



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA

“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LOS NIÑOS DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA UNIDAD EDUCATIVA SUCRE N° 1 DE LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2014 - 2015”

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

AUTOR:

Benavides Vallejos Omar Patricio

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Msc.

Ibarra, 2015

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado: "La actividad física y su influencia en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los Séptimos Años de Educación General Básica, de la unidad educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014 - 2015". Trabajo realizado por el señor egresado Benavides Vallejos Omar Patricio previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante un Tribunal que sea designado oportunamente.

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



Dr. Vicente Yandún Y. Msc

DIRECTOR

DEDICATORIA

Con gran sacrificio este trabajo dedico a mis padres por el apoyo incondicional y generoso porque, desde temprana edad me inculcaron valores y buenos concejos, es más fueron quienes me impulsaron para seguir adelante y convertirme en una excelente profesional con esfuerzo y dedicación.

Omar

AGRADECIMIENTO

Primeramente mi gratitud infinita a Dios por darme salud y vida iluminando mi camino en la Carrera de Educación Física, a la Universidad Técnica del Norte por abrirme las puertas para convertirme en un miembro más de la casona universitaria, en especial a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, al Coordinador de la Carrera de Educación Física Msc. Jesús León, a mis maestros quienes me brindaron sus conocimientos y estuvieron apoyándonos constantemente.

A “la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán” por abrirnos las puertas para realizar la investigación, a las Autoridades, Docentes y estudiantes de los Séptimos Años

Al Msc. Vicente Yandún Y. Director de trabajo de Grado, por su generosa e incondicional ayuda y orientación que permitió el desarrollo exitoso de este trabajo de investigación.

A todos gracias.

Omar

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Aceptación del Director.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice general.....	v
Índice de cuadros.....	ix
Índice de gráficos.....	x
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
Introducción.....	xiii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.3 Formulación del problema.....	4
1.4 Delimitación del problema.....	4
1.4.1 Unidades de observación.....	4
1.4.2 Delimitación espacial.....	4
1.4.3 Delimitación temporal.....	4
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo general.....	5
1.5.2 Objetivos específicos.....	5
1.6 Justificación.....	5
1.7 Factibilidad.....	7
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Fundamentación teórica.....	8
2.1.1 Fundamentación científica.....	8
2.1.2 Fundamentación filosófica.....	9
2.1.3 Fundamentación psicológica.....	10

2.1.4	Fundamentación pedagógica.....	11
2.1.5	Fundamentación sociológica.....	12
2.1.6	Fundamentación axiológica.....	13
2.1.7	Fundamentación legal.....	14
2.1.8	Actividad física infantil.....	15
2.1.9	Ventajas de la actividad física.....	16
2.1.10	Qué “cantidad y qué tipo”.....	16
2.1.11	Actividad física, ejercicio físico, deporte.....	17
2.1.12	Los atributos de la actividad física.....	17
2.1.13	Actividades aeróbicas o cardiovasculares.....	19
2.1.14	Capacidad anaeróbicas.....	20
2.1.15	Actividad Física como promoción de la salud.....	21
2.1.16	Deportes.....	23
2.1.17	Rendimiento deportivo.....	28
2.1.18	Factores que influyen en el rendimiento deportivo.....	29
2.1.19	La resistencia.....	29
2.1.20	Clases de resistencia.....	30
2.1.21	Velocidad.....	31
2.1.22	Fuerza.....	33
2.1.23	Para que desarrollar un test	34
2.1.24	El test de 800 metros.....	36
2.1.25	Test de velocidad 50 m.....	37
2.1.26	Test de salto horizontal a pies juntos.....	38
2.1.27	Test de abdominales en 30 segundos.....	38
2.1.28	Habilidades motrices básicas.....	39
2.1.29	Clasificación de las habilidades motrices.....	40
2.1.30	Actividades.....	41
2.1.31	Habilidades.....	43
2.1.32	Las habilidades y destrezas motrices básicas.....	43
2.1.33	Clasificación de las habilidades motrices.....	46
2.1.34	Habilidades motoras básicas y específicas.....	47
2.1.35	Las habilidades motrices básicas.....	47
2.2	Posicionamiento teórico personal.....	48

2.3	Glosario de términos.....	49
2.4	Interrogantes de investigación.....	51
2.5	Matriz Categorical.....	53
CAPÍTULO III.....		54
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	54
3.1	Tipo de investigación.....	54
3.2	Métodos.....	55
3.3	Técnicas e instrumentos.....	56
3.4	Población.....	57
3.5	Muestra.....	57
CAPÍTULO IV.....		59
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	59
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los Docentes.....	60
4.1.2	Resultado de la aplicación de la ficha de observación.....	70
4.1.3	Test de condición física.....	83
CAPÍTULO V.....		88
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	88
5.1	Conclusiones.....	88
5.2	Recomendaciones.....	88
5.3	Contestación a las preguntas de investigación.....	89
CAPÍTULO VI.....		92
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	92
6.1	Título de la propuesta.....	92
6.2	Justificación.....	92
6.3	Fundamentación.....	93
6.4	Objetivos.....	98
6.4.1	Objetivo general.....	98
6.4.2	Objetivos específicos.....	98
6.5	Ubicación sectorial y física.....	99

6.6	Desarrollo de la propuesta.....	99
6.7	Impacto.....	130
6.8	Difusión.....	130
6.9	Bibliografía.....	131
	Anexos.....	133
	Árbol de problemas.....	134
	Matriz de coherencia.....	135
	Matriz categorial.....	136
	Encuesta aplicada a los docentes.....	137
	Ficha de observación.....	140
	Test físicos.....	141
	Test de evacuación física.....	143
	Fotografía.....	151
	Certificaciones.....	159

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	57
Cuadro N° 2	Realiza actividad física.....	60
Cuadro N° 3	Qué tipo de actividad física realiza.....	61
Cuadro N° 4	Qué tipos de deporte le agrada.....	62
Cuadro N° 5	Quiénes les incentivan a los niños.....	63
Cuadro N° 6	Desarrollar las habilidades motrices.....	64
Cuadro N° 7	Evalúa las habilidades básicas.....	65
Cuadro N° 8	Ejercicios para desarrollar las habilidades.....	66
Cuadro N° 9	Desarrollo de habilidades motrices.....	67
Cuadro N° 10	El juego como estrategia.....	68
Cuadro N° 11	Elabore una propuesta alternativa	69
Cuadro N° 12	Corre a diferentes ritmos.....	70
Cuadro N° 13	Variaciones de correr adelante, atrás.....	71
Cuadro N° 14	Saltar en altura.....	72
Cuadro N° 15	Saltar en distancia.....	73
Cuadro N° 16	Rolar adelante en C.....	74
Cuadro N° 17	Rolar adelante en A.....	75
Cuadro N° 18	Rolar hacia atrás.....	76
Cuadro N° 19	Lanzamiento de presión.....	77
Cuadro N° 20	Lanzamiento de distancia.....	78
Cuadro N° 21	Coger el balón con una mano.....	79
Cuadro N° 22	Coger el balón con dos manos.....	80
Cuadro N° 23	Receptar el balón con dos manos y giro de 360°.....	81
Cuadro N° 24	Receptar el balón con la planta del pie.....	82
Cuadro N° 25	Test de 800 m.....	83
Cuadro N° 26	Test de velocidad 50 m.....	84
Cuadro N° 27	Test de salto largo sin impulso.....	85
Cuadro N° 28	Test abdominales en 30 segundos.....	86
Cuadro N° 29	Test de fondos en un minuto.....	87

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Realiza actividad física.....	60
Gráfico N° 2	Qué tipo de actividad física realiza.....	61
Gráfico N° 3	Qué tipos de deporte le agrada.....	62
Gráfico N° 4	Quiénes les incentivan a los niños.....	63
Gráfico N° 5	Desarrollar las habilidades motrices.....	64
Gráfico N° 6	Evalúa las habilidades básicas.....	65
Gráfico N° 7	Ejercicios para desarrollar las habilidades.....	66
Gráfico N° 8	Desarrollo de habilidades motrices.....	67
Gráfico N° 9	El juego como estrategia.....	68
Gráfico N° 10	Elabore una propuesta alternativa	69
Gráfico N° 11	Corre a diferentes ritmos.....	70
Gráfico N° 12	Variaciones de correr adelante, atrás.....	71
Gráfico N° 13	Saltar en altura.....	72
Gráfico N° 14	Saltar en distancia.....	73
Gráfico N° 15	Rolar adelante en C.....	74
Gráfico N° 16	Rolar adelante en A.....	75
Gráfico N° 17	Rolar hacia atrás.....	76
Gráfico N° 18	Lanzamiento de presión.....	77
Gráfico N° 19	Lanzamiento de distancia.....	78
Gráfico N° 20	Coger el balón con una mano.....	79
Gráfico N° 21	Coger el balón con dos manos.....	80
Gráfico N° 22	Receptar el balón con dos manos y giro de 360°.....	81
Gráfico N° 23	Receptar el balón con la planta del pie.....	82
Gráfico N° 24	Test de 800 m.....	83
Gráfico N° 25	Test de velocidad 50 m.....	84
Gráfico N° 26	Test de salto largo sin impulso.....	85
Gráfico N° 27	Test abdominales en 30 segundos.....	86
Gráfico N° 28	Test de fondos en un minuto.....	87

RESUMEN

La presente investigación se refirió a “La actividad física y su influencia en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los Séptimos Años de Educación General Básica, de la unidad educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014 - 2015” El trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar la práctica de las actividades físicas y su influencia en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, La investigación se justifica porque ayudara a que los estudiantes tomen conciencia de la importancia de la actividad física y lo beneficioso que es para el desarrollo de las habilidades como correr, saltar, lanzar, estas son habilidades fundamentales que cada estudiante debe desarrollar en su debido momento. Para la elaboración del marco teórico se obtuvo información de acuerdo a las categorías formuladas en el tema de investigación, para la construcción de la base científica se recabo información en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos y métodos de investigación, los mismos que guían el proceso de investigación, dentro de las técnicas e instrumentos se utilizó la encuesta y los test físicos, estos instrumentos ayudaran a detectar la problemática formulada en este trabajo, conocidos los resultados se procedió a representar gráficamente, cada una de las preguntas formuladas posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, siendo estos resultados los que direccionen para la elaboración de la Guía didáctica que contiene aspectos relacionados con la actividad física y el desarrollo de habilidades motrices básicas. Al respecto se manifiesta que la actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por los músculos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante todo el día, es por ello que los niños desde tempranas edades deben tener el hábito de realizar actividades que ayuden al fortalecimiento de su cuerpo y de las habilidades básicas

ABSTRACT

This investigation was about "Physical activity and its influence on the development of gross motor skills in children under the Seventh Year of "Educación General Básica", in "Unidad Educativa Sucre No. 1" from Tulcán in 2014 - 2015. The essential purpose was to determine the practice of physical activities and their influence on the development of gross motor skills, this research is justified because it helps students to become aware of the importance of physical activity and profitability which is to develop skills such as running, jumping, throwing, among others, these fundamental skills, students must develop in due time. To prepare the theoretical framework, information was got according to categories made in the research topic, to build the evidence base; information was obtained from books, magazines, internet and others. Then it was proceeded to develop the methodological part, which refers to the types and methods of research, these guide the research process. As techniques and instruments, the survey and physical test were used, these tools will help to detect raised issues in this paper, known results were represented graphically, each of the questions, conclusions and recommendations were drafted, and these helped for the development of didactic guide, containing aspects related to physical activity and the development of basic motor skills. Physical activity is a concept that encompasses any body movements, performed by the muscles that cause an expenditure of energy, which is in everything a person does throughout the day, that is why children from early ages must have the habit of doing activities that help strengthen their body and their basic skills.

INTRODUCCIÓN

El cuerpo humano ha avanzado para ser físicamente dinámico. En otras palabras, el cuerpo requiere la actividad física para conservarse sano. A lo largo de la historia, la especie humana tenía otras costumbres, se dedicaba a otras labores que exigían una actividad física alargada e intensa. La tecnología moderna desarrollada en las últimas décadas han hecho que el género humano sea menos activo físicamente y esto incidido en el desarrollo de las habilidades básicas fundamentales como correr, saltar, lanzar

La actividad física habitual está asociada a una vida más saludable y más larga. No obstante, la mayoría de los niños, niñas no desarrolla una actividad física suficiente como para lograr beneficios deseados en la parte física y salud. La situación es afín en todos los países desarrollados como en los países en desarrollo, al respecto se manifiesta que existe un amplio conjunto de pruebas científicas que indica una disminución de los niveles de actividad física y de condición física en todos los grupos de edad. La inactividad física está reconocida como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas y constituye un factor de riesgo para la salud.

Las actividades físicas en los niños y niñas de esta importante institución han cambiado drásticamente en los últimos años. En el pasado, la infancia dedicaba gran parte de su tiempo a practicar actividades físicas juegos al aire libre; lo que directa o indirectamente desarrollaban las habilidades básicas y cuando tenían que representar a la institución en contiendas deportivas lo hacían de manera eficiente, sin embargo, la aparición de la televisión, de los video juegos y el internet ha provocado que los niños de ambos sexos dediquen en la actualidad una parte mucho mayor de su tiempo libre a actividades de tipo sedentario. El trabajo de investigación estuvo estructura de seis capítulos:

Capítulo I: Contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: Contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos fundamentación teórica, Posicionamiento teórico personal, Glosario de Términos, Interrogantes de investigación, Matriz Categorical.

Capítulo III: Se describe la metodología de la investigación, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: Se muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de las encuestas aplicadas a los maestros y una ficha de observación y test físicos a los niños de esta prestigiosa institución.

Capítulo V: Contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez terminado este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones

Capítulo VI: Por último el capítulo seis, concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa y los Anexos.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica (Organización Panamericana de la Salud, Vidarte & Vélez, 2011, Pág. 205).

Actividad Física es muy amplia, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Este concepto se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía. Ejemplos, tales como andar, realizar tareas del hogar, subir escaleras, empujar, etc. A la Actividad Física se la concibe como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea".

Sin embargo las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, tampoco se puede olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto

que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.

A lo largo del día hacemos una serie de movimientos comunes: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, recoger... todos ellos son habituales en la vida cotidiana, aunque son sencillos, requieren de un aprendizaje y es fundamental dominarlos bien. De esta forma podremos aprender técnicas más complejas, necesarias para la práctica de diferentes deportes, juegos, danzas. A estos movimientos fundamentales se les llama Habilidades motrices básicas.

La habilidad motriz básica es la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. "el aumento del repertorio de patrones motores en el niño le posibilitará una disminución de la dificultad en el momento en que haya que aprender habilidades más complejas".

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, se sabe que la actividad física regular y el deporte practicado en su justa medida, pueden ayudar a prevenir enfermedades y

a mejorar el estado de salud y la calidad de vida de los niños, situación que goza de reconocimiento general desde los comienzos de la década de los noventa. De hecho la actividad física, sobre todo el aeróbico, es una de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Luego de conocer estos breves antecedentes e importancia de la actividad física, se puede manifestar los siguientes aspectos que a continuación se detallan.

En la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán se ha evidenciado que los niños en su gran mayoría realizan actividades físicas extraescolares en forma moderada, debido a que en la tarde ayudan a sus padres, o hacer las tareas que la maestra o el maestro, les envía otro grupo se ha dedicado a ver la televisión. También no realizan actividades físicas, porque no existe un programa extraescolar que promueva la práctica de la misma, otra causa también es que los padres de familia no dan un buen ejemplo para que tengan un hábito de hacer actividad física, por motivo de estar trabajando, se han descuidado de este importante valor, que contribuye a la salud física y mental

El desinterés que muestran las autoridades del Plantel sobre la realización de la actividad física viene afectando no solo a los niños y al desarrollo de las habilidades motrices básicas y por ende al desarrollo de los deportes, esto se puede reflejar por los inadecuados resultados deportivos. Por consiguiente se manifiesta que al no existir un programa de actividades deportivas el interés por la actividad física de parte de los niños es insuficiente o nulo en algunos casos.

Las actividades recreativas como (juegos tradicionales, juegos populares, caminatas, ascensiones, ciclo paseos y la vida al aire libre entre otras) han sido reemplazadas actualmente por las tecnologías como los video juegos, la computadora los celulares y el internet con las

famosas redes sociales. Conocidas las causas se describen los siguientes efectos, niños que no tonifica los músculos, ni incrementa su fuerza, disminuye la elasticidad, existen otros efectos como la ansiedad, la angustia, la depresión, la agresividad y la ira

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿La inadecuada práctica de las actividades físicas incide en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los séptimos años de Educación General Básica de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de observación

Esta investigación se llevo a cabo con los 240 niños de los séptimos años de Unidad Educativa “Sucre N°1 de la de la ciudad de Tulcán, provincia del Carchi.

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se realizo en la Unidad Educativa “Sucre N°1 de la de la ciudad de Tulcán, provincia del Carchi, durante el período escolar 2014 – 2015

1.4.3 Delimitación temporal

El Trabajo de grado se realizó en el año lectivo 2014 - 2015

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General

- Determinar la práctica de las actividades físicas y su influencia en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los séptimos años de Educación General Básica de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014 - 2015.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Identificar el tipo de actividades físicas que practican los niños de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán.
- Determinar las capacidades físicas básicas que realizan los niños de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán.
- Evaluar las habilidades motrices básicas a través de una ficha de Observación en los niños de los séptimos años de Educación General Básica de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014 - 2015
- Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas con el objetivo de mejorar las habilidades básicas fundamentales en los estudiantes de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán.

1.6 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se justifica por las siguientes razones: Por el valor educativo, puesto que proporcionará un diagnóstico realista de la

actividad física y las habilidades motrices básicas de los estudiantes que se encuentran estudiando en los séptimos años de Educación básica. Además este trabajo de grado servirá como punto de partida para realizar futuras investigaciones con respecto a la temática formulada a través de las variables antes mencionadas. El valor científico estará dado por la rigurosidad con la que se aplicará los instrumentos de recolección de datos, a través de una encuesta para averiguar qué tipo de actividades físicas y con qué frecuencia realizan, al día o la semana, también se les evaluará las habilidades básicas fundamentales a través de un test físico, que sea válido y confiable.

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

Si bien es cierto las actividades físicas y habilidad básica deportiva sobre la salud están bien documentados en la población. La práctica regular de ejercicio físico se incluye. Pero en la población infantil semejante relación es más difícil de definir, puesto que los hábitos de vida, tardan unos cuantos años en afectar la salud de los niños o de los adolescentes, y es difícil establecer una relación directa. Hasta el momento, gran parte de la bibliografía sobre el beneficio del ejercicio en la salud del niño. La adquisición de unos hábitos tempranos en la práctica de la actividad física pueden mantenerse a lo largo de toda la vida, de modo que la participación regular en alguna forma de actividad física o

deporte durante la infancia puede ser fundamental la prevención de enfermedades crónicas. Desde el momento en que la actividad física se relacionó con la salud, se planteó un gran debate sobre el tipo, la calidad, la frecuencia, la intensidad y la duración necesarios para el ejercicio físico, estas actividades también ayudan al desarrollo de las habilidades básicas en los niños.

Por la utilidad se elaborara un programa de actividades físicas para que los niños tomen conciencia que la actividad física es una actividad adecuada, para enfrentar los malos hábitos y por ende, el desarrollo de las habilidades básicas fundamentales, las mismas que ayudan a tener una adecuada participación en los inter escolares de los diferentes deportes. Los principales beneficiarios de este proceso educativo serán los estudiantes, porque conocerán como se encuentran con su habilidad motriz básica Este conocimiento de la habilidad básica fundamental servirá para que se motiven o se desmotiven por su nivel físico y deportivo. Constituye una fuerte fuente de motivación, ya que pueden medir y apreciar en forma concreta el progreso de sus cualidades y destrezas. Tomar verdadera conciencia de sus puntos fuertes y débiles y con la ayuda del profesor, realizar actividades para mejorar las cualidades débiles al mismo tiempo que incrementan aún más las fuertes.

1.7 FACTIBILIDAD

El presente trabajo investigativo fue factible de realizar debido a que se contó con la colaboración de toda la comunidad educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán, los recursos materiales necesarios adquiridos en forma oportuna y económicamente la investigadora aportó con lo indispensable

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1. Fundamentación científica

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes, como realizar una maratón, La actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. La actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realiza: en el trabajo, en el tiempo libre en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, etc.).El ejercicio físico y el deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente.

El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno varios aspectos de la condición física. Entendemos por condición el desarrollo o adquisición de las capacidades básicas, es decir la resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio y coordinación, y composición corporal. (Serra, 2006, pág. 2)

Con todas estas definiciones, es evidente que la evaluación de la actividad física en la población puede definirse a diferentes ámbitos de la misma. Pude medirse la actividad física en el tiempo libre, en el trabajo, pero puede medirse indirectamente a través de la condición física del

individuo. En general, al realizar una evaluación de los niveles de actividad física de una población se han de tener en cuenta, la frecuencia, duración, intensidad.

2.1.2. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

Los niños tienen un patrón de actividad física complejo y multidimensional, el niño necesita una actividad física continua que le permite interactuar con el entorno y obtener la información necesaria para estimular su sistema nervioso. Por el contrario, los adultos obtienen dichos estímulos a través de actividades no locomotoras. Se demuestra que los niños realizan periodos cortos e intermitentes de actividad física vigorosa (saltar, correr detrás de una pelota, perseguirse unos a otros etc.) intercalados con unos periodos de descanso más largos.

En un trabajo de Bailey en el que se registró la actividad física de un grupo de niños de 6 a 10 años, se contó que, durante 12 horas de observación, los niños realizaban actividades de baja o moderada intensidad durante el 77% de registro. “En cambio las actividades vigorosas sólo ocupaban el 3% del tiempo de registro. Cuanto contabilizaron el tiempo dedicado a cada actividad”. (Serra, 2006, pág. 2)

La actividad física y salud aporta un enfoque global, equilibrado y avanzado para el conocimiento de los beneficios de la práctica del ejercicio, tanto desde el punto de vista biológico como psicosocial, para la prescripción del ejercicio y para el diseño de programas de ejercicios orientadas hacia la salud.

A partir de la propia naturaleza, el ejercicio físico corporal puede definirse como una manifestación práctica que a través del movimiento humano permite abordar numerosos objetivos educativos, utilizando

para ello actividades como el juego, el deporte, la gimnasia, la danza, la expresión, las actividades en la naturaleza y otras formas diversas de mantenimiento de la condición física. Así pues la actividad no es única y exclusivamente adiestramiento corporal.

En la actualidad utilizamos los términos “educación del movimiento” “educación de la motricidad” para referirnos al proceso humano de aprender y mejorar la capacidad de moverse, que se prolongará durante toda la vida, en tanto que por educación física entendemos la fase específica de esta actividad limitada a la vida escolar del niño.

2.1.3 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

En la actualidad se ha confirmado que la inactividad física provoca numerosos trastornos de la misma manera que se considera al ejercicios físicos como un elementos básicos en la prevención de ciertas enfermedades.

Esta realidad se constata sobre todo en los países desarrollados, en los que el sedentarismo se ha adueñado del tiempo libre, de los momentos de ocio de sus ciudadanos.

El sedentarismo se ha ido transformando en una auténtica epidemia en los países desarrollados y, sin embargo, está bien demostrado que la actividad física reduce el riesgo de padecer afecciones cardiacas, diabetes y algunos tipos de cáncer, permite controlar mejor el peso y la salud de los huesos y los músculos y presentan indudables beneficios psicológicos. Por todo ello es necesario un estilo de vida activo, más saludable, que incluya actividades físicas diarias y que las autoridades, desde el ámbito supranacional al puramente local, fomentan dicho tipo de actividades y conciencien a

la población de los indudables beneficios que comparta el que la gente sea más activa. (Marquez.S, 2012, pág. 36)

La Psicología de la salud, como otras disciplinas, puede contribuir de forma definitiva al cambio de estilos de vida sedentarios por otros más activos eliminando los principales factores de riesgo para la salud. “La Psicología de la salud es el estudio del cerebro y la conducta de aquellos sujetos que realizan actividad física o deporte”. (Marquez.S, 2012, pág. 36)

Su principal objetivo es el estudio de los antecedentes psicobiológicos (modelo biopsicosocial), conductuales y socio cognitivos (es decir defiende que toda la expresión de la salud y/o enfermedad es una consecuencia de interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales, aunque estudian particularmente los factores psicológicos tales como estado de ánimo, emociones, la ansiedad a corto plazo, así como la evaluación de las consecuencias de una práctica de ejercicio prolongado.

2.1.4 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

Como ya definieron Hammitt y Cole, son muchas las actividades que se realizan en espacios naturales y en el medio rural, y que ofrecen unos beneficios constructivos, restauradores y placenteros a la sociedad.

La oferta de nuevos y muy variados productos recreativos, junto a la falta de previsión y desconocimiento de los impactos ambientales de actividades de una nueva implantación, y a la carencia de normativa al respecto en muchos espacios naturales protegidas, está acarreando problemas de muy diversa índole.

La práctica masiva de algunas de estas actividades, sumada a la belleza y fragilidad paisajista de muchos de

los parajes naturales donde se practican, está ocasionando serios impactos ambientales que es necesario evaluar y corregir, profundizando en estudios de impacto ambiental y desarrollando metodologías concretas para estos usos. (Abellan, 2006, pág. 368)

Estas actividades, dentro de las cuales destacan especialmente las actividades deportivas, se realizan por tanto al aire libre y tienen como base los recursos naturales del lugar. No obstante, no todas ellas implican por igual la utilización de los recursos naturales, ni requieren las mismas infraestructuras e instalaciones para su práctica. Es evidente que actividades como el camping o el senderismo no requieren infraestructuras como las necesarias para la práctica. “Los espacios naturales son el soporte tanto de actividades estáticas (contemplación de la naturaleza, fotografía, picnic), como de actividades deportivas (senderismo, bicicleta de montaña, rutas a caballo). Esas últimas, y en especial los deportes más especializados”. (Abellan, 2006, pág. 368)

2.1.5 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

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

A través del proceso de socialización desarrollan las actitudes y la motivación para participar en estas actividades. Los factores relacionados con la familia, tales como la actividad física de los padres, son reforzados por los factores relacionados con la escuela (educación física), con los iguales (compromisos de los iguales en la educación física), con otras organizaciones (clubes deportivos).

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

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

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

2.1.6 Fundamentación Axiológica

Teoría de Valores

Tal como se ha señalado con anterioridad, hace ya un tiempo considerable que psicólogos, pedagogos, sociólogos y educadores físicos vienen destacando el valor educativo del deporte en el desarrollo psicosocial del individuo y como medio para la integración social y cultural.

Quienes defienden este planteamiento consideran el deporte como una herramienta apropiada para enseñar a todas las personas, pero sobre todo a los más jóvenes,

virtudes y cualidades positivas como justicia, lealtad, afán de superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad, conformidad y otras. Pero a su vez, no podemos ignorar que cada vez son más frecuentes las prácticas deportivas que se olvidan de esos valores y resaltan la vanidad personal, intolerancia, alineaciones ilegales, empleo de drogas para mejorar el rendimiento, conductas agresivas y abundancia de trampas. También señalan algunos autores el excesivo empeño puesto en el triunfo, y que la competición reduce los comportamientos pro social y promueve conductas antisociales. (Escarti.A, 2005, pág. 20)

La educación integral del ser humano que actualmente pretendemos presenta un carácter ecológico, encaminada a mejorar las relaciones del individuo con su propio cuerpo y con el entorno físico.

En ella, la actividad deportiva debe ser una actividad lúdica pero educativa, es decir, intencional, sistemática y rigurosa.

“Por eso, el grado en que las actividades físicas pueden utilizarse instrumentalmente a los efectos de los objetivos de la educación dependerá siempre de la intención, el conocimiento, la imaginación y la destreza del profesor, entrenador o educador físico en general”. (Escarti.A, 2005, pág. 21)

2.1.7 Fundamentación legal

Según el código de la niñez y la adolescencia (2013) Manifiesta que:

Art. 37.- Derecho a la educación.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:

Art. 64.- Deberes.- Los niños, niñas y adolescentes tienen los deberes generales que la Constitución Política Impone a los ciudadanos, en

cuanto sean compatibles con su condición y etapa evolutiva. Están obligados de manera especial a:

- Respetar a la Patria y sus símbolos.
- Conocer la realidad del país, cultivar la identidad nacional y respetar su pluriculturalidad; ejercer y defender efectivamente sus derechos y garantías.
- Respetar los derechos y garantías individuales y colectivas de los demás.
- Cultivar los valores de respeto, solidaridad, tolerancia, paz, justicia, equidad y democracia.
- Cumplir sus responsabilidades relativas a la educación.
- Actuar con honestidad y responsabilidad en el hogar y en todas las etapas del proceso educativo. (p.30),

2.1.8 Actividad física infantil: Niños más sanos y felices

“Con el ejercicio los niños logran un desarrollo físico y mental superior, gozan de mejor salud y se relacionan de manera más independiente con sus pares”. (Alarcón, 2011)

Es recomendable que los niños partan con actividad física lo antes posible. No se trata de inscribirlos en una liga competitiva a los tres años, pero sí inculcarles ejercicios lúdicos, entretenidos y variados. Durante la niñez -partiendo a los dos años- es aconsejable que ellos conozcan y practiquen diferentes deportes, para que puedan elegir el que más les guste”. (Alarcón, 2011).

Sin embargo, no es bueno encasillar a los menores y empujarlos a que entren en una disciplina en particular, salvo que ellos quieran.

“El secreto es motivarlos desde pequeños para que crezcan con el hábito de la actividad física y la vida saludable”. (Alarcón, 2011).

2.1.9 Ventajas de la actividad física en la infancia

Al acostumbrarse a practicar algún tipo de ejercicio, los niños:

1. Aprenden a seguir reglas.
2. Se abren a sus pares y superan la timidez.
3. Frenan sus impulsos excesivos.
4. Aumentan sus habilidades motoras.
5. Favorecen el crecimiento de sus huesos y músculos.
6. Corrigen posibles defectos físicos.
7. Potencian la creación y regularización de hábitos.
8. Desarrollan su placer por el movimiento y el ejercicio.
9. Estimulan la higiene y la salud.
10. Mejoran su salud, ánimo y rendimiento escolar. (Alarcón, 2011).

“La actividad física hace que el cerebro libere endorfinas. Estas sustancias químicas son muy similares a la morfina y provocan una sensación de bienestar increíble. Se ha demostrado que los niños que practican deporte son más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico” (Alarcón, 2011).

2.1.10 ¿Qué “cantidad y qué tipo” de ejercicio es el que se recomienda en la infancia”?

La cantidad y tipo de AF idónea para que dé beneficios para la salud es una cuestión aún con cambios. Además, hay dificultades para hacer recomendaciones adaptadas a los diferentes grupos de edad. A continuación vamos a referirnos a las recomendaciones en las que casi todos los expertos están de acuerdo. (Sánchez Ruiz, 2012).

La dieta de un niño deportista no cambia de la de cualquier otro. Tan sólo se aumentan los aportes calóricos (comer un poco más) para compensar el gasto calórico extra.

2.1.11 Actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes, como realizar una maratón. Tal como la define Caspersen, la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, entre otros). El ejercicio físico y el deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente.

El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Entendemos por condición física el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas, es decir, resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio y coordinación, y composición corporal. (Serra & Blanca, 2006, pág. 2)

2.1.12 Los atributos de la actividad física son:

- Tipo o modo de actividad física
- Frecuencia
- Duración
- Intensidad

2.1.12.1 Tipo o modo

Se refiere a los distintos tipos de actividad física que pueden realizarse a lo largo del día. Antes de la industrialización de la sociedad, la actividad física se

resumía al gasto energético debido al trabajo puesto que el individuo realizaba largas jornadas... La actividad física en el tiempo libre supone, o debería suponer, el gasto energético más importante del día. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

2.1.12.2 Frecuencia

Debe registrarse el número de sesiones de actividad física que se realizan por unidad de tiempo (día, semana, mes o año). “Tal como se ha comentado, la espontaneidad del juego y del esfuerzo en los niños dificulta su registro, por lo que requiere una medida específica”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

2.1.12.3 Duración

“El registro de la duración de la actividad física, junto con su frecuencia e intensidad, permitirá calcular el gasto energético asociado diario. La duración y la frecuencia del esfuerzo son variables de difícil medición en la población infantil y juvenil”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

2.1.12.4 Intensidad

La intensidad puede expresarse en términos absolutos o relativos, o bien como el volumen total de la actividad física o el gasto energético asociado a la misma en un periodo de tiempo determinado. La intensidad suele definirse, categóricamente, como ligera, moderada o vigorosa.

Según los autores, se utilizan diferentes conceptos para explicar la intensidad de esfuerzo. En general, la actividad física moderada se define como la que “hace respirar algo más fuerte de lo normal” o que supone “empezar a sudar”. “La actividad vigorosa es la que supone “respirar mucho más fuerte de lo normal” o “que

aumenta la respiración dificultando el mantener un conversación”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

2.1.13 Actividades aeróbicas o cardiovasculares

“Implican grandes grupos musculares durante un periodo de tiempo prolongado: andar, correr, nadar, pedalear, patinar, aeróbic”. (Ros, 2004, pág. 51)

El ejercicio aeróbico sirve para trabajar la resistencia y la capacidad pulmonar, pero ambos ejercicios, aeróbico y anaeróbico, hacen trabajar el sistema circulatorio y el corazón. Durante la práctica del ejercicio anaeróbico se obliga al corazón a bombear la sangre rápidamente durante un breve periodo de tiempo, y esto ayuda a fortalecer el sistema circulatorio. Combinar y alternar ambos ejercicios es, pues, beneficioso para el organismo.

2.1.13.1 Caminatas

La caminata es uno de los ejercicios aeróbicos más populares, sencillos y simples de realizar.

Los beneficios de hacer un plan de caminata son variados y numerosos, mencionados tanto por fisiólogos del deporte como terapeutas corporales (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.13.2 Trote

La capacidad aeróbica es una función del volumen máximo de oxígeno (VO_2 máx.), el cual representa la capacidad máxima del organismo para metabolizar el oxígeno en la sangre (máximo transporte

de oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto) (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.13.3 Excursiones

Las excursiones o giras de observación son actividades educativas extracurriculares, parte de la planificación anual de la institución educativa, que se desarrollarán con el propósito de complementar los conocimientos históricos, culturales y artísticos de los alumnos, y sobre el patrimonio cultural, natural y del medio ambiente, además de poder incluir actividades de integración e intercambio en los campos científico, tecnológico y deportivo. (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.14 Capacidad anaeróbicas

El ejercicio anaeróbico consiste en realizar actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas, carreras cortas a gran velocidad, hacer abdominales, o cualquier ejercicio que precise mucho esfuerzo durante poco tiempo.

Los músculos entrenados con el ejercicio anaeróbico ofrecen mayor rendimiento al realizar actividades de corta duración y gran intensidad, por lo que este tipo de ejercicio se utiliza para adquirir potencia y masa muscular, y sirve para fortalecer el sistema musculo esquelético

2.1.14.1 Equilibrio

“Permite mantener al cuerpo en equilibrio ante las diferentes fuerzas que actúan sobre él especialmente gravedad y los empujes, significando el control sobre la postura en situaciones estáticas o dinámicas”. (Incarbone, 2005, pág. 29).

2.1.14.2 Ejercicios isométricos

Aumentan la tensión muscular sin provocar variantes en la elongación del músculo. Los ejercicios isométricos ponen los músculos en acción y fortalecen los huesos.

El término “ejercicio isométrico” quiere decir aproximadamente tensar un músculo y mantenerlo en una posición estacionaria al tiempo que se mantiene la tensión. Resulta que los ejercicios isométricos son especialmente útiles para personas que se están recuperando de lesiones que limiten el rango de movimientos.

Aumentará la fuerza muscular a un ángulo articular. Para fortalecer las otras posiciones de la articulación, se precisa la repetición de otros ejercicios correspondientes.

- Los ejercicios isométricos de forma aislada no son recomendados para el entrenamiento de fuerza. Son sólo una parte de un programa completo de ejercicios.
- Si se sufre enfermedad coronaria o hipertensión, el entrenamiento isométrico se debe evitar. Durante las contracciones musculares en esta forma de ejercicio, la tensión arterial puede subir de manera dramática.

Lo mejor de los ejercicios isométricos es que se pueden realizar en prácticamente cualquier sitio y en cualquier momento, incluso estando sentado, leyendo este artículo.

2.1.15 Actividad Física como promoción de la salud

La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad

física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la auto percepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 205)

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir.

Desde el ámbito de la funcionalidad, depende de la etapa de la vida en que se encuentre el individuo; por ejemplo, en sus inicios es el juego, en la juventud el deporte, mientras que en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental. La actividad física tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 206)

La actividad física se interrelaciona con otras actividades (arte cultura, cine, teatro, música entre otras) que buscan mejorar la calidad de vida en una sociedad predominantemente urbana. La falta de actividad física, agravada por otros hábitos nocivos del estilo de vida contemporáneo (sobrealimentación, tabaquismo, estrés, uso inadecuado del tiempo libre, drogadicción, entre otros), ha desatado la segunda revolución epidemiológica, marcada por el predominio de las enfermedades crónicas degenerativas sobre las enfermedades infecciosas agudas.

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su

desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades. En esta perspectiva y para abordar esta primera categoría de análisis se hace relevante retomar algunos elementos concernientes a salud y salud pública. Abordar la salud implica reconocer la relación entre el proceso vital del hombre y el colectivo con los componentes objetivos y subjetivos que se manifiestan en diversas prácticas actuadas en distintos contextos espacio-temporales. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 207)

2.1.16 Deportes

No es de extrañar que las opiniones acerca de la importancia del deporte para la salud sean contrapuestas. Afirmaciones tales como: ¡El deporte es sano! o ¡Practica deporte para estar sano!, por otra parte pueden encontrarse porque la palabra deporte tienen múltiples significados. Tanto en el lenguaje corriente como al realizar un análisis científico del deporte no existe una definición general única.

El deporte se practica siempre con finalidades muy diversas. Por un lado, existe el deporte de competición, donde el rendimiento tiene mucha importancia, organizado por las asociaciones deportivas y que podría clasificarse de la siguiente forma: deporte por aficionados, deporte para rendimiento, deporte de elite, deporte profesional. Por otra parte, también existe el deporte para la salud, con el cual se pretende alcanzar un equilibrio, una recuperación o un buen estado físico, y que puede estar organizado de muy diversas formas, tanto como deporte popular, de ocio. También se distingue el deporte de determinadas instituciones, como el que se practica en el mundo de la empresa, universitario o militar, así como el deporte típico de determinados grupos de la población, como el deporte para mujeres, minusválidos o tercera edad. (Weineck, 2001, pág. 7).

2.1.16.1 Fútbol

El deporte del fútbol ofrece oportunidades de éxito atlético a una variedad más amplia de personalidades, tipos de cuerpo y talentos

atléticos naturales que ningún otro deporte. Con sus oportunidades de demostrar la capacidad individual así como competir en equipo, pocos otros deportes pueden proveer tanto para tantas personas.

Este deporte ofrece la oportunidad de desarrollarse física, emocional y socialmente.

Ofrece la oportunidad de descubrir talentos ocultos, aprender sobre uno mismo, y desarrollar un nuevo sentido de capacidad y valor personal. Ofrece la oportunidad de formar parte de un equipo, y al mismo tiempo, competir como individuo. Ofrece lecciones sobre la vida y la realidad. Ofrece la motivación para tratar de alcanzar metas y objetivos que la mayoría de los adolescentes abandona por considerarlos imposibles. Todas estas posibilidades están incluidas en la esencia única del deporte (Larkin & DeFrantz, 2008, pág. 9).

2.1.16.2 Baloncesto

El baloncesto es un juego de equipo. Jugando juntos y complementando entre si las habilidades de uno y otros, un equipo en la que el talento de cada uno de los jugadores sea menor pueden igualmente vencer al otro.

“Esto no significa que no se deban aprovechar las oportunidades de realizar jugadas 1 x 1: al contrario, en realidad surgen con frecuencia a lo largo de un partido. Algunos jugadores solo pueden encestar cuando reciben pases estando libres de marcaje”. (Wissel, 2008, pág. 105).

Otros en cambio son capaces de desarrollar movimientos ofensivos y se convierten en una triple amenaza: para lanzar, pasar o penetrar.

Para estar en situación de triple amenaza debe ser capaz de realizar tiros exteriores, pasar a un compañero libre de marcaje que este mejor

situado para encestar, y penetrar hacia canasta finalizando la jugada con un lanzamiento o un pase a otro compañero libre de marcaje

2.1.16.3 Natación

Según Menéndez J. (2008) aclara que: Los efectos del deporte, en cualquiera de sus modalidades, previenen y retrasan posibles problemas cardio – vasculares, ya que en la actividad física realizada con perseverancia logra:

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

El conocimiento de los movimientos mecánicos involucrados en la natación debe basarse en ciertos principios mecánicos claramente aplicables a ella. La mayor parte de ideas erróneas relacionadas con los movimientos mecánicos son consecuencia de un falso concepto o inadecuada aplicación de dichos principios o bien un total menosprecio o falta de conocimiento de los mismos (Counsilman, 2007, pág. 10).

El conocimiento incompleto de estos principios generalmente da por resultado conceptos erróneos, tales como imaginar que el nadador puede, en el “crawl”, en la mariposa y en el estilo espalda, tirar de sí mismo con el brazo estirado.

Un total menosprecio de las reglas se demuestra en la siguiente declaración hecha por un preparador: “No hay que insistir en la mecánica de los movimientos cada vez que me ocupo de los movimientos de mis nadadores, estos nadan más lentamente. “Si los dejo solos nadan más rápidos”. Esta declaración demuestra el importante principio de que una preparación defectuosa es peor que carecer de ella. Un nadador a

menudo desarrolla mejor sus movimientos si se le deja solo que si es instruido inadecuadamente” (Counsilman, 2007, pág. 10).

2.1.16.4 El ciclismo – un deporte buenísimo para la salud

Es un ejercicio aeróbico buenísimo y está comprobado que nos brinda muchísimos beneficios, aquí les cuento algunos de ellos.

(Acuña, 2014).“Los más importantes con respecto a la salud, son que mejora el rendimiento cardiovascular, ya que aumenta el ritmo cardíaco y reduce la presión sanguínea, por lo que reduce el riesgo de tener un infarto”. (Acuña, 2014).

Reduce el colesterol negativo y aumenta el positivo que es el que protege los vasos sanguíneos.

Es un excelente ejercicio para tonificar y fortalecer los músculos de las piernas y de la cola, sin dañar las articulaciones. Este es uno de los beneficios más notables de andar en bici, ya que al no soportar las articulaciones el peso del cuerpo, la energía y las sustancias nutritivas pueden ser difundidas más fácilmente por los cartílagos, previniendo el desarrollo de la artrosis. (Acuña, 2014).

Mejora notablemente el sistema inmunológico. “Es uno de los deportes donde más calorías quemamos, cerca de 600 calorías en una hora. Pero además, al igual que en otros deportes, liberamos las famosas endorfinas, llamadas hormonas de la felicidad, lo que nos hace sentir muy bien, nos relaja y reduce el stress”. (Acuña, 2014).

Es una excelente manera de disfrutar de la naturaleza y nos da la posibilidad de conocer circuitos y senderos. Es un deporte ideal para hacer en familia. Además, es un medio de transporte que ayuda a cuidar el medio ambiente ya que no contamina. Hay países como Nueva

Zelanda, Dinamarca, Holanda, donde muchísima gente usa diariamente la bici como medio de transporte. Después de leer todos los beneficios me imagino que ya quieres empezar a practicarlo. El entrenamiento en equipo es muy bueno, ya que nos obliga a seguir un ritmo y se van haciendo diferentes trabajos que nos ayuda a mejorar nuestro rendimiento. Algunos consejos para principiantes:

- Usar siempre casco
- Llevar una caramañola con agua porque es importantísimo hidratarse seguido.
- Si van a andar en la calle tienen que respetar las reglas de tránsito.
- No vayas muy cerca del auto de adelante porque los frenos de la bici no son tan fuertes como los de los autos y si frenan de golpe, te los vas a llevar puestos. (Acuña, 2014).

Hacer elongaciones antes y al terminar de pedalear. “Ajustar la medida del asiento para que la pierna te quede en la medida correcta.

No es bueno que esté totalmente estirada ya que te puede lastimar la rodilla. Si está muy corta, no vas a poder pedalear bien”. (Acuña, 2014).

2.1.16.5 Atletismo

Bucear en la historia del atletismo nos lleva bucear en la historia de la humanidad. Los orígenes del atletismo no institucionalizado ni reglamentado son tan antiguos como el hombre. Correr, Saltar, y lanzar constituyen actividades motrices básicas del ser humano que va más allá del momento cultural e histórico. Saber cuándo se llevó a cabo la primera carrera en forma de competición entre dos o más personas supone perderse en el pasado, pues en la casi totalidad de culturas y civilizaciones las carreras, los saltos y los lanzamientos han estado presentes en sus modos de producción. (Rius, 2005, pág. 13)

Las especialidades del atletismo moderno son cinco: las carreras, los saltos, los lanzamientos, la marcha atlética y las pruebas combinadas. Cada una de estas especialidades consta de diferentes pruebas oficiales, un sinnúmero de especialidades populares y tradicionales propias de países, etnias o poblaciones cuyas carreras, saltos o lanzamientos no han podido integrarse dentro del atletismo moderno. Ejemplo carreras de velocidad.100, 200,400 m lisos. Lanzamientos del disco, bala, jabalina, martillo, Saltos, largo, alto, triple.

2.1.17 Rendimiento Deportivo

Se puede entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. (Gil , 2013).

Veronique Billat, en su libro "Fisiología y Metodología del Entrenamiento - de la teoría a la práctica" (Paidotribo 2001) hace referencia a que la acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra per formen, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar.

A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. (Gil , 2013).

Por su parte Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas"

2.1.18 Factores que influyen en el Rendimiento Deportivo

2.1.18.1 Factores Individuales

- Condición Física y coordinación neuromuscular
- Capacidades y habilidades técnico-tácticas
- Factores morfológicos y de salud
- Cualidades de personalidad (Gil , 2013).

2.1.18.2 Factores Colectivos

- Infraestructura propia y ajena
- Dirección pedagógica. Equipo técnico
- Condiciones externas: clima, vestimenta, alimentación, público
- Relaciones interpersonales, liderazgo, rechazos, competitividad
- Desenvolvimiento táctico
- Factores institucionales (Gil , 2013).

2.1.19 La resistencia

Consideraciones preliminares

La resistencia expresa, en gran medida, el nivel o grado de CF de un individuo por esta razón, de entre las cualidades físicas de carácter básico, susceptibles de evaluación, haremos una mención especial a esta cualidad.

Creemos que será necesario realizar un breve repaso a los aspectos más importantes relacionados con la resistencia, ya que de una manera u otra, van a intervenir en los procesos de evaluación. Para Zintl la resistencia es “la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga

durante un largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio (= pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma”.

Son múltiples las clasificaciones que se han realizado de la resistencia, y los criterios utilizados han sido numerosos (volumen de musculatura implicada, duración del esfuerzo, relación con otras capacidades físicas, entre otras.); sin embargo, la agrupación más extendida viene expresada por la vía energética utilizada durante el esfuerzo, desprendiéndose, a partir de aquí, la resistencia aeróbica y anaeróbica.

2.1.20 Clases de resistencia

2.1.20.1 Resistencia aeróbica: es la que permite esfuerzos largos de baja intensidad como pasear en bicicleta, andar, nadar, correr despacio, jugar a moderada intensidad a deportes colectivos o de raqueta.

“En este tipo de esfuerzo toda la energía viene producida por la acción del oxígeno que respiramos sobre los hidratos de carbono y la grasa a la vez que se eliminan todos los residuos metabólicos fruto del esfuerzo” (Jardi, 2004, pág. 16).

2.1.20.2 Resistencia anaeróbica: es la que permite prolongar esfuerzos intensos a pesar de no existir oxígeno suficiente en el músculo. Para degradar totalmente todos los hidratos de carbono.

“Esta falta de oxígeno provoca la acumulación de ácido láctico en el músculo, lo que impide continuar con el esfuerzo, y hace aparecer la sensación de agarrotamiento al tiempo que imposibilita poder continuar moviendo los músculos hasta después de transcurridos unos segundos” (Jardi, 2004, pág. 16).

2.1.21 Velocidad

Llamamos velocidad aquella capacidad que nos permite realizar una acción determinada en el mínimo tiempo posible.

Tipos: Podemos distinguir tres tipos de velocidad:

- **La velocidad de reacción:** permite cortar el tiempo que transcurre entre la presentación de un estímulo y el inicio de la respuesta motora que a este se le asocia.
- **La velocidad a cíclica (también conocida como velocidad gestual):** permite efectuar gestos unitarios y no repetidos lo más rápidamente posible.
- **La velocidad cíclica:** permite efectuar gestos repetidos a la mayor frecuencia posible (Font, 2006, pág. 101).

2.1.21.1 Factores condicionantes

a) De la velocidad de reacción

- Condiciones de la percepción (claridad del estímulo, discriminación de este).
- Nivel de atención y concentración del sujeto.
- Tipo de estímulo (en igualdad de condiciones se responde más rápidamente a los estímulos auditivos y táctiles que a los visuales) (Font, 2006, pág. 101).

b) De la velocidad a cíclica

Este tipo de velocidad se ve condicionada por factores neuronales (estimulación neuro - muscular) y por

factores intra e inter musculares. Tiene un alto componente coordinativo y mucha relación con el aprendizaje específico del gesto a efectuar; de tal forma que podemos afirmar que se puede “aprender” a ser rápido ejecutando un gesto (Font, 2006, pág. 101).

2.1.21.2 Factores neuronales: no parecen mejorables gracias al entrenamiento (Font, 2006, pág. 102).

2.1.21.3 Factores intramusculares: hacen relación al estado del musculo o de los músculos encargados de ejecutar el movimiento. “Estos factores son, principalmente, el PH (grado de acidez) del musculo, su viscosidad interna, o el grado de fatiga, por poner algunos ejemplos. Son fácilmente mejorables mediante el entrenamiento e, incluso gracias a un correcto calentamiento” (Font, 2006, pág. 102).

2.1.21.4 Factores intermusculares: hacen referencia a la coordinación que debe existir entre los diferentes grupos musculares implicados en la acción. “Aquí es donde las capacidades coordinativas tienen su mayor peso, ya que estas se encargan, justamente, de regular la “colaboración” entre diferentes grupos musculares a la hora de llevar a cabo un determinado gesto” (Font, 2006, pág. 102).

c) De la velocidad cíclica

Al hablar de la repetición de un gesto, deberemos tener en cuenta los factores citados para la velocidad a cíclica y otros como la fuerza y la resistencia. El ejemplo más frecuente de velocidad cíclica es la velocidad de desplazamiento. En ella se implica directamente la fuerza rápida y la resistencia a la velocidad. Según parece, justamente la vía más importante de mejora de esta cualidad para por la mejora de estas otras dos, fácilmente mejorables con el entrenamiento (Font, 2006, pág. 102).

2.1.22 Fuerza

El concepto de fuerza entendida como una cualidad funcional del ser humano, se refiere a la “capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contraindicaciones musculares”. Nuestros músculos tienen la capacidad de contraerse generando una tensión. “Cuando sea tensión muscular se aplica contra una resistencia (una masa), se ejerce una fuerza, y caben dos posibilidades que la supere (fuerza > resistencia) o que no pueda vencerla (fuerza < resistencia)” (Pila, 2009, pág. 63).

2.1.22.1 Clases de fuerza

Para diferenciar las distintas clases de fuerza hay que tener en cuenta las formas de manifestarse la misma. Desde el punto de vista del entrenamiento, se pueden distinguir tres tipos:

2.1.22.2 Fuerza máxima: también se la denomina fuerza lenta. Es la capacidad del músculo de desarrollar la máxima tensión posible, para ello, se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración, como, por ejemplo, en la heterofilia. La velocidad del movimiento es mínima y las repeticiones que se realiza son pocas (Pila, 2009, pág. 66).

2.1.22.3 Fuerza – velocidad:

También llamada fuerza explosiva, es la capacidad que tienen los músculos de dar una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de fuerza determina el rendimiento en deportes que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos: vóleybol (saltar, rematar),

**balonmano (lanzar a portería), atletismo (esprintar),
fútbol (golpear el balón) (Pila, 2009, pág. 66).**

2.1.22.4 Fuerza - resistencia: es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas. “En este caso, como ni la carga ni la aceleración son máximas, la velocidad de ejecución no es muy grande y se puede hacer un alto número de repeticiones. Es el tipo de fuerza necesario para deportes y actividades físicas que requieren un esfuerzo largo y continuado: carreras largas en atletismo, remo, natación, esquí de fondo” (Pila, 2009, pág. 66).

2.1.23 Para que desarrollar un test

Las razones por las que decidimos efectuar un test pueden ser diversas:

- Para evaluar la forma física
- Para medir la eficacia del entrenamiento deportivo
- Para cuantificar y calificar la carga justa de trabajo.

2.1.23.1 Requisitos de un test

Un test debe ser fácil de ejecutar; en primer lugar, porque la complejidad puede llevar a equívocos sobre cómo realizarlo y, en segundo lugar, porque esto permite repetirlo en otras ocasiones de forma siempre idéntica. El fin es que sea absolutamente objetivo, es decir, que no se vea influenciado por quien se dispone a ejecutarlo y que sea fácil de interpretar por parte del examinador. Resulta fundamental no tener una cantidad excesiva de información que llevar a cabo, sino la cantidad adecuada, de forma que todos los resultados obtenidos en los ejercicios al aire libre pueden clasificarse fácilmente.

2.1.23.2 Características que debe tener un test

Validez. Debe reflejar el nivel real de las capacidades motrices que se quieren observar (descargar el grado de precisión con que se mide la cualidad física examinada). Además, debe ser fácil aplicación y comprensión.

Fiabilidad. La comparación de las diferentes pruebas de un mismo test, realizadas en distintos periodos, debe proporcionar datos casi iguales o, cuando menos equiparables. Si las pruebas difieren notablemente, se pierde la fiabilidad del test y este no debe plantearse. Generalmente, se considera una buena fiabilidad cuando los índices de correlación se sitúan en torno al 80%.

Objetividad. Los instrumentos utilizados para el test deben ser elementales. El examinador no debe influir con su comportamiento subjetivo sobre el test, por lo que es importante.

2.1.23.3 Preparar al examinador y realizar el test de forma correcta

- Saber explicar correctamente la ejecución del test a los deportistas/ alumnos.
- Evitar animar a algunos deportistas ignorando a los demás
- Establecer condiciones climáticas similares en la ejecución del test (condiciones atmosféricas, ambiente, condiciones del suelo)

2.1.23.4 Requisitos generales

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

- Los jugadores deben estar bien descansados

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

2.1.24 El test de 800 metros

En el ámbito del entrenamiento de la resistencia, el test de Cooper y el test de mil metros son, sin duda, los más nombrados, conocidos y practicados. Desafortunadamente, y tal como suele pasar a la hora de evaluar a los deportistas, muchos entrenadores desconocen “qué es” lo que están midiendo. El test de 800 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir un kilómetro en el menor tiempo posible. Al apreciar la distancia y teniendo en cuenta que la misma suele cubrirse antes de los cinco minutos, está claro cuáles su objetivo.

El test de 800 metros nos ofrece dos valores: el VO₂ máximo relativo y la VAM.

El primero se calcula mediante la fórmula: $VO_2 \text{ máx.} = 672,17 - t$ (segundos) / 6,762

El segundo dato se obtiene mediante la fórmula: $\text{Velocidad} = \text{distancia} / \text{tiempo}$

Suponiendo que cubrió los mil metros en 4' 10" (ósea, 250 segundos) tenemos que 800 metros dividido 250 segundos nos da una velocidad de

4 mts/seg. Para los defensores del test, se trata de una prueba económica, fácil, sencilla y aplicable a un gran número de personas. Por otro lado, suele preferirse al test de Cooper debido a que la velocidad de carrera es más constante, y por lo tanto más confiable. (Vallodoro, 2010).



Omar Benavides

2.1.25 Test de velocidad 50 m

Tras la línea de salida, a la voz de “listos” (el brazo del profesor estará en alto) los alumnos adoptarán la posición de alerta. A la voz de “ya” (el brazo del profesor descende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro. Los alumnos deben tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada, momento en que se detiene el cronómetro. (Diaz Garcia, 2013).



Omar Benavides

2.1.26 Test de salto horizontal a pies juntos

Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo. Los metros y centímetros desde la línea de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo. Se anota el mejor de los dos intentos realizados”. (Diaz Garcia, 2013).



Omar Benavides

2.1.27 Test de abdominales en 30 segundos

“El ejecutante se colocará en decúbito supino con las piernas flexionadas 90° los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante le sujeta los pies y los fijos en tierra”. (Enriquez, 2011)

A la señal del profesor “preparados... ya” debe intentar realizar el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera;

tocando con los codos las rodillas en la flexión y con la espalda en el suelo en la extensión. El ayudante contará el número de repeticiones en voz alta.

Cuando se cumplan los 30 segundos, el profesor le avisará la finalización de la prueba. Anota el resultado en el cuadro de evaluación de la condición física, en la casilla de resistencia abdominal. (Enriquez, 2011)



Omar Benavides

2.1.28 Habilidades motrices básicas

El desarrollo de las habilidades motoras fundamentales, desde la perspectiva de una práctica adecuada al nivel de desarrollo infantil, debería plantearse como una prioridad en los programas de movimiento. Estas habilidades motoras se consideran bloques de construcción indispensables tanto para el desarrollo de actividades de movimiento como para la especialización de habilidades motoras específicas.

Es importante resaltar que estos patrones fundamentales no emergen naturalmente durante la infancia, son el resultado de varios factores que, en constante interacción, influyen en el desarrollo motor del niño, como el contexto de enseñanza, la motivación, el desarrollo neurológico, las condiciones sociales y culturales y las experiencias pasadas (Bucco, 2013).

“Los escolares que presentan una baja percepción de competencia motriz no se ven capaces de realizar muchas de las tareas que sus iguales realizan sin grandes dificultades” (Ruiz, Mata, & Moreno, 2007),

Actualmente se ha observado que el ser humano, en especial los niños y adolescentes, vienen practicando menos actividad física convirtiéndose esta inactividad en una de las grandes causas del aumento del peso corporal (Martínez, 2009), y de la baja competencia motriz en los niños (Ruiz, Mata, & Moreno, 2007).

“La obesidad, directamente correlacionada con la inactividad física, se considera hoy día como una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia provocando el riesgo de padecer numerosos problemas de salud” (García & Calahorra, 2010).

El desempeño motor se mejora con la práctica pero la ejecución motora de un niño está correlacionada con la cantidad y diversidad de propuestas motrices que se le ofrecen. Por otro lado, numerosos estudios ponen de manifiesto que las niñas practican menos actividad física que los niños durante la pre adolescencia y la adolescencia lo que puede repercutir en su desarrollo motor (Luengo, 2007).

2.1.29 Clasificación de las habilidades motrices

2.1.29.1 Habilidades de locomoción

Las habilidades de locomoción las definimos como aquellas acciones motrices en las que la totalidad del

cuerpo se desplaza de una ubicación espacial a otra, cualquiera que sea dirección y sentido. Acciones como las de andar, correr, saltar, se consideran habilidades de locomoción fundamentales en tanto que suponen el bagaje imprescindible para poder realizar gran número de habilidades específicas y especializadas propias de diversas disciplinas motrices deportivas (Castañer, 2006, pág. 58).

2.1.30 Actividades

Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar...

2.1.30.1 Actividades de no locomoción

Balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse,

2.1.30.2 Los desplazamientos

Se considera como la habilidad básica más importante por ser la base y el sustento de la mayoría de las habilidades. “A través de los desplazamientos el niño toma contacto, explora y aprende en el medio que le rodea, desarrollando sus capacidades perceptivo - motrices (percepción corporal, estructuración espacio – temporal, equilibrio y coordinación) al tiempo que se mejoran y perfeccionan los patrones de movimiento” (Prieto, 2010, pág. 2).

2.1.30.3 Saltos

El salto es un patrón locomotor elemental que tiene su origen en los patrones locomotores elementales de la marcha y la carrera. “El salto

difiere de la carrera en que exige mayores niveles de impulsión, de equilibrio, coordinación de movimientos más complejos, sin descartar aspectos psicológicos como la confianza y el valor” (Prieto, 2010, pág. 6).

2.1.30.4 Los giros

“La habilidad de girar correctamente, es un aspecto del movimiento de gran utilidad para situar y orientar al individuo en el espacio, conocer el espacio próximo, desarrollar el equilibrio dinámico e incrementar el repertorio motor básico” (Prieto, 2010, pág. 7).

2.1.30.5 Las habilidades de manipulación

“Al igual que lo indicado en las habilidades de locomoción, los movimientos de manipulación básica permiten la especialización motriz conseguida en cada modalidad deportiva.

Así pues, lanzar, chutar, golpear, entre otros., pueden dar lugar a derivaciones como rodar un balón sobre la punta de un dedo, lanzar un disco” (Castañer, 2006, pág. 59).

2.1.30.6 Los lanzamientos

Son habilidades básicas que evolucionan a partir de patrones motrices manipulados como: alcanzar, tomar, agarrar, arrojar y saltar.

“Lanzar es una habilidad motriz humana que requiere del niño la realización de una actividad motriz compleja, donde se precisa una coordinación inicial entre el cuerpo y el campo visual y la motricidad del miembro superior” (Prieto, 2010, pág. 8).

Actividades

- Lanzamiento de distancia
- Lanzamiento de precisión

2.1.30.7 Las recepciones

Como habilidad básica, derivan de los patrones manipulados de tomar y agarrar (coger) y posteriormente atajar. “En los planteamientos didácticos, se considera siempre junto a los lanzamientos (actividades complementarias)” (Prieto, 2010, pág. 9).

Actividades

Coger, como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo o en reposo

2.1.31 Habilidades

Competencia adquirida por un sujeto para realizar una tarea concreta. Se trata de la capacidad para resolver un problema motor específico, para elaborar y dar una respuesta eficiente y económica, con la finalidad de alcanzar un objetivo preciso. Es el resultado de un aprendizaje, a menudo largo, que depende del conjunto de recursos de que dispone el individuo, es decir, de sus capacidades para transformar su repertorio de respuestas. (Ruiz A. 2003 p. 157)

2.1.32 Las habilidades y destrezas motrices básicas

Las habilidades y destrezas motrices básicas, a diferencia de otras habilidades motrices más especializadas, resultan básicas “porque son

comunes a todos los individuos, ya que, desde la perspectiva filogenética, han permitido la supervivencia del ser humano a actualmente conservan su carácter de funcionalidad, y porque son fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no deportivos)” (Fernández, 2007, pág. 13).

Estas habilidades motoras básicas han sido agrupadas a lo largo del tiempo con criterios diversos según diferentes autores, tal como en forma resumida se va a exponer a continuación.

Godfrey y Kephart proponen que los movimientos básicos pueden ser contemplados dentro de dos categorías:

1. Movimientos que implican fundamentalmente el manejo del propio cuerpo.
2. Movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos (Fernández, 2007, pág. 13).

Dichos autores, opinan que dentro de la primera categoría se situarían fundamentalmente tareas relacionadas con el desplazamiento del propio cuerpo, como la marcha y la carrera, así como tareas relacionadas con el mantenimiento del equilibrio básico estático, como máximo exponente lo encontramos en tareas como mantener la bipedestación o permanecer sentado.

Dentro de la segunda categoría, manejo de objetos, pueden verse comprendidas todas las tareas que de una forma u otra implican manipulación de los objetos o cosas, tales como: lanzar, coger, amortiguar, golpear, sujetar, entre otros.

Dentro de este último tipo de tareas se pueden distinguir, asimismo, dos subtipos, en primer lugar el que quedaría configurado por los llamados movimientos “propulsores”, aquellos en los que se produce una

aceleración del móvil de tipo balístico mediante la que se proyecta un objeto hacia el exterior del individuo, y en segundo lugar se encuentran los movimientos de “absorción”, que sirven para desacelerar de forma controlada un móvil para poder manejarlo (Fernández, 2007, pág. 13).

Wickstron señala como movimientos fundamentales, correr, saltar, lanzar, receptor, móviles, así como los lanzamientos mediante golpeo, bien sea con el pie, la mano o mediante otros objetos o instrumentos. “Es evidente que estas tareas pueden ser clasificadas dentro de las dos grandes grupos de movimientos anteriormente referidos, de locomoción y manipulativos, que preconizan los autores anteriores” (Fernández, 2007, pág. 13).

Burton, desde un punto de vista diferente distingue dos categorías de movimientos básicos: movimientos que implican locomoción y movimientos que no implican locomoción. Entre los primeros señala los siguientes: andar, correr y saltar, correspondientes, aunque no en su totalidad, con la primera categoría de la dicotomía antes estudiada, y entre los segundos, doblar, estirar, retorcer, girar, empujar, tirar, balancear y desviar, los que podemos ver claramente asociados a las tareas de carácter manipulativo.

“Desde un punto de vista global, todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de este movimiento básico” (Fernández, 2007, pág. 13).

Ruiz Pérez por su parte sintetiza los trabajos de Harrow y Seefeldt en:

- Habilidades motrices básicas, cuya característica primordial es la locomoción.
- Habilidades motrices cuya característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin una locomoción comprobable.

- Habilidades motrices que se singularizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos (Fernández, 2007, pág. 14).

2.1.33 Clasificación de las habilidades motrices

Habilidades motrices locomotoras	Coordinación dinámica general	Correr, saltar, trepar, suspensiones. Cambiar de postura (de sentido a parado, ha acostado, entre otros)
Habilidades motrices no locomotoras	Coordinación postural (equilibrios dinámicos) Coordinación segmentaria	Desplazarse por superficies angostas o elevadas (líneas en el piso, bancos suecos, vigas, troncos de árbol, entre otros) El ejercicio de la relación voluntaria La disociación del tono muscular El dominio de la respiración, la disociación o asociación de movimientos de los segmentos Coordinación fina: dedos y manos

		Coordinación gruesa: segmentos, tronco. Los gestos y ademanes de la motricidad expresiva
Habilidades motrices manipulativas	Coordinación viso motriz	Gruesa: lanzar, picar, atrapar, batear, recibir, golpear con las manos, conducir, patear, entre otros. Fina: cortar de tijeras, puntear, enhebrar, malabarismo con materiales pequeños.

(Gómez, 2004, pág. 154)

2.1.34 Habilidades motoras básicas y específicas

La etapa comprendida entre los dos tres años y los ocho involucra el aprendizaje por parte del niño de dos clases de habilidades motrices progresivamente más complejas (Gómez, 2004, pág. 158).

2.1.35 Las habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas se aprenden y ponen en juego desde los dos y tres años hasta los 7 – 8 años, momento en el que integran a las habilidades motrices específicas (Gómez, 2004, pág. 158).

Se destaca su carácter de básicas, o elementales, dado que constituyen la evidencia observable de los esquemas cognitivos y

motrices generales sobre los que posteriormente el niño construirá habilidades más complejas:

Corre en un juego, saltar una soga, lanzar una pelota, batearla, constituyen ejemplos de conductas motrices que integran habilidades básicas.

(Gómez, 2004, pág. 158).

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

La presente investigación está fundamentada por la teoría humanista, porque a los niños se les debe tratar con calidad y calidez, pero lamentablemente por los avances de la tecnología como la computadora, internet, celular y otros la actividad física que realizan se está reduciendo de forma rápida por los cambios en los estilos de vida actuales. El concepto de actividad física comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un incremento importante de la cantidad de energía consumida y estas actividades están ayudando al desarrollo de las habilidades básicas fundamentales.

La actividad física tiene importantes efectos beneficiosos en la salud de niños. Algunos beneficios en la infancia de la práctica continuada de actividad física, tienen que ver con la prevención del desarrollo de múltiples trastornos de salud en frecuencia, duración e intensidad, entre ellos.

La práctica de actividad física mejora las habilidades motrices fundamentales de los niños. Dependiendo del tipo, intensidad, frecuencia, duración o número de músculos implicados, las actividades físicas pueden tener efectos sobre diferentes componentes de la forma física como la resistencia, la fuerza muscular o la flexibilidad y

además las habilidades motrices que son motivo de la presente investigación.

La influencia de la actividad física, durante estos periodos, es importante para un desarrollo armónico, funcional, físico, psíquico y social. Los estímulos motores adecuados, representa elementos indispensables para el desarrollo y manteniendo funcional del niño. La actividad física en el niño, hay que entenderle en un sentido, como espontánea y natural, ligada estrechamente a la necesidad de movimiento que tienen.

La actividad física es, por tanto, una conducta positiva protectora y promotora de la salud y conveniente y necesaria para un desarrollo armonioso y equilibrado del niño. Debemos informar a los educadores y padres, de la necesidad del ejercicio. Las autoridades de esta importante institución deben tener un programa de ejercicios escolares, con suficiente frecuencia e intensidad.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actitud: La estabilidad de una disposición. Disposición mental específica hacia una experiencia planteada, que puede ser negativa o positiva.

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

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

Aptitud física: Es la capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y el estado de alerta, sin fatiga excesiva y con energía suficiente

para disfrutar de las actividades de tiempo libre y responder a las emergencias.

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

Biodiversidad: La “diversidad biológica”, sinónimo extendido de biodiversidad, se define en el Convenio sobre la Diversidad Biológica (CDB) como “la variabilidad de organismos vivos de cualquier fuente, incluidos, entre otras cosas, los ecosistemas terrestres y marinos.

Biotopo: (Vocabulario básico): Es el medio ambiente, el lugar, donde se desenvuelve una población o una biocenosis.

Balance: Es un componente relacionado con el desempeño de la aptitud física que implica el mantenimiento del equilibrio del cuerpo al mismo tiempo parado o en movimiento.

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

Conservación: Es la utilización humana de la biosfera para que rinda el máximo beneficio sostenible, a la vez que mantiene el potencial necesario para las aspiraciones de futuras generaciones.

Duración: Es la longitud del tiempo en que una actividad o ejercicio se realiza. La duración es generalmente expresada en minutos.

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

Frecuencia: Es el número de veces que un ejercicio o la actividad se lleva a cabo. La frecuencia se expresa generalmente en las sesiones, los episodios o ataques por semana.

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

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

Intensidad absoluta: Es la cantidad de energía utilizada por el organismo por minuto de actividad.

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

Repeticiones. El número de veces que una persona levanta un peso en el músculo, o el fortalecimiento de las actividades. Las repeticiones son análogas a la duración de la actividad aeróbica.

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

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Qué tipo de actividades físicas practican los niños de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán?

- ¿Cuál es la condición de las capacidades físicas básicas que realizan los niños de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán?
- ¿Cómo evaluar las habilidades motrices básicas a través de una ficha de Observación en los niños de los séptimos años de Educación General Básica de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014’
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas ayudaran a mejorar las habilidades básicas fundamentales en los estudiantes de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADORES
<p>La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física</p>	Actividad física	<p>Aeróbica y no aeróbica</p> <p>Deportivo</p> <p>Condición Física</p>	<p>caminatas Trote excursiones Equilibrio ejercicios isométricos</p> <p>Fútbol Básquet Atletismo Natación Ciclismo</p> <p>Velocidad Resistencia Fuerza</p>
<p>Son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamento en la dotación Hereditaria (genética).</p>	Habilidades motrices básicas	<p>Locomoción</p> <p>No locomoción</p> <p>Lanzar y</p> <p>receptar</p>	<p>Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar...</p> <p>balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse,</p> <p>Lanzamiento de distancia Lanzamiento de precisión</p> <p>Recepciones: Coger, como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo o en reposo.</p>

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Investigación Bibliográfica

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet, entre otros; los mismos que ayudaron fundamentar los aspectos teóricos acerca “La actividad física y su influencia en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los séptimos años de Educación General Básica, de la unidad educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014-2015.

3.1.2. Investigación de Campo

Se utilizó también la investigación de campo, porque se realizó en los sitios donde se recopiló los datos acerca “La actividad física y su influencia en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los séptimos años de Educación General Básica.

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para destacar las características o rasgos de la situación, fenómeno u objeto de estudio acerca “La actividad

física y de las habilidades motrices básicas en los niños de los séptimos años de Educación General Básica, de la unidad educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014-2015

3.1.4. Investigación Propositiva

Sirvió para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados del problema planteado acerca “La actividad física y su influencia en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los séptimos años de Educación General Básica, de la unidad educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014-2015.

3.2 MÉTODOS

Los métodos que se utilizó en la presente investigación fueron los siguientes:

3.2.1. Método Inductivo

Se utilizó este método para construir por medio de los hechos particulares, para llegar a comprender ese todo acerca que tipos de actividades físicas y el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los séptimos años de Educación General Básica, de la unidad educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014-2015.

3.2.2. Método Deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el tema de investigación, y posteriormente ir abordando temas relacionados con “La actividad física y el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los

séptimos años de Educación General Básica, de la unidad educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014-2015.

3.2.3. Método Analítico

Es una operación intelectual para llegar al conocimiento detallado acerca del tipo de actividades físicas practican los niños y cómo influyen en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, para recabar la información se utilizará encuestas, test físicos y una ficha de observación.

3.2.4. Método Sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca “La actividad física y su influencia en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los séptimos años de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014-2015.

3.2.5. Método Estadístico

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca los tipos de “La actividad física y su influencia en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los séptimos años de Educación General Básica.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se aplicó una encuesta a los docentes, test y una ficha de observación a los niños, cuyo propósito es conocer acerca “La actividad física y el

desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los séptimos años de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014-2015.

3.4 POBLACIÓN

La población la constituyen los docentes de Educación física y los niños de los séptimos años de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán.

Cuadro N° 1 Población

Población	Paralelos	Estudiantes	Profesores
Séptimos años de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán.	7mo "A"	30	
	7mo "B"	30	
	7mo "C"	30	
	7mo "D"	30	
	7mo "E"	30	
	7mo "F"	30	
	7mo "G"	30	
	7mo "H"	30	
Total		240	4

Fuente: Unidad educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán

3.5 MUESTRA

Para realizar el cálculo de la muestra se aplicó la siguiente formula, que a continuación se desarrolla.

$$n = \frac{240 * 0,5 * 0,5}{(240 - 1) \frac{(0,05)^2}{(2)^2} + 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{240 * 0,25}{(239) \frac{0,0025}{4} + 0,25}$$

$$n = \frac{60}{0,399375}$$

n=150

150

240 = 0,625

Cuadro N° 2 Fracción muestral

INSTITUCIÓN	CURSO	FRACCIÓN	TOTAL
séptimos años de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán.	30	0,625	19
	30	0,625	19
	30	0,625	19
	30	0,625	19
	30	0,625	19
	30	0,625	19
	30	0,625	18
	30	0,625	18
TOTAL	240		150

Fuente: séptimos años de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta, test de condición física y una ficha de observación cuyo propósito es conocer que la práctica de las actividades físicas influye en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los séptimos años de Educación General Básica de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014

Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas en, gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes de las Instituciones motivo de la investigación, test físicos, las encuestas y ficha de Observación se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1.1 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta aplicada a los docentes

Pregunta N° 1

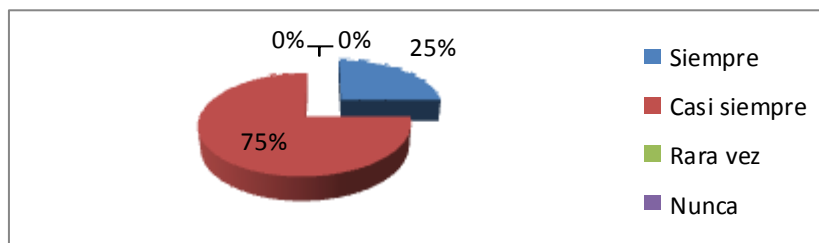
¿Según su consideración sus alumnos realizan actividad física fuera las horas de Educación Física?

Cuadro N° 2 Realiza actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	25,%
Casi siempre	3	75,%
Rara vez	0	0,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	4	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán

Gráfico N° 1 Realiza actividad física



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los docentes encuestados indican que casi siempre los alumnos realizan actividad física fuera las horas de Educación Física, otro grupo en cambio en menor está la alternativa siempre. Al respecto se manifiesta que los docentes, padres de familia y otros deben incentivar a que realicen actividad deportiva

Pregunta N° 2

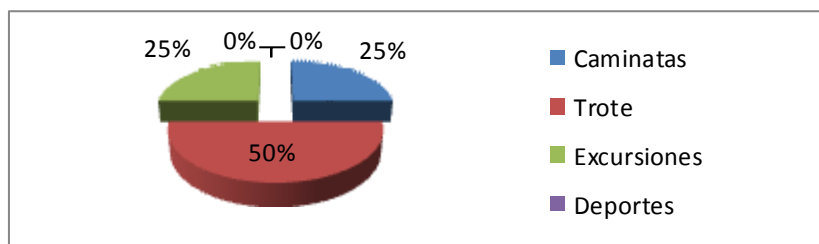
¿Qué tipo de actividades físicas realizan sus estudiantes con mayor frecuencia?

Cuadro N° 3 Qué tipo de actividades físicas realizan

Alternativa	Frecuencia	%
Caminatas	1	25,%
Trote	2	50,%
Excursiones	0	25,%
Deportes	1	0,%
Ejercicios isométricos	0	0,%
TOTAL	3	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán

Gráfico N° 2 Qué tipo de actividades físicas realizan



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

La mitad de los docentes encuestados indican que el tipo de actividades físicas que realizan sus estudiantes con mayor frecuencia es trote, otro grupo en cambio manifiestan caminatas y deportes. Al respecto se manifiesta que a los estudiantes se les debe incentivar a que practiquen todo tipo de actividades físicas y deportes esto ayudará a desarrollar las habilidades básicas fundamentales.

Pregunta N° 3

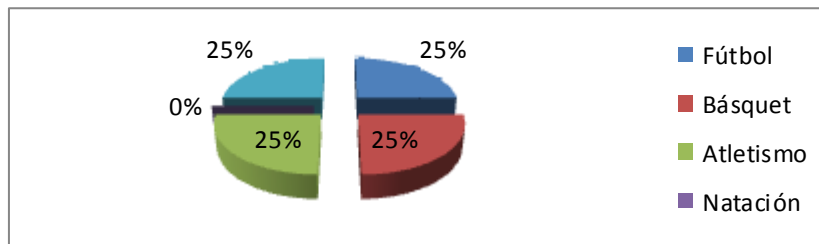
¿Qué tipo de deportes les agrada a sus estudiantes practicar con mayor frecuencia?

Cuadro N° 4 Qué tipo de deportes le agrada

Alternativa	Frecuencia	%
Fútbol	1	25,%
Básquet	1	25,%
Atletismo	1	25,%
Natación	0	0,%
Ciclismo	1	25,%
TOTAL	4	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán

Gráfico N° 3 Qué tipo de deportes le agrada



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

La opinión de los docentes encuestados indican que el tipo de deportes que les agrada a sus estudiantes practicar con mayor frecuencia es fútbol, básquet, atletismo y ciclismo, todas divididas en un veinticinco por ciento. Al respecto se manifiesta que a los estudiantes se les debe incentivar a que practiquen todo tipo de deportes, porque están en el momento oportuno de aprender todos los deportes que se les imparte dentro de la iniciación deportiva

Pregunta N° 4

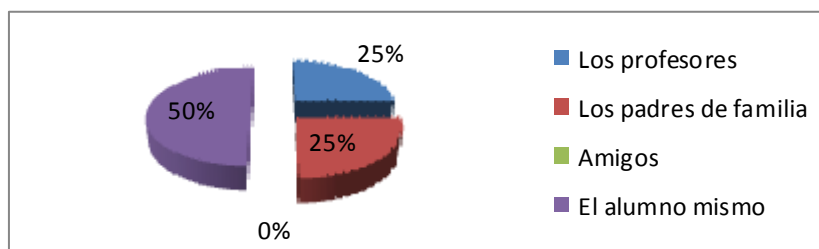
¿Según su criterio quiénes les incentivan a los niños para que participen en las actividades físicas fuera del horario las clases?

Cuadro N° 5 Quiénes les incentivan a los niños

Alternativa	Frecuencia	%
Los profesores	1	25, %
Los padres de familia	1	25, %
Amigos	0	0, %
El alumno mismo	2	50, %
TOTAL	4	100, %

Fuente: Encuesta aplicada Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán

Gráfico N° 4 Quiénes les incentivan a los niños



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los docentes encuestados indican que quiénes les incentivan a los niños para que participen en las actividades físicas fuera del horario las clases son ellos mismos que toman la iniciativa, otro grupo en cambio manifiesta los profesores, padres de familia, amigos. Al respecto se manifiesta que tanto los docentes, como los padres de familia deben motivar, para que practiquen algún deporte.

Pregunta N° 5

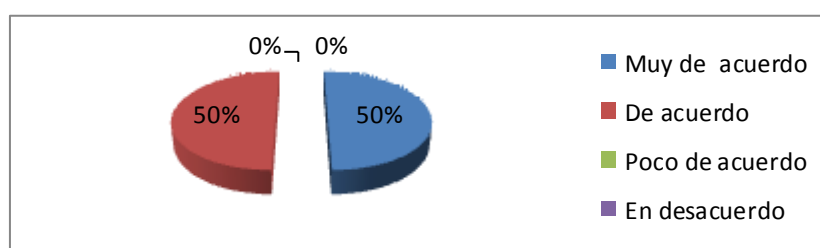
¿Según su criterio la práctica de actividades físicas le ayuda a desarrollar las habilidades motrices?

Cuadro N° 6 Desarrollar las habilidades motrices

Alternativa	Frecuencia	%
Muy de acuerdo	2	50,%
De acuerdo	2	50,%
Poco de acuerdo	0	0,%
En desacuerdo	0	0,%
TOTAL	4	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán

Gráfico N° 5 Desarrollar las habilidades motrices



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

La mitad de los docentes encuestados indican que está muy de acuerdo y de acuerdo que la práctica de actividades físicas le ayuda a desarrollar las habilidades motrices. Al respecto se manifiesta que toda actividad física deportiva ayuda a desarrollar las habilidades deportivas, es decir todo lo que implica movimiento ayuda a fortalecer estas importantes habilidades y destrezas.

Pregunta N° 6

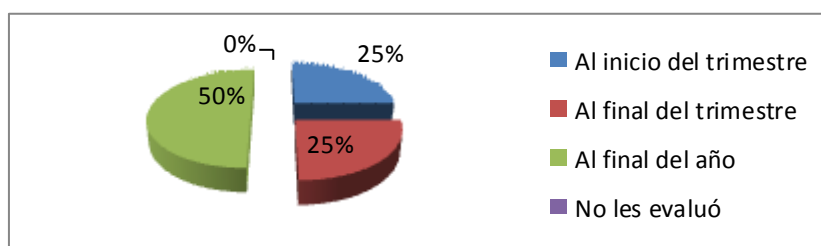
¿Según su criterio cada que tiempo les evalúa las habilidades básicas?

Cuadro N° 7 Evalúa las habilidades básicas

Alternativa	Frecuencia	%
Al final del año	1	25,%
Al final del trimestre	1	25,%
Al inicio del trimestre	2	50,%
No les evaluó	0	0,%
TOTAL	3	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán

Gráfico N° 6 Evalúa las habilidades básicas



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos la mitad de los docentes encuestados indican que les evalúa las habilidades básicas al inicio del trimestre, otro grupo en cambio y en menor porcentaje al final del trimestre y final del año. Al respecto se manifiesta que tanto los docentes de cultura física deben evaluar las habilidades motrices básicas al inicio, durante y al final del año, con el objetivo de verificar los avances y progresos de estas importantes habilidades...

Pregunta N° 7

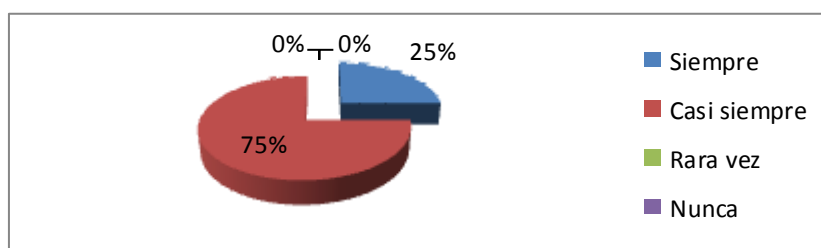
¿Según su criterio usted enseña a variedad ejercicios para desarrollar las habilidades motrices?

Cuadro N° 8 Ejercicios para desarrollar las habilidades

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	25,%
Casi siempre	3	75,%
Rara vez	0	0,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	4	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán

Gráfico N° 7 Ejercicios para desarrollar las habilidades



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

Cerca la totalidad de los docentes encuestados indican que casi siempre enseñan variedad ejercicios para desarrollar las habilidades motrices, otro grupo en cambio y en menor porcentaje manifiesta siempre. Al respecto se manifiesta que tanto los docentes de cultura física deben dominar un repertorio de ejercicios con el objetivo de evitar la monotonía y a mayor cantidad de ejercicios mayor desarrollo de habilidades motrices básicas.

Pregunta N° 8

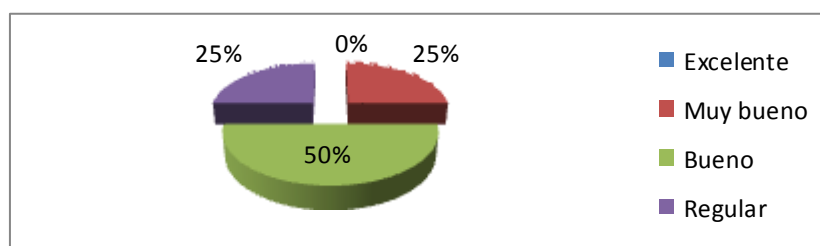
¿Según su consideración el desarrollo de habilidades motrices de los estudiantes es?

Cuadro N° 9 Desarrollo de habilidades motrices

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	1	25,%
Bueno	2	50,%
Regular	1	25,%
TOTAL	4	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán

Gráfico N° 8 Desarrollo de habilidades motrices



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

La mitad de los docentes encuestados indican que el desarrollo de habilidades motrices de los estudiantes es bueno, otro grupo en cambio y en menor porcentaje manifiesta muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que en las evaluaciones y fichas de observación aplicadas a los estudiantes se evidencio lo contrario por cuanto su condición física es de buena con tendencia a lo regular y en la ficha de observación está por debajo de media.

Pregunta N° 9

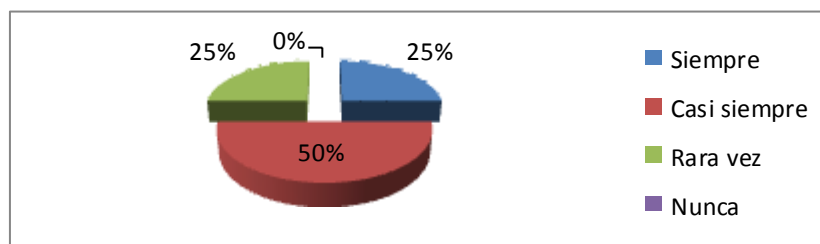
¿Usted utiliza el juego como estrategia para fomentar el desarrollo de habilidades motrices básicas?

Cuadro N° 10 El juego como estrategia

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	25,%
Casi siempre	2	50,%
Rara vez	1	25,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	3	100,%

Fuente: Encuesta aplicada Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán

Gráfico N° 9 El juego como estrategia



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos la mitad de los docentes encuestados indican que casi siempre el juego como estrategia utiliza para fomentar el desarrollo de habilidades motrices básicas, otro grupo en cambio y menor porcentaje siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que los docentes deben utilizar el juego como estrategia didáctica porque este ayuda en todas las áreas del conocimiento y particularmente en la educación física.

Pregunta N° 10

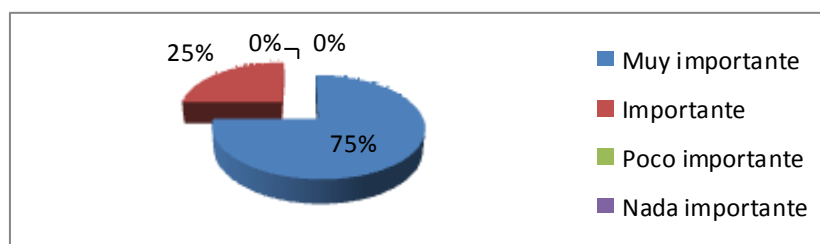
¿Considera importante que el investigador del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para mejorar las habilidades motrices básicas?

Cuadro N° 11 Elabore una propuesta alternativa

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	3	75, %
Importante	1	25, %
Poco importante	0	0, %
Nada importante	0	0, %
TOTAL	4	100, %

Fuente: Encuesta aplicada Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán

Gráfico N° 10 Elabore una propuesta alternativa



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos cerca la totalidad de los docentes encuestados indican que es muy importante que el investigador del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para mejorar las habilidades motrices básicas, otro grupo en cambio y menor porcentaje opina de acuerdo. Al respecto se manifiesta que este documento servirá como medio de consulta para que los docentes utilicen y ayuden al desarrollo y fortalecimiento de las habilidades básicas fundamentales.

4.1.2 Aplicación de la Ficha de Observación aplicada a los niños de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1

Observación N° 1

Locomoción

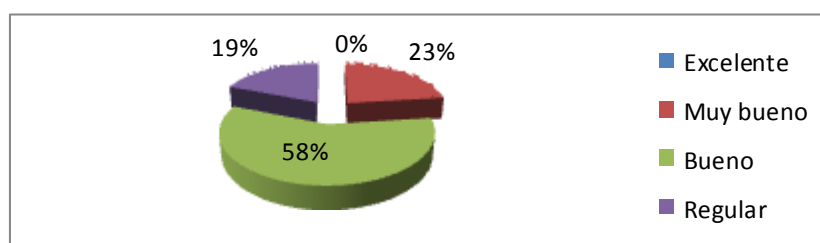
Correr a diferentes ritmos

Cuadro N° 12 Correr a diferentes ritmos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	34	23,%
Bueno	87	58,%
Regular	29	19,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 11 Correr a diferentes ritmos



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes observados se evidenció que cuando corren a diferentes ritmos tienen una condición de buena, otro grupo en cambio tiene una calificación de muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que los docentes de cultura física deben impartir variedad de ejercicios de velocidad ya que es el momento propicio para desarrollar esta importante cualidad.

Observación N° 2

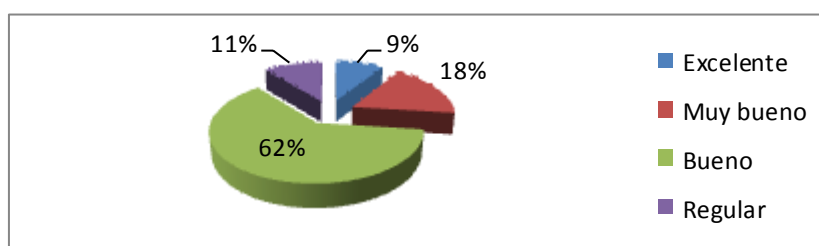
Variaciones de correr adelante, atrás

Cuadro N° 13 Variaciones de correr adelante, atrás

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	13	9, %
Muy bueno	28	18, %
Bueno	93	62, %
Regular	16	11, %
TOTAL	150	100, %

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 12 Variaciones de correr adelante, atrás



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes observados se evidenció que cuando ejecutan las variaciones de correr adelante, atrás tienen una condición de buena, otro grupo en cambio tiene una calificación de excelente, muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que los docentes de cultura física deben ejercitar a los estudiantes en sus clases estudiantes deben realizar variedad de ejercicios de velocidad.

Observación N° 3

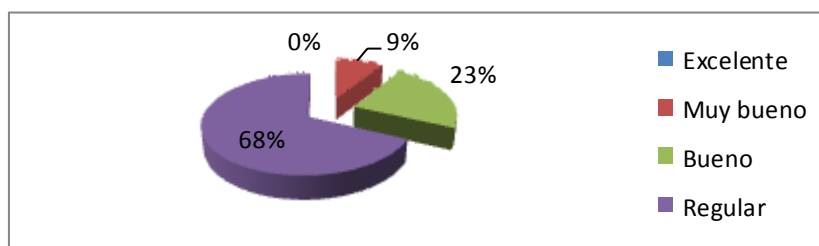
Saltar en altura

Cuadro N° 14 Saltar en altura

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0, %
Muy bueno	13	9, %
Bueno	35	23, %
Regular	102	68, %
TOTAL	150	100, %

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 13 Saltar en altura



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que cuando saltan en altura tiene una condición física regular, otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición muy bueno y bueno. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben enseñar en estas edades tempranas todos los aspectos de las habilidades básicas fundamentales, ya que es momento para mejorarlas y desarrollarlas.

Observación N° 4

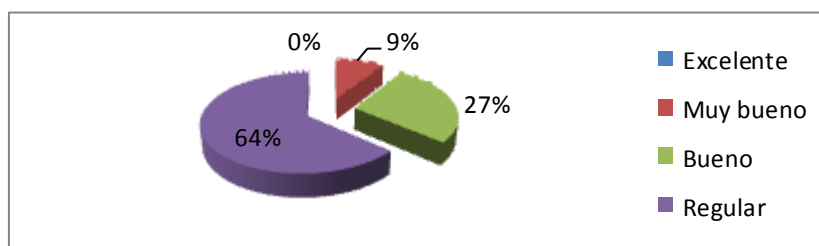
Saltar en distancia

Cuadro N° 15 Saltar en distancia

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	14	9,%
Bueno	41	27,%
Regular	95	63,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 14 Saltar en distancia



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que cuando saltar en distancia tiene una condición física regular, otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición muy bueno y bueno. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben enseñar variedad de saltos con el objetivo de que mejoren esta importante habilidad motriz.

Observación N° 5

No locomoción

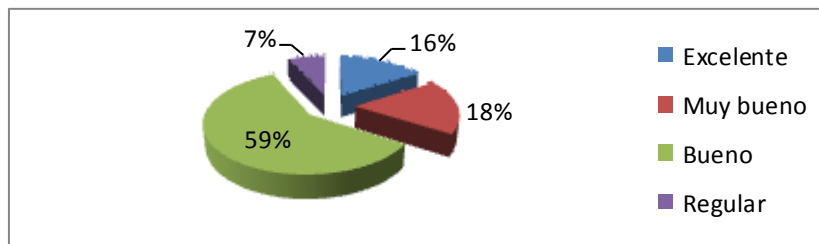
Rolar adelante en C

Cuadro N° 16 Rolar adelante en C

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	24	16,%
Muy bueno	26	18,%
Bueno	89	59,%
Regular	11	7,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 15 Rolar adelante en C



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que cuando realizan el rolar adelante en "C" lo ejecutan de manera buena, es decir aceptable, otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición física excelente, muy bueno y regular. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben enseñar variedad de ejercicios de rolar, para mejorar la habilidad motriz.

Observación N° 6

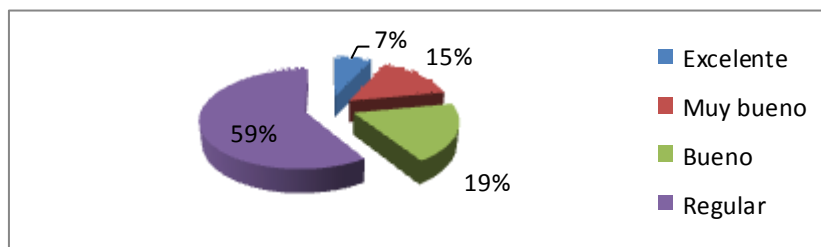
Rolar adelante en A

Cuadro N° 17 Rolar adelante en A

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	11	7,%
Muy bueno	23	15,%
Bueno	28	19,%
Regular	88	59,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 16 Rolar adelante en A



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que cuando realizan el rolar adelante en "A" lo ejecutan de manera regular, otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición física excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben enseñar variedad de ejercicios de rolar, para mejorar la habilidad motriz.

Observación N° 7

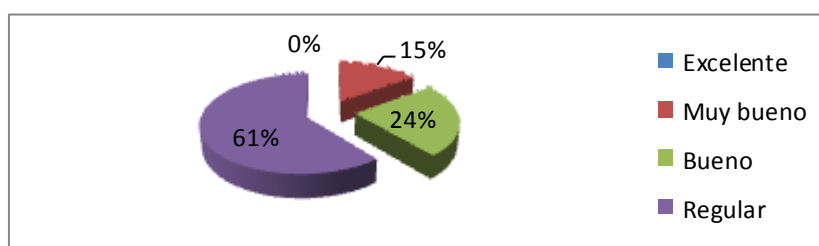
Rolar hacia atrás

Cuadro N° 18 Rolar hacia atrás

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	23	15,%
Bueno	35	24,%
Regular	92	61,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 17 Rolar hacia atrás



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que cuando realizan el rol hacia atrás lo ejecuta de manera regular, otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición física muy bueno y bueno. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben enseñar variedad de ejercicios de rolar, para mejorar la habilidad motriz.

Observación N° 8

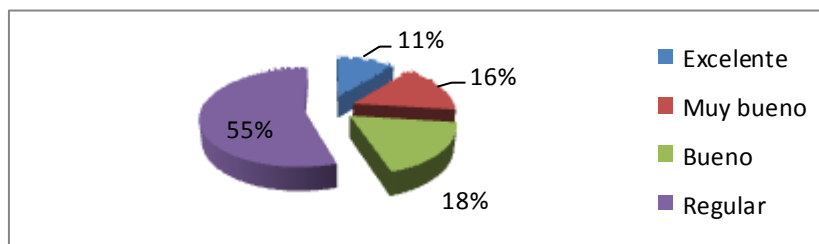
Lanzamiento de precisión

Cuadro N° 19 Lanzamiento de precisión

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	16	11,%
Muy bueno	24	16,%
Bueno	27	18,%
Regular	83	55,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 18 Lanzamiento de precisión



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que cuando realizan el lanzamiento de precisión lo ejecuta de manera regular, otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición física excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben realizar trabajos de fuerza explosiva para mejorar los diferentes tipos de lanzamientos.

Observación N° 9

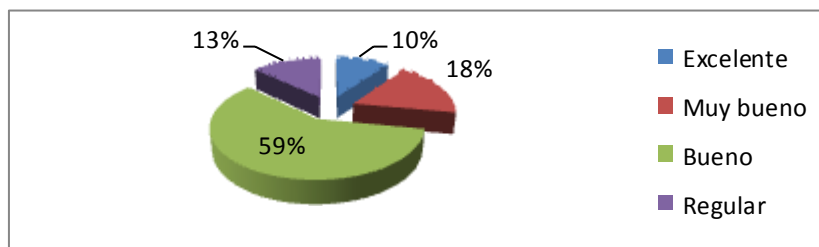
Lanzamiento en distancia

Cuadro N° 20 Lanzamiento en distancia

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	15	10,%
Muy bueno	27	18,%
Bueno	89	59,%
Regular	19	13,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 19 Lanzamiento en distancia



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que cuando realizan el lanzamiento en distancia lo ejecuta de manera buena, es decir aceptable otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición física excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben realizar trabajos de fuerza explosiva para mejorar los diferentes tipos de lanzamientos.

Observación N° 10

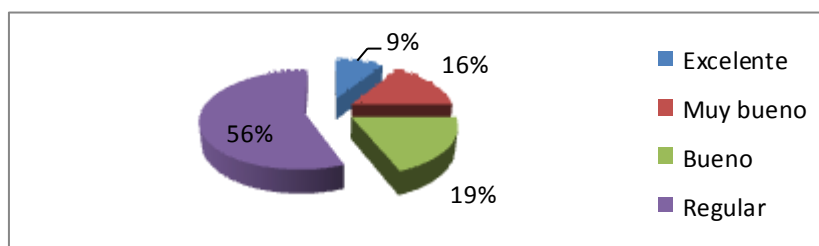
Coger el balón con una o la mano

Cuadro N° 21 Coger el balón con una mano

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	13	9, %
Muy bueno	24	16, %
Bueno	29	19, %
Regular	84	56, %
TOTAL	150	100, %

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 20 Coger el balón con una mano



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que cuando lanzan el balón y cogen con una o la mano, lo hace de una manera regular, otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición física excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben realizar ejercicios para mejorar esta importante habilidad.

Observación N° 11

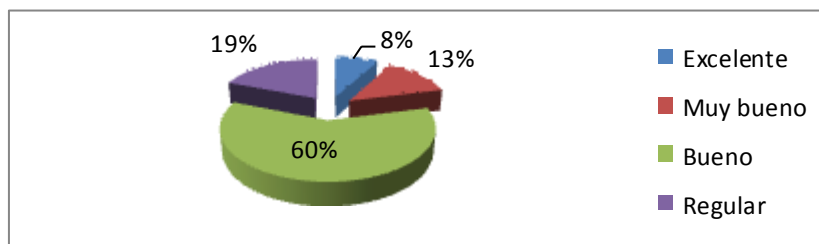
Coger el balón con dos manos

Cuadro N° 22 Coger el balón con dos manos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	12	8,%
Muy bueno	19	13,%
Bueno	90	60,%
Regular	29	19,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 21 Coger el balón con dos manos



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que cuando lanzan el balón y cogen el balón con las dos manos, lo hace de una manera regular, otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición física excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben realizar ejercicios para mejorar esta importante habilidad.

Observación N° 12

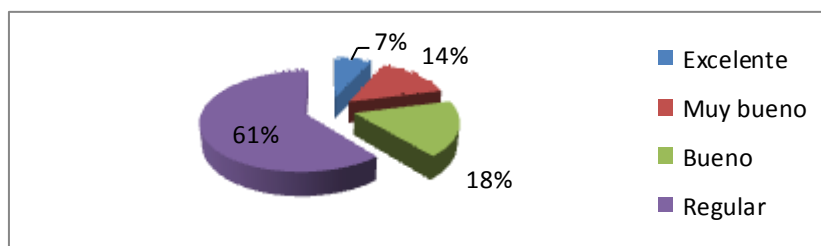
Receptar el balón con dos manos y giro de 360°

Cuadro N° 23 Receptar el balón con dos manos y giro de 360°

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	11	7, %
Muy bueno	21	14, %
Bueno	27	18, %
Regular	91	61, %
TOTAL	150	100, %

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 22 Receptar el balón con dos manos y giro de 360°



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que cuando receptan el balón con dos manos y giro de 360°, lo hace de una manera regular, otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición física excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben realizar ejercicios para mejorar esta importante habilidad.

Observación N° 13

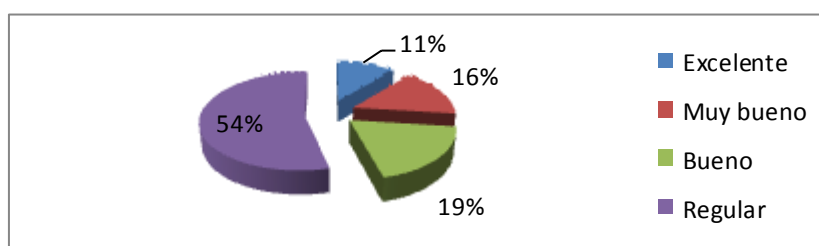
Receptar el balón con la planta del pie

Cuadro N° 24 Receptar el balón con la planta del pie

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	17	11,%
Muy bueno	23	16,%
Bueno	29	19,%
Regular	81	54,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 23 Receptar el balón con la planta del pie



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que cuando rezeptan el balón con la planta del pie, lo hace de una manera regular, otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición física excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben realizar ejercicios para mejorar la recepción de balón que es importante dentro de los fundamentos del fútbol

4.1.3 Test de Condición Física

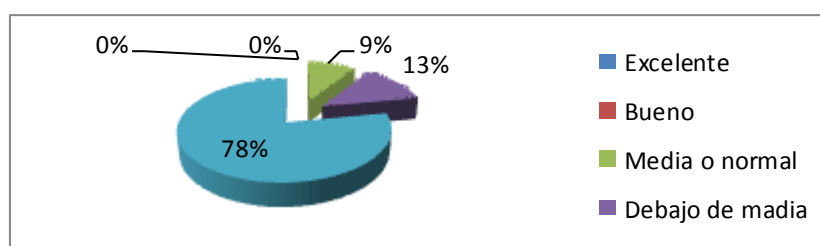
Test de 800 m

Cuadro N° 25 Test de 800 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0, %
Bueno	0	0, %
Media o normal	13	9, %
Debajo de madia	20	13, %
Mala	117	78, %
TOTAL	150	100, %

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 24 Test de 800 m



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar el test de 800 metros se evidencia que tienen una condición física mala, otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición física media o normal y debajo de media. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben trabajar la resistencia aeróbica, para mejorar la resistencia de base para realizar futuros trabajos en las diferentes actividades físicas.

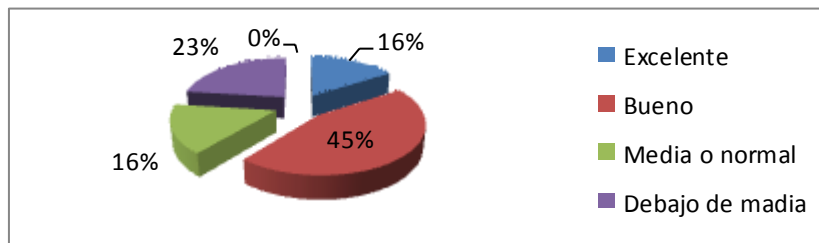
Test de Velocidad 50 m

Cuadro N° 26 Test de Velocidad 50 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	24	16,%
Bueno	68	45,%
Media o normal	24	16,%
Debajo de madia	34	23,%
Mala	0	0,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 25 Test de Velocidad 50 m



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar el test de 50 metros se evidencia que menos de la mitad tienen una condición física buena, otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición física excelente, media o normal y debajo de media. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben realizar muchas repeticiones de trabajos de velocidad, para mejorar la velocidad si bien es cierto se la entrena hasta cierta edad.

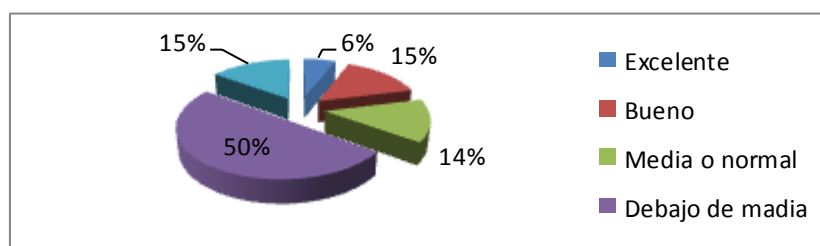
Test de Salto largo sin impulso

Cuadro N° 27 Test de Salto largo sin impulso

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	6,%
Bueno	23	15,%
Media o normal	21	14,%
Debajo de madia	75	50,%
Mala	23	15,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 26 Test de Salto largo sin impulso



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos y luego de aplicar el test de salto largo sin impulso se evidencia que la mitad tienen una condición física debajo de media, otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición física excelente, bueno, media o normal y mala. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben realizar muchas repeticiones de trabajos para fortalecer la fuerza explosiva para mejorar la saltabilidad.

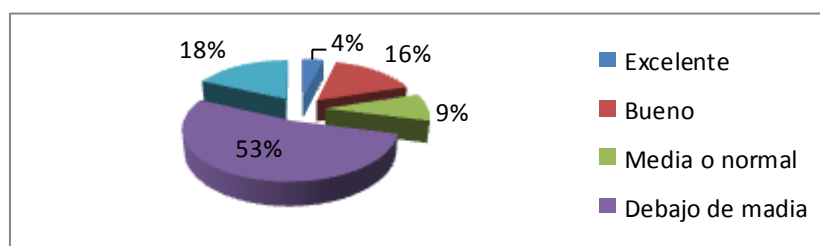
Test Abdominales en 30 segundos

Cuadro N° 28 Test Abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	4,%
Bueno	24	16,%
Media o normal	13	9,%
Debajo de media	79	53,%
Mala	28	18,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 27 Test Abdominales en 30 segundos



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos y luego de aplicar el test de abdominales en 30 segundos se evidencia que la mitad tienen una condición física debajo de media, otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición física excelente, bueno, media o normal y mala. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben realizar trabajos para fortalecer el abdomen, esta región ha sido descuidada a la hora de preparar a los estudiantes.

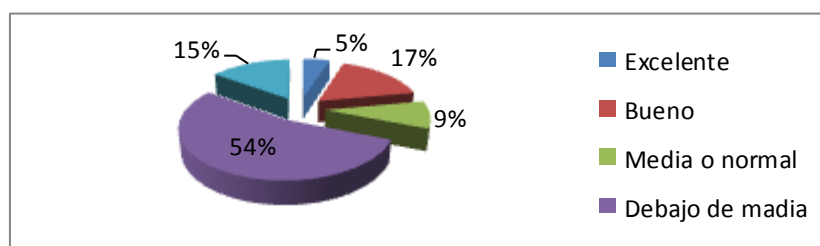
Test Fondos en un minuto

Cuadro N° 29 Test Fondos en un minuto

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	5,%
Bueno	26	17,%
Media o normal	12	9,%
Debajo de madia	81	54,%
Mala	23	15,%
TOTAL	150	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los niños de los Séptimos Años EGB

Gráfico N° 28 Test Fondos en un minuto



Autor: Benavides Vallejos Omar Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos y luego de aplicar el test de fondos en un minuto se evidencia que la mitad tienen una condición física debajo de media, otro grupo en cambio y con menor porcentaje tienen una condición física excelente, bueno, media o normal y mala. Al respecto se puede considerar que los docentes de cultura física deben trabajar en lo referente a la fuerza de brazos, para esto debe realizarse una variedad de ejercicios para incrementar la fuerza en brazos, todos estos aspectos son parte de las habilidades básicas fundamentales que deben ser trabajadas y fortalecidas para aprender futuros ejercicios de mucha mayor complejidad.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se evidencia que la mitad de los docentes encuestados indican que el tipo de actividades físicas que realizan los estudiantes con mayor frecuencia es trote, otro grupo en cambio manifiestan caminatas y deportes.
- Se considera que luego de aplicar la batería de test de condición física se evidencia que tienen una condición física debajo de media.
- Se concluye que más de la mitad de los estudiantes observados que cuando saltan, lanzan, corren, y realizan roles tiene una condición física regular.
- Se revela que cerca la totalidad de los docentes encuestados indican que es muy importante que el investigador del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para mejorar las habilidades motrices básicas.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes trabajar e incentivar a los estudiantes a que practiquen actividad física fuera del horario de clases de por lo

menos 45 minutos, que es lo que recomienda la Organización Panamericana de la Salud

- Se recomienda a los estudiantes de esta importante institución practicar variedad de actividades físicas, porque estas ayudan a desarrollar las habilidades básicas fundamentales.
- Se sugiere a los docentes utilizar la propuesta alternativa porque esto contendrá aspectos relacionados con el desarrollo y mejoramiento de las habilidades motrices básicas.
- Se exhorta a los estudiantes practicar con mucha más frecuencia los aspectos relacionados a la actividad física porque esto ayuda a desarrollar las habilidades básicas como es, saltar, lanzar, correr, rolar.
- Se recomienda a los docentes de la institución aplicar la batería de test de condición física con el objetivo de conocer en qué estado estas desarrolladas las habilidades básicas fundamentales.

5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA N° 1

¿Qué tipo de actividades físicas practican los niños de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán?

De acuerdo con los datos obtenidos el tipo de actividades físicas que practican los estudiantes es el trote y ciertos deportes como el fútbol, básquet, atletismo y ciclismo, pero de una manera esporádica, porque en las tardes se dedican a otras actividades como ayudar a sus padres y aspectos relacionados con la informática.

PREGUNTA N° 2

¿Cuál es la condición de las capacidades físicas básicas que realizan los niños de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán?

Con respecto al desarrollo de la velocidad, fuerza de piernas, brazos, piernas, abdomen y la resistencia y luego de haber aplicado la batería de test físicos a los estudiantes de los séptimos años se llegó a la conclusión que tienen una condición debajo de media, estos test se les evaluó por cuanto son parte del desarrollo de las habilidades básicas fundamentales.

PREGUNTA N° 3

¿Cómo evaluar las habilidades motrices básicas a través de una ficha de Observación en los niños de los séptimos años de Educación General Básica de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014?

Con respecto a la aplicación de la ficha de observación se evidencio con respecto a la mayoría de los ítems formulados en la ficha tienen una calificación debajo de media, lo que se relaciona que los estudiantes no realizan actividad física con frecuencia y en el tiempo específico de lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud, la poca práctica de la actividad física si incide en el desarrollo de las habilidades básicas fundamentales.

PREGUNTA N° 4

¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas ayudara a mejorar las habilidades básicas fundamentales en los estudiantes de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán?

La aplicación de esta propuesta ayudaría muchísimo al desarrollo de las habilidades básicas fundamentales, esta Guía contendrá aspectos relacionados, con las habilidades básicas fundamentales como correr, saltar, lanzar, esta guía estará a disposición de los docentes, para que pongan en práctica con sus estudiantes.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO

GUÍA DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES BÁSICAS FUNDAMENTALES DE LOS ESTUDIANTES DE LOS SÉPTIMOS AÑOS.

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

De acuerdo a los datos presentados en el presente trabajo de investigación, se evidenciaron los siguientes resultados que los estudiantes realizan actividades físicas en forma parcial por las tardes, con respecto al desarrollo de habilidades básicas más de la mitad de los estudiantes observados están por debajo de la media con respecto al desarrollo, conocidos los resultados se elaboró una guía didáctica de actividades físicas, para mejorar las habilidades básicas como correr, saltar, lanzar, para ello se realizó talleres donde contienen variedad de alternativas para mejorar las habilidades antes mencionadas. Al respecto se puede manifestar que la práctica regular de actividades físicas ayudará a mejorar a mejorar la salud física, su condición física y habilidad deportiva, es por ello que los docentes y padres de familia deben ser los primeros que incentiven a los estudiantes para que realicen actividad física y deportiva de por lo menos cuarenta y cinco minutos diarias, tal como recomienda la Organización Mundial de la Salud, esto ayudará a mejorar las habilidades básicas.

6.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Habilidades motrices

En el transcurrir de la vida se producen cambios de índole físico, motor, cognitivo, social y emocional originados por las limitaciones individuales, las experiencias vividas, por restricciones del contexto, por la especificidad y complejidad de las actividades que se presentan a lo largo de la evolución del niño de forma que las diferentes condiciones pueden animar o desanimar al niño a explorar el movimiento (Bucco, 2013).

El desarrollo de las habilidades motoras fundamentales, desde la perspectiva de una práctica adecuada al nivel de desarrollo infantil, debería plantearse como una prioridad en los programas de movimiento. Estas habilidades motoras se consideran bloques de construcción indispensables tanto para el desarrollo de actividades de movimiento como para la especialización de habilidades motoras específicas (Bucco, 2013).

Es importante resaltar que estos patrones fundamentales no emergen naturalmente durante la infancia, son el resultado de varios factores que, en constante interacción, influyen el desarrollo motor del niño, como el contexto de enseñanza, la motivación, el desarrollo neurológico, las condiciones sociales y culturales y las experiencias pasadas (Bucco, 2013).

El niño está en constante evolución, y a medida que su edad avanza sus cambios funcionales mejoran a causa de las experiencias vividas. El movimiento del niño se desarrolla y mejora con esa interacción (Massa y Rene, 2010), produciéndose modificaciones de orden cuantitativo denominadas de crecimiento físico, como el aumento de estatura y peso corporal, y de orden cualitativo, como la adquisición y mejora de las funciones motoras (Bucco, 2013).

Clasificación Habilidades motrices

Las habilidades motoras rudimentarias

Se componen de todos aquellos movimientos tendientes al logro de cierta independencia del individuo respecto del medio que lo rodea, y de las demás personas. Fundamentalmente en lo referente a los desplazamientos y a los movimientos más habituales (Vanzan & Stricker, 2003).

Entre los contenidos de las habilidades rudimentarias encontramos el logro de la posición erecta y de la marcha en esa posición; la motricidad de la mano (tomar, soltar, empujar, arrojar, torcer) que no se desarrolla como una conducta independiente si no que el resto del cuerpo acompaña al movimiento; y la motricidad general, como los empujes con todo el cuerpo o los cambios de posiciones (Vanzan & Stricker, 2003).

Las habilidades motoras básicas y generales

Son habilidades amplias, generales, comunes a muchos individuos y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y de un entorno cultural concreto. Representan el vocabulario básico de nuestra motricidad (Vanzan & Stricker, 2003).

Aquí encontramos tres tipos de conductas que de alguna manera descienden de las anteriores; las conductas locomotoras, que son todas aquellas habilidades motrices que permiten la traslación del cuerpo en posición bípeda, son todas formas de desplazamiento cíclico como caminar, correr, saltar, galopar. Las conductas manipulativas como lanzar, hacer girar, driblear o rodar un objeto, receptar objetos, y todas las rudimentarias como tomar, soltar, empujar, arrojar, torcer, pero con un nivel de realización menos elemental (Vanzan & Stricker, 2003).

Finalmente tenemos las conductas no locomotoras, que incluyen todas las habilidades no contempladas en los dos grupos anteriores, y están directamente relacionadas con la motricidad general de la habilidad rudimentaria. En este grupo encontramos: el empujar, traccionar, saltar, rebotar, balancearse, suspender, trepar, rolar, reptar, esquivar y atrapar (Vanzan & Stricker, 2003).

Habilidades motoras específicas y compuestas

Esta categoría si bien conforman un acervo motor mucho más rico y variado que las básicas, no difirieren sustancialmente en cuanto al tipo de habilidades que la constituyen. La divergencia está dada por la forma en que son ejecutadas las habilidades, por la posibilidad de utilizarlas eficazmente en situaciones de juego, y por la posibilidad de realizar las habilidades en forma acopladas o combinadas entre ellas (Vanzan & Stricker, 2003).

No son movimientos nuevos, no son formas desconocidas, son los mismos movimientos, son habilidades básicas o combinaciones de ellas que, una vez superada la etapa o fase de ejecución general se van especificando. La especificación asume tres formas diferentes: en lo que respecta al modo de ejecución, a la calidad de los movimientos; en lo relacionado con el logro de los nexos entre habilidades; y en lo concerniente a los usos en situación de las habilidades. Todo ello con miras al acercamiento a las técnicas (Vanzan & Stricker, 2003).

Las habilidades motoras especializadas y complejas

Son aquellas relacionadas con la aplicación de las formas de movimientos en distintos ámbitos, el carácter de especializado nos remite hacia las actividades que los vinculan. De este modo encontramos las técnicas deportivas, directamente enlazadas con cada uno de los

deportes, cada uno de ellos tiene entre sus elementos técnicas que le son propias (Vanzan & Stricker, 2003).

Cada movimiento sea deportivo, no deportivo o laboral adquiere un modo de realización que excede la economía de movimiento.

De aquí su carácter de complejo, ya que las técnicas además de ser el modo más eficiente de realizar una acción, responden a los requerimientos de cada una de las disciplinas en las cuales está inmersa. La especialización y la complejización son los dos elementos que caracterizan a este grupo de habilidades (Vanzan & Stricker, 2003).

Esta categoría de habilidades normalmente no figura en las taxonomías de la mayoría de los otros especialistas, y lo que aquí denominamos como habilidades especializadas y complejas que referencian, entre otras, a las técnicas deportivas, los demás autores las llaman habilidades específicas. Lo particular de esta forma de ver a las habilidades motoras pasa por ubicar a las “habilidades específicas” como nexo entre las habilidades básicas y las habilidades deportivas (especializadas y complejas) (Vanzan & Stricker, 2003).

En todos los deportes encontramos carreras, saltos, giros, lanzamientos, manipulaciones de objetos con las manos, con la cabeza o con otros objetos (raqueta). Sin ir más lejos la bandeja de básquet, el remate de vóley, o el tiro en suspensión de hándbol resultan de la combinación de carrera, salto y lanzamiento (Vanzan & Stricker, 2003).

Actividad física

Se define la actividad física como cualquier movimiento producido por el músculo esquelético que resulta en un gasto energético (Becerra, 2008).

Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física (Serra & Román, 2006).

La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período de tiempo mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías (Serra & Román, 2006).

Actividad física y deporte

La actividad física, desde el deporte, se plantea como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. Su estudio permite conocer métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación psicológica, así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo. En esta tendencia la actividad física da cuenta de la capacidad de rendimiento deportivo de los sujetos, expresado en el grado de asentamiento del rendimiento deportivo-motor, marcado por la complejidad de su estructura y aspectos condicionantes que se articulan en la intervención del objeto de estudio.

Para esto es necesario que existan profesionales, escenarios, implementos y recursos, así como programas que se adecuen a los fines propuestos, es decir, en el proceso del entrenamiento deportivo, orientado hacia el logro de altos rendimientos deportivos, o bien hacia el fortalecimiento de la salud, el fitness; cualquier otro fin debe estar sujeto a un proceso administrativo que pasa por la planificación, ya que esta

garantiza la provisión de los medios, métodos, medidas y recursos que permiten asegurar el cumplimiento de dichos objetivos (Vidarte & Vélez, 2011).

Deporte

El deporte es uno de los fenómenos más amplios y difundidos en nuestra época; uno de los sucesos de nuestro tiempo, hecho individual y social de grande intensidad, así como una forma hoy muy popular de utilización del tiempo de ocio (Capretti, 2011).

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

Elaborar una Guía didáctica de actividades físicas para mejorar las habilidades motrices en los estudiantes de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán.

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Seleccionar ejercicios y actividades físicas para mejorar las habilidades motrices en los estudiantes de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán
- Mejorar las habilidades motrices básicas de los estudiantes, mediante la utilización adecuada de ejercicios físicos
- Socializar y aplicar la propuesta a los docentes, estudiantes para ofrecer orientaciones que les permitan desarrollar las habilidades básicas fundamentales.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador.

Provincia: Carchi

Ciudad: Tulcán

Cantón: Tulcán

Beneficiarios: Autoridades, docentes, estudiantes de la Unidad investigada.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

INTRODUCCIÓN

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir. Engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes, como realizar una maratón.

La actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, entre otros).

El ejercicio físico y el deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente. El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Entendemos por condición física el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas, es decir, resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio y coordinación, y composición corporal.

Taller N° 1

Tema: Carrera de dos sobre tres piernas

Objetivo: Mejorar la coordinación dinámica especial de los estudiantes de los séptimos años, mediante la utilización adecuada de estos ejercicios.

Instalación: Terreno llano o gimnasio.

Material: Varios pañuelos y un banderín colocado a 10 m aproximadamente de la línea de partida.

Formación y Organización: Se alistan varios equipos; en cada uno de ellos los jugadores se colocan por parejas y proceden a atarse, uno contra otro, las piernas del lado interior a la altura del tobillo (2 nudos).

Desarrollo: Dada la señal convenida, las parejas avanzan hasta el banderín, lo rodean y regresan a la línea de partida.

Evaluación: Los equipos pueden competir por hileras o tomando tiempo contra reloj.



Taller N° 2

Tema: Carrera del listo

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción de los estudiantes.

Instalación: Gimnasio, cualquier terreno.

Material: Cuatro banderines o señales, y objetos diversos (zapatos, vestidos, pañuelos).

Formación y Organización: Forman dos o más equipos (en un solo grupo al partir). A 15 cm de distancia entre uno y otro, se colocan 4 banderines o señales. Antes de iniciar la carrera cada jugador pondrá al pie de cada banderín (en II, III, IV, I) un objeto de su pertenencia.

Desarrollo: Los dos equipos parten simultáneamente; al llegar a cada banderín (en el orden II, III, IV, I) los corredores recogen los objetos que les pertenecen, para finalmente agruparse en el lugar previsto antes de la partida.

Evaluación: El equipo que primeramente se agrupa resulta vencedor de la competencia.



Omar Benavides

Taller N° 3

Tema: Relevo de las insignias

Objetivo: Mejorar la coordinación dinámica general mediante ejercicios destinados para este fin.

Instalación: Terreno llano, gimnasio.

Material: Dos banderines colocados a 10 o 15 m de la línea de partida, y 4 pañuelos.

Formación y Organización: Dos equipos colocados en hilera, corredores numerados; los números 1 llevan dos pañuelos cada uno, atados uno en el tobillo y otro en el brazo.

Desarrollo: Al darse la señal convenida, parten a la carrera los números 1, giran alrededor de su banderín y retornan a la línea de partida. Cuando llegan desatan sus pañuelos y los atan en los jugadores números 2. Así se continúa hasta el último de la hilera.

Evaluación: Los equipos pueden competir por hileras o tomando tiempo contra reloj.



Omar Benavides

Taller N° 4

Tema: Relevo: por abajo y por arriba

Objetivo: Valorar el nivel de entrega y recepción de los testigo, mediante la aplicación adecuada de estas técnicas.

Instalación: Terreno plano, gimnasio.

Material: Tres banderines, una soga o cuerda elástica y 2 testigos (pañuelos).

Formación y Organización: Se forman dos equipos (blancos y negros) con los jugadores numerados. Un equipo se coloca a la altura del banderín N; el otro, a la altura del banderín B. Entre las dos líneas de partida (en I) son colocados el tercer banderín y el elástico o cuerda, sostenido este último por los dos jugadores a una altura conveniente.

Desarrollo: Dada una señal, parten simultáneamente los 1 de cada equipo. El 1 N salta por sobre el elástico y corre a rodear a B; al regresar pasa por debajo del elástico y entrega su testigo al jugador siguiente, el 2 N; mientras que el 1 B, después de su carrera, pasa por debajo del elástico, rodea el banderín N, pasa por encima del elástico y entrega su testigo al jugador siguiente, el 2 B.

Evaluación: Si hay numerosos equipos para un solo recorrido, la competencia se disputa tomando tiempo contra reloj.



Omar Benavides

Taller N° 5

Tema: Saltar el palo

Objetivo: Mejorar la coordinación específica, mediante ejercicios previamente seleccionados para ejecutar el salto.

Instalación: Terreno llano

Material: Una cuerda o una soga para cada equipo. La utilización de un palo o bastón es también posible, pero no lo recomendamos a fin de evitar accidentes.

Formación y Organización: en hilera, los jugadores tienen que estar numerados.

Desarrollo: El jugador número 1, portador del elástico o de la soga, parte de la línea A, corre hacia B, rodea el banderín o señal situado a 6 u 8 metros de la línea de partida; vuelve hacia sus compañeros y presenta al 2 la otra extremidad del elástico o de la soga; 1 y 2 corren entonces juntos hacia el final de la hilera, manteniendo la cuerda a la altura de las rodillas, para que todos los jugadores, sucesivamente, salten por encima. Cuando llegan al final de la hilera, el 1 queda formando la cola, mientras que el 2 corre a rodear el banderín o señal B, regresa y, ayudado por el 3, hace saltar a sus compañeros.

Evaluación: Entre varios equipos.



Omar Benavides

Taller N° 6

Tema: Voltrear el blanco (con una mano)

Objetivo: Desarrollar la técnica de los lanzamientos sea estas cortas, media y larga.

Instalación: Terreno patio, gimnasio.

Material: Una pelota y un blanco (silueta) con lastre en la base.

Formación y Organización: A 10 m, aproximadamente, de la silueta, se traza una línea de tiro, cuyo límite no deberá sobrepasarse.

Desarrollo: El juego consiste en intentar golpear y derribar la silueta. Se han de efectuar tres intentos seguidos, con impulso o sin él, según se establezca.

Evaluación:

- a) Individualmente contar los blancos logrados en una determinada cantidad de intentos.
- b) Por equipos: totalizar la cantidad de blancos logrados por los jugadores de cada equipo.



Omar Benavides

Taller N° 7

Tema: Voltear el blanco (con el pie)

Objetivo: Desarrollar la técnica de los lanzamientos sea estas cortas, media y larga.

Instalación: Terreno patio, gimnasio.

Material: Una pelota y un blanco (silueta) con lastre en la base.

Formación y Organización: A 8 m, aproximadamente, de la silueta, se traza una línea sobre la cual se dará ubicación a la pelota.

Desarrollo: Después de tomar algunos metros de impulso (a voluntad), los jugadores deben patear la pelota para intentar golpear el blanco.

Evaluación:

- a) Individualmente contar los blancos logrados en una determinada cantidad de intentos.
- b) Por equipos: totalizar la cantidad de blancos logrados por los jugadores de cada equipo.



Omar Benavides

Taller N° 8

Tema: Relevo de carretillas

Objetivo: Fortalecer la coordinación de extremidades superiores, mediante la aplicación de carreras en grupos.

Instalación: Terreno con césped, gimnasio.

Formación y Organización: En hilera. Jugadores numerados.

Desarrollo: El 1 está en posición de carretilla; el 2 es el conductor. Dada la orden de iniciación parten de la línea A, se dirigen hacia el punto B, situado a 5 m de la línea de partida, giran tras el banderín o la señal y vuelven hacia A. El 1 se coloca al final de la hilera; el 2 se coloca en posición de carretilla; el 3 es el nuevo conductor, y así sucesivamente.

Evaluación: Entre varios equipos.



Omar Benavides

Taller N° 9

Tema: Cara o cruz

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción mediante la indicación del profesor.

Instalación: Terreno llano.

Material: Un objeto por cada uno de los jugadores (pañuelo, camisa, gorro, entre otros), depositados sobre las dos líneas B y C distantes 10 o 12 m de la línea A.

Formación y Organización: Los corredores de los dos equipos están dispuestos en hilera e intercalados, frente al director del juego que esta sobre la línea A. La línea C corresponde a la señal cara; la línea B corresponde a la señal de cruz.

Desarrollo: A la voz de cara (o cruz) dada por el director, los dos equipos corren hacia la línea correspondiente y tratan de tocar con el pie los objetos depositados.

Evaluación: En varios equipos realizar la carrera, se otorga un punto por cada objeto tocado; luego se suman los puntos logrados por cada equipo.



Omar Benavides

Taller N° 10

Tema: Persecución en fila

Objetivo: desarrollar el trabajo en equipo, mediante la aplicación del juego.

Instalación: Terreno llano.

Material: Banderines.

Formación y Organización: En filas. Se trazan dos líneas de partida (A y B) paralelas y con una separación de 10 pasos; una línea de llegada (C) a 15 m, aproximadamente, desde la línea B. Dos equipos (A y B) se ubican sobre las líneas respectivas: el A, en posición de pie; el B, en la posición que indique el profesor (en cuclillas, sentados, de espaldas, entre otros).

Desarrollo: Dada la orden de iniciación, los equipos A y B parten simultáneamente: los corredores del equipo A tratan de tocar a los corredores que se encuentran a su frente, antes que estos lleguen a la línea C.

Evaluación: Se otorgará un punto por cada jugador tocado y se computará el total; luego se invertirán las posiciones en la corrida siguiente. Finalmente se comparan los totales para determinar el equipo vencedor.



Omar Benavides

Taller N° 11

Tema: Carrera en hilera

Objetivo: mejorar su velocidad de reacción, al realizar la partida alta, media y baja.

Instalación: Terreno llano.

Formación y Organización: La carrera se desarrolla entre una línea de partida A y otra de llegada B, a 15 o 20 m de distancia. Los equipos, formados en hileras, toman la posición indicada por el profesor (de pie, manos sobre las rodillas, en cuclillas, entre otros).

Desarrollo: Se realizan tantas carreras como cantidad de jugadores haya en cada hilera, complementándose así una serie.

Evaluación: En la primera carrera compiten entre sí los 1, luego los 2, los 3, entre otros, de cada equipo.



Omar Benavides

Taller N° 12

Tema: Carrera con media vuelta

Objetivo: perfeccionar su coordinación, al momento de la ejecución del ejercicio.

Instalación: Terreno llano

Material: Señales o banderines

Formación y Organización: Varios equipos (corredores numerados) se colocan en hileras sobre la línea de partida A. A una distancia de 8 ó 10 m de esta, y luego de metro en metro, se trazan en el suelo tantas líneas paralelas como corredores haya en cada hilera (líneas B, C, D, E, F, entre otros).

Desarrollo: De pie con manos sobre las rodillas, o agachados. Dada la señal de partida, el 1 de cada hilera corre de A a B, detiene su carrera y luego de apoyar el pie en la zona B-C, da media vuelta y regresa para tocar al 2, quien parte a su vez hacia C, gira y regresa hacia A para tocar el 3, quien llega hasta D, entre otros. En la segunda serie, el 1 debe ir hasta F, el 2 hasta E, el 3 hasta D, entre otros.



Taller N° 13

Tema: Ida y vuelta

Objetivos: desarrollar su velocidad para mejorar el aspecto técnico.

Instalación: Terreno llano

Formación y Organización: Dos equipos divididos en 2 hileras cada uno se colocan detrás de las líneas de partida A y B, distantes 15 ó 20 m entre sí. Dos jueces son los encargados de verificar las partidas.

Desarrollo: Los corredores se preparan para la partida en posición de cuclillas. Dada la orden de iniciación, el 1 corre y toca el hombro del 2, quien corre hacia el 3, este hacia el 4, entre otros. Es ganador de una serie el equipo que recobra en primer término la ubicación que tenía al comenzar el juego.

Evaluación: Se realizaran varias series, y se cambiará a menudo el orden de numeración de los alumnos, para que no sean siempre los mismos quienes inicien la carrera.



Omar Benavides

TALLER N° 14

Tema: Carrera en cuadrado

Objetivo: lograr la capacidad de reacción, realizando movimientos en un cuadro.

Instalación: Terreno llano.

Material: Banderines y 4 objetos (pelotas, pañuelos, entre otros).

Formación y Organización: Con 4 banderines se forma un cuadrado sobre el terreno. En el punto medio de cada lado se marcan las líneas de partida A, B, C y D. Compiten 4 equipos con corredores numerados. El 1 de cada equipo se coloca en A, B, C y D, respectivamente; los otros corredores, en el interior del cuadrado y los próximos a estas líneas. Una vez finalizada su carrera, el corredor debe salir hacia el exterior del cuadrado.

Desarrollo: Al darse la orden de iniciar la serie, se realiza la partida simultánea del primer corredor de cada equipo. Cada corredor debe efectuar una vuelta completa.

Evaluación: Cuando el último del equipo ha completado la carrera, luego de sobrepasar el cuarto banderín de su recorrido, corre hacia el centro del cuadrado para pisar uno de los cuatro objetos que allí están depositados. Previamente el profesor habrá indicado el valor de cada objeto; por ejemplo: 1 pelota de básquetbol: 4 puntos



Omar Benavides

Taller N° 15

Tema: Pasar el testigo

Objetivos: Valorar el nivel de entrega y recepción del testigo, mediante la aplicación adecuada de estas técnicas.

Instalación: Terreno llano

Material: Banderines y un testigo por equipo.

Formación y Organización: Compiten dos o más equipos. Para cada equipo: 2 banderines colocados a una distancia de 12 a 15 metros. Se trazan dos líneas A y B, situados cada una a 1,50 ó 2 m de los banderines **a** y **b**.

Desarrollo: Dada la señal de partida, el 1 corre a rodear el banderín **b**, pasa el testigo al 2, quien rodea el banderín **a** y pasa al 3, el cual se ha colocado delante de la línea A, y así sucesivamente.



Omar Benavides

Taller N° 16

Tema: Relevo simple

Objetivo: Valorar el nivel de entrega y recepción del testigo, mediante la aplicación adecuada de estas técnicas.

Instalación: Terreno llano.

Material: Banderines y un testigo por equipo.

Formación y Organización: Compiten dos o más equipos. Distancia entre banderines: 10 m como máximo.

Desarrollo: Dada la señal, el 1 parte desde A; efectúa un recorrido completo tras los banderines C y B, después entrega el testigo al 2; quien luego de la partida del 1 se ha colocado en A; luego parte el 2 y se coloca el 3 en A, entre otros.



Omar Benavides

Taller N° 17

Tema: Pasaje simple

Objetivo: mejorar la coordinación específica de piernas, cuando pasan diversos obstáculos.

Instalación: Terreno llano.

Material y Organización: Dos ayudantes, enfrentados, sostienen una cuerda elástica en cada mano, con los brazos extendidos hacia abajo y pegados al cuerpo.

Desarrollo: Los corredores parten desde una línea D, situada a 6 u 8 m del obstáculo. El 1 corre y salva el obstáculo (las dos cuerdas paralelas) mediante una amplia extensión de la pierna delantera; luego gira tras el banderín P, colocado a 6 u 8 m del obstáculo; regresa, salva nuevamente las cuerdas y llega hasta la partida D. Inmediatamente parte el 2, y sucesivamente todos los corredores hasta el final.

Evaluación: Entre dos o varios equipos contra reloj.



Omar Benavides

Taller N° 18

Tema: Carrera con obstáculos y carrera llana

Objetivo: Tecnificar la coordinación específica de piernas, cuando pasan diversos obstáculos, ya sea con derecha o con izquierda.

Instalación: Terreno llano, gimnasio.

Material: Vallas u obstáculos diversos de poca altura y colocados sobre distancias adaptadas a las posibilidades de los alumnos (6 a 8 m, por ejemplo).

Formación y Organización: Dos equipos (corredores numerados) son divididos en dos grupos cada uno: los pares, detrás de la línea B; los impares, detrás de la línea A, ambos grupos enfrentados.

Desarrollo: Dada la orden de iniciación, parte el 1 de cada equipo, salva los obstáculos, toca el hombro del 2, quien realiza el recorrido B-A por fuera de los obstáculos.

Evaluación:

- Recorrido A-B: carrera con obstáculos.
- Recorrido B-A: carrera llana.



Omar Benavides

Taller N° 19

Tema: Ida y vuelta con obstáculos

Objetivo: corregir la coordinación específica de piernas, cuando pasan diversos obstáculos.

Instalación: Terreno llano, gimnasio.

Material: Cuerdas elásticas, vallas u obstáculos diversos de poca altura, dispuestos sobre distancias adaptadas a las posibilidades de los alumnos.

Formación y Organización: Se colocan dos equipos detrás de la línea de partida A, numerados y en hilera.

Desarrollo: Cuando se da la orden de partida, sale el primero de cada equipo, salva los obstáculos, rodea el banderín B y regresa salvando nuevamente los obstáculos para ir a tocar al 2, quien parte inmediatamente.



Omar Benavides

Taller N° 20

Tema: Tocar la pelota

Objetivo: Mejorar la técnica del salto, utilizando diferentes medios para su adecuada ejecución.

Instalación: Terreno llano

Material: Una cuerda y una pelota

Formación y Organización: La pelota debe mantenerse suspendida a una altura conveniente adoptada.

Desarrollo: Los alumnos parten desde una línea situada a una distancia tal que el saltador debe realizar tres pasos previos antes del pique para el impulso.

Ejemplo:

- a) Para salto con pique del pie derecho: colocar los dos pies sobre la misma línea; primer paso, con el pie derecho; segundo paso, con el pie izquierdo; luego, pique con el pie derecho y salto (impulso vertical).
- b) Para salto con pique con el pie izquierdo partir con el pie izquierdo.

Para determinar la altura de suspensión de la pelota, es aconsejable para cada uno de los saltadores o grupos de saltadores, es necesario: Antes de saltar, colocar la pelota a una altura tal que el saltador pueda tocarla desde la posición de pie con el brazo extendido verticalmente.



Omar Benavides

Taller N° 21

Tema: Carrera y pique

Objetivo: Mejorar la técnica del salto, utilizando la carrera y pique.

Instalación: Saltómetro

Material: Cuerda elástica o varilla.

Formación y Organización: En el suelo se traza una línea de pique (a 60 cm, aproximadamente, del borde del saltómetro). Desde esta línea se encuentran tantos pies como el saltador tenga un número de calzado. (ej.: N° 34 de calzado: contar 34 pies), para determinar la línea de partida de cada uno.

Desarrollo: Cuando parte, el saltador toma el primer contacto en el suelo con el pie que ha de utilizar en el pique. Efectuará seis pasos normales (el sexto paso ligeramente levantado, provocará el cambio de ritmo indispensable para un buen impulso) seguido de otros tres pasos desiguales, con las siguientes características:

- a) El paso entre los tiempos 6 y 1 ha de ser ligeramente levantado.
- b) Entre los tiempos 1 y 2, el paso será muy corto, y el segundo pie (el derecho, en el ejemplo dado) se apoyará ligeramente en el suelo. Por ultimo entre los tiempos 2 y 3, el paso será ligeramente alargado para permitir un firme apoyo del pie del pique.



Omar Benavides

Taller N° 22

Tema: Carrera de los banderines

Objetivos: mejorar la coordinación específica de piernas, cuando realizan saltos a diferentes distancias.

Instalación: Terreno llano

Material: Dos banderines o fichas de colores diferentes y una regla de 2 m de longitud (graduada cada 5 cm).

Formación y Organización: Se alinean 2 o más equipos con sus saltadores numerados. A 3 m, aproximadamente, del borde del cajón de salto se traza una línea transversal. A uno y otro lado de esta línea se marcan y numeran varias zonas de 20 cm de ancho cada una. Estas marcas pueden ser reemplazadas por una cuerda graduada extendida longitudinalmente. A un costado del cajón se coloca la regla graduada, en una de cuyas extremidades se fijan los banderines correspondientes a cada equipo. (La regla graduada puede ser reemplazada por marcas trazadas en el suelo cada 5 cm).

Desarrollo: Los competidores deben saltar alternadamente (1 blanco, 1 negro, 2 blanco, 2 negro, entre otros). Si el saltador cae más allá de la línea transversal marcada en el cajón, el banderín debe ser desplazado hacia adelante; si la caída se ha producido antes, el banderín deberá retroceder.



Taller N° 23

Tema: Voltrear los bolos

Objetivos: Desarrollar la coordinación ojo – mano, para derivar los objetos.

Instalación: Terreno llano

Material: Una pelota de hándbol y 10 a 12 bolos u otros objetos en su reemplazo.

Formación y Organización: Se trazan dos círculos de 5 a 8 m de diámetro – donde no podrán entrar los jugadores- separados por 15 a 20 metros. En cada círculo son distribuidos los bolos. Cada equipo toma un campo (limitar la cantidad de jugadores). Debido a que es un juego muy intenso, conviene hacerlo disputar en varias series.

Desarrollo: La finalidad del juego consiste en penetrar en campo adversario para intentar voltear los bolos. Está prohibido caminar más de tres pasos llevando la pelota.

Evaluación: Antes de comenzar el juego se determina la cantidad de bolos que deben voltear los equipos; por ejemplo: 4 sobre 6, ó 3 sobre 5. Cuando no queda más que un bolo por voltear el juego se hace difícil y pierde su interés.



Omar Benavides

Taller N° 24

Tema: Tiro sobre blanco vertical

Objetivo: Desarrollar la coordinación ojo – mano, para alcanzar un objetivo.

Instalación: Terreno llano

Material: Una red o dos elásticos mantenidos paralelamente.

Formación y Organización: Si se utiliza la pantalla debe colocársela en la posición 1. Se forman dos equipos: los lanzadores se mantienen detrás de la línea D; los recogedores, repartidos por detrás de la red, son los encargados de devolver las pelotas haciéndolas rodar.

Desarrollo: El lanzamiento se realiza luego de una carrera de impulso tomada a voluntad. Cada jugador debe ejecutar 6 lanzamientos como mínimo.

Evaluación: Cada impacto en la red otorga un punto. Se totalizan los puntos por equipo luego de disputados varias series.



Omar Benavides

Taller N° 25

Tema: Tiro al blanco (distancia y dirección)

Objetivo: mejorar la precisión del lanzamiento en corta, media y larga distancia.

Instalación: Terreno llano

Material: Ocho banderines dispuestos en cruz, con una distancia de 1,50 a 2 m entre cada uno.

Formación y Organización: Se organizan varios grupos de lanzadores numerados. La línea de lanzamiento está situada a una distancia adecuada a las posibilidades de los lanzadores. Se utilizan en lo posible pelotas rellenas, pueden utilizarse también pelotas de hándbol o bastones largos para lanzamientos. Toman colocación dos observaciones: M1 (para la dirección) y M2 (para la distancia). Toda pelota que cae en el sector medio otorga 5 puntos. La pelota que cae en los sectores izquierdo o derecho otorga solo 1 punto. Toda pelota caída fuera de estos sectores no gana puntos. El lanzamiento, de tal forma, es registrado en distancia y en dirección.

Evaluación: Se totalizan los puntos logrados por los lanzamientos de cada equipo y se comparan los resultados.



Omar Benavides

Taller N° 26

Tema: Carrera de los banderines, con lanzamientos

Objetivo: Desarrollar la fuerza de sus extremidades superiores, mediante la manipulación de un objeto pesado.

Instalación: Terreno llano

Material: Un balón medicinal o bala, 2 banderines y una regla de 1,50 a 2 m de largo, graduada cada 2 cm.

Formación y Organización: Se organizan 2 equipos de lanzadores numerados. A distancia conveniente de la zona de lanzamiento (A-B) de 2,13 m de ancho, se traza otra línea C que sirve de guía. (Esta distancia se determinará luego de conocerse el valor medio de los lanzadores). En el ejemplo dado se han tomado 6m. De cada lado de C, se determinan varias zonas de caída de 20 a 40 cm de ancho cada una.

Desarrollo: Los lanzamientos son efectuados por un competidor de cada equipo. Cada lanzamiento otorga al equipo la cantidad de puntos correspondientes a la zona de caída. Ej.: 1 negro lanza más allá de C, en la zona + 3 = 3 puntos; 1 blanco lanza más acá de C, en la zona -2 = -2 puntos. Después del lanzamiento, los banderines de cada equipo son desplazados a lo largo de la regla graduada, de acuerdo con los puntos obtenidos.

Evaluación: Este desplazamiento se hace hacia delante (en dirección del disco D) si el lanzamiento es positivo (+); o hacia atrás, si es negativo (-).



Omar Benavides

Taller N° 27

Tema: Cadena de lanzamientos (ida y vuelta)

Objetivo: mejorar la fuerza explosiva, lanzando la bala o el balón medicinal.

Instalación: Terreno llano

Material: Dos balas o 2 balones medicinales.

Formación y Organización: Se alinean dos equipos: blancos y negros, cada uno dividido en dos grupos enfrentados.

Desarrollo: En cada grupo, el 1 inicia el lanzamiento haciéndolo con impulso o sin él (según se haya convenido). El numero 2 lanza su turno, desde el lugar del impacto de la bala del jugador precedente, y así sucesivamente. Cuando los dos primeros grupos (blanco y negro) han finalizado sus lanzamientos, los otros dos invierten su ubicación en el campo para iniciar los lanzamientos de regreso, de manera que se mantenga la ventaja lograda por el equipo que va a delante.

Evaluación: Es ganador el equipo cuya bala, el último lanzamiento, cae más cerca o sobrepasa en más la línea de partida A.



Omar Benavides

Taller N° 28

Tema: Carrera de lanzamientos

Objetivo: mejorar la velocidad de reacción y la fuerza explosiva al momento de lanzar a través de ejercicios previamente seleccionados.

Instalación: Terreno llano

Material: Una bala o un balón medicinal y 4 banderines.

Formación y Organización: Se preparan os equipos con lanzadores numerados.

Desarrollo: Antes de iniciar el juego es necesario determinar el valor medio de lanzamientos de los integrantes de cada equipo (en el ejemplo ilustrado ese valor medio es de 6m). Conocido este valor, se coloca un banderín a 6 m de distancia de la línea de partida A. El 1 negro lanza la bala desde A y el lugar de caída será marcado desplazando aquel banderín hasta el lugar F.

Evaluación: Se declara ganador al equipo que llega, con menor número de lanzamientos, hasta la señal C, ubicada a 20/25 m de la línea de partida A.



Taller N° 29

Tema: Salto en largo acumulativo sin impulso (ida y vuelta)

Objetivo: mejorar la técnica del salto a través de ejercicios previamente seleccionados

Instalación: Terreno llano

Formación y Organización: Se alinean 2 a más equipos divididos en grupos. Competidores numerados.

Desarrollo: En el primer salto se determina la marca dejada por los talones del primer competidor. El 2 toma su posición colocando las puntas de sus pies a la altura de la marca dejada por los talones del saltador precedente, y así sucesivamente. Para la vuelta, invertir las partidas. Se declara ganador al equipo que se acerca más a la línea de partida, o que la sobrepasa.



Omar Benavides

Taller N° 30

Tema: El salto más largo

Objetivo: mejorar la técnica del salto a través de ejercicios previamente seleccionados

Instalación: Terreno llano

Material: Dos soportes o estacas y cuerdas elásticas.

Formación y Organización: Se alinean dos equipos con saltadores numerados. Sobre la corredera, a partir del borde del cajón y hacia la partida, se trazan zonas de 2º cm de ancho. Lo mismo que se hace a partir de la cuerda elástica.

Desarrollo: los competidores, uno de cada equipo, saltan alternadamente según el orden de numeración. Cada corredor realiza su carrera, pique y salto, franqueando el elástico sin tocarlo, y tratando de caer lo más lejos posible. A cada saltador se le otorgan tantos puntos como la suma de la marca de la zona de pique más la zona de marca de la caída. Ejemplo: un saltador hacía en la zona 2 y cae en la zona 3; se acredita 5 puntos.

Observación: las marcas de zona pueden ser reemplazadas por una cuerda graduada de 20 cm, colocada longitudinalmente junto a la carrera y dentro del cajón.



Omar Benavides

6.7 IMPACTO

6.7.1 Impacto Educativo

Dentro del currículo escolar, la actividad física y la educación física tienen una ventaja frente a las tareas de aula más tradicionales. Dicha ventaja consiste en sus buenas posibilidades para proporcionar diversión, y la diversión se encuentra en el núcleo de la actual cultura de consumo con la que están compitiendo los centros escolares. Si la actividad física ofrece más diversión a los niños y niñas, existen más probabilidades de que éstos participen y mejoren las habilidades motrices

6.7.2 Impacto Social

Los cambios sociales y culturales, los hábitos familiares, la existencia de diversas posibilidades en cuanto a recursos y equipamientos, entre otros factores, originan que las experiencias relacionadas con la actividad física y el deporte se produzcan tanto en ámbitos de actividad física organizada como no organizada. Ambos ámbitos de actuación constituyen centros de atención para el fomento de un estilo de vida activo y, en consecuencia, se deben procurar los medios para que ambos tipos de práctica se adecuen a criterios de calidad y se hagan visibles en los estudios encaminados a conocer las pautas de comportamiento de la población escolar.

6.8 DIFUSIÓN

La propuesta fue socializada mediante un taller de capacitación dirigido a los señores docentes y estudiantes de la institución investigada, en la que se hizo conocer los beneficios y bondades de las actividades físicas y su incidencia en el desarrollo de habilidades básicas fundamentales.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

- Abellan (2006) La evaluación del impacto ambiental, Castilla de la Mancha, Universidad Castilla de la Mancha
- Acuña, C. (2014). El ciclismo – un deporte buenísimo para la salud. *Virginia Elizalde Mujeres como una* .
- Alarcón Ximena (2011) Deporte y actividad física infantil, revista red de salud U.C Christus
- Becerra María (2008) Niveles de actividad física barreras y autoeficacia en un grupo de empleados Scielo
- Bucco Luciano (2013) Desarrollo de habilidades motrices en función del sexo y el índice de masa corporal Scielo
- Castañer Marta (2006) Manifestaciones básicas de la motricidad España Servel de Publicaciones
- Capretti, Silvía (2011) La cultura en el juego.El deporte en la sociedad moderna y post moderna Scielo
- Código de la niñez y de la Adolescencia 2013
- Counsilman, J. (2007). *La natación*. Barcelona : Hispano Europea .
- Diaz G Miguel (2013) Test de velocidad 50 m revista psicopedagógica deportiva
- Escarti. A (2005) Responsabilidad personal y Social a través de la educación física Barcelona España GRAO de IRIF,S.A
- Enríquez V. (2011) Test abdominales en 30 segundos revista movimiento y deporte,ayudas educativas en educación física
- Fernández, E. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas*. España: INDE Publicaciones.
- Font, R. (2006). *Educación Física*. España: INDE Publicaciones .
- García M (2010) Efectos de un programa de entrenamiento mixto sobre la condición física en mujeres jóvenes, revista cuadrenos de psicología del deporte
- Gil , S. (2013). Rendimiento Deportivo. *G-SE / Entrenamiento de la Resistencia / Enciclopedia*.

- Gómez, R. (2004). *La enseñanza de la educación física*. Argentina: Stadium .
- Incarbone. O (2005) *Juguemos en el jardín. El juego y la actividad física en la educación física inicial* Buenos Aires Argentina Stadium
- Jardi, C. (2004). *Mil ejercicios y juegos con material alternativo*. España: Paidotribo.
- Luengo C (2007) *Actividad física deportiva en alumnos de primaria*, revista internacional de medicina y Ciencias de la Actividad Física y el deporte.
- Menéndez, J. (2008). *Natación: Aprender a enseñar*. Reino Unido : Trafford.
- Marquez. S (2012) *Actividad física y salud* Editdiazsantos
- Pila, M. (2009). *Fundamentos teóricos de la educación física*. España: Pila Teleña.
- Prieto Miguel (2010) *Habilidades motrices básicas*, revista innovación y experiencias
- Rius Juan (2005) *Metodología y técnicas del atletismo* España Paidotribo
- Ros Juan Antonio (2004) *Actividad física y salud* España Quino marin
- Ruiz L Matta. E (2007) *Los problemas evolutivos de la coordinación motriz y su tratamiento en la edad escolar*, revista motricidad European Journald
- Sánchez R (2012) *Prvención y deporte en el niño. La actividad física y los beneficios para la salud en la infancia* revista familia y salud.
- Serra, L., & Blanca, R. (2006). *Actividad física y salud*. España: MASSON
- Vanzan J, Stricker G. (2013) *Desarrollo motor* Argentina IPEF
- Valladoro Eric (2010) *Entrenamiento deportivo*, revista entrenamiento deportivo y preparación física
- Vidarte José (2011) *Actividad física estrategia de promoción de la salud*, revista hacia la promoción de la salud
- Weineck, J. (2001). *Salud, Ejercicio y Deporte* . España: Paidotribo .

ANENOS

ANEXO N° 1
ÁRBOL DE PROBLEMAS

EFECTOS

Deficiente desarrollo de las habilidades motrices básicas.

Sedentarismo, niños que no realizan actividad deportiva

Incremento, enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, estrés y otros.

PROBLEMA

¿La inadecuada práctica de las actividades físicas incide en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los séptimos años de Educación General Básica de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán?

CAUSAS

Falta de apoyo de los padres para la realización de las actividades físicas.

La falta de motivación por parte de las autoridades, los niños no realizan actividad física

No existe un programa que promueva la práctica de actividades físicas

ANEXO N°. 2
MATRÍZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿La inadecuada práctica de las actividades físicas incide en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los séptimos años de Educación General Básica de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán?</p>	<p>Determinar práctica de las actividades físicas y su influencia en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los séptimos años de Educación General Básica de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014.</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de actividades físicas practican los niños de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán? • ¿Cuál es la condición de las capacidades físicas básicas que realizan los niños de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán? • ¿Cómo evaluar las habilidades motrices básicas a través de una ficha de Observación en los niños de los séptimos años de Educación General Básica de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014’ • ¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas ayudara a mejorar las habilidades básicas fundamentales en los estudiantes de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán? 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el tipo de actividades físicas que practican los niños de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán. • Determinar las capacidades físicas básicas que realizan los niños de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán. • Evaluar las habilidades motrices básicas a través de una ficha de Observación en los niños de los séptimos años de Educación General Básica de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014 - 2015 • Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas con el objetivo de mejorar las habilidades básicas fundamentales en los estudiantes de los séptimos años de la Unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán.

ANEXO N° 3 Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADORES
<p>La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física</p>	Actividad física	<p>Aeróbica y no aeróbica</p> <p>Deportivo</p> <p>Condición Física</p>	<p>caminatas Trote excursiones Equilibrio ejercicios isométricos</p> <p>Fútbol Básquet Atletismo Natación Ciclismo</p> <p>Velocidad Resistencia Fuerza</p>
<p>Son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamento en la dotación Hereditaria (genética).</p>	Habilidades motrices básicas	<p>Locomoción</p> <p>No locomoción</p> <p>Lanzar y</p> <p>receptar</p>	<p>Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar</p> <p>balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse,.</p> <p>Lanzamiento de distancia Lanzamiento de precisión</p> <p>Recepciones: Coger, como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo o en reposo.</p>

ANEXO N° 4 ENCUESTA A LOS DOCENTES



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS DOCENTES

Estimados Maestros/as

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer que la práctica de las actividades físicas influyen en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de los séptimos años de Educación General Básica de la Escuela Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán en el año 2014 “le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestro sincero agradecimiento.

1.- ¿Según su consideración usted realiza actividad física?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2.- ¿Qué tipo de actividades físicas usted realiza?

Caminatas	Trote	Excursiones	Deportes	ejercicios isométricos

3.- ¿Qué tipo de deportes le agrada a usted practicar?

Fútbol	Básquet	Atletismo	Natación	Ciclismo

4.- ¿Según su criterio su profesor le evalúa velocidad, fuerza, resistencia?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

5.- ¿Los niños participan en las actividades físicas fuera de las clases cotidianas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

6.- ¿Según su criterio con qué frecuencia realizan actividades físicas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7.- ¿Qué tiempo realizan actividad física?

Una vez	Dos veces por semana	Tres veces por semana	Los cinco días de la semana

8.- ¿Su profesor en las clases de cultura física enseña variedad de habilidades motrices básicas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9.- ¿Su profesor utiliza el juego como medio más idóneo para fomentar el desarrollo de habilidades motrices básicas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10- ¿Considera importante que el investigador del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para mejorar las habilidades motrices básicas?

Muy importante	<input type="checkbox"/>
Importante	<input type="checkbox"/>
Poco importante	<input type="checkbox"/>
Nada importante	<input type="checkbox"/>

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 5 FICHA DE OBSERVACIÓN



Datos informativos:

Institución:

Nombre del niño/a:

Ficha de Observación	E	MB	B	NR
Locomoción				
Correr				
variaciones de correr adelante, atrás				
Saltar				
variaciones de salto en altura y distancia				
No locomoción				
Rolar adelante en C				
Rolar adelante en A				
Rolar hacia atrás				
Lanzar				
Lanzamiento de precisión				
Lanzamiento en distancia				
Receptar				
Coger el balón con una o la mano				
Coger el balón con dos manos				
Receptar el balón con la planta del pie				
Receptar el balón con la mano				
Receptar el balón con dos manos y giro de 360°				

ANEXO N° 6 TEST FÍSICOS

Test de 800 m

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	4,02 - 4,24	10 – 9
Muy Buena	4,35 – 4,47	8,5 – 8
Buena	4,58 - 5,16	7,5 – 7
Regular	5,42 – 6,04	6,5 – 6
Deficiente	6,71 – 9,46	5,5 – 1

Velocidad 50 m.

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	8,3 – 8,5	10 – 9
Muy Buena	8,8 – 9,0	8,5 – 8
Buena	9,2 – 9,4	7,5 – 7
Regular	9,5 – 9,8	6,5 – 6
Deficiente	10,2 – 11,2	5,5 – 1

Test de Salto Largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación cuantitativa
Excelente	35 - 31	10 – 9
Muy Buena	29 - 28	8,5 – 8
Buena	26 - 25	7,5 – 7
Regular	24 - 22	6,5 – 6
Deficiente	20 - 19	5,5 – 1

Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	29 - 25	10 – 9
Muy Buena	23 - 20	8,5 – 8
Buena	18 - 17	7,5 – 7
Regular	16 - 15	6,5 – 6
Deficiente	13 - 10	5,5 – 1

Fondos en un minuto

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	29 - 25	10 – 9
Muy Buena	23 - 20	8,5 – 8
Buena	18 - 17	7,5 – 7
Regular	16 - 15	6,5 – 6
Deficiente	13 - 10	5,5 – 1

ANEXO N° 7 TEST DE EVALUACIÓN FÍSICA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SUCRE N° 1”

TEST DE EVALUACIÓN FÍSICA 7 “A”

NO	NOMBRE	800M	V 50M	S. LARGO SIN IMP.	ABDOMINALES	FONDO 1MN
1	AYALA ROSERO MARÍA BELÉN	3.25	9	104cm	13	4
2	BASANTES DÍAZ VÍCTOR ARMANDO	5.15	10	125cm	11	13
3	BASTIDAS AYALA MATEO DANIEL	4.09	8.25	140 cm	11	9
4	BAYAS CADENA ÁNGEL EDUARDO	5.45	9	101 cm	11	13
5	CAMPOVERDE OBANDO FÁTIMA ELIZABETH	3.04	10	127 cm	13	12
6	CANDO CASTILLO ESTIBEN ALEXIS	3.17	8.25	150 cm	14	16
7	CEVALLOS CHAPÍ ALEN JOHAN	4.07	11	155 cm	11	6
8	CUASPUD ALPALA LESLY YULIANA	4.31	12	117 cm	11	7
9	CUJILEMA CHIMBOLEMA DIANA MELISA	4.69	10	127 cm	11	11
10	ENRÍQUEZ HERRERA CRISTHIAN JAVIER	3.70	11	146 cm	11	16
11	ESTRADA CALDERÓN EDILIO PAUL	6.20	11	93 cm	11	16
12	GUAMA VELASCO SEBASTIÁN GEOVANY	6,20	9	134 cm	13	17
13	GUAMBI MANOBANDA MELANY PAMELA	3.47	10	150 cm	14	14
14	GUAMIALAMA REINOSO JOSEPH ESTALIN	3.00	9	141 cm	13	16
15	HERRERA RIASCOS MISHHELL ALEJANDRA	4.44	11	131 cm	12	17
16	LUCERO ARELLANO HAMILTON FERNANDO	4.11	11	140 cm	11	17
17	MALQUIN MORA ANTHONY MAURICIO	5.47	10	140 cm	7	13
18	MARTÍNEZ LÓPEZ DAYANA EVELYN	5.25	12	86 cm	9	7
19	MEJÍA TORO ERIKA CRISTINA	4.20	10	70 cm	11	6
20	MORALES ALTAMIRANO EVELYN YAMILETH	5.62	11	120 cm	10	17
21	NARANJO HARO JHON ANDERSON	5.47	11	150 cm	10	16
22	NARANJO YAMA ANDERSON PATRICIO	5.15	10	137 cm	13	17
23	NARVÁEZ NARVÁEZ DANIEL JAHIR	3.65	10	133 cm	12	17
24	NAVARRETE POZO JHOSTYN FERNANDO	3.70	9	141 cm	11	16
25	PAUCAR RIASCOS MAIRA GABRIELA	4.47	11	134 cm	11	17
26	REINA TAQUEZ NAYELI MISHHELL	4.56	12	129 cm	13	17
27	RODRÍGUEZ MANOBANDA MARÍA	6.00	10	137 cm	13	17
28	ROSETO PONCE RICKY SEBASTIÁN	6.56	12	160 cm	13	16
29	ROSETO QUENGUÁN DANIEL ALEJANDRO	5.25	11	100 cm	14	17
30	YANDUN MONTALVO JAIRO ISRAEL	4.47	11	140 cm	13	16



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “SUCRE N° 1”

TEST DE EVALUACIÓN FÍSICA 7”B”

NO	NOMBRE	800M	V 50M	S. LARGO SIN IMP.	ABDOMINALES	FONDO 1MN
1	BENAVIDES CAIPE DENIS	3.22	9	140 cm	17	20
2	BENAVIDES MAFLA OSCAR	5.14	10	98 cm	15	8
3	CARDENAS REALPE DIEGO	5.14	9	142 cm	17	25
4	CASTILLO HERRERA PATRICIO	4.09	10	134 cm	14	16
5	CHACUA FUELAGAN JOHAN	5.45	9	155 cm	13	24
6	CORDOVA CHAMORRO DIEGO	3.04	8	155 cm	15	20
7	CUASES NAZATE ANTONY	3.17	11	160 cm	14	21
8	FUEL BRAVO MILTON	4.07	8	155 cm	17	15
9	HERRERA CHINGAL JEAN	3.31	9	148 cm	14	22
10	MEZA CANDO JHOJAN	4.59	10	136 cm	17	20
11	MONTENEGRO REINA XAVIER	3.59	8	121 cm	15	25
12	MORALES BOLAÑOS MADELAINE	6.15	9	120 cm	10	12
13	MORALES BURBANO SHIERLEY	6.15	9	140 cm	10	15
14	MORALES ESPARZA ALVARO	6.20	10	117 cm	13	16
15	NUÑES ARELLANO JORGE	3.36	10	155 cm	14	11
16	ORTEGA TUPE DERIAN	2.54	7.90	112 cm	13	18
17	PROAÑO MORENO ANTHONY	4.44	11	134 cm	13	10
18	QUEMA ORTEGA JHON	4.11	10	100 cm	12	15
19	RUIZ LOPEZ PEDRO	5.37	9	127 cm	14	15
20	SALAS NARVAEZ WILSON	5.35	10	150 cm	15	20
21	SANDOVAL PEÑAFIEL JOSTHYN	4.10	11	135 cm	11	18
22	TAQUEZ CUARAN JOHAN	5.52	9	143 cm	14	18
23	TULCAN IMBACUAN ALEXIS	5.14	11	140 cm	14	22
24	TUPE SALAZAR JOSEPH	3.25	9	162 cm	13	18
25	VALLEJO RODRIGUEZ CRISTIAN	3.55	8	140 cm	11	20
26	VILLA ATIS CRISTIAN	3.40	10	143 cm	10	16
27	VILLAREAL VACA ANGIE	4.46	9	132 cm	11	10
28	VITERI CHUNES EDWIN	4.56	10	150 cm	17	12
29	YAPUD YAPUD DANIELA	6.00	11	116 cm	12	14
30	YAR PATIÑO JHONATHAN	5.25	12	118 cm	18	12



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “SUCRE N° 1”
TEST DE EVALUACIÓN FÍSICA 7”C”

NO	NOMBRE	800M	V 50M	S. LARGO SIN IMP.	ABDOMINALES	FONDO 1MN
1	ALMEIDA AYALA JOSEPH	3:24	7,45	97cm	14	15
2	ALMEIDA CÓRDOVA EMVER	5:25	8	145 cm	12	10
3	ANDRAMUÑO RIASCOS CAMILO	4:20	8	128 cm	15	12
4	CADENA NANDAR ALAN	5	9	146 cm	13	9
5	CASTRO GERRERO RICHARD	5:30	10	127 cm	9	9
6	CEVALLOS CHILAMA JULEIDY	5:30	9	132 cm	10	9
7	CHAMORRO ORTIZ BRANDON	5:00	9,39	140 cm	12	10
8	CHANGUAN VILLAREAL JEFFERSON	4:07	8,79	131 cm	15	13
9	CHICAISA TERÁN SEBASTIÁN	4:10	9	130 cm	12	11
10	CHINDE GUERRERO FERNANDO	3:41	9	119 cm	8	9
11	CHINGAL TAIMBUD CRISTIAN	5:44	10	119 cm	9	8
12	CUJILEMA VENDOBAL YESENIA	5:45	11	114 cm	9	9
13	ESCOBAR REVELO EVELIN	6:00	9,45	123 cm	8	9
14	GUAMAN URGILES SAMUEL	3:38	10	160 cm	13	15
15	GUANOTASIG CISNEROS SEBASTIAN	4:50	10	100 cm	8	9
16	GUERRERO BURBANO LEANDRO	5:44	8,43	133 cm	10	9
17	HUACA JIMENEZ BRIAN	4:07	9	97 cm	9	8
18	MARTINEZ CARDENAS SHIRLEY	7:27	9	106 cm	9	8
19	MONTENEGRO ESCOBRAR MELANI	5:25	8,45	141 cm	12	11
20	NARVAEZ MINDA MARIA	5:00	10	127 cm	12	11
21	NOGUERA YALAMA DILAN	6:21	9	150 cm	15	16
22	OLIVO OLIVA BRAYAN	5:30	9	113 cm	9	8
23	PANTOJA ESCOBAR MARYURI	5:45	10	126 cm	10	11
24	PAZMIÑO ENRIQUEZ ALEXIS	4:42	8,11	152 cm	12	15
25	PEÑAFIEL GARCIA CAMILO	4:30	8,85	104 cm	8	9
26	PULLES MINDA IVAN	5:20	9	120 cm	10	11
27	ROSETO OBANDO JUAN	6:00	9	116 cm	10	11
28	VIZCAINO GOYES LUIS	5:25	9,15	145 cm	14	13
29	YUQUILEMA GALARRAGA ERIK	6:00	10	120 cm	9	9
30	ZARUMEÑO CORRAL BRANDON	5:23	10	113 cm	8	9



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “SUCRE N° 1”
TEST DE EVALUACIÓN FÍSICA 7”D”

NO	NOMBRE	800M	V 50M	S. LARGO SIN IMP.	ABDOMINALES	FONDO 1MN
1	ACOSTA AYALA MARYURY	5.00	10	85cm	12	9
2	ALVARADO PORTILLA BRIGITH	4:07	10	124 cm	13	9
3	BOLAÑOS AREVALO DILAN	5:00	9,41	146 cm	14	10
4	CALDERON GAON JOSTYN	5:20	9	138 cm	14	10
5	CARDENAS ENRIQUEZ ALEX	4:15	7,70	170 cm	16	15
6	CHAMPUTIZ ORTEGA ANA	5:27	9	125 cm	14	14
7	CHANDI RODRIGUEZ WASHINGTON	3:52	8,61	134 cm	13	15
8	CHAPI ALVAREZ PAOLO	6:00	9	127 cm	14	13
9	CHINGAL ACOSTA JAMES	4:48	9	122 cm	14	15
10	DIAZ MALDONADO OMAR	5:20	9,94	122 cm	13	14
11	ENRIQUEZ MUÑOZ JONATHAN	5:10	10	128 cm	12	11
12	ERAZO POZO CRISTIAN	5:40	9	100 cm	14	14
13	FUEL RODRIGUEZ EDISON	6:00	8,50	154 cm	15	16
14	GUASTAR CORAL JENNIFER	6:10	10	121 cm	12	12
15	MACHUCA CAGUANA BRYAN	6:50	9	122 cm	12	13
16	MENESES MUESES EVER	3:29	9	115 cm	13	11
17	MERA BUSTOS ANDRES	3:58	9,20	138 cm	14	15
18	MICHELENA JIMENEZ ALEXANDER	3:55	10	97 cm	12	11
19	NARVAEZ GARCIA MADELAINE	4:20	9,06	104 cm	15	15
20	PEREZ POZO JOSELINE	5:27	9	100 cm	14	13
21	PICHAMBA DE LA TORRE KEVIN	4:27	8,72	143 cm	13	17
22	PORTILLA MORAN LENIN	6:01	9	155 cm	15	14
23	POZO IMBAJOA CAMILA	4:15	9	120 cm	15	14
24	REINA ACOSTA JAMITH	5:10	9,47	127 cm	14	13
25	REINA MONTENEGRO CRISTIAN	5:29	10	106 cm	16	16
26	ROSAS CUARAN DENNIS	5:07	9	134 cm	14	14
27	ROSERO LEON MARJORIE	5:27	9,07	121 cm	14	14
28	RUALES ECHE BRITANY	5:20	10	121 cm	13	14
29	VALENZUELA QUISIQUINGA CRISTIAN	6:00	9	118 cm	13	15
30	VALLEJO BOLAÑOS JONATHAN	4:10	8,50	136 cm	15	16



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “SUCRE N° 1”
TEST DE EVALUACIÓN FÍSICA 7”E”

NO	NOMBRE	800M	V 50M	S. LARGO SIN IMP.	ABDOMINALES	FONDO 1MN
1	BENALCAZAR HERMOSO JULIANA	3.65	10	134 cm	15	14
2	BUCHELI VILLARREAL ANTHONY	3.70	9	127 cm	15	13
3	CANDO YANDUN SOLANGE	4.47	11	122 cm	14	12
4	CHAMORRO JURADO CRISTIAN	4.56	12	122 cm	17	17
5	CHIRAU REMACHE JOEL	6.00	10	128 cm	17	16
6	CHUGA MONTENEGRO CRISTOPHER	6.56	12	100 cm	15	18
7	CHULDE CASTILLO MADELAINE	5.25	11	154 cm	17	14
8	CHUNES YAMA MARYURI	4.47	11	121 cm	11	13
9	CHUNES BENAVIDES JOSEPH	4.59	10	122 cm	11	18
10	ERAZO DIAZ JESSICA	3.59	8	115 cm	15	16
11	GOMES AYALA LUIS	6.15	9	138 cm	14	12
12	GOMEZ GOMEZCARLOS	6.15	9	97 cm	12	11
13	GORDON HERRERA CRISTIAN	6.20	10	104 cm	15	15
14	GUERRERO GORDON JAIDER	3.36	10	100 cm	8	11
15	MENDEZ PAILLACHO ANDERSON	2.54	7.90	143 cm	15	14
16	NAZATE CHALPARIZAN JOSTIN	4.44	11	150 cm	8	11
17	NAZATE CHAUCANEZ LUIS	4.11	10	113 cm	7	11
18	NAZATE GODOY DIEGO	4:30	8,85	126 cm	11	10
19	NAZATE TAPIA ESTEBAN	5:20	9	152 cm	16	16
20	PANTOJA CHAMORRO SHILMAR	6:00	9	104 cm	14	18
21	PAZ DELGADO JUAN	5:25	9,15	120 cm	10	11
22	PORTILLA CEVALLOS NAYELY	6:00	10	116 cm	15	18
23	POZO GUAMAN EVELIN	5:23	10	145 cm	13	14
24	REINA PORTILLA JOEL	5:44	10	120 cm	15	18
25	REMACHE TENELEMA ANDERSON	5:45	11	98 cm	14	18
26	ROSETO ROSERO MADELAINE	6:00	9,45	142 cm	15	11
27	RUEDA TAPIA MADELAINE	3:38	10	134 cm	11	10
28	VELASCO NUPAN KEVIN	4:50	10	155 cm	9	8
29	YAR PATIÑO ALEX	5:44	8,43	155 cm	14	15
30	YELA ROCERO NICOLAS	4:30	8,70	160 cm	15	14



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “SUCRE N° 1”

TEST DE EVALUACIÓN FÍSICA 7”F”

NO	NOMBRE	800M	V 50M	S. LARGO SIN IMP.	ABDOMINALES	FONDO 1MN
1	AGUIRRE ORTEGA JHOSTIN ANDERSSON	5:10	8,40	130cm	11	14
2	ALVARADO BURGOS MICHAEL ABRAHAM	4:53	8,70	136 cm	11	14
3	BOLAÑOS ROSERO JHOEL ALEJANDRO	4:10	9,20	141 cm	15	13
4	CAMPOVERDE PAREDES DAVID HERMEL	3:29	9,00	146 cm	14	13
5	CANDO VALLEJO STIVEN ALEXANDER	5:20	9,60	148 cm	13	12
6	CARDENAS SALCEDO JORGE STEVEEN	5:00	9,21	127 cm	15	13
7	CHIRAN HUERTAS LUIS ALEXIS	5:10	9,34	118 cm	14	14
8	CHULDE CASTILLO JEFFERSON JORDAN	3:43	9,45	148 cm	8	9
9	ENDARA HURTADO JUAN DAVID	4:20	9,50	127 cm	15	14
10	FUELTALA AUZ CRISTHOPHER DAVID	3:30	9,00	118 cm	10	9
11	GAON VILLARREAL KEVIN MAVERIK	4:50	8,59	148 cm	10	8
12	GORDON VELAZCO BRAYAN ALEJANDRO	4:25	8,21	119 cm	16	15
13	GUERRERO QUINTERO LUIS FERNANDO	4:40	8,58	141 cm	18	18
14	HERRERA CHINGAL DYLAN JOEL	4:00	8,29	127 cm	15	14
15	HERRERA JARAMILLO DANIELA NICOLE	3:07	8,00	155 cm	17	15
16	MARTINEZ YANEZ LEANDRO SEBASTIAN	4:50	9,45	131 cm	12	15
17	NARANJO HARO NATALIA STEFANYA	4:30	9,00	132 cm	11	17
18	NASAMUEZ GUERRERO DOMINIC FERNANDO	4:30	9,45	157 cm	12	14
19	ORTIZ SIMBAÑA JORDAN STIVEN	3:24	9,34	129 cm	15	13
20	PANTOJA BASTIDAS ANA NALLELY	4:27	9,56	135 cm	14	14
21	PANTOJA TERAN JEL SEBASTIAN	4:40	9,50	148 cm	13	12
22	PAREDES REINA KEVIN ESNEIDER	5:10	9,33	143 cm	13	12
23	PAZMIÑO GOMEZ YURANY ANAHI	5:45	9,50	100 cm	18	17
24	POZO REYES AALIYAH ONASSIS	4:10	9,41	136 cm	15	14
25	QUISPILEMA ESCOBAR JUAN MATEO	4:15	9,00	138 cm	10	10
26	REVELO TAPIA DAVID SEBASTIAN	4:50	8,90	119 cm	19	18
27	RODRIGUEZ BURBANO EIMY ELIZABETH	5:00	8,45	117 cm	15	13
28	ROMO ALMEIDA SILVIA DAMARIS	3:50	8,60	141 cm	16	21
29	VARELA LUGMAÑA JUSTIN DANIEL	3:50	9,45	129 cm	12	20
30	VILLOTA CORRAL EMILY JAZMIN	4:40	9,50	127 cm	11	19
31	VILLOTA FUENTES JERSSON ANEIDER	5:10	10,00	135 cm	13	20
32	YELA ROSERO NICOLAS MATEO	4:00	9,20	133 cm	13	21



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “SUCRE N° 1”
TEST DE EVALUACIÓN FÍSICA 7”G”

NO	NOMBRE	800M	V 50M	S. LARGO SIN IMP.	ABDOMINALES	FONDO 1MN
1	AGUILAR FUENTES DIEGO ARMANDO	4:32	9,50	117 cm	7	10
2	AGUIRRE MARTINEZ DYLAN EFRAIN	5:08	9,70	139 cm	7	10
3	ARCOS REVELO LUIS JAVIER	3:56	9,66	132 cm	13	12
4	BENAVIDES PIÑEIRO OSCAR SEBASTIAN	4:09	10,00	120 cm	13	16
5	BETANCOURT CASTRO STEPHANIA RUBI	5:55	10,00	150 cm	8	9
6	CHANA IMBAQUINGO ADRIANA ELIZABETH	4:54	9,11	155 cm	7	8
7	CUAYAL HUERA OSCAR ANDRES	3:57	9,70	148 cm	13	20
8	ENRIQUEZ VIVAS JAIDER LEANDRO	3:59	9,90	128 cm	12	21
9	ERAZO MONTENEGRO JOSEPH NICOLAS	5:33	9,00	124 cm	10	12
10	GANAN MENDEZ BRYAN ANDRES	3:35	10,00	160 cm	15	18
11	GUERRERO ALVAREZ JORDAN JOSUE	5:20	9,90	155 cm	12	14
12	IBARRA REYES SAMIR ALEXANDER	4:05	9,8	116 cm	9	10
13	LUNA CONTRERAS CRISTIFER ARMANDO	6:10	9,6	129 cm	10	11
14	MARTINEZ MONTENEGRO KEVIN JOSUE	6:44	9,3	132 cm	7	8
15	NARVAEZ PAUCAR PAULO CESAR	6:56	9,4	153 cm	6	8
16	ORDONEZ PAZMIÑO JOSEPH SEBASTIAN	4:25	9,6	126 cm	13	19
17	ORDOÑEZ TORO DILAN ISMAEL	3:40	10,0	143 cm	7	9
18	PAREDES PRADO ANTHONY MAURICIO	6:56	11,0	152 cm	12	24
19	PESANTES PAILACHO DIEGO ANDRE	4:25	11,8	120 cm	16	27
20	PIARPUEZAN HUERA JHONNY ALEXANDER	3:40	11,7	137 cm	8	10
21	PUETATE ERAZO JOSUE NICOLAS	6:56	8,9	146 cm	14	19
22	REINA ORTIZ DYLAN MATEO	4:21	8,7	124 cm	14	15
23	REVELO CUASPUJ JAIR MATEO	4:54	8,7	136 cm	10	12
24	REYES BOLAÑOS DAYBETH NAOMI	4:20	9,6	115 cm	13	21
25	RIVADENEIRA MAYA PABLO NICOLAS	6:46	9,9	133 cm	10	22
26	ROMERO VILLARREAL LENNON DANIEL	4:48	9,22	134 cm	8	9
27	TIPANLUISA POZO LENIN GEOVANY	3:50	8,14	143 cm	10	18
28	VILAVICENCIO CUACES IRBIN MATEO	3:15	10,0	129 cm	8	7



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “SUCRE N° 1”
TEST DE EVALUACIÓN FÍSICA 7”H”

NO	NOMBRE	800M	V 50M	S. LARGO SIN IMP.	ABDOMINALES	FONDO 1MN
1	BURBANO VALENZUELA SANTIAGO	4:45	9.00	120 cm	10	18
2	CAIÑO HERNÁNDEZ ANNETTE	4:42	9.14	103 cm	14	12
3	CALDERÓN GAÓN ALISON	5:23	9.55	124 cm	14	17
4	CARAPAS CANDO DANIEL	4:09	9.73	134 cm	11	20
5	DÍAZ PÉREZ KEVIN	3:40	10.11	138 cm	14	20
6	IMBAQUINGO PILLAJO MADISON	3:27	10.47	110 cm	16	18
7	IPIAL CUARAN JOSTIN	3:45	9.27	155 cm	16	19
8	JIMÉNEZ TARAPUEZ KENI	4:24	10.20	127 cm	14	20
9	LARREA CHAMORRO SNEIDER	3:51	11	134 cm	17	13
10	LEAL MUÑOZ CRISTIAN	5:47	10.24	131 cm	13	20
11	NAZATE CRIOLLO DYLAN	5:41	10.00	138 cm	17	20
12	OROZCO VILLA LUIS	3:35	9.44	122 cm	17	21
13	PANTOJA CANDO ERIK	6:03	9.88	115 cm	17	22
14	PANTOJA VILLARREAL JOHN	3:31	9.70	110 cm	10	22
15	PANTOJA PUETATE RONAN	3:31	8.92	136 cm	12	23
16	PAREDES PIARPUEZÁN DYLAN	4:25	10.46	149 cm	11	18
17	PAREDES ROSERO ALEXIS	3:35	8.34	115 cm	10	23
18	PÉREZ BENAVIDES JOSEPH	3:33	9.55	125 cm	16	19
19	PRADO CABRERA JONATHAN	4:30	10.50	155 cm	15	17
20	RAMÍREZ FUEL JORDAN	3:50	9.22	122 cm	10	12
21	REASCOS PARRA ANDRÉS	4:22	8.70	129 cm	17	20
22	REINA REINA DYLAN	3:35	10.42	152 cm	11	14
23	SOTO GORDON CRISTOPHER	3:48	11.34	141 cm	14	18
24	TOBAR TOBAR ALEXIS	4:51	8.72	89 cm	15	19
25	VIVEROS CEVALLOS JENNIFER	3:35	9.55	154 cm	19	20

ANEXO N° 8 FOTOGRAFÍAS

















ANEXO N° 8 CERTIFICACIONES



ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "SUCRE" N°1
DECANA DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN LA PROVINCIA DEL CARCHI
DIRECCIÓN: AVENIDA DE LA CULTURA Y BENJAMÍN CARRIÓN
TELEFAX: 062980376 E-mail: escuelasucre1@gmail.com



A petición verbal del interesado **señor BENAVIDES VALLEJOS OMAR PATRICIO, portador de la C.C. No. 0401324595**; el suscrito Director de la Escuela de Educación Básica "SUCRE" No. 1 Mgtr. JOSÉ ROBERTO ENRÍQUEZ VIZCAÍNO, con No. de cédula 0400636536, tiene a bien:

C E R T I F I C A R

QUE, el señor OMAR BENAVIDES, se presentó a la **SOCIALIZACIÓN del Tema: "LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU ENFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LOS NIÑOS DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE E.G.B DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SUCRE" No.1 DE LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO LECTIVO: 2014-2015"**

QUE, el señor antes mencionado durante su trabajo, demostró: responsabilidad, puntualidad, compañerismo y solidaridad con la Comunidad Educativa.

QUE, el Señor OMAR BENAVIDES, durante su permanencia, impartió sus vastos conocimientos, quedando satisfechos Docentes y Estudiantes de Séptimo Año de E.G.B de la Escuela de Educación Básica "SUCRE" N° 1

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente, para fines que estimare conveniente.

Tulcán, 20 de abril de 2015

Atentamente

Mgtr. Roberto Enríquez V.
DIRECTOR (E)
C.C. 0400636536



"EDUCAMOS PARA EL CAMBIO SOCIAL"

E-mail Director: roberto.en1961@gmail.com

celular: 0994580714



ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "SUCRE" N°1

DECANA DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN LA PROVINCIA DEL CARCHI

DIRECCIÓN: AVENIDA DE LA CULTURA Y BENJAMÍN CARRIÓN

TELEFAX: 062980376

E-mail: escuelasucre1@gmail.com



A petición verbal del interesado **señor BENAVIDES VALLEJOS OMAR PATRICIO**, portador de la C.C. No. **0401324595**; el suscrito Director de la Escuela de Educación Básica "SUCRE" No. 1 Mgtr. **JOSÉ ROBERTO ENRÍQUEZ VIZCAÍNO**, con No. de cédula 0400636536, tiene a bien:

C E R T I F I C A R

QUE, el señor OMAR BENAVIDES, se **presentó a realizar ENCUESTAS Y APLICACIÓN DE TEST FÍSICOS** en nuestro Establecimiento en los 4 paralelos de Séptimo Año Básico, en la semana comprendida entre el 16 de marzo al 20 de marzo de 2015

QUE, el señor antes mencionado durante su trabajo, demostró: responsabilidad, puntualidad, compañerismo y solidaridad con la Comunidad Educativa.

QUE, el Señor OMAR BENAVIDES, durante su permanencia, impartió las indicaciones necesarias, quedando satisfechos Docentes y Estudiantes de Séptimo Año de E.G.B de la Escuela de Educación Básica "SUCRE" N° 1

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente, para fines que estimare conveniente.

Tulcán, 20 de abril de 2015

Atentamente


Mgtr. Roberto Enríquez V.
DIRECTOR (E)
C.C. 0400636536



"EDUCAMOS PARA EL CAMBIO SOCIAL"

E-mail Director: roberto.en1961@gmail.com

celular: 0994580714



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0401324595		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Benavides Vallejos Omar Patricio		
DIRECCIÓN:	Bolívar y Gral. Landázuri		
EMAIL:	pato10benavides@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2984681	TELÉFONO MÓVIL	0989074715

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LOS NIÑOS DE LOS SEPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA UNIDAD EDUCATIVA SUCRE N° 1 DE LA CIUDAD DE TULCAN EN EL AÑO 2014 - 2015"
AUTOR (ES):	Benavides Vallejos Omar Patricio
FECHA: AAAAMMDD	2015/05/14
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún MSc.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, BENAVIDES VALEJOS OMAR PATRICIO, con cédula de identidad Nro. 040132459-5, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 08 días del mes mayo de 2015

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: BENAVIDES VALLEJOS OMAR PATRICIO
C.C. 040132459-5



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, BENAVIDES VALLEJOS OMAR PATRICIO, con cédula de identidad Nro. 040132459-5 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: "**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LOS NIÑOS DE LOS SEPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA UNIDAD EDUCATIVA SUCRE N° 1 DE LA CIUDAD DE TULCAN EN EL AÑO 2014 - 2015**" que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 08 días del mes de mayo de 2015

(Firma)

Nombre: BENAVIDES VALLEJOS OMAR PATRICIO

Cédula: 040132459-5