesta evidencia que la principal motivación de los estudiantes para realizar la actividad física extraescolar es efectuar estas actividades en familia lo que equivale al 56%, estas practican vinculan directamente con la familia que son la razón de ser de este núcleo y la principal forma de compartir, el 20% de los investigados manifiestan que les motiva el mejoramiento físico, los estudiantes en estas edades están interesados en mejorar su parte física, su musculatura, es decir si reconocen la importancia y beneficios de la actividad física practicada con regularidad. El 17% de los investigados manifiesta que le gusta practicar el deporte y un último grupo equivalente al 7% manifiesta que practica deporte por prescripción médica. En conclusión, se observa que la familia es el eje que motiva para practicar actividades físicas extraescolares, mientras que los factores relacionadas con la salud, la práctica deportiva y la prescripción médica están en menor escala. Esto implica que la practica en programas de actividades físicas extraescolares deben participar la familia como impacto positivo para que se motiven los educandos.

## Resultado 5

**Tabla 6.**

*Cuál es el tiempo de duración de la actividad física extraescolar*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>30 minutos</b>	35	58%
<b>31 a 60 minutos</b>	10	17%
<b>61 a 90 minutos</b>	8	13%
<b>De 91 a más</b>	7	12%
<b>TOTAL</b>	60	100%

**Nota: Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril**

### Interpretación

Los resultados obtenidos revelan que más de la mitad de los niños equivalente al 58% dedican 30 minutos a la práctica de la actividad física regular. Estas prácticas cotidianas posiblemente se dedican a la práctica de caminatas, o practicas deportes colectivos tradicionales como el fútbol y el basquetbol, estas prácticas lo realizan con baja intensidad. Por otro lado, el 17% de los investigados practican actividad física extraescolar entre 31 minutos y 60 minutos, estos tiempos de práctica se acerca a las recomendaciones sugeridas por la Organización mundial de la salud que realicen actividad física de forma regular, moderada o vigorosa. Un 13% de los investigados realizan actividad física entre 61 y 90 minutos. Y finalmente solamente un 12%. Supera los 91 minutos, es decir hacen actividad física extraescolar en forma prolongada, esto ayuda al desarrollo y mejoramiento de la condición física. En conclusión, la mayoría de los educandos de este establecimiento practica 30 minutos, los mismos que son insuficientes para un impacto positivo en rendimiento físico y mental. Con estos datos obtenidos existe la necesidad de fomentar programas de actividad física extraescolar dirigidos a jóvenes con el objetivo de mejorar su condición física.

## Resultado 6

**Tabla 7.**

*Cómo sientes esfuerzo que haces durante la actividad física extraescolar*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Muy leve</b>	45	75%
<b>Moderado</b>	11	18%
<b>Intenso</b>	4	7%
<b>TOTAL</b>	60	100%

**Nota:** Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril

### Interpretación

Los datos obtenidos evidencian que más de la mitad de los investigados perciben la práctica de actividades físicas recreativas como leve lo que equivale al 75%. Al respecto se explica que las actividades deportivas que realizan tienen una intensidad leve, lo cual predomina actividades que no necesitan altas intensidades como caminar, juegos recreativos o actividades de corta y baja intensidad. El 18% de los educandos sienten que el esfuerzo es moderado, lo que se interpreta que un grupo pequeño trabaja con una intensidad moderada en las disciplinas de baloncesto y fútbol, finalmente un grupo pequeño trabaja con intensidades altas lo que equivale al 7%. A manera de conclusión los educandos de estos niveles educativos la mayoría trabajan con bajas intensidades, lo cual limita un impacto positivo en el desarrollo de la condición física. Esto incentiva las prácticas deportivas y actividades extraescolares con mayor duración e incrementar la intensidad de práctica y que se ajusten a las recomendaciones de la Organización mundial de la salud.

## Resultado 7

**Tabla 8.**

*Quiénes le incentivan a usted realizar actividad física extraescolar*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Propia cuenta</b>	34	57%
<b>Sus padres</b>	5	8%
<b>Profesores, entrenadores</b>	6	10%
<b>Amigos</b>	15	25%
<b>TOTAL</b>	60	100%

**Nota:** Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril

## Interpretación

Los resultados evidencian que más de la mitad de los educandos practican actividad física extraescolar por iniciativa propia lo que equivale al 57%, lo que se puede verificar que tienen una motivación intrínseca, lo que se refleja que tienen autonomía para tomar decisiones, otro grupo de educandos indican que quienes le incentivan a practicar actividad física los amigos los que equivale al 25%, esto es importante porque en estas edades les interesa socializar y tener amigos, por otro lado el 10% de los investigados manifiestan que les estimulan los profesores y un 8% se les atribuye a los padres de familia, en estos últimos porcentajes se refleja una baja incidencia tanto de padres de familia y la institución educativa. En conclusión, los datos obtenidos reflejan que la práctica de la actividad física extraescolar depende en gran medida por la iniciativa propia y también del incentivo de sus amigos, que es una edad donde quieren identificarse con sus pares, los que menos incentivan la práctica deportiva son los docentes y los padres de familia. Esto invita a la reflexión tanto a la institución educativa que deben preocuparse más de sus educandos a que practiquen actividades físicas con mayor regularidad, de igual manera los padres deben ser motivadores permanentes con sus hijos, para que practiquen actividad física extraescolar con el objetivo de los hijos vayan por un buen camino, para ello se debe crear un programa de actividades físicas extraescolares con el propósito de mejorar la salud física y mental.

## Resultado 8

**Tabla 9.**

*Sus padres realizan actividad física deportiva*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Siempre</b>	5	8%
<b>Casi siempre</b>	8	13%
<b>Rara vez</b>	37	62%
<b>No realizó</b>	10	17%
<b>TOTAL</b>	60	100%

**Nota:** Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril

## Interpretación

Los resultados evidencian que más de la mitad de los padres de familia rara vez realizan actividades deportivas lo que equivale a un 62%, estos resultados pueden influir directamente en los bajos hábitos deportivos que se reflejaron en análisis anteriores, si bien es cierto la familia es la clave para que los demás miembros tengan estilos de vida activo, en cambio 17% de los padres de familia no realizan actividad deportiva, lo que se evidencia que en algunos hogares no existe una cultura deportiva, los estudiantes indican que sus padres casi siempre realizan actividades físicas deportivas, mientras que un 8% de los padres de familia realizan siempre actividad física deportiva, lo que puede influir positivamente en los educandos. Se concluye que la práctica de las actividades físicas deportivas por parte de los padres de familia es escasa, lo que influye directamente en los hijos y representa un factor negativo para la motivación permanente de sus hijos. En este aspecto es importante que se les de charlas a los padres de familia para que deben un buen ejemplo a sus hijos y tengan siempre una actitud deportiva, capaz de incentivar primeramente dentro de casa y luego ayudar a los demás grupos de amigos, esto plantea que se debe involucrar de manera urgente a los padres a que participen en programas de promoción de actividad física, de modo que sean un ejemplo positivo con respecto al desarrollo de hábito de práctica deportiva.

## Resultado 9

**Tabla 10.**

*U.E 28 de abril incentivado a realizar actividades físicas extraescolares*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Siempre</b>	8	13%
<b>Casi siempre</b>	15	25%
<b>Rara vez</b>	33	55%
<b>Nunca</b>	4	7%
<b>TOTAL</b>	60	100%

**Nota: Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril**

## Interpretación

Los resultados evidencian que la institución 28 de abril rara vez les ha incentivado a los educandos para que practiquen actividades físicas extraescolar lo que equivale a un 55%, mientras que un 25% manifiestan que la institución educativa casi siempre le incentiva, otro grupo de estudiantes equivalente a un 13% indica que siempre le incentiva a que practiquen actividades físicas extraescolar y un 7% de educandos manifiesta que nunca la institución educativa le ha incentivado a que practiquen actividad física escolar fuera del horario habitual del horario. Se puede concluir que la institución 28 de Abril, rara vez les han incentivando a que realicen actividad física extraescolar, esta situación invita a la reflexión a que los maestros deben incentivas a que practiquen actividades físicas e indicarles los beneficios e importancia de la práctica regular y cuál es su impacto en la condición física de los educandos, el desarrollo de estas edades es muy importante y es considerado como la edad de oro o periodos sensibles que todo púber debe conocer que es lo que se debe trabajar con mayor intensidad o se necesita un trabajo adaptativo para desarrollar la condición física.

## Resultado 10

**Tabla 11.**

*Estaría de acuerdo en participar en actividades deportivas*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Muy de acuerdo</b>	45	75%
<b>De acuerdo</b>	7	12%
<b>Poco de acuerdo</b>	8	13%
<b>Nada de acuerdo</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	60	100%

**Nota:** Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril

## Interpretación

Los resultados revelan que los educandos tienen una actitud altamente positiva hacia la participación en actividades deportivas extraescolares, lo que equivale al 75% de los investigados, para ello las autoridades del plantel, profesor de educación física deben realizar las estrategias de intervención deportiva con el objetivo de mejorar su condición física, mientras que un 12% indicó que está de acuerdo. Estos resultados evidencian que el 87% tienen una predisposición favorable. Por otro lado, un 13% indicó estar poco de acuerdo en realizar este tipo de actividades físicas. Sin embargo, ningún estudiante manifestó estar en acuerdo para practicar actividad física extraescolar con poca frecuencia, baja intensidad. En conclusión, aunque los resultados muestran que los educandos realicen actividad física extraescolar practican actividad física deportiva como poca potencia, baja intensidad, corta duración y poca frecuencia de práctica, se evidencia que existe un alto nivel de disposición para seguir participando e incentivar, también se sugiere la práctica inmediata

## Resultado 11

**Tabla 12.**

*Conoce importancia y los beneficios de realizar actividades físicas extraescolares*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sí</b>	36	60%
<b>No</b>	14	23%
<b>En parte</b>	10	17%
<b>TOTAL</b>	60	100%

**Nota:** Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril

### Interpretación

Los resultados evidencian que si conoce acerca de la importancia y los beneficios de realizar actividades físicas extraescolares lo que equivale al 60% mientras que otro grupo manifiesta que no conoce acerca de la importancia y beneficios lo que equivale al 23% y finalmente algunos niños dijeron en parte, lo que equivale al 17% lo que refleja un resultado negativo acerca al conocimiento. En conclusión, un 40% no tiene claro cuáles son su beneficios e importancia de la ejecución de las actividades extraescolares. Esto indica que existe la necesidad de implementar programas educativos para motivar a los educandos de que las prácticas regulares de la actividad física tienen muchos beneficios como el fortalecimiento de aparato circulatorio, cardiorrespiratorio, libera el estrés, la ansiedad, al respecto se puede manifestar que la actividad física es la principal medicina para gozar de una buena salud física y mental.

## Resultado 12

**Tabla 13.**

*En caso de si en la pregunta 11 ¿Cuáles cree que los beneficios?*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Liberación de estrés</b>	8	13%
<b>Mejora la salud</b>	13	22%
<b>Estética</b>	6	10%
<b>Mejora la parte física</b>	33	55%
<b>TOTAL</b>	60	100%

**Nota:** Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril

### Interpretación

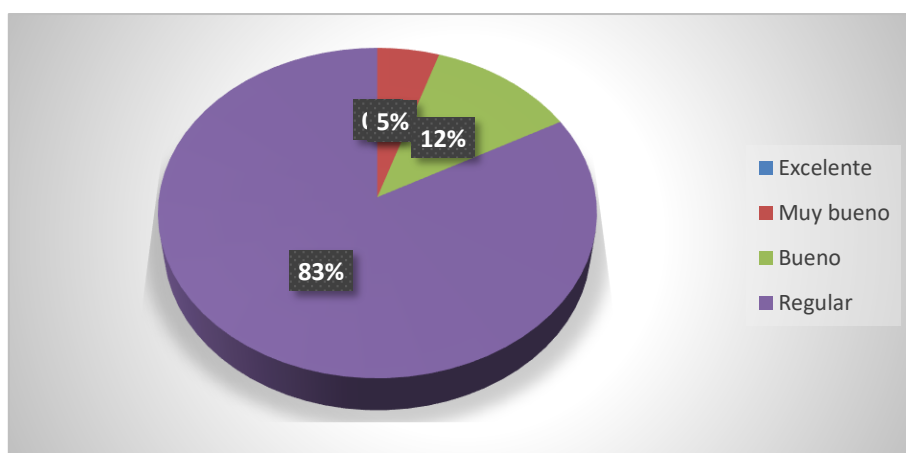
De acuerdo a los datos obtenidos la mayoría de los educandos encuestados indican que los beneficios de practica regular de la actividad física extraescolar con la mejorar del rendimiento y de la actividad física lo que equivale al 55%, mejora la parte física, mientras que un grupo importante de investigados indica que mejora la salud lo que equivale al 22%, otro grupo de educandos investigados indica que hace actividad física con el objetivo de liberar el estrés, lo que equivale al 13% indica que practica actividad física mediante la liberación del estrés y finalmente otro grupo de jóvenes equivalente al 10% indican que realizan actividad física extraescolar y también por conseguir la estética corporal. A manera de conclusión la mayoría de educandos indican que conocen los beneficios de la actividad física extraescolar. Por lo tanto, se sugiere que la institución educativa debe darles una charla acerca de los beneficios emocionales, sociales, físicos y de salud, de manera que los educandos relacionen los conceptos de formación integral que se refiere a la mente, cuerpo y actitudes.

#### 4.1 Resultados obtenidos de la aplicación de los test de Condición Física a los estudiantes de los Octavos años acerca de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física.

##### Resultado 1

##### Figura 1.

*Test de 1000 metros*



**Nota:** Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril

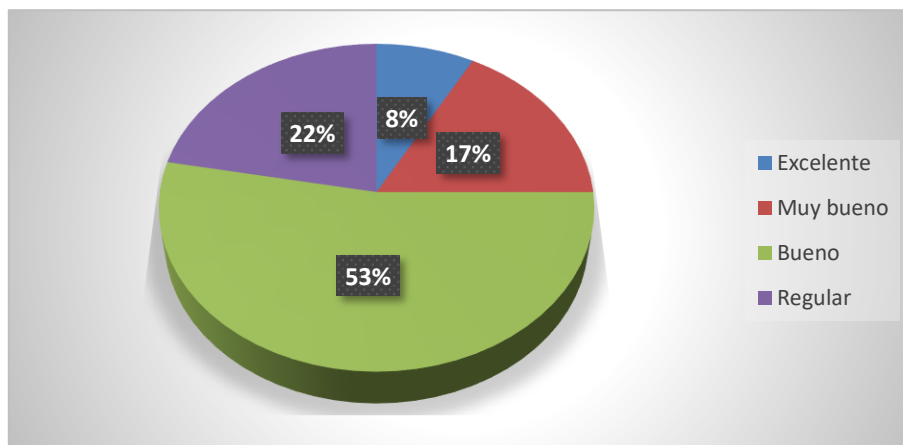
##### Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos en la evaluación del test de 1000 metros a los estudiantes de octavos años de la Unidad 28 de abril se evidenciaron los siguientes resultados el 83% de los evaluados tienen una condición física regular, lo que se relaciona por la falta de práctica de actividad física extracurriculares, otro grupo de estudiantes tienen una buena lo que equivale al 12% y finalmente un grupo menor de estudiantes tienen una condición física de muy buena con respecto al test de 1000 metros lo que equivale al 5%. Se concluye que la mayoría de estudiantes de octavos años de esta importante unidad Educativa, tienen una condición física regular en el test de 1000 metros, lo que se sugiere que la institución educativa debe crear un programa de actividades físicas extracurriculares con el fin de mejorar esta capacidad, que si bien es cierto es la base para el trabajo de las demás cualidades físicas, también se necesita el apoyo de los señores padres de familia para que haya el apoyo y sus hijos aprovechen el tiempo libre en aspectos positivos.

## Resultado 2

**Figura 2.**

*Test de abdominales en un minuto*



**Nota:** Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril

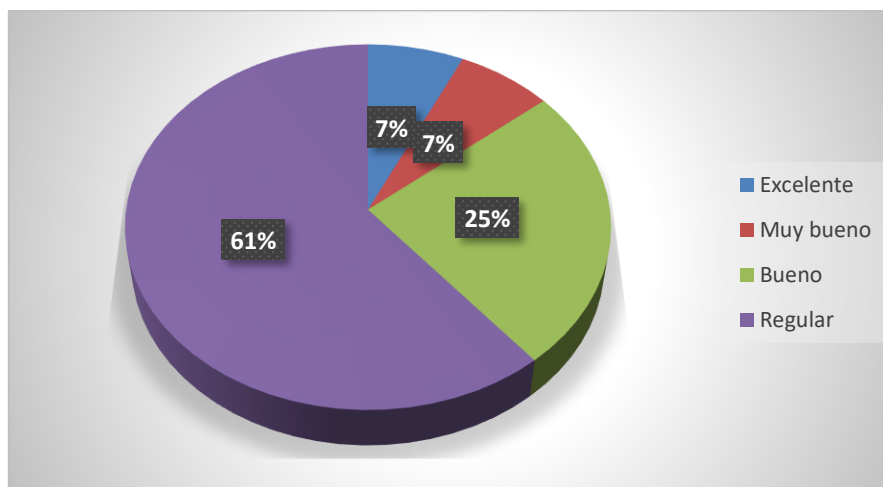
### Interpretación

Los resultados reflejan que más de la mitad de los testeados tienen una condición física de buena en el test de abdominales lo que equivale al 53%, otro grupo de estudiantes tienen una condición física de regular en este test lo que equivale al 22%, otro grupo de estudiantes tienen una condición física de muy bueno lo que equivale al 17% y finalmente un grupo pequeño de educandos tienen una condición física de excelente lo que equivale al 8%. La fuerza de la región abdominal es importante es un factor clave para el desarrollo físico, esta mejora la postura y equilibrio del cuerpo, previene lesiones en la espalda, además mejora la fuerza de brazos y piernas, favorece el rendimiento en varias disciplinas deportivas, favorece la base para habilidades motoras más complejas como correr, saltar y lanzar. Se concluye que más de la mitad de estudiantes testeados tienen una buena condición física con respecto a la realización de abdominales, se recomienda incluir en el programa de actividades físicas extraescolares, pero aquí una recomendación importante que se debe trabajar esta región en forma lúdica, variada, sin sobrecarga, siempre se debe considerar la edad para no dosificar altas cargas de trabajo.

### Resultado 3

**Figura 3.**

*Test de flexión y extensión de brazos en un minuto*



**Nota:** Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril

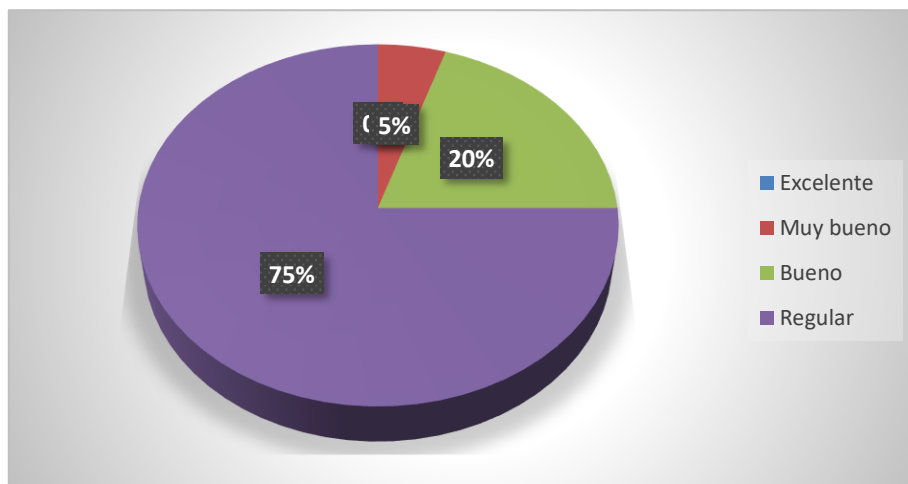
### Interpretación

Los datos revelan que el 61% de los niños investigados en este test flexión y extensión de brazos tienen una condición física regular, otro grupo de estudiantes tienen una condición física con respecto a este test de bueno lo que equivale al 25% y finalmente otro grupo de estudiantes tienen una condición física de muy bueno lo que equivale al 7% y de excelente también equivale al 7%. El trabajo de brazos en los niños es importante porque ayuda a fortalecer la musculatura de brazos y el tren superior, promoviendo el desarrollo motor, la coordinación y la prevención de lesiones, mediante actividades adaptadas para esta edad. Se concluye que más de la mitad de los niños investigados tienen una condición física regular en este test, por lo que se sugiere dentro del programa de actividades físicas deben crear un bloque para el desarrollo de la fuerza de los diferentes segmentos corporales pero de manera lúdica, este mejoramiento de la fuerza debe efectuarse de manera progresiva mediante juegos y dinámicas grupales y trabajo en circuitos, todos estos juegos se les debe hacer de manera lúdica y con pesos menores capaz de que nos les lesiones a los niños, la duración del trabajo debe ser de 20 minutos, de 2 a 3 veces por semana con una intensidad moderada.

## Resultado 4

**Figura 4.**

*Test de salto largo sin impulso*



**Nota: Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril**

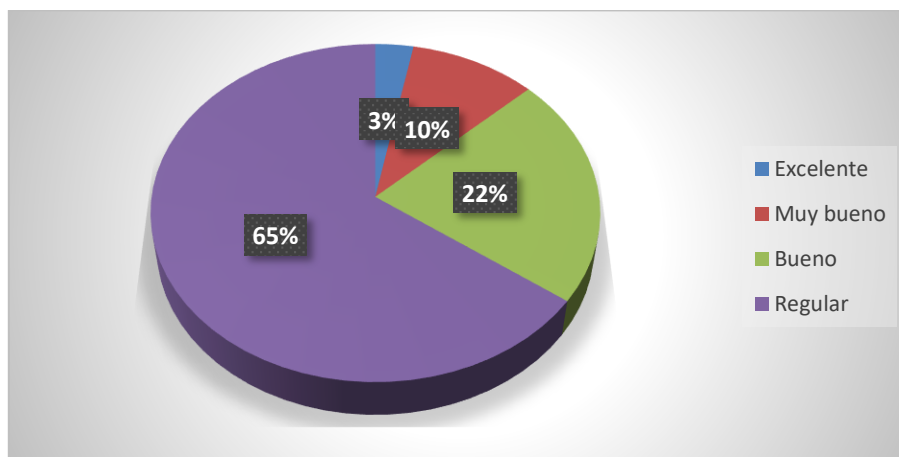
## Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos en el test de salto largo sin impulso o también conocido como salto horizontal, los estudiantes la mayoría tiene una condición física regular lo que equivale al 75%, otro grupo de estudiantes tienen una condición de buena con respecto a este test, lo que equivale al 20% y finalmente un 5% tiene una condición de muy buena. El trabajo de piernas de este grupo de niños está descuidado por lo que se hace necesario fortalecer esta región porque es la base para el desarrollo de las demás capacidades físicas, esta cualidad ayuda al desarrollo de la velocidad, salto largo y otros aspectos importantes dentro de la preparación deportiva. Se concluye que el trabajo físico en esta región es bajo, por lo que se sugiere a las autoridades hacer constar en el plan de actividades extracurriculares este trabajo que es fundamental, porque cabe destacar que los niños están en una etapa de pleno crecimiento, la coordinación de los movimientos para realizar las carreras de velocidad o los saltos, en estas edades es importante cuidar la carga, la técnica y la progresión son factores importantes para evitar lesiones en los niños, recomendación importante trabajar en lo posible con cargas con el propio cuerpo o utilizar cargas ligeras de trabajo.

## Resultado 5

**Figura 5.**

*Test de 50 metros lanzados*



**Nota:** Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril

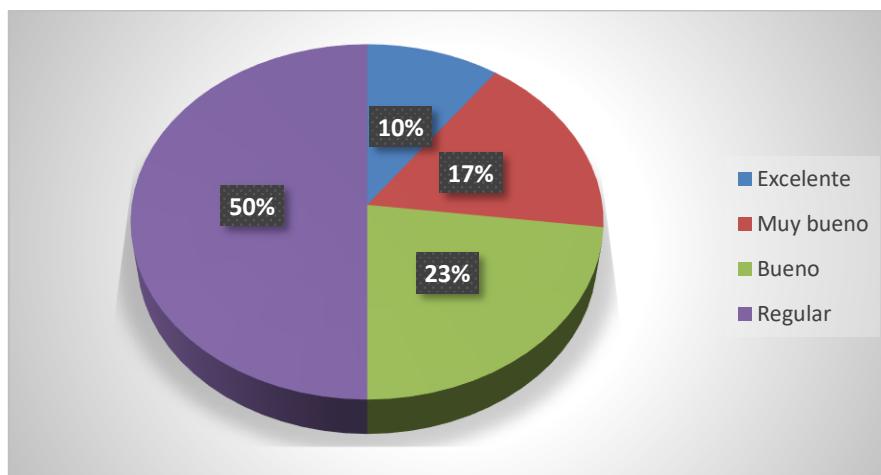
## Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos el 65% de los investigados tienen una condición física regular con respecto a los 50 metros lanzados, en cambio otro grupo tienen una condición de buena lo que equivale al 22% y un pequeño grupo tiene una condición física de buena lo que equivale al 10% y finalmente pocos estudiantes tienen una condición física excelente lo que equivale al 3%. Falta de velocidad coincide con los bajos resultados de fuerza en las piernas, este trabajo de fuerza aumenta la potencia para poder reaccionar algún estímulo que se les presente. A manera de conclusión la mayoría de los niños tienen una condición física regular con respecto a la velocidad, si bien cierto el trabajo de esta cualidad física es muy importante en estas edades por su desarrollo neuromuscular, en estas edades es importante el trabajo de la coordinación y la velocidad de reacción, se debe trabajar para desarrollarla en esfuerzos máximos de 6 a 10 segundos, con recuperaciones máximas de 3 minutos, en estas edades el trabajo de la velocidad debe ser lúdico, variando y siempre basándose en la técnica que es fundamental.

## Resultado 6

### Figura 6.

*Test de flexión profunda del cuerpo sentado*



**Nota: Estudiantes octavos años de EGB Unidad Educativa 28 de Abril**

### Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos la mitad de los educandos tienen una condición física regular, lo que equivale al 50%, mientras que otro grupo tiene una condición buena lo que equivale al 23%, otro grupo de estudiantes tienen una condición de muy bueno lo que equivale al 17% y finalmente un grupo pequeño tienen una condición excelente lo que equivale al 10%. En conclusión, la flexibilidad del tronco en los niños de 12 a 13 años es preferentemente regular por lo que sería recomendable implementar ejercicios de estiramiento estático y dinámico en el programa de actividades extraescolares, la flexibilidad es una cualidad física con el pasar de los años empieza a disminuir con el pasar de los años, es por ello que se la debe entrenar si es posible todos los días para mejorar esta importante cualidad física, ayuda a mejorar la técnica y también la amplitud de movimientos corporales.

## Discusión de resultados

La presente investigación trata acerca del impacto de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física de los estudiantes del 8vo. año de Educación Básica de la Unidad educativa "28 de Abril" de la ciudad de Ibarra. Su objetivo analizar la influencia de las actividades físicas extraescolares en la condición física de los estudiantes, para ello se aplicó una encuesta para conocer qué tipo de actividades realizan, con qué frecuencia, con qué intensidad y cuál es su duración de los ejercicios y cómo repercute en la condición física. Los resultados obtenidos en este estudio revelan que la actividad física extraescolar si influye directamente en la condición física de los educandos, a mayor participación de actividades físicas extraescolares mejor condición física.

Los resultados evidencian que rara vez realizan actividad física extraescolar lo que equivale al 78% de la población investigada, este porcentaje refleja que la actividad física extraescolar no es parte de sus hábitos diarios, en cambio otro grupo de estudiantes lo realizan casi siempre lo que equivale al 13%, otro grupo pequeño de educandos manifiesta que realiza siempre lo que equivale a un 8% y finalmente ninguno de los estudiantes escogió la alternativa nunca, lo que indica que los estudiantes de alguna manera si han realizado actividad física. El 50% de los educandos investigados dentro de la clasificación de las actividades físicas indican que caminan, con estos resultados se nota que prefieren una actividad accesible de bajo costo en la que todos pueden participar por ser una actividad natural y no requiere de implementos o espacios adecuados para su práctica, en segundo lugar destaca el fútbol y el básquet cada uno con un 20 %, estos deportes colectivos son los más populares y les gusta practicar por su trabajo en equipo, en cambio la natación, el ecuavoley , el ciclismo y danza no registran porcentajes. Y finalmente la mitad de los investigados manifiestan que practican actividad física extraescolar una vez a la semana, lo que equivale al 53%. Estos datos reflejan que los estudiantes hacen actividad muy poco lo cual es insuficiente para mejorar su condición física, como siguiente resultado el 22% realiza actividad física extraescolar dos veces a la semana, lo cual se acerca a las recomendaciones mínimas para la práctica. Sin embargo, el 8% de los educandos practica todos los días, lo que se refleja que un grupo pequeño realiza actividad física regular que es lo que recomienda la Organización mundial de la salud. Y finalmente u 17% los estudiantes realizan actividad física regular de manera esporádica o de vez en cuando lo que se evidencia que los estudiantes no tienen hábitos de practica regular.

Los resultados obtenidos en la aplicación de los test de condición física (test iniciales) y después de la aplicación de un plan de intervención, es decir de una propuesta, posteriormente se aplicó un post test para conocer si existe relación entre práctica de actividad física extraescolar y condición física, lo que se puede manifestar que los resultados obtenidos en esta investigación se evidencia que la actividad física extraescolar tiene un impacto positivo y directo en la condición física, por lo tanto se aprueba la hipótesis de investigación que dice: que la práctica de actividad física extraescolar si influye significativamente con la condición física de los estudiantes de los octavos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa “28 de Abril” de la ciudad de Ibarra y se rechaza la hipótesis nula.

### **Análisis reflexivo**

A partir de la investigación realizada con los estudiantes, se pudo evidenciar que aquellos que practican actividad física extraescolar presenta una mejor condición física. Estos educandos mostraron niveles superiores de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad en comparación con quienes no realizan actividades físicas fuera del horario escolar. Estos resultados coinciden con lo planteado por Rodríguez et al. (2020), quien señalan que las clases de Educación Física constituyen un espacio idóneo para promover hábitos saludables que favorecen tanto la salud física como emocional de los adolescentes, tal como recomienda la Organización mundial de la Salud.

De igual manera, Posso et al. (2025), destacan que el sedentarismo y la falta de actividad física extraescolar influyen de manera directa en la condición física y en la calidad de vida de los estudiantes. En este estudio, la encuesta aplicada permitió identificar los niveles de práctica de actividad física y comprender como esta variable se relaciona con el rendimiento físico. Los estudiantes que reportaron una mayor frecuencia de actividad física demostraron un mejor desempeño en cualidades físicas como velocidad, fuerza y resistencia.

Esto coincide con Escalante (2017), quien advierte que, aunque el ser humano esta naturalmente capacitado para moverse, los niveles de actividad física han disminuido notablemente, especialmente en los adolescentes. Esta tendencia genera un incremento del sedentarismo, lo que influye directamente en la condición física.

Este hallazgo es relevante, pues evidencia la necesidad de promover la actividad física de manera constante para prevenir futuros problemas de salud y de condición física. En este sentido, Bañuelos et al. (2024), destacan que la evaluación de la condición física, junto con otros indicadores de salud, es una estrategia clave para conocer el estado actual de los educandos. Además, reconocen que la condición física es uno de los indicadores más

importantes de salud física y mental, a menor practica de actividad física, menores serán los niveles de condición física.

En conclusión, mientras mayor sea la participación de los educandos en actividades físicas extracurriculares, mejor será la condición física. La actividad física se consolida como un factor fundamental para el desarrollo integral del estudiante, ya que contribuye al fortalecimiento de sus capacidades cognitivas, motrices y sociafectivas. Cada una de estas dimensiones se beneficia significativamente de la práctica regular de actividad física, lo que refuerza la importancia de incentivar estos hábitos desde edades tempranas y de manera permanente.

## CAPÍTULO V

### 4. PROPUESTA

#### 5.1 Título de la propuesta

Plan de intervención de actividades físicas para fomentar la participación de los estudiantes en actividades extraescolares para mejorar su condición física.

#### 5.2 Justificación

La presente propuesta se justifica por las siguientes razones, una vez conocidos los resultados de la aplicación de la encuesta se evidencian los siguientes resultados, los educandos manifiestan que rara vez efectúan actividad física extraescolar lo que equivale al 78%, este resultado refleja que la actividad física extraescolar no es parte de sus hábitos cotidianos, en cambio otro grupo de estudiantes lo realizan casi siempre lo que equivale al 13%. El 50% de los educandos investigados dentro de la clasificación de las actividades físicas practicados con regularidad indican que caminan, con estos datos se nota que prefieren una actividad accesible de bajo costo en la que todos pueden participar por ser una actividad natural y no requiere de implementos o espacios adecuados para su práctica, en segundo lugar destaca el fútbol y el básquet cada uno con un 20 %, estos deportes colectivos son los más populares y les gusta practicar por su trabajo en conjunto. Otro grupo de investigados, es decir la mitad de los investigados manifiestan que practican actividad física extraescolar una vez a la semana, lo que equivale al 53%. Estos datos reflejan que los estudiantes hacen actividad muy poco lo cual es insuficiente para mejorar su condición física.

Conocidos los resultados se sugiere que la institución debe crear un programa de actividades físicas extraescolares con el objetivo de los que los niños mejoren su condición física y destinen su tiempo libre a realizar actividades físicas adecuadas propias para los niños. El programa de actividades físicas debe constar de actividades recreativas, juegos pre deportivos, actividades como caminar, trotar, jugar fútbol, jugar baloncesto o desarrollar las cualidades físicas de velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad. Esta propuesta se llevó a cabo con los niños de los Octavos años de la Unidad Educativa 28 de Abril.

Esta propuesta fue útil y beneficiosa por las siguientes razones: Con respecto al aspecto físico, el niño desarrolla, la fuerza con ejercicios con su propio peso corporal, también con otros ejercicios ayuda a mejorar la velocidad, resistencia y flexibilidad, previene el sedentarismo y obesidad infantil, con respecto a la parte cognitiva el niño aumenta la concentración y la memoria, mejora el rendimiento académico, también aumenta el desarrollo de resolución de problemas, estimulación de la creatividad de los educandos a través del juego.

### **5.3. Fundamentación de la propuesta**

#### **5.3.1 Actividades físicas**

Las actividades físicas es cualquier movimiento motriz que los individuos realizan en la vida diaria sea planificada o no planificada, todos es movimientos ocasionan un consumo de energía, estas actividades pueden ser limpiar la casa, regar el jardín, subir y bajar gradas, caminar con sus mascotas, o de manera planificada ir a jugar fútbol, básquet o ecuavoley, en deportes individuales practicar atletismo, natación, ciclismo o también puede practicar actividades lúdicas o juegos recreativos. Según Escalante (2017), indica que:

El cuerpo de los individuos está preparado para trasladarse de un lugar a otro, esta actividad física cada vez se la práctica cada vez menos de manera particular los niños ya no práctica actividades físicas fuera de horarios están dedicadas a otras cosas, estas bajas prácticas deportivas conducen a un sedentarismo y posteriormente tendrán problemas de salud como a la obesidad.

#### **5.3.2 Actividades físicas extraescolares**

Las actividades físicas extraescolares son actividades que se ejecutan fuera del horario de clases, estas actividades físicas cotidianamente la pueden practicar de manera planificada o no los niños o las personas con el objetivo de moverse y estos movimientos corporales consumen energía en mayor o menor, según la intensidad y los ejercicios que estén ejecutando las personas. Según Reloba et al. (2015), indican que:

Las actividades extracurriculares han crecido considerablemente, existe organismos e instituciones que se han preocupado para que se lleven a cabo en todas edades, pero aquí viene el inconveniente de muchos niños o personas adultas no practican de manera cotidiana y aquí es donde empieza los problemas de salud o condición física.

#### **5.3.3 Beneficios de la actividad física**

Existen muchos beneficios que la práctica de la actividad física practicada con regularidad hace efecto en los individuos, como por ejemplo las personas se sienten bien emocionalmente, se siente la relación en familia, mejora su condición física con sus respectivas capacidades de velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio, agilidad, mejora el funcionamiento cardiovascular, respiratorio y evita el incremento de la obesidad , que los actuales momentos se ha incrementado por la falta de ejercicios físicos. Según Rodríguez et al. (2020), indican que:

La actividad física practicada fuera del horario de clases o en las clases de educación física ocasiona múltiples beneficios para la salud física y mental de los individuos, es por ello que se la debe practicar como un hábito cotidiano para superar cualesquiera problemas de salud o por incrementar o mejorar su condición físico y su estética corporal.

#### ***5.3.4 Programas de actividad física***

Conocidos los resultados la institución educativa debe crear un programa de intervención con el objetivo de mejorar la condición física de los educandos, para la elaboración de este programa se necesita un periodo de planificación, ejecución y evaluación, dentro de la primera fase se considera con que actividades físicas se va a trabajar, que capacidades físicas se debe desarrollar y finalmente practicar los deportes más populares. Según Reloba et al. (2015), indican que:

Un programa de intervención de actividades físicas extracurricular es fundamental para el desarrollo de las capacidades físicas, este programa debe tener las siguientes características planificación, aquí debe proponer objetivos claros acerca de la parte física y la salud estructuración, en esta fase incluye actividades progresivas, intensidad, frecuencia y duración, con respecto a la evaluación permite avances y resultados de la batería de test físicos y las encuestas.

#### ***5.3.5 Condición física***

La condición física es un conjunto de cualidades físicas que todo ser humano posee en gran o menor medida, estas capacidades físicas retrasan la fatiga y ayudan en los niveles de recuperación de los individuos que hacen actividades deportivas, estas cualidades con un programa de intervención pueden ser mejoradas entre las que se destacan la resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica, la fuerza explosiva, fuerza resistencia, la potencia, la velocidad de reacción, de desplazamiento, el desarrollo de la flexibilidad estática y dinámica. Estas capacidades físicas se desarrollan por medio de actividades deportivas o recreativas, también se puede hacer un trabajo recreativo, y combinado con actividades lúdicas. Según Rodríguez et al. (2020), mencionan que es “la capacidad física es una fase dinámica de progreso de cada una de las cualidades físicas de velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, estas cualidades sirven para trasladarse de un lugar a otro en un tiempo planificado o su tiempo libre”.

## **5.4. Objetivos**

### **5.4.1 Objetivo general**

- Mejorar la condición física de los estudiantes a través de un plan de actividades físicas extraescolares para que contribuyan a su bienestar integral.

### **5.4.2 Objetivos específicos**

- Promover en los educandos la práctica regular de actividad física, de modo que puedan fortalecer su condición física y adoptar hábitos saludables.
- Implementar un conjunto de ejercicios y actividades físicas seleccionadas cuidadosamente, orientadas a potenciar las capacidades condicionales.
- Evaluar la efectividad del plan de intervención de actividades físicas extraescolares utilizando una prueba estadística inferencial que permita identificar los niveles de mejora alcanzados por los estudiantes y orientar futuras decisiones pedagógicas.

## **5.5. Presentación de la propuesta**

### **5.5.1 Breve explicación del problema detectado**

Esta propuesta se la plantea con el objetivo de superar los problemas detectados como la falta de actividad física extraescolar de los niños y niñas de este importante establecimiento, los niños de estas edades se hallan inactivos, tienen un estilo sedentario, por la falta de motivación, falta de oportunidades para participar en clubes públicos o privados, a veces esos cupos que ofrecen a la colectividad no alcanzan los niños a inscribirse en tal o cual actividad física, entonces los niños han visto la necesidad de dedicarse al uso excesivo del celular, a ver la televisión, las redes sociales, juegos que implican la tecnología, estas actividades han desviado su objetivo de una preparación deportiva o la condición física. Esta propuesta se justifica, luego de conocer los resultados se planteó una estrategia de intervención para mejorar la participación en actividades físicas extraescolares, para ello debe constar de juegos, retos, dinámicas lúdicas, prácticas deportivas, mejoramiento de la condición física de acuerdo a la edad de los educandos. Esta propuesta de intervención de actividades físicas extraescolares es importante ejecutarle, porque ayuda a reactivar a los niños para que realicen actividad física regular con el propósito de que mejoren la condición física, estas cualidades físicas se las debe trabajar con actividades físicas de acuerdo a su edad.

## 5.5 Cronograma general del proceso de investigación

**Tabla 14.**

*Cronograma*

<b>Fase</b>	<b>Actividad</b>	<b>Fecha de inicio</b>	<b>Fecha fin</b>	<b>Observación</b>
<b>Planificación</b>	Aprobación, el trabajo de integración curricular	02-06-2028	06-06-2025	Resolución HCD Postgrado
	Elaboración de consentimientos informados	09-06-2028	10-06-2025	Dialogar con las autoridades padres de familia
<b>Diagnostico</b>	Elaboración del Proyecto de investigación la investigación	11-06-2028	12-09-2025	Plan de investigación
	Elaboración técnicas de investigación	16-06-2028	17-06-2025	De acuerdo a objetivos y variables
<b>Diseño de intervención</b>	Aplicación de técnicas de investigación test iniciales	18-06-2025	20-06-2025	Aplicación encuesta y test condición física
<b>Ejecución</b>	Análisis y discusión de resultados	23-06-2025	25-06-2025	Interpretación, análisis y discusión, comprobación hipótesis
<b>Evaluación final</b>	Diseño y aplicación de la propuesta	01-07-2025	23-09-2025	Duración 8 semanas extraescolares
<b>Cierre</b>	Elaboración del informe final del trabajo de integración curricular	24-09-2025	24-09-2025	Elaboración del informe final de investigación

**Nota:** Elaborado por Licenciado Rodolfo Quelal

### 5.7 Desarrollo de la propuesta

Semana 1	Tema	Objetivo	Fases de la Clase	Tiempo
Lunes	Circuito motor para la resistencia	Desarrollar la resistencia aeróbica mediante la ejecución de un circuito motor que combine desplazamientos para mantener un esfuerzo prolongado.	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Los educandos pasan por 6 estaciones 3 repeticiones Pausa de 3 minutos entre series</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>10 minutos</p>
Miércoles	Circuitos o trabajar por estaciones para fuerza explosiva	Desarrollar la fuerza explosiva mediante la realización de un circuito que integre ejercicios pliométricos orientados a mejorar la fuerza	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Saltos pliométricos Saltos al cajón Zancadas explosivas Saltos laterales. 3 repeticiones x 2 series con pausa de 2min, entre series.</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>10 minutos</p>
Viernes	Juegos de velocidad	Acrecentar la velocidad	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Los ejercicios practican la reacción mediante estímulos, repeticiones de tramos cortos. Salidas por señal Cambios de dirección Sprint desde diferentes posiciones. Aceleraciones programaciones</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>10 minutos</p>

Nota: Elaborado por Licenciado Rodolfo Quelal

Semana 2	Tema	Objetivo	Fases de la Clase	Tiempo
Lunes	Carrera de relevos	Desarrollar la velocidad, coordinación y trabajo en equipo mediante la practica progresiva.	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Ejercicios de técnica de carreras de relevos. Pase estático del testigo Pase en movimiento a baja velocidad Practicar en la zona de aceleración. Carreras en parejas sin testigo. Ejercicios de coordinación y aceleración.</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>10 minutos</p>
Miércoles	Circuito motor	Desarrollar las habilidades motrices básicas mediante la participación de un circuito que integre actividades de desplazamiento, salto, coordinación para mejorar su condición física.	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Trote en zigzag Caminata rápida Desplazamiento lateral Saltos en aros 5r x 3 s Pausa de 3 minutos entre series.</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>10 minutos</p>
Viernes	Ejercicios de flexibilidad y equilibrio	Realizar actividades de flexibilidad y equilibrio mediante movimientos suaves para mejorar la movilidad corporal	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Ejercicios de flexibilidad del tren inferior. Flexibilidad del tronco Flexibilidad del tren superior. Equilibrio dinámico</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>10 minutos</p>

Nota: Elaborado por Licenciado Rodolfo Quelal

Semana 3	Tema	Objetivo	Fases de la Clase	Tiempo
<b>Lunes</b>	Mini torneo recreativo	Participar en un mini torneo mediante juegos organizados, para fomentar la convivencia, el trabajo en equipo.	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Carreras de sacos Cucharas con pelota Carreras con obstáculos bajos Mini basquet 3 vs 3 Mini fútbol 3 vs 3 Mini ecuavoley con globo</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 min</p> <p>10min</p>
<b>Miércoles</b>	Trabajo de fuerza diferentes segmentos corporales	Realizar ejercicios de fuerza para distintos segmentos del cuerpo mediante ejercicios adecuados para fortalecer su cuerpo	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Estaciones donde se trabaje la fuerza, pero utilizando el propio cuerpo 5r x 3 s Pausa de 3 minutos entre series. Saltos verticales Elevaciones de talones Ejercicios tren superior brazos, hombro, pecho</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 min</p> <p>40 min</p> <p>10 min</p>
<b>Viernes</b>	Ejercicios de coordinación	Favorecer la coordinación motriz mediante actividades lúdicas para mejorar su desenvolvimiento en actividades cotidianas	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Ejercicios de coordinación Saltos en escalera Atrapa y lanza Cruce de manos y pie Circuito en conos 5r x 3 s Pausa de 3 minutos entre series</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 min</p> <p>40 min</p> <p>10 min</p>

Nota: Elaborado por Licenciado Rodolfo Quelal

Semana 4	Tema	Objetivo	Fases de la Clase	Tiempo
Lunes	Carreras de relevos	Fomentar el trabajo en equipo mediante ejercicios adecuados para fortalecer la carrera de relevos.	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Ejercicios de coordinación Ejercicios de trabajo colaborativo Ejercicios de agilidad y velocidad de reacción de 20 metros, 5r x 3 s Pausa de 3 minutos entre series.</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	40 minutos  10 min
Miércoles	Saltos con la cuerda	Desarrollar las capacidades fuerza con saltos con cuerda para mejorar la coordinación	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Saltos con cuerda de diferentes maneras que hay en los saltos 5r x 3 s Pausa de 3 minutos entre series</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	10 min  40 min  10 min
Viernes	Circuito con obstáculos	Superar un circuito con diferentes obstáculos mediante desplazamientos coordinado para mejorar la coordinación	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Saltar conos, pasar aros, saltos por mini vallas Saltar con cuerdas Subir y bajar un banco sueco, Carrera final de 10 a 15 metros 5r x 3 s Pausa de 3 minutos entre series</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	10 min  40 minutos

Nota: Elaborado por Licenciado Rodolfo Quelal

Semana 5	Tema	Objetivo	Fases de la Clase	Tiempo
Lunes	Técnica de fútbol, fundamentos	Aprender y practicar los fundamentos básicos del fútbol, conducción, pase y recepción, para mejorar su coordinación motriz.	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Conducción del balón en zigzag Conducción libre, con cambio de dirección Conducción en parejas El pase Pase en movimiento Recepción Recepción y conducción</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 min</p> <p>10 min</p>
Miércoles	Salto con la cuerda	Practicar saltos con la cuerda para mejorar su coordinación, ritmo y control corporal, para fortalecer su confianza y disfrute del movimiento	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Saltos básicos continuos, saltos alternos pies, saltos adelante, atrás, saltos laterales, 5r x 3 s Pausa de 3 minutos entre series</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 min</p> <p>40 min</p> <p>10 min</p>
Viernes	Circuito con obstáculos	Mejorar la agilidad, coordinación y capacidad para resolver movimiento de manera segura y divertida fortaleciendo su propio cuerpo	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Correr a diferentes ritmos y sentadillas Resistencia y agilidad, Carrera de relevos Piques cortos Saltos laterales 5r x 3 s Pausa de 3 minutos entre series</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 min</p> <p>40 minutos</p> <p>10 min</p>

Nota: Elaborado por Licenciado Rodolfo Quelal

Semana 6	Tema	Objetivo	Fases de la Clase	Tiempo
Lunes	Juegos con balón de fútbol	Fomentar el trabajo en equipo mediante juegos de conjunto	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Formar grupos de niños y practicar los principales fundamentos, 5r x 3 s realizar partidos de fútbol</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 min</p> <p>10 min</p>
Miércoles	Carrera de velocidad	Mejorar su tiempo de reacción y desplazamiento, mediante ejercicios adecuados para fortalecer su capacidad de desplazamiento	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Piques de 10 -20 metros Carreas con cambios de dirección, Reacción al estímulo Carreras hacia atrás y adelante Carreras de persecución 5r x 3 s Pausa de 3 minutos</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10min</p> <p>40 min</p> <p>10 min</p>
Viernes	Juegos tradicionales, rayuela, cuerda  Estiramiento guiado	Desarrollar la coordinación de los miembros inferiores mediante multisaltos	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Jugar la rayuela, cuerda, cogidas, juegos de persecución, juego a las escondidas, juego de las quemadas, juegos de policías y ladrones.</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 min</p> <p>40 min</p> <p>10 min</p>

Nota: Elaborado por Licenciado Rodolfo Quelal

Semana 7	Tema	Objetivo	Fases de la Clase	Tiempo
Lunes	Circuito motor para la resistencia	Desarrollar la resistencia aeróbica mediante la ejecución de un circuito motor que combine desplazamientos para mantener un esfuerzo prolongado.	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Los educandos pasan por 6 estaciones 3 repeticiones Pausa de 3 minutos entre series</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>10 minutos</p>
Miércoles	Circuitos o trabajar por estaciones para fuerza explosiva	Desarrollar la fuerza explosiva mediante la realización de un circuito que integre ejercicios pliométricos orientados a mejorar la fuerza	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Saltos pliométricos Saltos al cajón Zancadas explosivas Saltos laterales. 3 repeticiones x 2 series con pausa de 2min, entre series.</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>10 minutos</p>
Viernes	Juegos de velocidad	Acrecentar la velocidad	<p><b>Parte inicial</b> Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b> Los ejercicios practican la reacción mediante estímulos, repeticiones de tramos cortos. Salidas por señal Cambios de dirección Sprint desde diferentes posiciones. Aceleraciones programaciones</p> <p><b>Parte final</b> Estiramiento guiado</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>10 minutos</p>

Nota: Elaborado por Licenciado Rodolfo Quelal

Semana 8	Tema	Objetivo	Fases de la Clase	Tiempo
Lunes	Técnica de fútbol, fundamentos	Aprender y practicar los fundamentos básicos del fútbol, conducción, pase y recepción, para mejorar su coordinación motriz.	<p><b>Parte inicial</b></p> <p>Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>Conducción del balón en zigzag</p> <p>Conducción libre, con cambio de dirección</p> <p>El pase</p> <p>Pase en movimiento</p> <p>Recepción</p> <p>Recepción y conducción</p> <p><b>Parte final</b></p> <p>Estiramiento guiado</p>	<p>10 minutos</p> <p>40 min</p> <p>10 min</p>
Miércoles	Salto con la cuerda	Practicar saltos con la cuerda para mejorar su coordinación, ritmo y control corporal, para fortalecer su confianza y disfrute del movimiento	<p><b>Parte inicial</b></p> <p>Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>Salto básico continuo, saltos alternos pies, saltos adelante, atrás, saltos laterales 5r x 3 s</p> <p>Pausa de 3 minutos</p> <p><b>Parte final</b></p> <p>Estiramiento guiado</p>	<p>10 min</p> <p>40 min</p> <p>10 min</p>
Viernes	Circuito con obstáculos	Mejorar la agilidad, coordinación y capacidad para resolver movimiento de manera segura y divertida	<p><b>Parte inicial</b></p> <p>Ejercicios de calentamiento</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>Correr a diferentes ritmos y sentadillas</p> <p>Resistencia y agilidad,</p> <p>Carrera de relevos</p>	10 min



## Resultados de la evaluación de condición física del Test 1000 metros

**Tabla 16.**

*Resultados de la evaluación de condición física del Test 1000 metros*

Nº	Código	Test inicial	Calificación	Post test	Calificación
1	APA1A	4.45"	REGULAR	4.29"	BUENA
2	ACK1A	4.55"	REGULAR	4.11"	BUENA
3	ARN1A	4.47"	REGULAR	4.27"	BUENA
4	BAC1A	4.57"	REGULAR	4.15"	BUENA
5	BNK1A	4.41"	REGULAR	4.26"	BUENA
6	BCD1A	4.45"	REGULAR	4.15"	BUENA
7	CCA1A	4.30"	REGULAR	4.25"	BUENA
8	CMG1A	4.47"	REGULAR	4.11"	BUENA
9	EPE1A	4.51"	REGULAR	4.26"	BUENA
10	GEN1A	4.29"	BUENA	4.29"	BUENA
11	GBG1A	4.45"	REGULAR	4.18"	BUENA
12	GVC1A	4.36"	REGULAR	4.21"	BUENA
13	HCD1A	4.47"	REGULAR	4.25"	BUENA
14	HCB1A	4.33"	REGULAR	4.28"	BUENA
15	LPA1A	4.30"	REGULAR	4.21"	BUENA
16	LPI1A	4.29"	BUENA	4.29"	BUENA
17	MMJ1A	4.35"	REGULAR	4.25"	BUENA
18	MMS1A	4.55"	REGULAR	4.28"	BUENA
19	MJI1A	4.45"	REGULAR	4.21"	BUENA
20	MCA1A	4.29"	BUENA	4.29"	BUENA
21	MGR1A	4.41"	REGULAR	4.25"	BUENA
22	PBD1A	4.57"	REGULAR	4.28"	BUENA
23	PAR1A	4.45"	REGULAR	4.21"	BUENA
24	QGN1A	3.59"	MUY BUENA	3.59"	MUY BUENA
25	RVT1A	4.55"	REGULAR	4.27"	BUENA
26	RML1A	4.45"	REGULAR	4.29"	BUENA
27	UAJ1A	4.58"	REGULAR	4.22"	BUENA
28	VCJ1A	4.29"	BUENA	4.29"	BUENA
29	ABJ1A	4.30"	REGULAR	4.21"	BUENA
30	VQJ1A	4.55"	REGULAR	4.29"	BUENA
31	AGE1B	4.47"	REGULAR	4.25"	BUENA
32	AST1B	4.55"	REGULAR	4.28"	BUENA
33	AGN1B	4.46"	REGULAR	4.21"	BUENA
34	AGM1B	4.29"	BUENA	4.29"	BUENA

35	BCD1B	4.55"	REGULAR	4.21"	BUENA
36	BCA1B	5.00"	REGULAR	4.29"	BUENA
37	CCJ1B	4.55"	REGULAR	4.25"	BUENA
38	CFD1B	4.57"	REGULAR	4.28"	BUENA
39	CAB1B	4.32"	REGULAR	4.21"	BUENA
40	CPM1B	3.59"	MUY BUENA	3.77"	MUY BUENA
41	DCD1B	4.45"	REGULAR	4.29"	BUENA
42	GVJ1B	4.40"	REGULAR	4.11"	BUENA
43	GVC1B	4.45"	REGULAR	4.27"	BUENA
44	GRA1B	4.55"	REGULAR	4.15"	BUENA
45	ICD1B	4.47"	REGULAR	4.26"	BUENA
46	JVJ1B	4.57"	REGULAR	4.15"	BUENA
47	LLPR1B	4.45"	REGULAR	4.25"	BUENA
48	LFJ1B	4.29"	BUENA	4.29"	BUENA
49	LCR1B	4.51"	REGULAR	4.11"	BUENA
50	MAD1B	4.33"	REGULAR	4.27"	BUENA
51	MBM1B	4.45"	REGULAR	4.15"	BUENA
52	MNW1B	4.56"	REGULAR	4.26"	BUENA
53	MNL1B	3.59"	MUY BUENA	3.59"	MUY BUENA
54	PNA1B	4.45"	REGULAR	4.27"	BUENA
55	PAC1B	4.49"	REGULAR	4.15"	BUENA
56	PNM1B	4.29"	BUENA	4.29"	BUENA
57	PMS1B	4.45"	REGULAR	4.29"	BUENA
58	PPA1B	4.55"	REGULAR	4.25"	BUENA
59	QNA1B	4.47"	REGULAR	4.28"	BUENA
60	TTM1B	4.35"	REGULAR	4.21"	BUENA
TOTAL		260.07		252.42	
PROMEDIO		4.33"	REGULAR	4.20"	BUENA

Nota: Resultados del test inicial y post test de 1000 metros

### Interpretación de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos mediante la aplicación del test de 1000 metros a los estudiantes de los 8vos años se evidencio en el test inicial tienen una media de 4.33" lo que equivale a Regular, después de aplicar el plan de intervención se aplicó un post test lo que revelo que media es de 4.20" lo que equivale a una condición de buena, casi todos los educandos mejoraron en esta capacidad física.

## Resultados de la evaluación de condición física del Test 50 metros

**Tabla 17.**

*Resultados de la evaluación de condición física del Test 50 metros*

Nº	Código	Test inicial	Calificación	Post test	Calificación
1	APA1A	9".1	REGULAR	8".5	BUENA
2	ACK1A	9".3	REGULAR	8".8	BUENA
3	ARN1A	9".5	REGULAR	8".7	BUENA
4	BAC1A	9".7	REGULAR	8".0	BUENA
5	BNK1A	9".2	REGULAR	8".5	BUENA
6	BCD1A	9".4	REGULAR	8".1	BUENA
7	CCA1A	9".6	REGULAR	8".5	BUENA
8	CMG1A	9".2	REGULAR	8".1	BUENA
9	EPE1A	9".4	REGULAR	8".5	BUENA
10	GEN1A	8".9	BUENA	8".5	BUENA
11	GBG1A	9".6	REGULAR	8".1	BUENA
12	GVC1A	9".8	REGULAR	8".3	BUENA
13	HCD1A	7".7	MUY BUENO	7".7	MUY BUENA
14	HCB1A	9".1	REGULAR	8".4	BUENA
15	LPA1A	9".3	REGULAR	8".5	BUENA
16	LPI1A	8".7	BUENA	8".1	BUENA
17	MMJ1A	9".5	REGULAR	8".4	BUENA
18	MMS1A	9".7	REGULAR	8".5	BUENA
19	MJI1A	9".9	REGULAR	8".1	BUENA
20	MCA1A	8".6	BUENA	8".1	BUENA
21	MGR1A	7".7	MUY BUENO	7".7	MUY BUENA
22	PBD1A	9".1	REGULAR	8".6	BUENA
23	PAR1A	9".3	REGULAR	8".6	BUENA
24	QGN1A	8".5	BUENA	8".1	BUENA
25	RVT1A	6".9	EXCELENTE	6".9	EXCELENTE
26	RML1A	9".9	REGULAR	8".5	BUENA
27	UAJ1A	9".5	REGULAR	8".5	BUENA
28	VCJ1A	8".1	BUENA	8".1	BUENA
29	ABJ1A	9".7	REGULAR	8".6	BUENA
30	VQJ1A	7".5	MUY BUENO	7".5	MUY BUENA
31	AGE1B	8".3	BUENA	8".1	BUENA
32	AST1B	9".9	REGULAR	8".4	BUENA
33	AGN1B	9".1	REGULAR	8".5	BUENA
34	AGM1B	8".0	BUENA	8".1	BUENA

35	BCD1B	9".3	REGULAR	8".4	BUENA
36	BCA1B	8".3	BUENA	8".1	BUENA
37	CCJ1B	9".5	REGULAR	8".6	BUENA
38	CFD1B	7".6	MUY BUENO	7".1	MUY BUENA
39	CAB1B	9".7	REGULAR	8".6	BUENA
40	CPM1B	8".2	BUENA	8".1	MUY BUENA
41	DCD1B	9".9	REGULAR	8".4	BUENA
42	GVJ1B	9".7	REGULAR	8".5	BUENA
43	GVC1B	9".9	REGULAR	8".6	BUENA
44	GRA1B	7".7	MUY BUENO	7".1	MUY BUENA
45	ICD1B	9".1	REGULAR	8".5	BUENA
46	JVJ1B	9".5	REGULAR	8".4	BUENA
47	LLPR1B	9".3	REGULAR	8".3	BUENA
48	LFJ1B	8".3	BUENA	8".1	BUENA
49	LCR1B	9".1	REGULAR	8".3	BUENA
50	MAD1B	6".9	EXCELENTE	6".9	EXCELENTE
51	MBM1B	9".5	REGULAR	8".6	BUENA
52	MNW1B	9".7	REGULAR	8".5	BUENA
53	MNL1B	3.59"	BUENA	8".6	MUY BUENA
54	PNA1B	9".1	REGULAR	8".7	BUENA
55	PAC1B	7".8	MUY BUENO	7".1	MUY BUENA
56	PNM1B	8".2	BUENA	8".1	BUENA
57	PMS1B	9".2	REGULAR	8".5	BUENA
58	PPA1B	9".4	REGULAR	8".4	BUENA
59	QNA1B	8".3	BUENA	8".1	BUENA
60	TTM1B	9".7	REGULAR	8".5	BUENA
TOTAL		533.19		493.7	
PROMEDIO		8".88	BUENA	8".22	BUENA

Nota: Resultados del test inicial y post test de 50 metros

### Interpretación de resultados

De acuerdo a la evaluación de este test inicial se evidenció la siguiente media de 8.88" lo que equivale a condición física de buena, posteriormente se aplicó una propuesta de intervención de 8 semanas y posteriormente se aplicó un post test donde la media fue de 8.22" lo que equivale a condición física de buena, se revela que en esta capacidad física si mejoró algunas fracciones de segundo.

## Resultados de la evaluación de condición física del Test flexión y extensión de brazos 1min

**Tabla 18.**

*Resultados de la evaluación de condición física del Test flexión y extensión de brazos 1min*

Nº	Código	Test inicial	Calificación	Post test	Calificación
1	APA1A	13	REGULAR	21	BUENA
2	ACK1A	11	REGULAR	23	BUENA
3	ARN1A	14	REGULAR	25	BUENA
4	BAC1A	22	BUENA	27	BUENA
5	BNK1A	11	REGULAR	22	BUENA
6	BCD1A	14	REGULAR	24	BUENA
7	CCA1A	15	REGULAR	26	BUENA
8	CMG1A	20	REGULAR	28	BUENA
9	EPE1A	15	REGULAR	29	BUENA
10	GEN1A	23	BUENA	27	BUENA
11	GBG1A	16	REGULAR	22	BUENA
12	GVC1A	17	REGULAR	24	BUENA
13	HCD1A	39	MUY BUENO	39	MUY BUENA
14	HCB1A	19	REGULAR	21	BUENA
15	LPA1A	20	REGULAR	23	BUENA
16	LPI1A	24	BUENA	25	BUENA
17	MMJ1A	20	REGULAR	27	BUENA
18	MMS1A	19	REGULAR	22	BUENA
19	MJI1A	18	REGULAR	24	BUENA
20	MCA1A	25	BUENA	26	BUENA
21	MGR1A	26	BUENA	39	MUY BUENA
22	PBD1A	17	REGULAR	24	BUENA
23	PAR1A	17	REGULAR	26	BUENA
24	QGN1A	27	BUENA	28	BUENA
25	RVT1A	41	EXCELENTE	41	EXCELENTE
26	RML1A	16	REGULAR	25	BUENA
27	UAJ1A	18	REGULAR	27	BUENA
28	VCJ1A	28	BUENA	28	BUENA
29	ABJ1A	19	REGULAR	24	BUENA
30	VQJ1A	38	MUY BUENO	38	MUY BUENA
31	AGE1B	29	BUENA	29	BUENA
32	AST1B	18	REGULAR	24	BUENA
33	AGN1B	17	REGULAR	26	BUENA
34	AGM1B	28	BUENA	28	BUENA

35	BCD1B	13	REGULAR	24	BUENA
36	BCA1B	41	EXCELENTE	41	EXCELENTE
37	CCJ1B	14	REGULAR	23	BUENA
38	CFD1B	36	MUY BUENO	37	MUY BUENA
39	CAB1B	15	REGULAR	24	BUENA
40	CPM1B	27	BUENA	37	MUY BUENA
41	DCD1B	16	REGULAR	22	BUENA
42	GVJ1B	17	REGULAR	24	BUENA
43	GVC1B	18	REGULAR	26	BUENA
44	GRA1B	37	MUY BUENO	38	MUY BUENA
45	ICD1B	26	BUENA	27	BUENA
46	JVJ1B	19	REGULAR	24	BUENA
47	LLPR1B	19	REGULAR	26	BUENA
48	LFJ1B	27	BUENA	24	BUENA
49	LCR1B	17	REGULAR	23	BUENA
50	MAD1B	41	EXCELENTE	41	EXCELENTE
51	MBM1B	16	REGULAR	24	BUENA
52	MNW1B	16	REGULAR	26	BUENA
53	MNL1B	24	BUENA	38	MUY BUENA
54	PNA1B	18	REGULAR	24	BUENA
55	PAC1B	25	BUENA	38	MUY BUENA
56	PNM1B	25	BUENA	26	BUENA
57	PMS1B	17	REGULAR	23	BUENA
58	PPA1B	16	REGULAR	25	BUENA
59	QNA1B	41	EXCELENTE	41	EXCELENTE
60	TTM1B	18	REGULAR	22	BUENA
<b>TOTAL</b>		<b>1313</b>		<b>1660</b>	
<b>PROMEDIO</b>		<b>22</b>	<b>BUENA</b>	<b>28</b>	<b>BUENA</b>

**Nota: Resultados del test inicial y post test de Flexión y extensión de brazos en 1 min.**

### **Interpretación de resultados**

Los datos obtenidos reflejan en el test inicial de flexión y extensión de brazos tienen una media de 22 repeticiones, lo que equivale a una condición física es buena, posteriormente se aplicó un programa de intervención que duro 8 semanas, luego se aplicó un post test y los resultados reflejan una media de 28 repeticiones lo que equivale a buena, se concluye que este test si mejoró en el número de repeticiones.

## Resultados de la evaluación de condición física del Test de abdominales en 1min

**Tabla 19.**

*Resultados de la evaluación de condición física del Test de abdominales en 1min*

N°	Código	Test inicial	Calificación	Post test	Calificación
1	APA1A	26	BUENO	27	BUENA
2	ACK1A	36	MUY BUENO	36	MUY BUENA
3	ARN1A	27	BUENO	28	BUENA
4	BAC1A	46	EXCELENTE	46	EXCELENTE
5	BNK1A	28	BUENO	29	BUENA
6	BCD1A	37	MUY BUENO	37	MUY BUENO
7	CCA1A	29	BUENO	29	BUENA
8	CMG1A	38	MUY BUENO	38	MUYBUENA
9	EPE1A	30	BUENO	31	BUENA
10	GEN1A	46	EXCELENTE	46	EXCELENTE
11	GBG1A	31	BUENO	32	BUENA
12	GVC1A	39	MUY BUENO	39	MUY BUENA
13	HCD1A	40	MUY BUENO	41	MUY BUENA
14	HCB1A	32	BUENO	33	BUENA
15	LPA1A	33	BUENO	34	BUENA
16	LPI1A	46	EXCELENTE	46	EXCELENTE
17	MMJ1A	26	BUENO	27	BUENA
18	MMS1A	16	REGULAR	22	BUENA
19	MJI1A	27	BUENO	28	BUENA
20	MCA1A	28	BUENO	29	BUENA
21	MGR1A	29	BUENO	39	MUY BUENA
22	PBD1A	17	REGULAR	24	BUENA
23	PAR1A	30	BUENO	31	BUENA
24	QGN1A	31	BUENO	32	BUENA
25	RVT1A	41	MUY BUENO	41	MUY BUENO
26	RML1A	18	REGULAR	25	BUENA
27	UAJ1A	18	REGULAR	27	BUENA
28	VCJ1A	26	BUENO	28	BUENA
29	ABJ1A	19	REGULAR	24	BUENA
30	VQJ1A	38	MUY BUENO	38	MUY BUENA
31	AGE1B	29	BUENO	29	BUENA
32	AST1B	27	BUENO	28	BUENA
33	AGN1B	17	REGULAR	26	BUENA

34	AGM1B	28	BUENO	28	BUENA
35	BCD1B	29	BUENO	29	BUENA
36	BCA1B	46	EXCELENTE	46	EXCELENTE
37	CCJ1B	16	REGULAR	23	BUENA
38	CFD1B	36	MUY BUENO	37	MUY BUENA
39	CAB1B	15	REGULAR	24	BUENA
40	CPM1B	30	BUENO	37	MUY BUENA
41	DCD1B	26	BUENO	28	BUENA
42	GVJ1B	17	REGULAR	24	BUENA
43	GVC1B	28	BUENO	29	BUENA
44	GRA1B	37	MUY BUENO	38	MUY BUENA
45	ICD1B	26	BUENO	27	BUENA
46	JVJ1B	29	BUENO	24	BUENA
47	LLPR1B	19	REGULAR	26	BUENA
48	LFJ1B	27	BUENO	28	BUENA
49	LCR1B	27	BUENO	28	BUENA
50	MAD1B	41	MUY BUENO	41	MUY BUENO
51	MBM1B	26	BUENO	28	BUENA
52	MNW1B	26	BUENO	26	BUENA
53	MNL1B	24	BUENO	38	MUY BUENA
54	PNA1B	18	REGULAR	24	BUENA
55	PAC1B	25	BUENO	38	MUY BUENA
56	PNM1B	25	BUENO	26	BUENA
57	PMS1B	17	REGULAR	23	BUENA
58	PPA1B	26	BUENO	28	BUENA
59	QNA1B	46	EXCELENTE	46	EXCELENTE
60	TTM1B	18	REGULAR	22	BUENA
<b>TOTAL</b>		<b>1.683</b>		<b>1.886</b>	
<b>PROMEDIO</b>		<b>28.05</b>	<b>BUENA</b>	<b>31.43</b>	<b>BUENA</b>

**Nota: Resultados del test inicial y post test de abdominales en un minuto**

### **Interpretación de resultados**

Los datos obtenidos reflejan en el test inicial de abdominales en 1 min tienen una media de 28 repeticiones, lo que equivale a una condición física es buena, posteriormente se aplicó un programa de intervención que duro 8 semanas, luego se aplicó un post test y los resultados reflejan una media de 31 repeticiones lo que equivale a buena, se concluye que este test si mejoró en el número de repeticiones.

## Resultados de la evaluación de condición física del Test de salto largo sin impulso

**Tabla 20.**

*Resultados de la evaluación de condición física del Test de salto largo sin impulso*

Nº	Código	Test inicial	Calificación	Post test	Calificación
1	APA1A	1.60	REGULAR	1.64	REGULAR
2	ACK1A	1.90	REGULAR	1.93	REGULAR
3	ARN1A	1.80	REGULAR	1.82	REGULAR
4	BAC1A	1.83	REGULAR	1.85	REGULAR
5	BNK1A	1.60	REGULAR	1.63	REGULAR
6	BCD1A	1.91	REGULAR	1.93	REGULAR
7	CCA1A	1.81	REGULAR	1.84	REGULAR
8	CMG1A	1.84	REGULAR	1.85	REGULAR
9	EPE1A	1.60	REGULAR	1.62	REGULAR
10	GEN1A	2.11	BUENA	2.11	BUENA
11	GBG1A	1.82	REGULAR	1.84	REGULAR
12	GVC1A	1.92	REGULAR	1.93	REGULAR
13	HCD1A	1.60	REGULAR	1.64	REGULAR
14	HCB1A	2.12	BUENA	2.13	BUENA
15	LPA1A	1.93	REGULAR	1.95	REGULAR
16	LPI1A	1.83	REGULAR	1.86	REGULAR
17	MMJ1A	1.60	REGULAR	1.64	REGULAR
18	MMS1A	2.13	BUENA	2.15	BUENA
19	MJI1A	1.90	REGULAR	1.90	REGULAR
20	MCA1A	1.84	REGULAR	1.84	REGULAR
21	MGR1A	1.60	REGULAR	1.63	REGULAR
22	PBD1A	2.14	BUENA	2.15	BUENA
23	PAR1A	1.94	REGULAR	1.96	REGULAR
24	QGN1A	1.84	REGULAR	1.86	REGULAR
25	RVT1A	1.60	REGULAR	1.65	REGULAR
26	RML1A	2.15	BUENA	2.16	BUENA
27	UAJ1A	1.85	REGULAR	1.87	REGULAR
28	VCJ1A	1.60	REGULAR	1.65	REGULAR
29	ABJ1A	1.94	REGULAR	1.94	REGULAR
30	VQJ1A	2.16	BUENA	2.18	BUENA
31	AGE1B	1.60	REGULAR	1.63	REGULAR
32	AST1B	1.85	REGULAR	1.88	REGULAR
33	AGN1B	1.60	REGULAR	1.63	REGULAR
34	AGM1B	1.90	REGULAR	1.93	REGULAR

35	BCD1B	1.60	REGULAR	1.64	REGULAR
36	BCA1B	1.81	REGULAR	1.85	REGULAR
37	CCJ1B	2.16	BUENA	2.17	BUENA
38	CFD1B	1.83	REGULAR	1.86	REGULAR
39	CAB1B	1.92	REGULAR	1.95	REGULAR
40	CPM1B	1.60	REGULAR	1.64	REGULAR
41	DCD1B	2.16	BUENA	2.16	BUENA
42	GVJ1B	1.90	REGULAR	1.94	REGULAR
43	GVC1B	1.84	REGULAR	1.85	REGULAR
44	GRA1B	1.92	REGULAR	1.95	REGULAR
45	ICD1B	2.17	BUENA	2.17	BUENA
46	JVJ1B	1.85	REGULAR	1.88	REGULAR
47	LLPR1B	1.90	REGULAR	1.94	REGULAR
48	LFJ1B	1.60	REGULAR	1.65	REGULAR
49	LCR1B	2.41	MUY BUENA	2.41	MUY BUENA
50	MAD1B	1.93	REGULAR	1.96	REGULAR
51	MBM1B	2.41	MUY BUENA	2.41	MUY BUENA
52	MNW1B	1.84	REGULAR	1.87	REGULAR
53	MNL1B	2.11	BUENA	2.16	BUENA
54	PNA1B	1.94	REGULAR	1.96	REGULAR
55	PAC1B	2.41	MUY BUENA	2.41	MUY BUENA
56	PNM1B	1.85	REGULAR	1.89	REGULAR
57	PMS1B	2.11	BUENA	2.16	BUENA
58	PPA1B	1.94	REGULAR	1.98	REGULAR
59	QNA1B	2.16	BUENA	2.18	BUENA
60	TTM1B	1.86	REGULAR	1.89	REGULAR
TOTAL		11564		13435	
PROMEDIO		1.93	REGULAR	2.24	BUENA

**Nota: Resultados del test inicial y post test de salto largo sin impulso**

### **Interpretación de resultados**

Los datos obtenidos evidencian en el test inicial del salto largo sin impulso tienen una media de 1.93m, lo que equivale a una condición física regular, posteriormente se aplicó un programa de intervención que duro 8 semanas, luego se aplicó un post test y los resultados reflejan una media de 2.24m lo que equivale a una condición física buena, se concluye que este test si mejoró en el número de repeticiones.

## Resultados de la evaluación de condición física del Test flexión profunda del cuerpo

**Tabla 21.**

*Resultados de la evaluación de condición física del Test flexión profunda del cuerpo*

N°	Código	Test inicial	Calificación	Post test	Calificación
1	APA1A	14	REGULAR	15	REGULAR
2	ACK1A	21	BUENO	23	BUENO
3	ARN1A	15	REGULAR	16	REGULAR
4	BAC1A	21	BUENO	22	BUENO
5	BNK1A	16	REGULAR	17	REGULAR
6	BCD1A	26	MUY BUENO	27	MUY BUENO
7	CCA1A	17	REGULAR	18	REGULAR
8	CMG1A	21	BUENO	22	BUENO
9	EPE1A	19	REGULAR	20	REGULAR
10	GEN1A	26	MUY BUENO	26	MUY BUENO
11	GBG1A	14	REGULAR	15	REGULAR
12	GVC1A	21	BUENO	22	BUENO
13	HCD1A	15	REGULAR	16	REGULAR
14	HCB1A	21	BUENO	23	BUENO
15	LPA1A	16	REGULAR	17	REGULAR
16	LPI1A	26	MUY BUENO	27	MUY BUENO
17	MMJ1A	17	REGULAR	18	REGULAR
18	MMS1A	26	MUY BUENO	27	MUY BUENO
19	MJI1A	19	REGULAR	20	REGULAR
20	MCA1A	21	BUENO	22	BUENO
21	MGR1A	14	REGULAR	16	REGULAR
22	PBD1A	26	MUY BUENO	27	MUY BUENO
23	PAR1A	15	REGULAR	17	REGULAR
24	QGN1A	21	BUENO	22	BUENO
25	RVT1A	16	REGULAR	18	REGULAR
26	RML1A	26	MUY BUENO	27	MUY BUENO
27	UAJ1A	17	REGULAR	19	REGULAR
28	VCJ1A	21	BUENO	22	BUENO
29	ABJ1A	19	REGULAR	20	REGULAR
30	VQJ1A	21	BUENO	24	BUENO
31	AGE1B	14	REGULAR	17	REGULAR
32	AST1B	31	EXCELENTE	31	EXCELENTE
33	AGN1B	15	REGULAR	16	REGULAR
34	AGM1B	21	BUENO	23	BUENO

35	BCD1B	16	REGULAR	18	REGULAR
36	BCA1B	26	MUY BUENO	27	MUY BUENO
37	CCJ1B	17	REGULAR	19	REGULAR
38	CFD1B	21	BUENO	23	BUENO
39	CAB1B	19	REGULAR	20	REGULAR
40	CPM1B	26	MUY BUENO	27	MUY BUENO
41	DCD1B	14	REGULAR	17	REGULAR
42	GVJ1B	21	BUENO	24	BUENO
43	GVC1B	15	REGULAR	16	REGULAR
44	GRA1B	31	EXCELENTE	31	EXCELENTE
45	ICD1B	16	REGULAR	17	REGULAR
46	JVJ1B	21	BUENO	23	BUENO
47	LLPR1B	17	REGULAR	19	REGULAR
48	LFJ1B	26	MUY BUENO	27	MUY BUENO
49	LCR1B	19	REGULAR	20	REGULAR
50	MAD1B	31	EXCELENTE	31	EXCELENTE
51	MBM1B	14	REGULAR	18	REGULAR
52	MNW1B	21	BUENO	22	BUENO
53	MNL1B	15	REGULAR	18	REGULAR
54	PNA1B	31	EXCELENTE	31	EXCELENTE
55	PAC1B	16	REGULAR	19	REGULAR
56	PNM1B	26	MUY BUENO	26	MUY BUENO
57	PMS1B	17	REGULAR	19	REGULAR
58	PPA1B	31	EXCELENTE	31	EXCELENTE
59	QNA1B	19	REGULAR	20	REGULAR
60	TTM1B	31	EXCELENTE	31	EXCELENTE
<b>TOTAL</b>		<b>1.216</b>		<b>1.306</b>	
<b>PROMEDIO</b>		<b>20</b>	<b>REGULAR</b>	<b>22</b>	<b>BUENA</b>

**Nota: Resultados del test inicial y post test de flexión profunda del cuerpo sentado**

### **Interpretación de resultados**

Los datos obtenidos evidencian en el test inicial de flexión profunda del cuerpo tienen una media de 20cm, lo que equivale a una condición física regular, posteriormente se aplicó un programa de intervención que duro 8 semanas, luego se aplicó un post test y los resultados reflejan una media de 22 cm lo que equivale a una condición física buena, se concluye que este test si mejoró por el incremento de la flexibilidad.

### **Resultados descriptivos**

El análisis de los estadísticos descriptivos evidencia mejoras en la condición física de los estudiantes tras la participación en actividades físicas extraescolares. En la prueba de

resistencia aeróbica (1000 m), el tiempo promedio disminuyó de 4,40 min (DE=0,22) en la medición pretest a 4,21 min (DE=0,12) en el posttest, lo que refleja un incremento en el rendimiento aeróbico.

En la prueba de velocidad (50 m) también se observa una mejora, ya que el promedio pasó de 8,88 s (DE=1,05) a 8,22 s (DE=0,44). Esta reducción en los tiempos sugiere un progreso en la capacidad de desplazamiento rápido de los estudiantes.

Respecto a la fuerza de brazos, los resultados muestran un aumento sustancial en el número de repeticiones, con una media de 21,88 (DE=8,19) en la evaluación inicial y de 27,67 (DE=6,05) en la final. Del mismo modo, la fuerza abdominal presentó un incremento de 28,82 repeticiones (DE=8,56) en el pretest a 31,43 (DE=6,92) en el posttest, lo cual confirma una ganancia en la resistencia muscular localizada.

En la prueba de salto largo sin impulso, la media ascendió de 1,89 m (DE=0,21) a 1,91 m (DE=0,20), reflejando una ligera mejora en la potencia de tren inferior. Asimismo, en la flexión profunda del cuerpo, que evalúa la flexibilidad, se evidencia un aumento de 20,43 cm (DE=5,22) a 21,77 cm (DE=4,73).

Los resultados descriptivos muestran una tendencia positiva en todas las pruebas físicas tras la práctica de actividades extraescolares, lo que apoya preliminarmente la hipótesis de investigación, indicando que la participación en este tipo de actividades se asocia con mejoras en la condición física de los estudiantes.

## **Tabla 22.**

### *Estadísticos descriptivos*

Categoría	Media	Mediana	Moda	Std. Desv.	Mínimo	Máximo
1000m_Pre	4,4087	4,4500	4,45	0,22296	3,59	5,00
1000m_Post	4,2142	4,2500	4,29	0,12913	3,59	4,29
50m_Pre	8,8865	9,2000	9,10 <sup>a</sup>	1,05006	3,59	9,90
50m_Post	8,228	8,400	8,1 <sup>a</sup>	0,4499	6,9	8,8
Brazos_Pre	21,88	19,00	17	8,193	11	41
Brazos_Post	27,67	26,00	24	6,050	21	41
Abdominales_Pre	28,82	28,00	26	8,560	15	46
Abdominales_Post	31,43	29,00	28	6,929	22	46
S_largo_Pre	1,8948	1,8800	1,60	0,21519	1,60	2,41
S_largo_Post	1,9192	1,8950	1,64	0,20653	1,62	2,41

Flex_cuerpo_Pre	20,43	20,00	21	5,225	14	31
Flex_cuerpo_Post	21,77	21,00	27	4,731	15	31

### Resultados del análisis de rangos: Prueba de Wilcoxon

Los resultados obtenidos a partir de los rangos muestran diferencias claras entre las mediciones pretest y posttest en la mayoría de las pruebas físicas aplicadas.

En la prueba de resistencia (1000 m), predominan los rangos negativos (n=50), lo que indica que los tiempos del posttest fueron menores que los del pretest, confirmando una mejora significativa en el rendimiento aeróbico. Solo un estudiante presentó un rango positivo y nueve mantuvieron valores iguales.

De manera similar, en la prueba de velocidad (50 m), se observa un predominio de rangos negativos (n=52), lo que refleja una disminución en los tiempos posttest frente al pretest. Esto evidencia que la gran mayoría de estudiantes mejoraron su capacidad de desplazamiento rápido, mientras únicamente dos mostraron un aumento en sus tiempos y seis permanecieron sin cambios.

En cuanto a la fuerza de brazos, la tendencia se invierte, ya que los rangos positivos (n=50) superan ampliamente a los negativos (n=1), lo cual muestra un incremento en el número de repeticiones en la medición posttest. Nueve estudiantes mantuvieron el mismo rendimiento en ambas evaluaciones.

Algo similar ocurre con la fuerza abdominal, donde predominan los rangos positivos (n=42) frente a un único rango negativo, lo que evidencia una mejora en la resistencia muscular localizada. Sin embargo, se destaca que 17 estudiantes mantuvieron resultados idénticos en las dos mediciones.

La potencia de tren inferior (salto largo sin impulso) mostró un cambio favorable en 51 estudiantes, sin presencia de rangos negativos y con 9 empates, lo cual sugiere una mejora generalizada en esta capacidad.

Finalmente, en la flexibilidad (flexión profunda del cuerpo) se identificó un patrón similar: 52 estudiantes presentaron mejoras (rangos positivos), sin rangos negativos, y solo 8 mantuvieron los mismos valores, lo que confirma una ganancia generalizada en esta cualidad física.

**Los resultados de los rangos corroboran la hipótesis de investigación, evidenciando mejoras significativas** en la mayoría de las capacidades físicas evaluadas tras la práctica de actividad física extraescolar, particularmente en resistencia, velocidad, fuerza de brazos y abdomen, potencia de tren inferior y flexibilidad.

**Tabla 23.**

*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
1000m_Post - 1000m_Pre	Rangos negativos	50 <sup>a</sup>	25,52	1276,00
	Rangos positivos	1 <sup>b</sup>	50,00	50,00
	Empates	9 <sup>c</sup>		
	Total	60		
50m_Post - 50m_Pre	Rangos negativos	52 <sup>d</sup>	27,48	1429,00
	Rangos positivos	2 <sup>e</sup>	28,00	56,00
	Empates	6 <sup>f</sup>		
	Total	60		
Brazos_Post - Brazos_Pre	Rangos negativos	1 <sup>g</sup>	10,00	10,00
	Rangos positivos	50 <sup>h</sup>	26,32	1316,00
	Empates	9 <sup>i</sup>		
	Total	60		
Abdominales_Post - Abdominales_Pre	Rangos negativos	1 <sup>j</sup>	27,50	27,50
	Rangos positivos	42 <sup>k</sup>	21,87	918,50
	Empates	17 <sup>l</sup>		
	Total	60		
S_largo_Post - S_largo_Pre	Rangos negativos	0 <sup>m</sup>	,00	,00
	Rangos positivos	51 <sup>n</sup>	26,00	1326,00
	Empates	9 <sup>o</sup>		
	Total	60		

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
	Total	60		
Flex_cuerpo_Post - Flex_cuerpo_Pre	Rangos negativos	0 <sup>p</sup>	,00	,00
	Rangos positivos	52 <sup>q</sup>	26,50	1378,00
	Empates	8 <sup>r</sup>		
	Total	60		
a. 1000m_Post < 1000m_Pre				
b. 1000m_Post > 1000m_Pre				
c. 1000m_Post = 1000m_Pre				
d. 50m_Post < 50m_Pre				
e. 50m_Post > 50m_Pre				
f. 50m_Post = 50m_Pre				
g. Brazos_Post < Brazos_Pre				
h. Brazos_Post > Brazos_Pre				
i. Brazos_Post = Brazos_Pre				
j. Abdominales_Post < Abdominales_Pre				
k. Abdominales_Post > Abdominales_Pre				
l. Abdominales_Post = Abdominales_Pre				
m. S_largo_Post < S_largo_Pre				
n. S_largo_Post > S_largo_Pre				
o. S_largo_Post = S_largo_Pre				
p. Flex_cuerpo_Post < Flex_cuerpo_Pre				
q. Flex_cuerpo_Post > Flex_cuerpo_Pre				
r. Flex_cuerpo_Post = Flex_cuerpo_Pre				

### Resultados de la prueba de hipótesis

La prueba de los rangos con signo de Wilcoxon permitió contrastar las diferencias entre las mediciones pretest y posttest en cada una de las capacidades físicas evaluadas. Los resultados evidencian que todas las comparaciones arrojaron valores de Z negativos de gran magnitud y con una significancia asintótica bilateral  $p = 0,000 (< 0,05)$ , lo que confirma diferencias estadísticamente significativas entre ambas mediciones.

En particular, las pruebas de resistencia aeróbica (1000 m) y velocidad (50 m) obtuvieron valores Z de -5,748 y -5,915 respectivamente, indicando mejoras consistentes en el rendimiento de los estudiantes. Del mismo modo, la fuerza de brazos ( $Z = -6,128$ ) y la fuerza abdominal ( $Z = -5,459$ ) presentaron incrementos significativos en el número de repeticiones tras la intervención.

Las pruebas de potencia de tren inferior (salto largo sin impulso) ( $Z = -6,259$ ) y de flexibilidad (flexión profunda del cuerpo) ( $Z = -6,474$ ) también mostraron diferencias altamente significativas, lo que refleja un progreso generalizado en estas capacidades. **Por tanto, los resultados permiten rechazar la hipótesis nula ( $H_0$ )** y aceptar la hipótesis alterna ( $H_i$ ), que establece que la práctica de actividad física extraescolar se relaciona de manera significativa con mejoras en la condición física de los estudiantes del octavo año de Educación Básica.

**Tabla 24.**

*Prueba de hipótesis estadística.*

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>						
	1000m_Po st	50m_Po -st	Brazos_Po -st	Abdominales_P -ost	S_largo_Po -st	Flex_cuerpo_P -ost
	1000m_Pr e	50m_Pr e	Brazos_Pr e	Abdominales_P re	S_largo_Pr e	Flex_cuerpo_Pr e
Z	-5,748 <sup>b</sup>	-5,915 <sup>b</sup>	-6,128 <sup>c</sup>	-5,459 <sup>c</sup>	-6,259 <sup>c</sup>	-6,474 <sup>c</sup>
Sig. asintótica(bilater al)	,000	,000	,000	,000	,000	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

c. Se basa en rangos negativos.

### Hipótesis

#### Hipótesis de investigación

**Hi:** La práctica de la actividad física extraescolar influye significativamente con la condición física de los estudiantes del 8vo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “28 de Abril” de la ciudad de Ibarra, con la aplicación de esta prueba de rangos con signo de Wilcoxon, se aprueba la hipótesis de investigación, por presentar diferencias significativas.

## CONCLUSIONES

- Los resultados del diagnóstico evidenciaron que los educandos de los octavos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa “28 de Abril” realizan actividad física con muy poca frecuencia. La práctica más común y natural es caminar, seguido de deportes como el fútbol y el basquetbol. En contraste, actividades como natación y ciclismo son poco practicados, porque requieren una inversión económica que no todos los educandos pueden asumir. Además, se identificó que la mayoría de educandos realizan actividad física una vez por semana, con una duración de 30 minutos y con intensidades bajas. Esta combinación de poca frecuencia, poco tiempo e intensidad mínima ha afectado negativamente a su condición física.
- Se identificó que los niveles de condición física varían entre los estudiantes; sin embargo, la mayoría de los educandos de los Octavos años de Educación General Básica presenta una condición física regular. Estos niveles bajos de condición física se relacionan directamente con la baja frecuencia de práctica de actividad física extraescolar.
- A partir de los hallazgos obtenidos durante el proceso de investigación, se diseñó un programa de intervención basado en actividades físicas, con el propósito de mejorar la condición física de los educandos. El programa de actividades físicas busca fomentar en los estudiantes la toma de conciencia sobre la importancia de realizar actividad física de manera cotidiana.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda promover espacios y oportunidades accesibles para que los educandos de los octavos años aumenten la frecuencia y duración de la actividad física. La institución puede incorporar rutinas semanales de ejercicios simples, como caminatas, juegos cooperativos o sesiones recreativas que no requieren inversión económica. Además, es importante motivar a los estudiantes a que realicen actividad física normal por los menos tres veces a la semana con una intensidad moderada, de manera constante para mejorar su condición física.

- Se recomienda fomentar la práctica constante de la actividad física extraescolar mediante actividades accesibles y motivadoras para los educandos, la institución puede organizar clubes deportivos, jornadas recreativas o rutinas breves después de clases que incentiven la participación voluntaria. Al aumentar la frecuencia, la intensidad y el tiempo los estudiantes podrán mejorar progresivamente su condición física.
- Se recomienda implementar y aplicar un programa de intervención de actividades físicas extraescolares, para mejorar estas cualidades físicas. Además, es importante acompañar estas acciones con campañas de sensibilización que destaquen los beneficios de la actividad física cotidiana, para que los educandos desarrollen una mayor conciencia y adopten hábitos como parte de la rutina diaria.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alter, M. (2004). *Los estiramientos*. Barcelona España: Paidotribo.
- Bañuelos, A., Menéndez, J., Garcia, Y., Magallanes, M., y Garcia, G. (2024). Evaluación de la condición física y salud escolar en niños y niñas de la provincia de San Luis, Argentina. *Archivos argentinos de pediatría*, 122(1). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.5546/aap.2022-02975>
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Pearson Educación.
- Bompa, T. (2021). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona España: Paidotribo.
- Cañizares, J. (2017). *El ejercicio físico, conoce los sistemas tradicionales y actuales*. Sevilla - España: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Carrera, J. (2014). *La actividad física extraescolar y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de los 8vos, 9ños de la Unidad Educativa Pimampiro*. Universidad Técnica del Norte.
- Carrillo, L., Aguilar, H., y González, B. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive, revista de Educación Física*, 18(4). <https://doi.org/ISSN.1815-7696RNPS2057>
- Carrillo, S. (2020). El ejercicio físico, la actividad física. ¿Cómo continuarlo en tiempo de pandemia? *Revista Costarricense de Cardiología*, 22(1), 23. <https://doi.org/ISSN1409-4142>
- Cejuela, R. (2012). *Nuevas tendencias de entrenamiento deportivo*. Alicante: Club Universitario.
- Chasi, F. (2022). Consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia a través de actividades físicas rítmicas. *Ciencia y deporte*, 7(1).
- Cintra, O. (2015). Generalidades de los ejercicios físicos. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, p.1/1.
- Conde, E., López, V., y Pedro, V. (2023). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta de investigación psicológica*, 12(2), 34. <https://doi.org/https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>
- Cueva, V. (2020). *La actividad física en el sedentarismo de las mujeres del barrio central del cantón pelileo ante la pandemia (Covid 19)*. Ambato - Ecuador: UTA.
- Delgado et al. (2004). *Entrenamiento físico deportivo y alimentación*. Barcelona España: Paidotribo.
- Díaz, P. (2006). *Metodología de la investigación científica*. Santiago de Chile: www.rileditores.
- Dieguez, J. (2007). *Entrenamiento funcional en programas de fitness*. Barcelona España: Paidotribo.

- Dietrich, M. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona España: Paidotribo.
- Elizondo, A. (2002). *Metodología de la investigación*. México: International Thomson Editores S.A.
- Erazo, F. (2015). *La actividad física extraescolar y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de los Octavos años de la Unidad Educativa temporal " Alfredo Albornoz Sánchez"*. Universidad Técnica del Norte.
- Escalante, Y. (2017). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 45. <https://doi.org/ISSN 1135-5727>
- Espinoza, R., Sánchez, M., Velasco, M., González, A., Romero, R., y Mori, W. (2023). *Metodología y estadística en la investigación*. Puerto Madero. <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0002-1637-9815>
- Fernández, A. K. (2022). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Galleguillos*, 64(2), pp. 34-35. <https://doi.org/https://doi.org/10.21149/12668>
- Galeano, M. (2004). *Diseño de investigación cualitativa*. Medellín Colombia: Universidad EAFIT.
- García, M. (2018). *El entrenamiento de la resistencia basado en zonas o áreas funcionales*. Barcelona España: Paidotribo.
- González, J. (2002). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza, aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona- España: INDE. Publicaciones.
- Guevara, G., Verdesoto, A., y Castro, N. (.2020.163-173). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Revista científica mundo dfe la investigación*, 4(3), pp. 163-173. <https://doi.org/10.26820/>
- Hernandez Daniel et al. (2022). *Técnicas kinésicas y rehabilitación*. Buenos Aires Argentina: Editorial de Buenos Aires.
- Huamán, J., Trviños, L., y Medina, W. (2022). Epistemología de las investigaciones cuantitativas y cualitativas. *Horizonte de la ciencia*, 12(23), pp. 27-47. <https://doi.org/https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2022.23.1462>
- Jardí, C. (2004). *1000 ejercicios y juegos con material alternativo*. Barcelona España: Paidotribo.
- Martinez. (2003). Evaluación de la condición física en la Educación Física, opinión del profesorado. *Revista motricidad*, 10(2), 117 -141.
- Martinez, J., Soler, S., Benet, M., y Iglesias, M. (2015). Consideraciones acerca los métodos estadísticos y la investigación en salud. *Revista Médica Electrónica*, 37(5). <https://doi.org/ISSN 1684-1824>

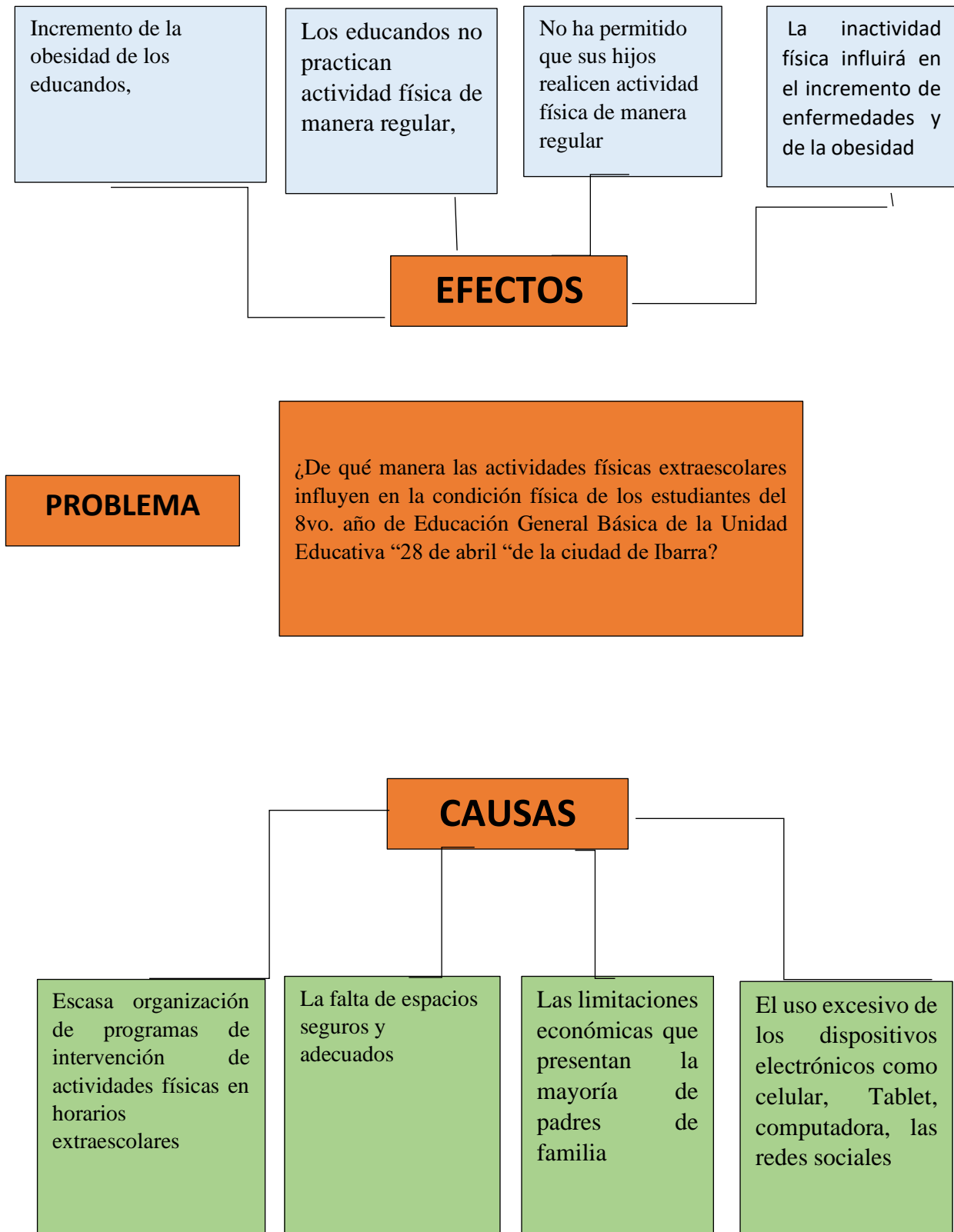
- Medina, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona España: Paidotribo.
- Ministerio del deporte. (2020). *Reglamento ley del deporte*. Quito- Ecuador: Ministerio del deporte.
- Moreno, N., y Tasama, M. C. (2020). La dimensión positiva de las actividades extraescolares en la niñez y la adolescencia. *Aleth. rev. desarro. hum. educ. soc. contemp*, 12(1), 3. <https://doi.org/ISSN 2145-0366>
- Muñoz, C. (2000). *Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis*. México: Prentice Hall Hispanoamericana S.A.
- Naranjo, B. (2022). *Ejercicios aeróbicos en la condición física post pandemia en estudiantes de bachillerato general unificado*. Ambato - Ecuador: UTA.
- Naresch, M. (2004). *Investigación de mercados un enfoque aplicado*. México: Pearson Educación.
- Núñez, T. (2020). Relación entre la actividad física escolar y extraescolar en estudiantes de escuelas públicas chilenas (Relationship between school and out-of-school physical activity in Chilean public school children). *Artículos de carácter científico: investigaciones básicas y/o aplicadas*, 37(4), 5. <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0002-0215-9280>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Trujillo, I., Romero, H., Medina, W., y Novoa, E. (2023). *Metodología de la investigación total*. EDU. <https://doi.org/ISBN 978-958-792-465-7>
- OMS. (2020). La actividad física en tiempos de pandemia (Covid 19) Programas de ejercicios. *Universidad Nacional de Educación "Enrique Guzmán y Valle"*, p.3-4.
- Osada, J., y Carrillo, J. (2021). Estudios “descriptivos correlacionales”: ¿término correcto? *Revista médica de Chile*, 149(9). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872021000901383>
- Paredes, C., y Echeverría, P. (2025). Programas de actividades físicas y condiciones de salud de estudiantes de primero de bachillerato en una unidad Educativa en Ecuador. *Invecom*, 1(1), 3. <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0002-3596-3101>
- Pineda, P., Álvarez, N., y Cardenas, L. (2020). Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares. *Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares*, 22(1), 49. <https://doi.org/https://doi.org/10.15446/rsap.v22n1.84216>
- Platanov. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olimpico*. Barcelona España: Paidotribo.
- Posso, R. M., Barba, L., Condor, M., y Fernández, J. (2025). La Actividad Física y la Calidad de Vida en la Adolescencia Media (14-17 años). *Mentor, revista de investigación Educativa y Deportiva*, 4(10). <https://doi.org/> <https://orcid.org/0000-0002-0758-1552>
- Quintanal, J., Sánchez, J., Garcia, M., Garcia, J., González, D., López, M., . . . Osoro, J. (2024). *Métodos y diseños de investigación en contextos socioeducativos*. Carvajal soluciones de comunicación S.A.S. <https://doi.org/ISBN 978-958-792-606-4>

- Ramos, C. (2021). Diseños de investigación experimental. *CienciAmérica* , 10(1). <https://doi.org/ISSN 1390-9592 ISSN-L 1390-681X>
- Reglamento. (2020). Reglamento general ley del deporte, educación física, deporte y recreación. *Registro Oficial Suplemento*, 268(17), p.2. <https://doi.org/Decreto Ejecutivo 1117>
- Reloba. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 9(4), 34. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.008>
- Reloba, S., Martín, I., Martínez, L., y Guerrero, L. (2015). Programas de actividad física extraescolar. Revisión de la literatura. *Salud Pública de México*, 57(6). <https://doi.org/ISSN 0036-3634>
- Rius, J. (2004). *1000 ejercicios y juegos con material alternativo*. Barcelona España: Paidotribo.
- Rodriguez, A., Rodriguez, J., Gallardo, I., Arias, E., Paredes, A., y Chavez, A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 3. <https://doi.org/0000-0001-5047-2629>
- Rodriguez, A., y Pérez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento . *Rev. esc.adm.neg.*, 82(1), pp.179-200. <https://doi.org/https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Rueda, Á. (2001). *La condición física en la Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona España: INDE Publicaciones.
- Sánchez et al. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1). *Rev Pediatr Aten Primaria*, pp.2 - 5.
- Sánchez, F., Cortés, O., Esparza Jesús, A. J., y Rando, A. M. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia. *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 1. <https://doi.org/ISSN 1139-7632>
- Sarango, M. (s.f.).
- Sarango, M., Heredia, D., y Sanmartín, F. (2025). Motivos para la práctica de ejercicio físico extraescolar diferencias en función del sexo y el deporte. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 6, 6(1), pp. 330-337. <https://doi.org/> <https://orcid.org/0000-0002-9699-1974>
- Tiban, W. (2022). *La resistencia cardirrespiratoria y la actividad física frente el retorno a clases presenciales tras confinamiento por la pandemia del Covid 19*. Ambato-Ecuador: UTA.
- Trejo, J. (2020). *Cerebro y ejercicio*. Madrid España: Editorial. csic. es.
- Trujillo et al. (2020). Ejercicio físico y COVID-19: la importancia de mantenernos activos. *Revista Chilena de enfermedades respiratorias*, p.5-7.

- Usca, D. (2020). *Actividades extracurriculares y niveles de actividad física en los niños de la Unidad Educativa Pensionado el Olivo*. Universidad Nacional del Chimborazo.
- Vasconcelos, A. (2005). *La fuerza entrenamiento para jóvenes*. Barcelona España: Paidotribo.
- Vega, C., Maguiña, J., Soto, A., Lama, J., y Correa. (21). Estudios transversales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), pp. 34-45.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3069>
- Villaquiran, Á. (2021). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID- 19. *CES Med. vol.34 no.spe Medellín*, pp 1- 4.
- Wilmore, J. (2007). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona España: Paidotribo.
- Yépez, C., Pineda, D., Chuquirima, D., y Lalangui, R. (2024). El Razonamiento Deductivo una Alternativa para Potenciar las Habilidades del Pensamiento Científico del Educando en la Asignatura de Ciencias Naturales. *Ciencia latina*, 8(4).  
<https://doi.org/https://orcid.org/0000-0002-7815-4443>

# ANEXOS

## ANEXO 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS



## ANEXO 2 MATRIZ DE COHERENCIA

TEMA	OBJETIVO GENERAL
Impacto de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física de los estudiantes del 8vo. año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “28 de Abril “de la ciudad de Ibarra.	Analizar la influencia de las actividades físicas extraescolares en la condición física de los estudiantes del 8vo. año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “28 de Abril “de la ciudad de Ibarra.
OBJETIVO GENERAL	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA
Analizar la influencia de las actividades físicas extraescolares en la condición física de los estudiantes del 8vo. año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “28 de Abril “de la ciudad de Ibarra.	¿De qué manera las actividades físicas extraescolares influyen en la condición física de los estudiantes del 8vo. año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “28 de abril “de la ciudad de Ibarra?
OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS DE INVESTIGACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los tipos de actividades físicas extraescolares que practican con mayor frecuencia los estudiantes del 8vo. año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “28 de Abril “de la ciudad de Ibarra.</li> <li>• Evaluar la condición física de los estudiantes tomados como muestra.</li> <li>• Proponer estrategias para fomentar la participación de los estudiantes en actividades físicas extraescolares y mejorar su condición física.</li> </ul>	<p><b>Hipótesis de investigación</b></p> <p><b>Hi:</b></p> <p>La práctica de la actividad física extraescolar influye significativamente con la condición física de los estudiantes del 8vo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “28 de Abril” de la ciudad de Ibarra.</p> <p><b>Hipótesis nula</b></p> <p><b>H0:</b></p> <p>La práctica de la actividad física extraescolar no influye significativamente con la condición física de los estudiantes del 8vo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “28 de Abril” de la ciudad de Ibarra.</p>

Nota: Elaborado por Licenciado Rodolfo Quelal

### ANEXO 3 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Las actividades físicas extraescolares son actividades que se ejecutan fuera del entorno escolar que promueven el desarrollo físico y social de los estudiantes, complementando la actividad física desarrollada en el entorno escolar y potencializando sus habilidades y destrezas	Actividad Física extraescolar	Características de la actividad física extraescolar	Frecuencia Duración Tiempo de ejecución Intensidad Motivación
		Tipos de actividad física extraescolar	Correr Fútbol Básquet Voleibol Caminar Natación Ciclismo Danza
La condición física se entiende como el conjunto de capacidades motrices y funcionales que permiten al individuo realizar actividades físicas de forma eficiente, retrasando la aparición de la fatiga y favoreciendo una rápida recuperación.	Condición Física	Velocidad	Velocidad de reacción Velocidad de desplazamiento Velocidad gestual Test 50 metros lanzados.
		Fuerza	Fuerza máxima Fuerza explosiva Fuerza de resistencia Test flexión y extensión de brazos. Test de Abdominales Test salto horizontal
		Resistencia	Resistencia aeróbica Resistencia anaeróbica Test 1000 metros
		Flexibilidad	Flexibilidad activa Flexibilidad pasiva Test flexibilidad

Nota: Elaborado por Licenciado Rodolfo Quelal

## ANEXO 4 MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tema	Impacto de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física de los estudiantes del 8vo. año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "28 de Abril" de la ciudad de Ibarra.					
Objetivo general	Analizar la influencia de las actividades físicas extraescolares en la condición física de los estudiantes del 8vo. año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "28 de Abril" de la ciudad de Ibarra.					
Variables	Objetivos específicos	Preguntas	Dimensiones	Indicadores	Técnica e Instrumentos	Fuente de Información
Actividad física extraescolar	Identificar los tipos de actividades físicas extraescolares que practican con mayor frecuencia los estudiantes de 8vo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "28 de Abril" de la ciudad de Ibarra	Pregunta 1 Pregunta 2 Pregunta 3 Pregunta 4 Pregunta 5 Pregunta 6	Actividad física extraescolar Tipos de actividades físicas o deporte	Correr Fútbol Básquet Voleibol Caminar Natación Ciclismo Danza	Encuesta	Estudiantes 8vo año de Educación Básica.
			Frecuencia y motivo de practica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo de ejecución</li> <li>• Esfuerzo</li> <li>• Motivos de realización</li> <li>• Compartir en familia</li> <li>• Prescripciones médicas</li> </ul>		
		Pregunta 7 Pregunta 8 Pregunta 9 Pregunta 10 Pregunta 11	<b>Quienes incentivan la práctica de actividad física extraescolar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Docentes</li> <li>• Padres de familia</li> <li>• Amigos</li> <li>• Participar en la propuesta</li> </ul>	Encuesta	Estudiantes 8vo año de Educación Básica.
Evaluación de condición física	Evaluar la condición física de los estudiantes tomados como muestra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de 50 metros lanzados</li> <li>• Test flexión y extensión de brazos</li> <li>• Test de Abdominales</li> <li>• Test salto horizontal</li> <li>• Test de 1000 metros</li> <li>• Test de flexibilidad</li> </ul>	tipos de test	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 m Lanzados</li> <li>• Flexión y extensión de brazos</li> <li>• Abdominales</li> <li>• Salto horizontal</li> <li>• 1000 metros</li> <li>• Flexibilidad</li> </ul>	Test de condición física	Estudiantes 8vo año de Educación Básica.

**Nota:** Elaborado por Licenciado Rodolfo Quel



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD DE POSGRADO**



**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN  
FÍSICA Y DEPORTE  
ENCUESTA**

**Objetivo:** La presente herramienta de investigación permitirá medir la actividad física extraescolar, Obteniendo información sobre los hábitos, frecuencia y duración de la práctica de actividades físicas fuera de la escuela, así como las motivaciones para participar en ellas.

Marque con una X según crea conveniente.

**1. ¿Realiza usted actividad física extraescolar?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2. ¿Qué actividad física extraescolar realiza?**

Correr	fútbol	Básquet	Voleibol	Caminar	Natación	Ciclismo	Danza
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. ¿Con que frecuencia realiza la actividad física extraescolar?**

Todos los días	5-4 veces semana	3-2 veces semana	1 vez a la semana
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4. ¿Qué le motiva a realizar la actividad física extraescolar?**

Compartir en familia	Prescripciones médicas	Mejoramiento físico	Porque le gusta el deporte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**5. ¿Cuál es el tiempo de duración de la actividad física extraescolar**

0 a 30 minutos	31 a 60 minutos	61 a 90 minutos	91 a mas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**6. ¿Cómo sientes el esfuerzo que haces durante la actividad física extraescolar?**

Muy leve	Moderado	Intenso

**7. ¿Quiénes le incentivan a usted realizar actividad física extraescolar?**

Por su propia cuenta	Sus padres	Profesores, entrenadores	Amigos

**8. ¿Sus padres realizan actividad física deportiva?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**9. Cree usted que la Unidad Educativa 28 de Abril ha incentivado a realizar actividades físicas extraescolares?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**10. Estaría de acuerdo en participar en actividades deportivas que sean promovidas por la Unidad Educativa 28 de Abril, para competir en torneos interinstitucionales?**

Muy de acuerdo	De acuerdo	Poco de acuerdo	Nada de acuerdo

**11. ¿Conoce usted la importancia y los beneficios de realizar actividades físicas extraescolar?**

Mucho	Poco	Nada

**Gracias por su colaboración.**

## ANEXO 5 VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



FACULTAD DE POSTGRADO

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Cohorte II**

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quién suscribe, MSc. Luis Arcenio Guerrero Valdivieso, con cédula de identidad N° 1001825890 de profesión Docente, con Grado de Magister, ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución **UNIDAD EDUCATIVA "RUMIPAMBA"**

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (Encuesta a estudiantes), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación.

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

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems				✓
Amplitud de contenido				✓
Redacción de los ítems				✓
Claridad y precisión				✓
Pertinencia				✓

MSc. Luis Arcenio Guerrero Valdivieso

DOCENTE

## ENCUESTA VALIDACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



FACULTAD DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Cohorte II

## CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quién suscribe, MSc. Edison Paúl Tapia Echeverría, con cédula de identidad N° 1710904788 de profesión Docente, con Grado de Magister, ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución **UNIDAD EDUCATIVA "28 DE ABRIL"**

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (Encuesta a estudiantes), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación.

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

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems				✓
Amplitud de contenido				✓
Redacción de los ítems				✓
Claridad y precisión				✓
Pertinencia				✓

MSc. Edison Paúl Tapia Echeverría

DOCENTE

## ANEXO 6 TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

### Test de 50 metros

**Objetivo:** Medir la capacidad de velocidad y aceleración de los estudiantes en una distancia corta.

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

**Desarrollo:** Con 20 metros de carrera de aceleración hay que recorrer con la máxima velocidad los 50 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.



### Test flexión y extensión de brazos

**Objetivo:** Evaluar la fuerza y resistencia muscular localizada.

**Material e instalaciones:** Cronómetro, superficie plana.

**Desarrollo:** Tendido prono, manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos.

Flexión de brazos hasta que el pecho y mentón rocen el suelo. Vuelta a la posición inicial hasta que la nuca toque la cuerda. Se cuentan el número de flexiones durante un minuto.



### Test de Abdominales

**Objetivo:** Evaluar la fuerza y resistencia de los músculos abdominales.

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

**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.



### Test salto horizontal

**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.



### Test de 1000 metros

**Objetivo:** Medir de capacidad de resistencia aeróbica

**Material e instalaciones:** Pista atlética o su similar con la distancia acordada.

**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.



## Test de flexibilidad

**Objetivo:** Evaluar la flexibilidad en las unidades de muestreo.

**Material:** un banco sueco u otro aparato similar, pared, regla de 100 cm. o de 150 cm, planilla de recolección de datos.

**Desarrollo:** Cada estudiante se sentó descalzo, delante del flexómetro, (banco sueco o similar) con los pies ligeramente separados, de manera de hacer contacto con dicho instrumento a través de toda la planta de los pies, manteniendo las rodillas extendidas y los brazos al frente con las manos superpuestas, cuidando que los dedos medios quedaran al mismo nivel en proyección frontal. Se le pidió a cada uno de los estudiantes realizar una inspiración profunda y que, al expirar, flexionaran el tronco hacia adelante, deslizando lo más que pudieran, el cursor del flexómetro con la punta de los dedos medios. Por último, se procedió a anotar en centímetros el número de la escala que coincidiera con la posición final del cursor deslizado por el flexómetro.



## Tabla de control

	1000m	50m	Salto horizontal	abdominales	Flexión de brazos	flexibilidad
1.-						
2.-						
3.-						
4.-						
5.-						
6.-						
7.-						
9.-						
10.-						
11.-						
12.-						
13.-						
14.-						

**Nota:** Elaborado por Licenciado Rodolfo Quelal

## ANEXO 7 VALIDACIÓN DE LOS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



FACULTAD DE POSTGRADO

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Cohorte II**

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quién suscribe, MSc. Luis Arcenio Guerrero Valdivieso, con cédula de identidad N° 1001825890 de profesión Docente, con Grado de Magíster, ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución **UNIDAD EDUCATIVA "RUMIPAMBA"**

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (Test a estudiantes), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación.

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

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems				✓
Amplitud de contenido				✓
Redacción de los ítems				✓
Claridad y precisión				✓
Pertinencia				✓

MSc. Luis Arcenio Guerrero Valdivieso

DOCENTE

## TEST DE CONDICIÓN FÍSICA VALIDACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSTGRADO



**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Cohorte II**

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quién suscribe, MSc. Edison Paúl Tapia Echeverría, con cédula de identidad N° 1710904788 de profesión Docente, con Grado de Magister, ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución UNIDAD EDUCATIVA "28 DE ABRIL"

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (Test a estudiantes), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación.

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

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems				✓
Amplitud de contenido				✓
Redacción de los ítems				✓
Claridad y precisión				✓
Pertinencia				✓

MSc. Edison Paúl Tapia Echeverría

DOCENTE

**ANEXO 8 BAREMOS DE CONDICIÓN FÍSICA**

<b>Prueba</b>	<b>Regular</b>	<b>Buena</b>	<b>Muy Buena</b>	<b>Excelente</b>
<b>1000m</b>	<b>5:00 min 4:30min</b>	<b>4:29min- 4:00min</b>	<b>3:59min 3:30min</b>	<b>&lt; 30:30</b>
<b>Abdominales 1min</b>	<b>15-25</b>	<b>26-35</b>	<b>36-45</b>	<b>&gt;45</b>
<b>Flexiones brazos 1min</b>	<b>10-20</b>	<b>21-30</b>	<b>31-40</b>	<b>&gt;40</b>
<b>Salto largo sin impulso</b>	<b>1.80- 2.10m</b>	<b>2.11- 2.40m</b>	<b>2.41- 2.70m</b>	<b>&gt;270</b>
<b>Flexión del cuerpo sentado</b>	<b>15-20 cm</b>	<b>21-25 cm</b>	<b>26-30 cm</b>	<b>&gt;30</b>
<b>50 m lanzados</b>	<b>10.0-9.0 seg</b>	<b>8.9-8.0 seg</b>	<b>7.9-7.0 seg</b>	<b>&lt; 7.0seg</b>

Fuente: (CHaptGP, Open AI, 2025)

## ANEXO 9 CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020



FACULTAD DE POSGRADO

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Carta de aceptación y consentimiento informado para la aplicación de encuesta y test de condición física.**

**Tema de Investigación:** Impacto de la actividad física extraescolar y su relación con la condición física de los estudiantes del 8vo. año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "28 de Abril" de la ciudad de Ibarra.

Yo Lourdes Armas Obando portador(a) de la cédula de ciudadanía N° 1002098547

en calidad de representante legal del/la estudiante Bascantez Armas Camila Leticia

portador(a) de la cédula 1050029493, acepto voluntariamente se le aplique a mi representado(a) la encuesta y el test de condición física del trabajo de investigación antes mencionado, que desarrolla el Lic. Rodolfo Gallardo Quelal Chamorro con cédula de ciudadanía N° 1002054409 estudiante de la Facultad de Posgrado de la Universidad Técnica del Norte.

Declaro que:

- He sido informado(a) sobre los objetivos, fines y alcances de esta investigación.
- La participación de mi representado(a) consiste en aplicarle una encuesta y un test de condición física.
- Entiendo que los resultados serán utilizados únicamente con fines académicos.
- Autorizo el uso de la información proporcionada, incluyendo grabaciones, fotografías o transcripciones, siempre y cuando se garantice el respeto, la confidencialidad y la correcta representación de los resultados obtenidos.
- Tengo derecho a desistir de la participación en cualquier momento, sin que ello implique perjuicio alguno.

Finalmente, reconozco que la aplicación de estos instrumentos de investigación contribuirá al mejor desempeño académico y físico de mi representado(a).

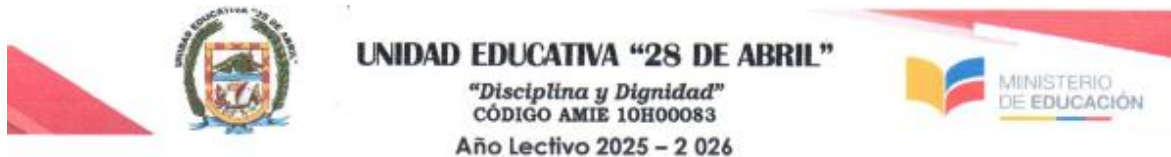
f) Lourdes Armas  
Firma del representante

Fecha: 29 de Mayo 2025

C.C. 1002098547

Firma del investigador Rodolfo Quelal

## ANEXO 10 CERTIFICADO DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS



Ibarra, 25 de septiembre del 2025

El suscrito, Lic. Camilo Eduardo Rayo, Rector (E) de la Unidad Educativa "28 de Abril", en uso de sus facultades legales,

### CERTIFICA:

Que el docente Lic. Rodolfo Gallardo Quelal Chamorro, quien presta sus servicios profesionales en esta institución educativa, ha llevado a cabo la aplicación del **Test de Condición Física** y la **Encuesta de Actividades Físicas Extraescolares** a los estudiantes de octavo año de Educación General Básica, pertenecientes al nivel de Básica Superior.

Dicha actividad se desarrolló en el marco de sus funciones dentro del área de Educación Física, con el propósito de evaluar la condición física de los estudiantes y conocer su grado de participación en actividades físicas fuera del horario escolar. Esta iniciativa tiene como objetivo fomentar hábitos de vida saludable y contribuir al desarrollo integral de los educandos.

La presente certificación se emite a solicitud del interesado, para los fines que estime pertinentes.

Atentamente,

Lcdo. Camilo Eduardo Rayo  
**RECTOR (E)**  
 C.I. 0401107842  
 Correo electrónico: [camilo.rayo@educacion.gob.ec](mailto:camilo.rayo@educacion.gob.ec)  
 Celular: 0959114472



## ANEXO 11 CERTIFICADO DEL ABSTRACT



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



## ABSTRACT

Impact of Extracurricular Physical Activity and its Relationship with the Physical Fitness of 8th Grade Students at the "28 de Abril" Educational Unit in the City of Ibarra.

Author: Lic. Quelal Chamorro Rodolfo Gallardo  
 Tesis Advisor: Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc.

This research addresses the impact of extracurricular physical activity and its relationship with the physical fitness of 8th grade students at the "28 de Abril" Educational Unit in the city of Ibarra. Its fundamental objective is to analyze the influence of extracurricular physical activities on the students' physical fitness. The research hypothesis is H1: The practice of extracurricular physical activity significantly influences the students' physical fitness. The null hypothesis (H0): states that the practice of extracurricular physical activity does not significantly influence the students' physical fitness. The methodology used was a quantitative approach, employing figures, percentages, and averages to determine the influence of extracurricular physical activity on physical fitness. The research was descriptive and correlational, utilizing a pre-experimental design. This quantitative research design applied an intervention plan without rigorous control of variables, as it involved only one group. It was also longitudinal, employing a pre-test and post-test of physical fitness. The main findings revealed that 78% of the students studied rarely participate in extracurricular physical activity, indicating that it is not part of their daily habits. Within the classification of physical activities, 50% of the students surveyed indicated walking, suggesting a preference for an accessible, low-cost activity that is natural and open to all. Swimming, volleyball, cycling, and dance did not register any significant percentages. Finally, half of the respondents reported participating in extracurricular physical activity once a week, representing 53%. In conclusion, it can be stated that the greater the participation of students at this educational level in extracurricular activities, the better their physical condition will be, making it a fundamental factor for their overall development.

**Keywords:** Extracurricular physical activity, physical condition, students, proposal.

Reviewed by  
 MSc. Luis Pasquiezan Soto  
 November 27, 2025

**ANEXO 12 FOTOGRAFÍAS DE ENCUESTA Y TEST DE CONDICIÓN FÍSICA**

Fuente: Lic. Rodolfo Quelal