



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

**LAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y SU RELACIÓN CON LA
APTITUD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO
AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN GABRIEL DE PIQUIUCHO EN
EL AÑO 2017**

AUTORA:

Ruth Valeria Jaramillo Salazar

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Y. Msc

Ibarra, 2017

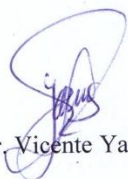
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: Las actividades extracurriculares y su relación con la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017. Trabajo realizado por la señorita egresada: Ruth Valeria Jaramillo Salazar previa 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 sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



Dr. Vicente Yandún Yalamá

DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

Ibarra, 20 de Julio del 2017

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado con mucho respeto a mis Padres, hermanos y amigos, quienes de una y otra manera me aconsejaron para seguir adelante y además me apoyaron de manera incondicional en todo momento, con el único fin de culminar satisfactoriamente este objetivo de mi vida universitaria, el cual fue llevado a cabo con mucho esfuerzo y dedicación.

Ruth Valeria

AGRADECIMIENTO

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

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

A los Autoridades y docentes de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Un agradecimiento especial a la Dr. Vicente Yandún Yalamá Director del Trabajo de Grado por sus acertadas orientaciones.

Ruth Valeria

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	xvi
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.3 Formulación del Problema.....	5
1.4 Delimitación del Problema.....	5
1.4.1 Unidades de Observación.....	5
1.4.2 Delimitación Espacial.....	6
1.4.3 Delimitación Temporal.....	6
1.5 Objetivos.....	6
1.5.1 Objetivo General.....	6
1.5.2 Objetivos Específicos.....	6
1.6 Justificación.....	7
1.7 Factibilidad.....	8

CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 Fundamentación Teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	10
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	11
2.1.3 Fundamentación Pedagógica.....	12
2.1.4 Fundamentación Sociológica.....	13
2.1.5 Fundamentación Legal.....	15
2.1.6 Actividades extracurriculares.....	16
2.1.7 Actividades físicas.....	21
2.1.8 Deportes.....	24
2.1.9 Aptitud Física.....	34
2.1.10 Tipos de evaluaciones.....	35
2.1.11 Componentes de la aptitud física.....	37
2.1.12 Test de aptitud física.....	42
2.2 Posicionamiento Teórico Personal.....	50
2.3 Glosario de Términos.....	51
2.4 Interrogantes de Investigación.....	53
2.5 Matriz Categorical.....	54
CAPÍTULO III.....	55
3. MARCO METODOLÓGICO.....	55
3.1 Tipo de Investigación.....	55
3.2 Métodos.....	56
3.3 Técnicas e Instrumentos.....	57
3.4 Población.....	58

3.5	Muestra.....	58
CAPÍTULO IV.....		59
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	60
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	60
4.1.2	Resultado de los test físicos aplicados a los estudiantes.....	76
CAPÍTULO V.....		82
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	82
5.1	Conclusiones.....	82
5.2	Recomendaciones.....	83
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	83
CAPÍTULO VI.....		85
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	85
6.1	Título de la Propuesta.....	85
6.2	Justificación.....	85
6.3	Fundamentación.....	86
6.4	Objetivos.....	96
6.4.1	Objetivo General.....	96
6.4.2	Objetivos Específicos.....	96
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	96
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	97
6.7	Impacto.....	127
6.8	Difusión.....	128
6.9	Bibliografía.....	128
	Anexos.....	130
	Árbol de Problemas.....	131

Matriz de Coherencia.....	132
Matriz Categorical.....	133
Encuesta a los estudiantes.....	134
Test físico de aptitud física.....	137
Certificaciones.....	139
Fotografías.....	142

ÍNDICE DE TABLAS		58
Tabla N° 1	Población.....	60
Tabla N° 2	Actividad físico deportiva de horario de clase.....	61
Tabla N° 3	Qué tipo de actividades físicas realizan fuera del horario de clase...	62
Tabla N° 4	Duración de la actividad física extraescolar.....	63
Tabla N° 5	Cuántas veces a la semana realiza actividad física.....	64
Tabla N° 6	Con que intensidad realiza actividad física.....	65
Tabla N° 7	Sus profesores le incentivan a que practique actividad.....	66
Tabla N° 8	Sus padres le incentivan a que realice actividad física.....	67
Tabla N° 9	Actividades extracurriculares tiene implementado.....	68
Tabla N° 10	Que actividades extracurriculares realiza en las tardes.....	69
Tabla N° 11	Sus padres practican actividad física con usted.....	70
Tabla N° 12	Conoce los beneficios e importancia de la actividad física.....	71
Tabla N° 13	Uso del tiempo libre es aprovechado adecuadamente.....	72
Tabla N° 14	Quién realiza actividad física regular.....	73
Tabla N° 15	Programa de actividades físicas extracurriculares.....	74
Tabla N° 16	Elabore un programa de actividades físicas.....	75
Tabla N° 17	Aplicación de un programa de actividades físicas.....	76
Tabla N° 18	Test de 800 metros.....	77
Tabla N° 19	Test de 40 metros.....	78
Tabla N° 20	Test de fondos en 30 segundos.....	79
Tabla N° 21	Test de abdominales en 30 segundos.....	80
Tabla N° 22	Test de salto largo sin impulso.....	81
Tabla N° 23	Test de flexión profunda del cuerpo.....	

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Actividad físico deportiva de horario de clase.....	60
Gráfico N° 2	Qué tipo de actividades físicas realizan fuera del horario de clase	61
Gráfico N° 3	Duración de la actividad física extraescolar.....	62
Gráfico N° 4	Cuántas veces a la semana realiza actividad física.....	63
Gráfico N° 5	Con que intensidad realiza actividad física.....	64
Gráfico N° 6	Sus profesores le incentivan a que practique actividad.....	65
Gráfico N° 7	Sus padres le incentivan a que realice actividad física.....	66
Gráfico N° 8	Actividades extracurriculares tiene implementado.....	67
Gráfico N° 9	Que actividades extracurriculares realiza en las tardes.....	68
Gráfico N° 10	Sus padres practican actividad física con usted.....	69
Gráfico N° 11	Conoce los beneficios e importancia de la actividad física.....	70
Gráfico N° 12	Uso del tiempo libre es aprovechado adecuadamente.....	71
Gráfico N° 13	Quién realiza actividad física regular.....	72
Gráfico N° 14	Programa de actividades físicas extracurriculares.....	73
Gráfico N° 15	Elabore un programa de actividades físicas.....	74
Gráfico N° 16	Aplicación de un programa de actividades físicas.....	75
Gráfico N° 17	Test de 800 metros.....	76
Gráfico N° 18	Test de 40 metros.....	77
Gráfico N° 19	Test de fondos en 30 segundos.....	78
Gráfico N° 20	Test de abdominales en 30 segundos.....	79
Gráfico N° 21	Test de salto largo sin impulso.....	80
Gráfico N° 22	Test de flexión profunda del cuerpo.....	81

RESUMEN

La presente investigación se refirió a las actividades extracurriculares y su relación con la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la unidad educativa San Gabriel de Piquiucho en el año 2017. El trabajo de grado tuvo como propósito esencial diagnosticar que tipo de actividades extracurriculares practican los estudiantes de Octavo y Noveno año de la unidad educativa San Gabriel de Piquiucho en el año 2017. La investigación se justifica porque se trata de las actividades extracurriculares y la aptitud física. Para la elaboración del marco teórico se obtuvo información de acuerdo a las categorías formuladas en el tema de investigación, como las actividades extracurriculares y la relación con la aptitud física, 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 de investigación y métodos, los mismos que guían el proceso de investigación, dentro de las técnicas e instrumentos se utilizó la encuesta y test físicos, estos instrumentos ayudaron a detectar la problemática formulada en este trabajo, conocidos los resultados se procedió a representar gráficamente cada una de las preguntas formuladas en la encuesta y test físicos, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, siendo estos resultados los que direccionaron para la elaboración del programa de actividades físicas, en esta propuesta contendrá ejercicios de tipo general y especial, también se encontrará fundamentos técnicos del fútbol, básquet, atletismo y ecuavoley, todos estos aspectos, fueron tratados de manera sistemática y metodológica. Las actividades extracurriculares, es decir actividades fuera del horario de clase, también son actividades complementarias que ayudan o contribuyen en el desarrollo del currículo y de manera particular al desarrollo de la aptitud física de los educandos, que se están formando en este importante plantel educativo del norte del país.

Descriptores: Actividades extracurriculares. Aptitud física, Niños, Programa

ABSTRACT

The present investigation referred to the extracurricular activities and their relation with the physical fitness of the students of Eighth and Ninth year of the educational unit San Gabriel de Piquiucho in the year 2017. The work of degree had as main purpose to diagnose what type of activities extracurricular activities are practiced by the eighth and ninth grade students of the San Gabriel de Piquiucho educational unit in the year 2017. The research is justified because it is about extracurricular activities and physical fitness. For the elaboration of the theoretical framework information was obtained according to the categories formulated in the research topic, such as extracurricular activities and the relationship with physical fitness, for the construction of the scientific basis information was collected in books, magazines, the internet. Then the methodological part was developed, which refers to the types of research and methods, the same ones that guide the research process, within the techniques and instruments used the physical survey and tests, these instruments helped to detect the problematic Formulated in this work, the results were known to graphically represent each of the questions formulated in the survey and physical tests, later drafted the conclusions and recommendations, these results being the ones that directed the preparation of the program of physical activities, in This proposal will contain exercises of a general and special type, also found technical fundamentals of football, basketball, athletics and ecuavoley, all these aspects, were treated systematically and methodologically. Extracurricular activities, ie activities outside of class time, are also complementary activities that help or contribute to the development of the curriculum and in particular to the development of the physical fitness of learners, who are being formed in this important educational establishment of the North of the country.

Descriptors: Extracurricular activities. Physical Fitness, Children, Program

INTRODUCCIÓN

Las actividades extracurriculares que practican los adolescentes son muy fundamentales para su desarrollo social, es por ello que desde la institución o desde las familias se les debe incentivar a los adolescentes para que practique alguna actividad regular que tanto le hace bien para su práctica. En conclusión las amistades constituyen la norma durante los años de la adolescencia. Casi todos los jóvenes están dispuestos a participar en actividades compartidas y a intercambiar ideas y opiniones con sus amigos. Estas actividades que se practican fuera del horario de clase, son actividades complementarias que ayudan en la formación del estudiante, pero que deben ser canalizadas para que sea una parte complementaria, para que los estudiantes trabajen en grupo, porque la calidad de la relación que los adolescentes pueden establecer con su grupo de amistad es importante. En la medida que los individuos puedan identificarse con un grupo e integrarse en él, derivan los beneficios correspondientes.

La aptitud física de un individuo puede ser considerada, en relación con su trabajo, la conservación de la salud, la lucha en la vida, el deporte, el recreo. Eso es cierto, pero no debemos olvidar que la condición física tiene implícitos unos principios como el de trascendencia. Por supuesto que el realizar en sí el control, mediante test o pruebas, no servirán para nada si no existiera una proyección o transferencia hacia otros planos de la vida. Luego de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación los siguientes capítulos que se presentan de la siguiente manera:

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

El Capítulo II: referente al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las fundamentaciones categorías independiente y dependiente relacionadas al problema de

investigación posteriormente se redacta el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial.

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

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

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

Al final el Capítulo VI: la Propuesta, contiene aspectos relacionados con la justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física: Desarrollo de la propuesta, Impacto, Difusión. Por último se plantea la Bibliografía y Anexos

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

Uno de los principales problemas en la sociedad actual es la falta de actividad física regular, por la falta posiblemente de un programa, que ayude a promover la actividad física fuera del horario de clase, estas actividades que no se canalizan adecuadamente a ocasionado muchos problemas como el sedentarismo y las consecuencias que ocasiona a la sociedad actual, pues por el apareamiento y desarrollo de la tecnología, han cambiado los estilos de vida de los estudiantes, por ejemplo en los actuales momentos la mayoría de los estudiantes se dedican a ver la televisión, a jugar con los aparatos tecnológicos como el celular, Tablet u otros se dedican a chatear con sus compañeros.

Las actividades extracurriculares son aspectos que los estudiantes realizan fuera del horario de clase, como practicar deportes, ayudar a los padres en las actividades cotidianas, hacer deberes, a ver la televisión, al uso de la tecnología. Estas actividades extracurriculares por más pequeña que sean ayudan a desarrollar y a mejorar la aptitud física de los estudiantes, unos la tienen desarrollados o adquiridos y otros tienen una aptitud innata.

Las actividades extracurriculares también se refiere a los clubes fuera del horario de clase, por ejemplo en ciertos planteles hay el club de dibujo, de arte, de música, también pertenecer a un club deportivo, por ejemplo en las tardes dedicados para la práctica de ciertos deportes como el atletismo, fútbol, TKD, Box, baile, danza, todas estas actividades pueden ayudar a mejorar la aptitud física

como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación. En fin un sinnúmero de actividades que pueden practicar fuera del horario de clase.

Los jóvenes en la actualidad no saben aprovechar el tiempo libre o en situaciones fuera de clase, en situaciones o actividades positivas, para poder alimentar su formación integral, por ejemplo para el desarrollo intelectual no existe talleres para el desarrollo del pensamiento, talleres o cursos de matemática, lectura, para el desarrollo motriz no existe escuelas que contribuyan para que los jóvenes practiquen las actividades físicas y deportivas de manera metódica, para la parte actitudinal, no existe posiblemente la predisposición para practicar algún deporte, por la falta de motivación de los profesores, padres de familia, amigos, estos últimos, están invadidos por los progresos de la tecnología, que en algunas ocasiones tiene sus aspectos positivos y negativos, positivos si estas herramientas tecnológicas se les aprovecha de la mejor manera, negativos de esta tecnología por el uso indiscriminado del celular, tablets, internet, chat., en fin todos estos aspectos hace que los jóvenes, dejen a un segundo plano actividades que les puede servir para la vida.

Finalmente las actividades extraescolares se presentan como una autentica escuela de tiempo libre, y por tanto, debe permitir la diversidad de formas de participación, cuyo contenido esencial se centre en la realización y profundización de actividades físicas que favorezcan la relación interpersonal y un aprendizaje global.

Las actividades físicas extracurriculares deben permitir el enriquecimiento motriz del estudiante fuera del horario de clases. Anteriormente se ha manifestado

que la actividad física extracurricular englobaba un conjunto amplio de prácticas de carácter diferente al educativo, recreativo y deportivo, porque esta comunidad no existe un programa de actividades extraescolares, que ayuden a mejorar la condición física, pero sin embargo estas actividades, con la investigación se pretende que va a contribuir de alguna manera a la mejora de la aptitud física, que es lo que desea investigar para ello se aplicó una encuesta y test de aptitud, para determinar cómo se encuentran con la aptitud física, es decir con el desarrollo de la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

1.2 Planteamiento del problema

Una educación de calidad para todos los niveles educativos escolares, son aquellos que promueven nuevas demandas para mejorar la calidad de vida, la oportunidad para todos, con igual, justicia y oportunidad para todos, pero estas actividades deben ser coordinados por la comunidad educativa o por la junta parroquial, esto se refiere a actividades deportivas que promuevan el desarrollo de la aptitud física, a veces por iniciativa de los estudiantes, se pone a jugar fútbol, pero de una manera no planificada, lo cual no se verá frutos inmediatos de rendimiento físico técnicos de cualesquier disciplina deportiva.

Las actividades extracurriculares son aquellas en las que participan los alumnos, tanto en el horario como postescolar. Estas actividades extracurriculares pueden orientarse hacia objetivos de índole académica, deportivos, de servicios de la comunidad, recreos, de ocio. Por ejemplo en la institución motivo de investigación, no ofrece clases de música, clases de danza, informática, clases de fútbol, clases patrocinadas por las parroquias, es decir tanto la institución como las

autoridades de la parroquia tienen que organizar cursos o actividades, que contribuyan a la formación integral de los estudiantes, en este caso solo nos vamos a referir al aspecto motriz de manera particular a la aptitud física, que es lo que se va investigar y las actividades que están fuera de las actividades académicas.

Cuando se trata de actividades extracurriculares, nos referimos a situaciones fuera del horario de clase y que sirven de complemento a la labor educativa, que se lleva a cabo en las tardes, pero con este trabajo de investigación se pretende averiguar qué actividades estructuradas y no estructuradas, realizan los estudiantes, para ello se aplicó varias técnicas para recabar la información relacionada, por ejemplo se utilizó una encuesta para averiguar qué actividades hacen fuera del horario y también como estas actividades influyen en la aptitud física, para ello se aplicó una batería de test para evaluar la condición física.. Luego de conocer estos breves antecedentes se identifican las diferentes causas y efectos que configuran el problema de investigación.

Las actividades extracurriculares son poco adecuadas, no existe una persona responsable que formante estas actividades, lo que trae como consecuencia niños con una mala condición física

El tiempo real de la práctica de la actividad física es insuficiente en los estudiantes, eso es uno de los principales motivos de tener una inadecuada coordinación de los diferentes segmentos corporales

En las tardes en la parroquia Piquiucho no existe un programa adecuado, que fomente el desarrollo de las aptitudes físicas de los estudiantes, lo cual ha incido en aspectos negativos, como el inadecuado desarrollo de las técnicas deportivas

Inadecuada motivación por parte de los docentes, padres de familia, con respecto a la realización de actividades fuera del horario de clases, todo este aspecto antes enunciado trae como consecuencias mala condición física de los estudiantes.

Los estudiantes tienen hábitos deportivos poco adecuados, se dedican a realizar otras actividades como a mirar la televisión, a jugar con teléfono celular, la computadora, Tablet o chatear, todos estos aspectos antes mencionados, han ocasionado niños con pocas ganas de hacer actividad deportiva

1.3 Formulación del problema

¿De qué manera las actividades extracurriculares influyen en la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017?

1.4 Delimitación del problema

1.4.1 Unidades de Observación

Los estudiantes de Octavo y Noveno año de la unidad Educativa San Gabriel de Piquiucho en el año 2017.

1.4.2 Delimitación Espacial

Esta investigación se llevó a cabo en la Unidad “Educativa San Gabriel de Piquiucho”.

1.4.3 Delimitación temporal

Esta investigación se realizó en el año 2017

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

- Determinar cómo influyen las actividades extracurriculares en la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar que tipo de actividades extracurriculares practican los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017
- Evaluar el nivel de aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017
- Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas para mejorar la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año.

1.6 Justificación

Esta investigación se justifica por la siguientes razones, porque se necesita conocer qué tipo de actividades extracurriculares realizan los estudiantes fuera de

su jornada laboral y como se relaciona con la aptitud física de los estudiantes, para ello se aplicó una encuesta y una batería de test físicos para tener datos reales, acerca a que actividades se dedican más fuera del horario de clases y como están físicamente los estudiantes de estos niveles educativos, si bien es cierto que la edad que se ha seleccionado es de vital importancia dentro de los procesos de formación física técnica.

Considerando la magnitud del estudio acerca de las actividades extracurriculares que realizan los estudiantes es problema de investigación es original, porque es la primera vez que se lleva a cabo este tipo de investigación es esta importante institución que es motivo y razón de la investigación.

Esta investigación es de gran Importancia, debido a que se conocerá de forma realista acerca de las actividades extracurriculares que realizan los estudiantes en sus momentos libres, para ello se utilizó técnicas de investigación adecuadas, para recabar la información relacionada con el problema de investigación, también se aplicaran test de aptitud física para conocer su condición física, con respecto a las capacidades condicionales, para posteriormente de ello, proponer una alternativa de solución.

La Misión de esta investigación es concientizar a los estudiantes de los octavos y novenos años acerca de que deben realizar en sus momentos libres, para ello se propondrá una alternativa de solución, que será un programa de actividades físicas, que contribuya al mejoramiento de la aptitud física.

La Visión de esta investigación es de a mediano y largo plazo tener unos deportistas con buenas aptitudes físicas, es decir aprovechar sus condiciones innatas

para mejorar los aspectos físicos y técnicos, la también tener bien cimentado este programa de actividades físicas extracurriculares y que sea administrado por el docente de educación física y autoridades de la institución.

Los principales beneficiarios directos de esta investigación serán los estudiantes de la institución investigada y los beneficiarios indirectos serán los docentes, padres de familia y la comunidad en general de contar con buenos deportistas, que represente al cantón y provincia.

Existe el interés por parte de la comunidad educativa para que se lleve a cabo este tipo de estudios, porque los mismos que ayudaran a darle una adecuada dirección a las actividades extracurriculares, también este trabajo será de gran utilidad teórica, practica, metodológica, cuyo objetivo es dar solución y estos documentos servirán como medio de consulta para los docentes y para que le ponga en práctica.

1.7 Factibilidad

Existe la predisposición de la comunidad educativa, para que se haga este tipo de trabajos de esta naturaleza, los mismos que contribuirán al fortalecimiento de la aptitud física.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

Las diligencias extracurriculares o también conocidas circunstancias suplementarias que ayudan o apoyan en la alineación completa de los alumnos, es decir estas diligencias se las ejecuta en circunstancias fuera del programa de clases, por ejemplo lo que pretende conocer si la creación educativa origina diligencias como el deporte, la cultura y el arte fuera de la expedición estudiantil, para ello se empleó varias sistemáticas para investigar que se lo que hace más el alumno fuera de las, clases, también, se intenta conocer de quienes les estimulan o quienes administran estas diligencias la fundación o la corporación.

Los descubrimientos de la diligencia de estas técnicas investigación, para echar de ver que están formando los alumnos de octavo, noveno, estas diligencias extracurriculares, que bien regularizadas ayudarán al desarrollo integral y de manera personal la aptitud física, que va ser nuestra primordial partida para llevar a cabo con esta indagación.

Pues con la indagación del tema presentado se descubrió que está un grupo de alumnos que están implicados y no están implicados en este tipo de diligencias extracurriculares, lo cual interviene de alguna manera o porque no decirlo de manera directa en el desarrollo de la aptitud física, que es un aspectos fundamental dentro de los métodos de alineación deportiva, es por ello que la creación más la corporación del sector, como la junta parroquia, deben suscitar o estimular, para que se lleve a cabo este tipo de sucesos, que son primordiales para el progreso de las maneras básicas, como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y la coordinación, que son las caracteres que deben ser afanados de la mejor manera, porque en estas edades se necesita ejecutar un trabajo planeado, para fortificar estas capacidades, para ello se ha de esgrimir varios medios de oficios de carácter

corriente y personal. Las diligencias extracurriculares, se caracteriza por ser diligencias que se las ejercen fuera del horario, para ello se quiere igualar, que tipo de hábitos, aficiones, que hacen en las tardes y cómo influye en la aptitud física.

2.1.1 Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

Suministrar un estilo de vida sano a los infantes es un dispositivo principal del área de educación física. Es cierto que la actividad física, sea habitual o extracurricular es muy provechosa por muchos semblantes, en los diferentes exteriores como en el aspectos cognitivo, motor, afectivo, también este aspecto se relata a los aspectos o costumbres poco sanos desde la infancia, donde el sedentarismo y la corpulencia pueden llegar a cambiar en dificultades graves para la salud.

Desde este rumbo de la actividad física normal y extracurricular cobra vital categoría en el desarrollo humano de los infantes, que de una u otra manera ejecutan diligencia física normal. Desde esta apariencia la Educación Física ha de alternar de conservar el equilibrio entre actividad física y sosiego creando que la máxima “mens sana in corpore sano” siga poseyendo eficacia en el desarrollo humano. (Cañizares, 2017, pág. 87)

Por el ello el compromiso de la educación física se debe esbozar en planteadas para el desarrollo humano, es decir con sus exteriores motores, científico y cariñoso, que es el fin de la educación física, es decir debe desenvolver expuestas que se basen en el desarrollo de planos competenciales concernidos con la salud, y que tendrán como propósito tanto la ganancia de hábitos saludables para la vida, en integridad de una experiencia normal de las actividades físicas, constituidas y no

constituidas, para ello, para el desarrollo humano, los educativos de educación física y los educativos de los cursos usuales, padres de familia y cabecillas de las juntas deben ser los primordiales entes, que estimulen a que los infantes de los varios cursos ejecuten actividad física, para originar la salud, física y mental, para ello se debe exponer actividades o proyectos fuera del horario de clase, como escenarios adicionales para el desarrollo humano de los infantes.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

La exaltación es la raíz de acción, es el juicio de arresto y el coraje que tiene de hacer las cosas por si mismos y/o por el dispositivo. Existen muchos tipos de exaltación, algunos van orientados hacia los exteriores intrínsecos como el propio gusto y la complacencia por hacer las cosas, por adiestrar un juego, a estos se le conoce como exaltación íntima. Pero lastimosamente los jóvenes no tienen esta exaltación porque nadie les ayuda con un consejo para que ejerzan algún deporte, aquí ni el educativo, ni los padres de familia les estimulan a que ejerzan algún deporte de modo usual, esta realidad es algo alarmante, porque en estas edades tempranas se les puede de impulsar invariablemente para que cumplan actividad física habitual de forma incrementada y si lo hace por sus propios medios, sin la orientación de algún cuerpo que se ponga al frente.

Cuando los jóvenes ejecutan conductas que le crean exaltación intrínseca, hallaremos que es suficiente posible conservar reunidos en lo que se hace, apeteciendo crear bien porque la tarea se gana el mejor arranque, sin importar otras recompensas. Además existen otros tipos de exaltación que se le conoce

como accidental porque se refiere a que viene de afuera del jugador y tiene correspondencia con lo que se puede adquirir debido a la experiencia deportiva como medallas, el dogma de otros, los premios, la gloria. (Jiménez, 2005, pág. 66)

Con estos ejemplos de exaltación antes aludidos, se les correspondería causar a los alumnos, para que ejecute actividad física extracurricular, aquí juegan un papel significativo las autoridades institucionales, docentes, padres de familia, presidentes de la junta parroquial, cuyo papel será en descansar a los jóvenes en forma inalterable para que ejecuten diligencia deportiva de forma habitual y regularizada y controlada por algún organismo, para que exista frutos a mediano y largo plazo.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

Se admite usualmente que el objeto esencial de la instrucción es el de originar acciones y crear escenarios de enseñanza propicias para que cause el aprendizaje de los desiguales corrientes, que son la base primordial para el noviciado del progreso motor del inseparable. Por similitud, desde la forma del éxito en el amaestrar, fundamentalmente en el marco del rumbo constructivista, cabe marcar que el sujeto de lucubración deberá realizar aquellas diligencias en situaciones fuera de horario de clase, diligencias cognitivas-motrices para ayudar a crear escenarios psicoactivas que presten la ventaja del nuevo discernimiento, ya sea de carácter teórico o práctico.

La ilustración de los grupos en educación física regular o en forma complementariamente debe ser tomado muy en serio, se debe seguir una serie de ordenamientos para llegar al noviciado de ciertos pensamientos, como el arrastre de prontitudes de arquetipo ordenado y no estructural, todo sumario que se siga auxilia en la educación y perfeccionamiento de los pensamientos, estos movimientos se les debe instruirse de manera esmerada, para evitar esos defectos, que en la mayoría de las veces se originan por la falta de quienes les dirigen. (Hernandez, 2007, pág. 115)

En relación con el progreso de la educación física, existen diferentes nociones claves o primordiales o terceros de la implicación del alumnado en el proceso de enseñanza y aprendizaje. La relevancia de los procesos de enseñanza aprendizaje, si se le hace de manera adecuada, siguiendo todos los procedimientos de un método de enseñanza, traspasan la frontera de la eficacia para hacer referencia que se hace actividad física regular o complementaria de manera adecuada. Enseñar educación física es una tarea de mucha responsabilidad de quienes están al frente, porque tienen conocer de algunos aspectos para el desarrollo cognitivo, motor.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio critica

A medida que los infantes progresan, equiparan que las crónicas con los ascendientes son esencialmente verticales, ya estos son los que poseen el dominio y los nuevos deben de instruirse a acatar y someterse, por ejemplo, a las pretensiones de los padres. Con sus iguales, los infantes y los jóvenes asimilan que en la existencia o en las actividades físicas se debe relacionarse de manera

horizontal, que son sus iguales son menos imparciales y menos graduadas. Además, en el periodo del pre adolescencia, los sexos se apartan para crear las asociaciones de un solo sexo tan indudables en los patios de la enseñanza primaria.

En estas asociaciones del mismo sexo se personifican roles de género y juegos desiguales. La correspondencia por los iguales cuando se ejecuta diligencias extracurriculares o suplementarias, apuntalada con los arrestos de la familia, la escuela o la unidad educativa, valía de mediar para que los infantes o adolescentes realicen un sinnúmero de actividades pero de manera coordinada. (Coleman, 2003, pág. 151)

Las diligencias extracurriculares que ejercen los jóvenes son muy esenciales para su desarrollo social, es por ello que desde la creación o desde las familias se les debe estimular a los jóvenes para que ejerza alguna prouitud regular que tanto le hace bien para su experiencia. En terminación las influencias componen la norma durante los años de la juventud. Casi todas las juventudes están instaladas a notificar en actividades compartidas y a mercantilizar ideas y dictámenes con sus amigos. Estas actividades que se ejercen fuera del horario de clase, son acciones adicionales que auxilian en la alineación del alumno, pero que deben ser regularizadas para que sea una parte adicional, para que los alumnos afanen en grupo, porque la aptitud de la correspondencia que los jóvenes pueden establecer con su grupo de afecto es significativa. En la medida que los sujetos puedan igualar con un grupo e completase en él, proceden los favores correspondientes.

2.1.5 Fundamentación legal

Plan Nacional del Buen Vivir 2013 – 2017

La Constitución, en el artículo 66, establece “el derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios”. Por ello, mejorar la calidad de vida de la población es un proceso multidimensional y complejo.

Mejorar la calidad de vida de la población es un reto amplio que demanda la consolidación de los logros alcanzados en los últimos seis años y medio, mediante el fortalecimiento de políticas intersectoriales y la consolidación del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social.

Mejorar la calidad de vida de la población demanda la universalización de derechos mediante la garantía de servicios de calidad. En los últimos seis años y medio se han logrado importantes avances que se señalan en esta sección, pero aún quedan retos significativos. No se puede hablar de universalización sin tener como ejes transversales a la calidad y la calidez en los servicios sociales de atención. En materia de salud, es importante consolidar políticas de prevención y de generación de un ambiente sano y saludable. El hábitat y la vivienda dignos requieren reducir el déficit cuantitativo y cualitativo y el hacinamiento, garantizar el derecho a la ciudad, fortalecer el ordenamiento del territorio, lograr el equilibrio urbano-rural y consolidar la gestión integral de riesgos. Además, se debe fomentar la movilidad sustentable de manera articulada entre los diferentes niveles de gobierno.

2.1.6 Actividades Extracurriculares

Usualmente, los establecimientos no han resaltado el desarrollo de destrezas no académicamente, si han financiado acciones extracurriculares que crean un prójimo y un argumento en el que los estudiantes logren desplegar las circunstancias generales, como la colaboración y la simpatía. Con asiduidad estas diligencias se invierten gracias a grupos discrecionales o complementarios, como sociedades y colocaciones de papás de expertos. Pero sin las convenientes facultades las que favorecen es lo primero que se excluye cuando se somete el supuesto. Como el préstamo de las diligencias extracurriculares no es exuberante, frecuentemente caminan a cargo de personal facultativo, de las sociedades de papás, de órganos de la corporación o de todos ellos a la vez.

Se suponen diligencias extracurriculares aquellas en las que anuncian los alumnos, tanto en el programa escolar como postescolar, que no se contienen en el currículo testamentario. El amparo de estas diligencias logra incumbir a la facultad, a las consejerías particulares, a colocaciones privadas o a otros conjuntos de la corporación o del distrito. Estas diligencias consiguen ubicarse hacia imparciales cultos, competitivos, de bienes de la comunidad, de fiesta y esparcimiento o a diversos de ellos. (Atainback, 2007, pág. 253)

Estas diligencias extracurriculares alcanzan colocarse a imparciales correctos, pues también se le conoce como diligencias suplementarias que ayudan a cooperar en las bordados correctas, sociales, culturales, deportivas, pero estas diligencias extracurriculares deben estar bajo la orientación de los directores, educativos y descansados por los papás, pero lastimosamente no se da, porque cada uno, ejecuta la acción que más les gusta sin ninguna orientación de nadie, que es una realidad

alarmante porque los representantes pedagógicos y nacionales deben estimular a que se lleven a cabo diversidad de diligencias.

Las diligencias extracurriculares son aquellas que no están relacionadas con el currículo, las pueden llevar a la experiencia cualquier miembro de la comunidad educativa y la realizan siempre fuera del horario escolar. No son necesarias para los alumnos, estas diligencias extracurriculares ayudan a las disciplinas que se las reparte de modo regular, por ejemplo cuando se guía educación física, algunos jugadores ya saben correr, saltar, lanzar, estas son situaciones naturales que la realizan todos, pero unos más que otros formal a sus circunstancias congénitas que se muestran, es por ello que se ha visto la penuria de indagar a que se consagran los alumnos de octavo y noveno año y como transgrede la experiencia de estas diligencias en el progreso de capacidad física de los alumnos.

2.1.6.1 Actividades Culturales

Las faenas en diligencias culturales irradian la cabida de las personas para anunciar en aptitud de competitivos en expresadas diligencias y son un carácter de fuerza del sector pedagógico, que forma parte suplementario del desarrollo. El cargo en las diligencias pedagógicas ayuda a la creación de puesto de compromiso, a la reproducción de entradas y a prosperidad material de las personas empleadas en dichas actividades. Las actividades extracurriculares artísticas pueden adoptar diversas, aunque la música parece estar especialmente bien representada. Estas actividades a nivel local son dirigidas generalmente por docentes de las diversas instituciones.

Estas diligencias extracurriculares pedagógicas, tienen un imparcial como la de comunicar la sabiduría de procreación en procreación por ejemplo la literatura, la cultura, música, tradiciones, estas actividades curriculares se las verifica con el objetivo de comunicar la erudición de prole en generación. (Eurydice, 2010, pág. 46)

Estas diligencias extracurriculares se las transportan fuera de la expedición laboral, tiene como fin servir de favor al currículo y crear un espíritu de eje y se reflexionan provechosas tanto para los estudiantes que concurren a ellas como para el eje en su ligado. Cualesquiera ejes las fundan a través de círculos de ayuda discrecional.

2.1.6.2 Danza

La danza surge de la propia humanidad, este semblante es un anómalo mundial, que se halla actual en todas las sapiencias, de todas las castas y progresos. En reflexionada con el arte internacional, es la locución más antigua, a través de ella se notifican sentimientos de alegría, tristeza, amor, vida, muerte, el hombre a lo largo de la historia, no solo ha esgrimido este índole como mediano para calmar sus flexibilidades apasionados, sino que cede a través ello un rito devoto, primoroso, asombroso.

Es cierto y nativo que el anómalo de la danza, está dentro de las perfecciones y didácticas de toda la sensibilidad, cada erudición tiene sus propias expresiones pedagógicas, hermanas y la danza que es nuestra primordial fuente de examen, que estas erudiciones a lo extenso de su cuento ha comunicado este especie, por ejemplo, se va hacer un poco de historia como

la urbe negra que migra de diferentes regional a la capital del país se siente desubicada, sufre discriminación, desempleo, falta de vivienda y de medios básicos de subsistencia. (García, 2000, pág. 15)

Pero sin embargo donde quiera que este, él siempre lleva su cultura, la danza y le transfiere a través de sus inclinaciones y también enuncia estas corrientes a través de sus alarmas, a través de la danza se transfiere la erudición de los poblados, pero que lastimosamente se va derrochando de poco en poco porque no hay personas encomendadas en fundar para formar grupos en situaciones extracurriculares pero fuera del horario escolar.

2.1.6.3 Teatro

Se puede realizar en sus instantes libres o en situaciones fuera del horario de clase, donde se puede participar rasgos de su cultura a otras culturas, para ello de existir una persona confiada que les ayude a los jóvenes a descollar y fructificar el tiempo libre, para que a través de este medio se cedan costumbres, usanzas. El inconveniente de este artículo se encuadra adentro de la relación arte, cultura y sociedad. En lo que al teatro se refiere, la ansiedad hipotética se centra en mirar a este como un hecho semiológico, revelador, hacer este corte en el discernimiento del teatro no conjetura abolir las otras apariencias hipotéticas que se logran tener, sino por el contrario someter a la apariencia sociológica es decir lo que sucede en la humanidad actual y coetánea a través, a través de su escritura de lo que sucede en sus culturas.

La índole del teatro es para comunicar sus usos, tradiciones para comunicar en generaciones, las actividades extracurriculares se les correspondería un

programa de teatro para los jóvenes desplieguen esta rapidez a integridad, pero se requiere irremediablemente que alguien se ponga al frente para que vayan adelantando y haciendo sus escrituras. (Vallejo, 2007, pág. 24)

Como se ha visto, el teatro se articula dentro del proceso de formación cultural de una sociedad como una penuria que tiene esta de separar y mirarse a sí mismo, pero por otra parte el teatro desarrolla esta cabida en tanto a la estado de arte, en este contrariado es el arte que reordena la vida cotidiana y la vida social, es por ello que se insinúa que debe estar una persona al frente con el justo de que cada vez vayan creando cultura de una reproducción en reproducción para ello se debe establecer este especie de manera extracurricular.

2.1.6.4 Música

En las diligencias extracurriculares, también se puede fundar el Club de música, en este lugar tienen sus ancestros la línea de arreglar y tarareo ritmos musicales propios de la región, para ello hay cuantía de instrumentos, que a veces con efectos elaborados del medio, en la novedad, se lo hace de modo arbitrario, es indicar cualesquiera juventudes lo hacen por su conveniente enumeración; es forzoso redimir esta acostumbrado porque de reproducción en reproducción se va cediendo su cultura, su música, sus costumbres atávicos.

La música es uno de los más significativos dentro de la cultura ecuatoriana, la música se le debe comunicar de reproducción en reproducción, la música nacional es un hecho comparativamente actual y pertinente con la alineación de clases media y su mundo, por medio de la música se puede colaborar a las

costumbres, tradicionales, porque a través de la letra se enseña su cultura propia de los pueblos. (Ibarra, 2000, pág. 41)

Es por ello que se pone de notorio que se debe crear en contextos extracurriculares, con el justo de no derrochar la uso y la otra de conservar eternamente invadidos a los juventudes, para que valgan su cosecha independiente de la superior modo y no se consagren a otras cosas negativas.

2.1.7 Actividades físicas

Necesariamente una de las ideas primordiales de este adeudo de indagación es hacer tomar conocimiento a las mandos del origen, docentes, padres de familia y comunidad en general, para que se cree talleres o programas de actividades extraescolares, los docente de las desiguales áreas corresponden crear sus propios proyectas o diligencias suplementarias, que fortifiquen los exteriores dogmáticos que toman en las aulas, por ejemplo talleres de danza, deportes de iniciación, actividades al aire libre le corresponde al área de educación física, en cambio a otras áreas les incumbe el curso de oratoria, de música, de artes plásticas, en fin viven un sinfín de dilemas que logran ser validos en sus instantes expidas.

El imparcial de esta proposición de diligencias físicas extraescolares o extracurriculares es conceder de conocido a todos estos manuales, facilitando una mejor agudeza y digestión; y aunque la Educación Física tome el protagonismo en dichos sujetados, no debemos desconocer la unión y apoyo con el resto de empleados pedagógicos que entran en este sumario. (Santos, 2000, pág. 59)

En este programa deberán notificar todos los comediantes de la corporación pedagógica con el intento de sacar adelante esta proposición y de efectuar con el imparcial de que a los recientes se les debe tener en estos obradores, para que ejecuten cosas efectivas y auxiliien a completar con estas diligencias a los elementos que se reciben en el currículo.

2.1.7.1 Actividades físicas no estructuradas

La humanidad actual ha sobrellevado la deflación de la actividad física que todos ejecutamos, el cuerpo requiere esta diligencia para conservar sano. El desafío del siglo XXI residirá en igualar y emplear habilidades que certifiquen que los infantes y jóvenes avisen de las actividades físicas extracurriculares que se requiere para desplegar y cristianizar en compareces adultas sanas con una buena grafía mecánica.

La organización enérgica de la actividad física extracurricular requiere la protección de una extensa escala de habilidades y expertas que cambien los dispositivos materiales y nacionales del ambiente, para ello los imperios, educativos de educación física, eternamente corresponden originar la actividad física, para que las juventudes ejerzan actividad física normal afuera del horario de clases.

Para ello los escritores de muchos libros, le ha archivado a la actividad física normal, en diligencias físicas no constituidas que son las siguientes, es aquella que se lleva a cabo de modo habitual y no medida, por ejemplo ir de tomas, cortar el césped, ayudar en las artesanías de la casa, ir caminando al cuerpo y todas las diligencias no planeadas, todos estos exteriores como el recorrer de modo diario ayudan a la salud física y mental. (Aznar, 2007, pág. 65)

Es por ello que toda actividad no constituida por minúscula que sea contribuye la salud física y mental ,por eso los maestro, padres de familia deben ser los principales motivadores para que los infantes de esta fundación ejecuten estas diligencias, que también ayudan a fortificar su actitud física así sea de manera imperceptible.

2.1.7.2 Actividad física Estructuradas

Es significativo alcanzar que las permutas en la compañía actual hayan reformado los quehaceres que los ejes alumnos redimen a la hora de conformar las cualidades, las afirmaciones y las direcciones de los infantes en edad escolar, con su introducción de diligencias físicas. Muchos reflexionan que gran parte de la jurisdicción acostumbrada de los centros escolares y de la educación se han visto rozados por la progresiva autoridad de los caudales de declaración, el marketing, la televisión e internet sobre los estudiantes. En realidad los centros colegiales rivalizan presente por las médulas y las introduzcas de los infantes y adolescentes frente a una cultura mediática colectiva cada vez más poderosa. Por lo tanto, para los centros escolares extiendan rescatando un papel eficaz a la hora de conformar las cualidades y las fes del estudiante, este debe tratar de alcanzar las actuales fuerzas modernas fuerzas que ejercen una influencia sobre la infancia y la juventud modernas y acomodar a nuestro tornadizo entorno sociocultural. El sustento porfiado de los viejos manuales posiblemente acabe en frustración.

Dentro de las diligencias físicas constituidas, hallamos la variedad de diligencias físicas regulares, recreativas y deportivas, pero nosotros nos concentraremos en los deportes que más se ejerce en lugar de autoridad, es

por ello que se deben unir autoridades, docentes, padres de familia, inicialmente cambiar de forma y motivar persistentemente a los jóvenes para que realicen diligencia competitiva regular, pero fuera del cuadro de clases. Las autoridades deben realizar talleres o cursos extracurriculares. (Aznar, 2007, pág. 65)

Las diligencias constituidas, es la que se realiza de manera fundada, ponderada y regular, por ejemplo hacer ejercicio físico y la experiencia de algún deporte, tanto en ejercicio como en capacidad. También es llamada actividad física deportiva. Las actividades extracurriculares alcanzan los diferentes deportes más acostumbrados como es el fútbol, básquet, ecuavoley, atletismo, estos deportes en las tardes deben instruir de manera metodológica, siguiendo los diferentes modelos básicos fundamentales.

2.1.8 Deportes

Los deportes son diligencias físicas que la ejecutan en las clases o en contextos de extra clase, para ello a los infantes se les debe educar los compendios técnicas del fútbol, que son la base para registrar las bases deportivas.

2.1.8.1 Fútbol

Juguetear con el balón es el juego que más les gusta a los infantes incluso hoy en día, porque incumbe al afán de movimiento, a su afán lúdico. Muchas veces uno se afronta a la opinión de que el cambio de las condiciones de vida habría cambiado también a los niños y que los juegos que envuelven mucho movimiento habrían desandado frente a otros. Pero también hoy en día a los infantes les gusta jugar al fútbol, ya que para ellos es el “querido juego de siempre”. Pero de lo que se trata es

de gestionar los contextos para que puedan conceder a él como su entretenimiento predilecto. Adonde se dan mejor estas situaciones en primer lugar es el cuerpo.

Los papás pueden originar el juego en casa, por ejemplo, a través de la colocación de partidos en su barrio o bien socorriendo en las oposiciones alumnos. Los profesores de educación física pueden ayudar moviendo los haberes por el futbol, tanto en las clases como en la elección de discípulos o como instructores de un club.

La labor pedagógica y de adiestramiento de un instructor que se ocupa de ejercicio juvenil simplemente puede ser eficaz si conserva estrechas crónicas con el establecimiento y con los papás las relaciones mutuas y provechosas entre la escuela, los padres y el club, o bien entre padres, profesores y instructores es forzoso tanto en el futbol no fundado como en el fútbol escolar de los infantes así como en el adeudo de clubes. (Benedek, 2001, pág. 14)

La tarea del catedrático de educación física o instructor es la de elegir y adecuar los procesos corrientes y oficios a los infantes de su dispositivo, en ocupación de la edad que tienen, y de utilizar de forma flexible, con todo ello siempre hay que tener en cuenta que los más concedidos y diestros asimilan más ágilmente, exponiendo los adelantos patentemente, o sea logran un nivel de beneficio más alto. El subsiguiente paso es transportar a un club o sociedad competitiva. En esto puede auxiliar todo el mundo.

La carencia en inclinación y insatisfecho influye denegadamente en el progreso psíquico y físico del infante. La educación física al aire libre y en un grupo que colabora la misma afición, luchar unos contra otros, el placer de

juego y sobre todo la aspiración de desvelarse pueden avivar el desarrollo psíquico y físico del infante. (Benedek, 2001, pág. 14)

El fútbol como juego deportivo contiene estas rentas. Entonces, ¡venga, al aire libre! Los parques, las calles, los patios, los espacios libres más grandes o más pequeños y las instalaciones deportivas esperan a los infantes. También, todavía hoy en día, el balón que rueda y que bota ofrece prácticas alegres, pero hay que ambicionar.

2.1.8.2 La actividad deportiva en los niños

El desarrollo social en las novísimas plazas interviene en todos los perímetros de la vida, también en la cultura física y el deporte y, conforme a eso, en el fútbol. Si nos invadimos del fútbol infantil de la época actual no debemos desatender, de la escuela, y de la familia, así como la mayor oferta de tiempo libre.

La revolución científico- técnica ha traído consigo grandes cambios. La fuerza creativa del hombre que cambia al mundo. El cuerpo y el ímpetu del trabajo corporal reducen invariablemente. A la misma época se requiere cada vez más el dispositivo docto de la calidad, el paso de carga psíquica se enaltece.

Por consiguiente, reducen las exigencias sobre la ostentación cardiocirculatorio y el aparato locomotor. El sistema nervioso es costoso unilateralmente. Se puede elegir entre cada vez más patrimonios de esgrimir sus ratos libres de una forma beneficiosa (teatro, libros, conciertos, estudio de idiomas, aprendizaje de un instrumento, viajes, seminarios, hacer arte, televisión, radios, clubes recreativos, etc.). También los cambios en el lote del trabajo en las familias influyeron en la organización de las actividades

recreativas. La carga social del sustento de la salud y la desconfianza de padecimientos fueron buscadas mundialmente, así como el valor que para la salud brinda el ejercicio físico normal y sensato. (Benedek, 2001, pág. 15)

El deporte, además, no es simplemente una manera de invadir su tiempo libre seductor, sino también un medio significativo para la alineación del distintivo. Los requerimientos escolares que trazan a nuestras proles los diseños curriculares en cuanto a cuantía y comprendido acrecientan. Los compuestos estímulos ambientales, junto con una vieja cesión de discernimiento e indagación, recargan el sistema nervioso; siendo fundamentalmente este sobre flujo de incitaciones el que fomenta el estrés. De ahí, que puede desplegar el sentimiento de no reunir eternamente la suficiente cuantía de carácter para un esfuerzo físico, y hay niños que distinguen una ocupación pasiva. Sin embargo, un infante pasa la mayor porción del día en el colegio, la parvulario, el colegio o llevando acabo otros requerimientos escolares, necesita mucho más la actividad lúdica, una obligación física que le da atrevimiento corpóreo y metal desliendo sus tensiones.

2.1.8.3 Aspectos a enseñar en los fundamentos técnicos del fútbol

Existe variedad de golpes entre los más primordiales los que se puede enseñar están con la plano con el interior del pie, con el externo del pie, con el empeine, con la punta, con la rodilla, pero antes de instruir estos compendios técnicos se debe instruir el dominio de balón con el pie, rodilla, cabeza, estos son malabáricos que se les debe instruir con el objetivo que los pequeños sometan estos fundamentos expertos que son la base para instruir y aplicar en un encuentro de fútbol.

Luego de haber enseñado el mando de balón, se les guía los regates, que son compendios técnicos que el jugador con balón supera al inverso sin perder el balón. También se le conoce como el artificio del balón. Para enseñar los regates se debe ejecutar una organización donde conste los diferentes tipos de regates, estos son de velocidad, de seguridad, de ensaño, con finta, con cambio de velocidad, por encima del contrario, estos regates se les hace con aceleraciones, con cambios de dirección, con obstáculos con conos, estacas o con el propio jugador, estos compendios se debe instruir de una manera ordenada, siguiendo un proceso, capaz de que asimilen los compendios técnicos de manera adecuada. (Ferrandez, 2000, pág. 134)

También se le debe instruir algunos exteriores, que ayudan a fortificar la técnica deportiva como los inspecciones o cabida de dominar el balón para una acción posterior por ejemplo inspecciones de altura, medio, raso, estos inspecciones se le hace con las desiguales planos de contacto con la pierna, pecho, abdomen, cabeza, también tenemos las fintas, estas se realizan sin balón para embrollar al contrario, ejemplo de fintas son las siguientes como el control se ejecuta un movimiento y se deja pasar el balón para luego recogerlo

Finalmente dentro de los fundamentos técnicos propios tenemos el cabeceo, la hace con diferentes direcciones. La dirección del balón son los exteriores básicos que se les debe educar, este consiste en trasladar el balón mediante contactos sucesivos como por ejemplo con el empeine, interior, exterior, punta del pie, su velocidad es rápida, media, lenta, con cambios de ritmo.

2.1.8.4 Entrenamiento del fútbol infantil

El hombre no conserva los desplazamientos coordinativos, mentales y psíquicos. Más bien los obtiene y los aprende en su mayor parte después del nacimiento, como resultado de los diversos contextos de vida y de los varios estímulos del entorno. En este argumento se habla de contextos y patrimonios de noviciado particulares. Cuanto más interdisciplinario y diverso sea el ámbito de acción que estos contextos de noviciado ofrecen a las miserias e iniciativas de acción naturales del infante, tanto más generosamente se afianzaran los principios para una posterior distintivo fuerte y vencedora en el deporte.

Es por ello que estas edades se les debe dar un ejercicio multifacético, es decir sin llegar a la singularidad deportiva, es decir se puede enseñar todos los fundamentos técnicos individuales y colectivos por medio de juegos pre deportivos, con el objetivo de establecer convenientemente las bases técnicas del fútbol, para ello con la creación de estos programas se debe realizar una organización de estas diligencias con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos del fútbol. (Bruggemann, 2004, pág. 65)

Entonces aquí hay la miseria de un ejercicio substancialmente distinto al de los mayores no está causada solo por los desiguales condicionantes orgánico que se dan durante el proceso de gestación humana, es por ello para ejecutar el ejercicio infantil, se debe venerar la edad biológica y cíclica para evitar los indecorosos a expectante como hieras o apatía de la actividad deportiva.

2.1.8.5 *Básquetbol*

La enseñanza del baloncesto debe ser una sucesión lógica del estudio y análisis de lo que ocurre en este sector de Piquiucho. La instrucción debe completar y atañer todos los elementos que se causan en contextos de juego en puesto de las convenientes tipos de los alumnos que constituyen parte de este contexto, para llevar a cabo los ejercicios se debe hacer un estudio donde se detecte a los mejores talentos deportivos y con ello seguir procesos de ejercicio de los compendios técnicos. Pero es necesidad sobresalir este aspecto significativo como es la concientizar o motivar a los alumnos a que realicen alguna actividad deportiva, por ello se debe crear un programa de actividades extracurriculares donde este implícito los procesos de enseñanza y los procesos de entrenamiento básico, pero como se dijo en párrafos anteriores se debe repartir con procesos interdisciplinarios o variedad de oficios de carácter corriente para el noviciado de los principales compendios técnicos aplicados subsiguientemente en el juego del baloncesto.

El baloncesto es un deporte que es las últimas décadas se ha transfigurados en un deporte colosal por excelencia. En la novedad, las canteras de los equipos realizan una labor significativísima dentro de la diversión del baloncesto como deporte nacional.

Para estimular a la experiencia del baloncesto, se debe seleccionar aquellos jóvenes que tienen las mejores capacidades naturales y la necesaria actitud para la experiencia de una modalidad deportiva, en este caso el baloncesto. Para la práctica del baloncesto se debe tener actual la capacidad y modo, el primero de ellos, se refiere a la elección por viable genético y el segundo, por

la formación e intereses de los jugadores. Pero la principal causa para crear esta transmisión de diligencias físicas extracurriculares es para mejorar la parte técnica y física de los jugadores. (Paye, 2001, pág. 39)

Dentro de la causa de formación deportiva, en la transmisión de actividades físicas se debe enseñar los fundamentos técnicos de los eliminaciones ofensivos, inicialmente se debe educar la postura del baloncestista, ya que esta posibilita el balance y control corporal, luego se enseña las carreras, que son aspectos fundamentales dentro de los procesos de formación, las carreras constituyen la forma esencial para trasladar, estas carreras se las puede dar una variedad de disyuntivas como por ejemplo carreras cambiando de dirección, de lanzamiento con cambios de ritmo, con prontitudes y desaceleraciones, carreras con empuje explosiva, también se debe instruir los saltos, que también es un cimiento esencial, como por ejemplo el salto con las dos piernas, saltos con una pierna, posteriormente se enseña el pivote, sin balón o con balón, de frente de espaldas, en el lugar, en movimiento, con pies al mismo nivel, con el pie más atrasado, con el pie más adelantado, esto se lo puede hacer con pivot en el pie izquierdo o derecho.

También se les debe iniciar las sistemáticas de administración de balón como por ejemplo el aferre del balón, admisiones del balón con las dos manos y con una mano, en el lugar, durante una carrera y después de un salto. Adiestramientos de adiestramiento para el dominio de balón, estos ejercicios constituyen un excelente medio para lograr un buen manejo del balón. El boteo y sus diferentes tipos, los pases, los lanzamientos de corta y media distancia, el tiro en fin todos los fundamentos técnicos que se pueden enseñar para que aprendan las técnicas de baloncesto.

2.1.8.6 Atletismo

El deporte en la sociedad actual tiende cada vez más a ser gozado desde una apariencia de salud. Es por ello que se toma preciso que, bajo este reflejo, se plantee una instrucción deportiva para infantes basada en la investigación de un máximo beneficio sino, por el contrario, en una correcta progresión que le lleve subsiguientemente a un óptimo desarrollo motor el cual, sin duda, dará sus frutos en caso de que el niño decida dedicarse al deporte de una manera adecuada. Sin entrar a valorar las virtudes de uno u otro deporte, pues todos ellos sin duda las tienen, no cabe duda que el atletismo es uno de los deportes más completos, pues ofrece la posibilidad de desarrollar varias de las habilidades básicas del individuo como la carrera, el salto o los lanzamientos.

El objetivo de este trabajo de investigación es brindar una serie de oficios de carácter corriente y detalle, que sirvan como guía en la instrucción de los infantes, en este programa de actividad física extracurricular contendrá oficios de carreras, saltos y expulsiones y en cada singularidad deportiva se mostrará una serie de modelos y oficios de manera multivariada, sin llegar a la especialidad deportiva, se debe enseñar las diversas disciplina del atletismo por medio de juegos pre deportivos. Para ello es necesario que los instructores expongan su habilidad especial para mostrar las ideas en términos en que puedan ser concebidas por sus deportistas. Por ello, los oficios que aquí se muestran y que aplazan de los esgrimidos en el alto nivel, tienen peculiaridad primordial de estar trazados de forma que sean de fácil agudeza por los infantes, además de ser entretenidos e incitar a la práctica del atletismo en edades posteriores. (Monroy, 2008, pág. 4)

La práctica e incentivación del atletismo en estas edades adelantadas es esencial, porque si bien es cierto es estimado como un deporte base, para todos los demás deportes, porque correr, saltar, lanzar son patrones básicos fundamentales que deben ser ilustrados pero de manera multifacética, utilizando su ingenio y creatividad, cuando se ceden estos exteriores técnicos. Para ello es importante primeramente la creación del Programa de actividades deportivas de manera particular el atletismo, con sus singularidades de correr o están archivadas de pruebas de prontitud y firmeza, los saltos largos y de altura, los expulsiones de la pelota, todos estas experimentas se debe enseñar de modo general, es decir se debe hacer en esta etapa de alineación un trabajo técnico metodológico para mejorar su predisposición por la práctica deportiva.

2.1.8.7 Ecuavoley

Es un juego autóctono de Ecuador y por ello, se define como deporte ecuatoriano y en él desde sus principios, el ecuatoriano declara diversión, experiencias, tonelajes con las manos en un espacio cualquiera a través de un balón. Es, por otra parte, una variante de voleibol. Este deporte se le debe hacer constar en un programa de actividades físicas, se juega a nivel de todo el territorio ecuatoriano y es un deporte fácil de ejecutarlo, se cogen de tres jugadores a cada lado, ponen una red o una cuerda y un balón y se ponen a jugar, las reglas son sencillas y se les puede aplicar en todo momento y lugar.

Es por otra parte, una dilema o cambio de voleibol, divertida, ejercida por ambos géneros, a cualquier edad y con una variante eminentemente recreativa, sus orígenes se remontan a la primera mitad del siglo XIX, en las

grandes ciudades ecuatorianas de Quito y Cuenca, donde se encontró y se desarrolló este juego, aunque luego la emigración y los puestos militares y policíaco lo llevaron hacia la costa y fundamentalmente a la ciudad de Guayaquil, extendiéndose hasta el último rincón del Ecuador. (Díaz, 2011, pág. 38)

Esta disciplina es fácil instruir y ceder, pues se le debe hacer constar en el programa de actividades extracurriculares, ya que todos juegan adolescentes y adultos en sus instantes libres, para efectuar el entrenamiento se debe enseñar el dominio de balón con dedos y antebrazos, se entrena o se enseña la recepción, el saque y el remate, que son compendios que se pendón y son similares a los del voleibol.

2.1.9 Aptitud física

En los últimos años el concepto de aptitud física ha avanzado hacia una nueva concepto, y esto queda patente en los cambios que realizan para la selección de estudiantes. Las pruebas de aptitud física tenderán a evaluar la capacidad y condición física del alumno y tendrán por objeto la superación de un conjunto de ejercicios propuestos, estas se evalúan las cualidades físicas fundamentales como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad.

La aptitud física de un individuo puede ser considerada, en relación con su trabajo, la conservación de la salud, la lucha en la vida, el deporte, el recreo. Eso es cierto, pero no debemos olvidar que la condición física tiene virtuales unos principios como el de consecuencia. Por supuesto que el realizar en sí el control, mediante test o pruebas, no servirán para nada si no existiera una

proyección o transferencia hacia otros planos de la vida. (Martinez, 2002, pág. 29)

El termino condición o aptitud física se refiere a la valoración del conjunto de modos físicas como son la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, este tipo de pruebas resulta útil para evaluar o valorar globalmente una aptitud, sin embargo, las aplicaciones ejecutadas en laboratorio aceptan examinar variaciones propios y permiten estudiar objetivamente los rendimientos de cada individuo en relación con cada variable analizada, es por ello que estas valoraciones se debe realizar en conjunto y estas deben reunir ciertos menesteres para que estos test debe reunir ciertas consideraciones preliminares.

2.1.10 Tipos de evaluaciones

La evaluación es una maniobra sistemática completada en la actividad educativa a fin de obtener su mejora continuo, mediante un discernimiento de lo más exacto posible del alumno en todos los aspectos de su distintivo y una información ajustada sobre el proceso igual y sobre los factores personales y ambientales que sea inciden. Señala en qué medida el sumario educativo logra sus objetivos fundamentales y confronta las metas fijadas con las realmente alcanzadas.

2.1.10.1 Inicial

La exploración inicial del estudiante alcanzará su estudio sobre el estado físico su perfil psicológico, inteligencia, intereses, limitaciones y capacidades, situación ambiental, nivel y antecedentes académicos. Con este sentido se valorara el discípulo al emprender cada uno de los niveles escolares. “Esta evaluación inicial

se hará exclusivamente con carácter de orientación sobre las necesidades de los estudiantes”. (Martinez, 2002, pág. 191)

La evaluación inicial será ejecutada por el director o profesor en quien haya delegado, junto con el coordinador de cada recorrido y el tutor de cada grupo, proporción de los alumnos convenientes y con los sugerencias que se estimen pertinentes. Esta evaluación inicial del alumno será notificada a cada uno de los educativas con las barruntos necesarias para corregir las deficiencias que exijan medidas restauradoras.

2.1.10.2 Continua

Durante todo el proceso pedagógico y con el objeto de ir ajustando en todo momento la instrucción al ritmo natural de noviciado de cada alumno, se controlará continuamente el rendimiento escolar.

La evaluación continua consentirá la corrección pertinente de métodos y procedimientos, la reagrupación de los estudiantes y la reorientación del trabajo (valor diagnóstico y correctivo), facilitarán los empresas de criterio de orientación sobre las patrimonios futuras (valor pronóstico) y constituirá la base para la encuesta y la colaboración de las estirpes. (Martinez, 2002, pág. 191)

A fin del carácter análisis de la evaluación perpetua produzca los favores codiciados cuando el alumno no alcanza el nivel minúsculo establecido, se arbitrará medios concretos para que un trabajo especialmente orientado, le permita cuanto antes la oportuna recobro.

La evaluación continua se completará y formará la base permanente de la organización diaria, semanal, quincenal del trabajo extraescolar. Este tipo de evaluaciones inicial, continua y final se debe aplicar en forma periódica, cuyo objetivo es detectar las fuertes y agotamientos, conocidos estos resultados, se pretende reestructurar los procesos de preparación deportiva, por medio de talleres extracurriculares para mejorar la aptitud física. Todo aspecto que se enseña o se practica debe ser evaluado al inicio, durante y al final de todo el proceso con el objetivo de detectar fortalezas y debilidades, para luego tomar las medidas correspondientes para mejorar su aptitud física.

2.1.11 Componentes de la aptitud física

2.1.11.1 Resistencia

El ejercicio aeróbico en principio es aquel que se ejecuta en aspecto de oxígeno, es el ejercicio en el que intentamos que exista una proporción entre el aporte y el consumo del mismo.

El ejercicio aeróbico es también designado también firmeza aeróbica o escuetamente resistencia, la cual es una de las capacidades físicas más importantes a trabajar en el campo de salud. El concepto de firmeza en la actualidad contempla esfuerzos con duraciones muy amplias, que superan de los 3 minutos en adelante, el aguante también se la define como la capacidad de mayor consumo de oxígeno. (Fernandez, 2004, pág. 19)

La resistencia aeróbica está muy sujeta con la capacidad de resistir esa fatiga que limita y/o afecta al rendimiento del deportista. Por eso se reflexiona que una persona tiene una resistencia cuando no se fatiga fácilmente o es capaz de extender

el trabajo en estado de fatiga. La resistencia aeróbica pende de muchos otros elementos como de la velocidad, la fuerza muscular, el estado psicológico del deportista. Es obvio que exista una estrecha relación entre esta capacidad física y los sistemas de elaboración de energía, es por ella que esta capacidad física es la base para realizar oficios de mayor violencia y se desarrolla cuando realizan actividades no estructuradas y estructuradas. Todas estas actividades físicas extracurriculares auxiliaran de alguna manera eso se evidenciará con la diligencia de los test físicos de las diferentes cualidades físicas, como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y la coordinación.

2.1.11.2 Velocidad

La velocidad esta inseparable unida con la gestación técnica. En los movimientos de velocidad anuncian los llamados correcciones sensoriales de los errores cometidos en el curso de movimientos. Los pensamientos ejecutados perfectamente en cuanto a la técnica, con el beneficio de todos los atributos de los deportistas. El ejercicio de la velocidad entra en todos los deportes, porque con una buena velocidad, se gana la posición de un jugador o deportista en el campo de juego de cualesquier disciplina deportiva.

La velocidad en estas edades adelantadas se les debe enseñar y entrenar físicamente mostrando los aspectos técnicos como la velocidad de reacción, la velocidad gestual, la velocidad de marcha, la velocidad de desplazamiento, estos tipos de velocidades se las adiestran con adiestramientos de carácter corriente y especial, a la velocidad se la define como la continuación de un determinado movimiento en un dispositivo de tiempo. Por lo tanto, el

movimiento máximo de movimiento depende principalmente del desarrollo del sistema excitable central que dirige grupos musculosas antagonistas que hacen pasar rápidamente de un estado de excitación a otro de apatía y viceversa. (López, 2004, pág. 489)

La preparación de la velocidad es muy fundamental, para los niños, porque en estas edades anticipadas es donde se les puede dotar de diversidad de oficios de tipo general y específico, con el objetivo de desarrollar o mejorar, la velocidad se puede decir que es algo innato, propio de los deportistas.

2.1.11.3 Fuerza

Esta gestación está caracterizada por el desarrollo múltiple de la carnosidad, por una elevada capacidad para extender las fuerzas en diferentes abstinencias de muchos movimientos. Se logran por medio de la ejecución de distintos ejercicios físicos durante el periodo de preparación física general y el establecimiento del fundamento general.

La capacidad de extender la fuerza está estipulada, como hemos dicho, por muchos factores. Pero el factor principal y dirigente es la coordinación de los procesos neuromusculares, así como los empujes volitivos y la masa muscular. Caseramente, en el proceso de ejecución de ejercicios todos estos factores están profundamente conectados. Sin embargo, los métodos y los medios pueden seleccionarse de forma que al aplicar tales regímenes de entrenamiento y preparación para las capacidades, garanticen la capacidad para demostrar la fuerza, en gran medida, a cuenta de uno u otro componente. (Boeckies, 2005, pág. 179)

En este caso lo primero que se hace es facilitar preponderante atención a la alineación de un sistema ordenado de procesos que afirmen la diligencia neuromuscular, después se suman ejercicios que fuercen el acrecentamiento de la fuerza, pero cabe destacar un exterior de gran categoría como la de trabajar con su propio peso en estas edades, sin abusar de su condición porque pueden causar graves lesiones en los deportistas. La fuerza es una de las principales cualidades físicas, que ayudan a fortalecer las demás cualidades, es por ello se debe trabajar con mucha responsabilidad.

2.1.11.4 Flexibilidad

En la teoría del entrenamiento deportivo de la flexibilidad se determina como la capacidad del individuo de ejecutar inclinaciones con gran amplitud. Esta singularidad cualitativa de la motricidad humana revela ciertas particularidades morfo funcionales enumeradas del aparato musculo esquelético que condicionan las tipologías especiales de la actividad motriz (el grado de inestabilidad entre los distintos eslabones). Un criterio básico de la maleabilidad es la anchura máxima de los movimientos medida en grados o magnitudes lineales mediante goniómetros y otros medios.

La flexibilidad excesiva, así como la separación de la respectiva reserva, son inadecuadas desde el punto de vista de los contextos óptimos para realizar la actividad motriz. En el primer caso se entorpecen las cortesías sensoriales, ya que aumentan los grados de independencia de una coyuntura determinada y en el segundo se circunscriben los patrimonios para la mejora técnico y la mayor expresividad de los movimientos. (Zhelyazkov, 2001, pág. 279)

El desarrollo de la flexibilidad tiene mayor vigor en la edad infantil y en la adolescente. El trabajo básico se debe planear en el periodo de 11 – 14 años, siendo la tarea en las etapas postreras mantenerla al nivel forzoso. Es importante trabajar esta cualidad física, ya que es una valencia física que decrece con el pasar de los años, es por ello que en estos tiempos infantiles se debe trabajar con mayor asiduidad pero sin embargo esta cualidad es la más desatendida por la mayoría de catedráticos o instructores.

2.1.11.5 Coordinación

La coordinación motriz es el sumario de adiestramiento se incita mediante una serie de ordenamientos metodológicos. Desde el punto de la educación física y de la pedagogía deportiva, la combinación significa ordenar las fases del movimiento o conductas parciales de una realización motriz. El cuerpo humano se recluta siguiendo una serie temporal y fundamentalmente establecida de acciones, o lo que es lo mismo, el movimiento humano supone un encadenamiento continuo de acciones, que con carácter simultaneo o sucesivo, conforman una ejecución motriz.

La coordinación desde el punto de vista neuronal y fisiológico hemos de relatar a la clasificación del trabajo muscular que realizan asociaciones y contrarios y que guiados por el sistema nervioso, han de fundar útilmente la gradación de los estados de contracción y relajación que cada fase de la acción requiera. La combinación motriz como la capacidad de ordenar y fundar las acciones motrices colocadas hacia un objetivo determinado, lo que solicita la actividad del sistema nervioso que integra todos los elementos motores,

sensitivos y sensorios necesarios para la realización adecuada de movimientos. (Hernandez L. , 2004, pág. 110)

La coordinación dinámica general hace noticia al ajuste de corrientes que conmueven a la totalidad del cuerpo, como muchas formas de lanzamientos, saltos y giros. En función de las pretensiones de la acción, también podríamos hablar de coordinación visomotriz, para aquellas realizaciones interferir en la buena combinación de los corrientes musculares y excitar lo que lo que podemos designar acciones en convulsión, la coordinación es la base fundamental para todo movimiento.

2.1.12 Test de aptitud física

Se nombran test de aptitud física a aquellas pruebas o ejercicios que sirven para medir de una forma simple cuál es tu estado o nivel en relación con las cabidas y modos físicas motoras.

2.1.12.1 Características de los tests de aptitud física

Sólo con la mira de situarnos espacial y transitoriamente en la evolución de la actividad física y su entorno, ejecutaremos este sencillo repaso histórico, concentrar en los periodos en los que, de una manera u otra, se ha participado en la actividad física más intensa. Contendremos además, algunos estudios contemporáneos encaminados al análisis de resultados físicos y antropométricos en adolescentes, que creemos significativos, ya que en una buena parte, han sido fuente de inspiración.

2.1.12.2 Los test de aptitud física deben reunir ciertos requisitos

Los criterios de calidad comunican del grado de eficacia de una prueba, su dispositivo cantidad se expresa a través de los tres primordiales indicadores, que sobresalen la jerarquía y seriedad de las valoraciones. Un exterior general de gran consecuencia es responder que entre los cálculos de los test, por un colaborador o varios no deben tener un ejercicio previo de las pruebas porque se pierda desconfianza y rectitud en la diligencia de la prueba.

2.1.12.3 La Objetividad

Un test o prueba posee más rectitud cuanto mayor sea el grado de libertad sobre elementos externamente que puedan intervenir. Por otra parte, la rectitud debe examinar de forma incomunicada, ya que puede conmover de forma desigual a cada fase de una prueba; ya sea en la realización de la misma, en su evaluación o en la paráfrasis.

Una prueba objetiva ha de avalar que su realización se realice con arreglo a un procedimiento, y que este pueda remedar subsiguientemente de una misma manera. Es decir, la definición y la manifestación de la prueba, no deben inducir a anfibologías o comentarios desiguales que puedan modificar el resultado de la propia. (Martinez, 2002, pág. 38)

La objetividad de un test ha de calcular también atendiendo a criterios de evaluación y paráfrasis. Podemos hablar de una prueba principalmente objetiva, cuanto más medible, en cláusulas, en cláusulas numéricas y de acuerdo a escalas igualadas, sea su resultado. De este modo, si la valoración final de la prueba está sujeta a interpretaciones con arreglo a baremos o decisiones arbitrales.

2.1.12.4 La fiabilidad

Representan una situación esencial a la hora de desarrollar la desconfianza de una establecida prueba. Esto envuelve cualquier tipo de gobierno externa o interna sobre el sujeto que va ser moderado, desde la perspectiva inicial, durante un final de una tentativa, hasta el modo de declaración hacia él, previo o durante la práctica. La desconfianza tras una diligencia manejando el método test – retest puede verse afectada simplemente porque se le ha consentido cambiar la perspectiva inicial en pruebas diferentes. (Martinez, 2002, pág. 40)

Es necesario añadir que el hecho de reclamar en la duplicación de una prueba puede desaguar en un ejercicio, facilitando un noviciado, en este caso, la desconfianza de dicha prueba podría verse afectada. Por ejemplo, un circuito de prontitud como es el esgrimido para las pruebas de selección de algunos, tras días de práctica, el resultado en su ejecución puede optimar espectacularmente relación al consecuencia en su realización puede mejorar espectacularmente respecto al resultado de su marca oriunda; y no necesariamente por un equivalentemente rimbombante aumento de la prontitud del sujeto, sino escuetamente porque se ha derivado una enseñanza a nivel mental o de camino espacial del circuito.

2.1.12.5 La validez

La validez de una prueba muestra el grado en que esta mide lo que debe calcular. El rescindo validez se define como una forma de un test o prueba que mide verdaderamente lo que se propone medir. Para evidenciar si un test es válido se puede inspeccionar el contenido de las examinas que lo componen. Así por ejemplo,

en los test de culturas, hay que afirmar de las examinas trazadas incumban al programa que quiere evidenciar.

Puede también aprendieres la reciprocidad del test con inconstantes reflexionadas como constitutivas de otras medidas de lo que el test pretende medir, o bien andando a las mismas cualidades y capacidades. Todo test que evalúa debe ser válido y confidencial con el objetivo de optimar su condición física de los alumnos de estos niveles pedagógicos.

2.1.12.6 Test de resistencia

Nombre o denominación. Test de 800 metros

Objetivo: Medir la resistencia aeróbica

Desarrollo: Los deportistas se colocan tras de la línea de meta, con el objetivo de recorrer la distancia en el menor tiempo posible, se tiene un intento. Después de la salida seguirá informando del tiempo trascurrido a los estudiantes, estos deben correr la distancia señalada según su distancia señalada.

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	2,35 - 2,45	10 – 9
Muy Buena	2,50 - 3,10	8,5 – 8
Buena	3,15 - 3,25	7,5 – 7
Regular	3,30 - 3,40	6,5 – 6
Deficiente	3,45 - 4,10	5,5 – 1

Fuente: Concentración Deportiva de Pichincha 4to Boletín Científico Técnico 2007

2.1.12.7 *Test de velocidad*

Nombre o denominación. Test de 50 metros

Objetivo: Medir la velocidad en el menor tiempo posible

Desarrollo: Los deportistas se colocan tras de la línea de meta, con el objetivo de recorrer la distancia en el menor tiempo posible. El cronometrador se sitúa en la meta. Un ayudante se sitúa en el punto de 0m y baja la banderola cuando paso la última línea, al deportista se le cronometra en segundos y se mide el menor tiempo posible,

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

Fuente: Concentración Deportiva de Pichincha 4to Boletín Científico Técnico 2007

2.1.12.8 *Test de fuerza*

Nombre o denominación. Test de salto largo sin impulso

Objetivo: Medir la fuerza explosiva de los pies

Desarrollo: Los deportistas se colocan tras de la línea de meta, con el objetivo de saltar la mayor distancia posible pero sin impulso, se mide la distancia en sentido horizontal, pero la última huella que deje el deportista.

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	149 - 171	10 – 9
Muy Buena	131 - 137	8,5 – 8
Buena	125 - 130	7,5 – 7
Regular	116 - 120	6,5 – 6
Deficiente	102 - 112	5,5 – 1

Fuente: Concentración Deportiva de Pichincha 4to Boletín Científico Técnico 2007

2.1.12.9 Test de fuerza

Nombre o denominación. Test de flexión de brazos

Objetivo: Medir la fuerza de los brazos

Desarrollo: Los deportistas se colocan en posición de plancha en una superficie plana, con el objetivo de realizar la flexión y extensión de brazos, la condición es la siguiente, que el cuerpo está completamente recta y que comience a realizar estos movimientos de flexión y extensión de brazos en forma simétrica, solo se cuentan las que hacen de manera adecuada.

Condición	Distancia	Calificación cuantitativa
Excelente	20 - 23	10 – 9
Muy Buena	15 - 19	8,5 – 8
Buena	12 - 14	7,5 – 7
Regular	9 - 11	6,5 – 6
Deficiente	3 - 8	5,5 – 1

Fuente: Concentración Deportiva de Pichincha 4to Boletín Científico Técnico 2007

2.1.12.10 Test de fuerza

Nombre o denominación. Test de abdominales

Objetivo: Medir la resistencia muscular localizada

Desarrollo: Los deportistas se colocan en posición supina o de espaldas con los brazos cruzados tras la cabeza y las piernas flexionadas a la señal del maestro el deportista comienza a realizar las abdominales sin parar por el tiempo, que le señale el entrenador, se juzga que están haciendo mal una abdominal cuando empiezan a soltarse los brazos o ya no empieza a topar con los codos las rodillas, entonces cuando hacen mal se para inmediatamente el ejercicio.

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	31 - 34	10 – 9
Muy Buena	26 - 30	8,5 – 8
Buena	23 - 25	7,5 – 7
Regular	20 - 22	6,5 – 6
Deficiente	14 - 19	5,5 – 1

Fuente: Concentración Deportiva de Pichincha 4to Boletín Científico Técnico 2007

2.1.12.11 Test de flexibilidad

Test de flexión profunda del cuerpo

Nombre o denominación. Test de flexión profunda del cuerpo

Objetivo: Medir la flexión global de tronco y extremidades

Desarrollo: Los deportistas se colocan en posición de espaldas, limitando sus talones con el borde de una línea, entonces el deportista se coloca en posición de

cuclillas con la piernas abiertas, el deportista o estudiante pasa las manos por el centro de las piernas y se mide la mayor distancia que alcance con sus manos, con una cinta métrica se mide la mayor distancia posible.

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	32 - 35	10 – 9
Muy Buena	27 - 31	8,5 – 8
Buena	24 - 26	7,5 – 7
Regular	21 - 23	6,5 – 6
Deficiente	15 -20	5,5 – 1

Fuente: Concentración Deportiva de Pichincha 4to Boletín Científico Técnico 2007

2.2 Posicionamiento Teórico Personal

Las actividades extracurriculares son acciones que se realizan fuera del horario de clases o de los recreos, estas actividades son actividades suplementarias que ayudan en el desarrollo del currículo, para ello las autoridades del colegio o los docentes, padres de familia deben colaborar en este tipo de aspectos que fortalecen dentro de los procesos de formación integral, para ello se basan en la creación de clubes de música, danza, literatura, y de manera particular la creación de clubes deportivos como de fútbol, baloncesto, atletismo, ecuavoley, o de actividades al aire libre.

La investigación del tema propuesto está fundamentada en la teoría humanista, esta teoría siempre se ha preocupado del bienestar del niño, joven y adulto, es decir siempre está preocupado en mejorar la calidad de vida, con todos sus factores emocionales, psicológicos, sociales, estas actividades ayudan dentro de los procesos de formación deportiva a los estudiantes.

Para crear estas actividades extracurriculares son ayudas pedagógicas, que ayudan en parte al desarrollo y fortalecimiento de las materias, que se está impartiendo en el cursos regular, estos clubes deportivos en este caso deberían ser creados fuera del horario de clase con el objetivo de fortalecer las capacidades físicas o su aptitud física, la actividad física extraescolar por mínima que sea contribuirá a que los estudiantes mejoren de alguna manera su condición física de los deportistas.

Para creación de un programa de actividades deportivas fuera del horario de clase se necesita el apoyo necesario de las autoridades, docentes, padres de familia, para que se lleve a cabo este tipo de actividades que ayuden en proceso de formación, pero lamentablemente estos clubes extracurriculares no existen debido a que no hay compromiso por parte de los docentes y principalmente los estudiantes se dedican a otras actividades como a ver la televisión, uso de celulares, las amistades entre sus iguales, entonces es importante primeramente hacer tomar conciencia para que los estudiantes participen de estos programas de actividades físicas estructuradas, también se propone un programa de actividades físicas con el propósito de que se ponga en práctica o se lleve a cabo en situaciones extracurriculares, la propuesta contendrá aspectos relacionados con el desarrollo de las principales cualidades físicas por medio del fútbol, básquet, ecuavoley y el atletismo, que son considerados los deportes bases para la práctica social de esta institución.

2.3 Glosario de Términos

Acción motriz: Proceso de realización de las conductas motrices de uno o varios sujetos que actúan en una situación motriz determinada.

Aceleración: Capacidad para conseguir la máxima velocidad en el menor tiempo posible, ya sea partiendo de la velocidad u otra dada.

Actitud: Manera de comportarse y de ser. Predisposición para actuar de cierta manera ante situaciones, personas o cosas y medio que le rodea al individuo.

Actividad física: Es una acción corporal a través del movimiento que de manera general puede tener una cierta intencionalidad o no.

Actividad lúdica: Interacción social basada en el juego. Las actividades lúdicas y el deporte al menos comparten dos elementos, un resultado incierto ya actuaciones objeto de sensación.

Baloncesto: Es un deporte de equipo cuya finalidad es introducir la pelota en el aro contrario.

Batería de test: Conjunto de pruebas o test que se realizan para la creación o diagnóstico de diversos aspectos de las aptitudes o la personalidad de los individuos.

Biotipo: Caracterizado por la constancia de ciertos caracteres físicos y psíquicos. Característica fisiológica y anatómica particular de un organismo adaptado.

Bote: Acción de lanzamiento y recepción, de un objeto elástico contra una superficie rígida.

Calentamiento: Conjunto de ejercicios físicos, especialmente relacionados que son realizados por el deportista a fin de preparar al organismo para determinado trabajo.

Danza: Serie de movimientos que se realizan siguiendo un ritmo y una técnica al compás de la composición musical.

Deporte: Actividad física deportiva, ejercida como el juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción de normas.

Educación física: Se refiere al estudio de habilidades y conductas motrices susceptibles de poseer contenido educativo.

Estereotipo: Generalización simplificada, rígida y comúnmente aceptada con respecto a una persona o grupo, o sobre el aspecto de la estructura social.

Evaluación: Valoración y calificación del proceso educativo, cuyo objetivo es ofrecer la información necesaria para mejorar dicho proceso.

Fatiga: Estado de cansancio general, malestar y reducción de la eficiencia, producido por una actividad física o psíquica demasiado intensa o prolongada.

Flexibilidad: La flexibilidad es la capacidad de desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de la amplitud de movimientos completa, sin restricciones ni dolor.

Fútbol: Fútbol es un deporte de colaboración con oposición, eminentemente táctico, cuya finalidad es introducir la pelota al arco contrario.

Hábito: Comportamiento que se adquiere por la repetición de los mismos actos.

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Qué tipo de actividades extracurriculares practican los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017?
- ¿Cuál es el nivel de la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas ayudará a mejorar la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año?

2.5 Matriz Categorical

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicadores
Las actividades extracurriculares a aquellas que no se circunscriben estrictamente a los programas curriculares vigentes, sino que son una apertura a las necesidades culturales, deportivas	Actividades Extracurriculares	Culturales	Danza
			Teatro
			Música
		Actividades físicas	No estructuradas
			Estructuradas
		Deportes	Fútbol
			Básquet
			Atletismo
		La aptitud física es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente	Aptitud Física
Continua			
Componentes de la aptitud física	Resistencia		
	Velocidad		
	Fuerza		
	Flexibilidad		
	Coordinación		
Test de aptitud física	Características		
	Test de resistencia		
	Test de velocidad		
	Test de fuerza brazos		
	Test de salto largo sin impulso		
	Test de abdominales		
	Test flexibilidad		

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

3.1.1 Investigación Bibliográfica

Este tipo de investigación contribuyó mucho en el proceso de construcción y elaboración del marco teórico y fundamentación de la propuesta acerca de las actividades extracurriculares y la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”, para ello se utilizó libros, revistas, internet, artículos científicos.

3.1.2 Investigación de Campo

Esta investigación es importante porque se utilizó en el lugar de los hechos, en este caso en la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”, con el objetivo de indagar acerca que actividades extracurriculares realizan los estudiantes y como se relaciona con la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno, para ello se recabo la información por medio de una encuesta y test físico.

3.1.3 Investigación Descriptiva

Esta investigación se la utilizó con el objetivo de describir que actividades extracurriculares realizan los estudiantes y también se analizó como se encuentran en su aptitud física los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”, para ello se evaluó por medio de test físico, para detectar como se encuentra físicamente los estudiantes.

3.1.4 Investigación Propositiva

Este tipo de investigación sirvió de gran ayuda, porque una vez conocidos los resultados de la aplicación de las encuestas y test físicos se propuso una alternativa de solución con el objetivo de mejorar y participar en actividades extracurriculares y como se relacionan con la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017.

3.2 Métodos

3.2.1 Método Inductivo

Este método de investigación sirvió de gran ayuda por cuanto se parte de hechos particulares para llegar a hechos generales, en este caso sirvió para la construcción del marco teórico y fundamentación desde los indicadores, para llegar a las grandes categorías como son las actividades extracurriculares y su relación con la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno.

3.2.2 Método Deductivo

Este método de investigación es contrario al anterior, porque se parte de hechos generales para llegar a hechos particulares, en este caso sirvió para la selección del tema de investigación y posteriormente ir construyendo su marco teórico desde las categorías hasta llegar a los indicadores de las actividades extracurriculares y su relación con la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno.

3.2.3 Método Analítico

Este método de investigación se la utilizó con el propósito de analizar cada una de las preguntas de la aplicación de la encuesta acerca de las actividades extracurriculares y test físico acerca de la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017

3.2.4 Método Sintético

Este método de investigación se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de las actividades extracurriculares y la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017.

3.2.5 Método Estadístico

Este método de investigación se la utilizó con el propósito de representar la información relacionada con las actividades extracurriculares y con la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”, para ello toda la información relacionada con el problema se representó en porcentajes, cuadros, diagramas circulares.

3.3 Técnicas e instrumentos

Dentro de las técnicas de investigación se utilizó la Encuesta con el objetivo de averiguar qué actividades extracurriculares realizan en las tardes, también se utilizó una batería de test físicos con el propósito de conocer cómo se encuentran físicamente los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017.

3.4 Población

Tabla 1

Institución	Cursos	Estudiantes
Unidad Educativa San Gabriel de Piquiucho	Octavo	26
	Noveno	28
TOTAL		54

Fuente: Estudiantes Unidad Educativa San Gabriel de Piquiucho

3.5 Muestra

Se trabajó con la totalidad de la población porque es inferior a doscientos y no se aplicó una fórmula estadística.

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para realizar los respectivos análisis e interpretaciones acerca de las actividades extracurriculares y la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa San Gabriel de Piquiucho, aplico una encuesta y además una batería de test físicos para conocer su condición física o aptitud física de los estudiantes.

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes de esta importante Unidad educativa se procesaron 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 Análisis descriptivo e individual de la encuesta aplicada a los estudiantes

Pregunta N° 1

¿Con que frecuencia realiza Ud. Actividad físico deportiva fuera de horario de clase?

Tabla 2

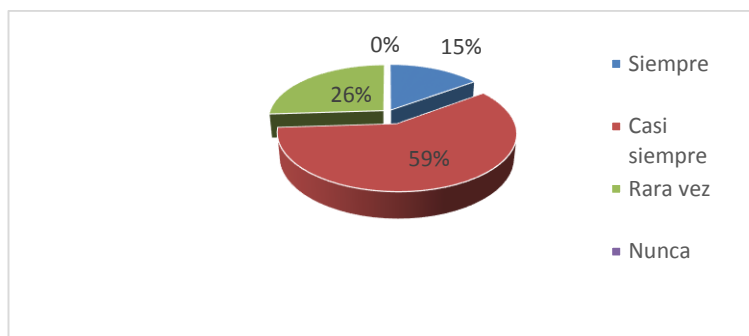
Actividad físico deportiva fuera de horario de clase

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	8	15%
Casi siempre	32	59%
Rara vez	14	26%
Nunca	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 1

Actividad físico deportiva fuera de horario de clase



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que casi siempre realiza actividad físico deportiva fuera de horario de clase, en menor porcentaje está la alternativa siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben realizar actividades extracurriculares, para mejorar la aptitud física.

Pregunta N° 2

¿Qué tipo de actividades física realiza fuera de clases?

Tabla 3

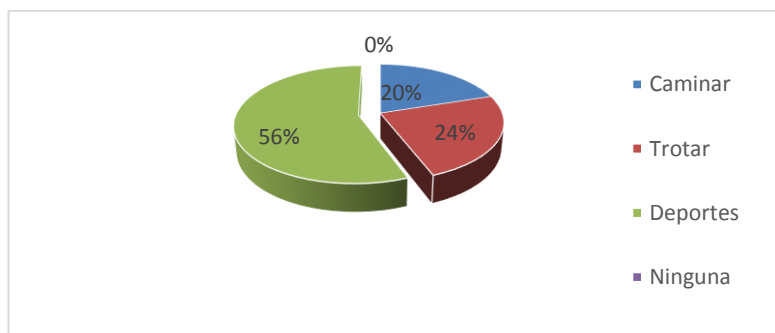
Qué tipo de actividades física realiza fuera de clases

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Caminar	11	20%
Trotar	13	24%
Deportes	30	56%
Ninguna	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 2

Qué tipo de actividades física realiza fuera de clases



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que tipo de actividades física realiza fuera de clases es deportes, en menor porcentaje está la alternativa caminar, trotar. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben practicar deportes pero de manera planificada, organizada y sistemática, para obtener los mejores resultados.

Pregunta N° 3

¿Cuál es la duración de la actividad física extracurricular que usted realiza?

Tabla 4

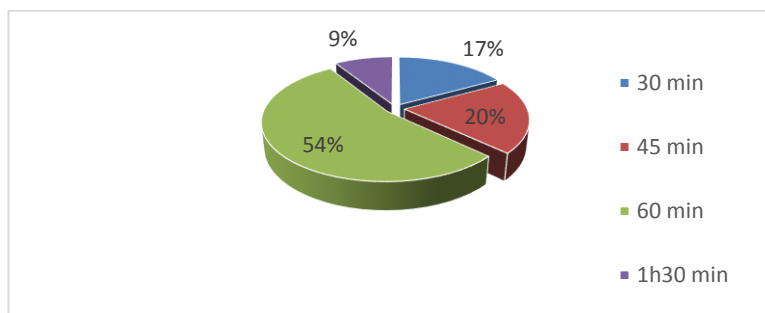
Duración de la actividad física extracurricular

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
30 min	9	17%
45 min	11	20%
60 min	29	54%
1h30 min	5	9%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 3

Duración de la actividad física extracurricular



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que la duración de la actividad física extracurricular que usted realiza es de 60 minutos, en menor porcentaje está la alternativa 30 minutos, 45 minutos y 1 h 30 minutos.

Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben practicar deportes tal como recomienda la organización mundial de la salud de por lo menos 45 minutos.

Pregunta N° 4

¿Señale cuantas veces a la semana realiza actividad física, luego de la jornada de clases?

Tabla 5

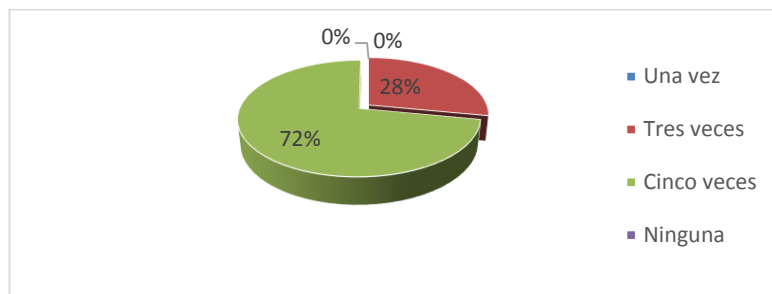
Cuántas veces a la semana realiza actividad física

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Una vez	0	0%
Tres veces	15	28%
Cinco veces	39	72%
Ninguna	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 4

Cuántas veces a la semana realiza actividad física



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se concluye que la mayoría de los estudiantes investigados indican que realizan actividad física luego de la jornada de clases es de cinco veces a la semana, en menor porcentaje está la alternativa tres veces a la semana. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben mantener los días de práctica de actividad física extracurricular, para mejorar la aptitud física.

Pregunta N° 5

¿Con que intensidad realiza la actividad físico deportivas?

Tabla 6

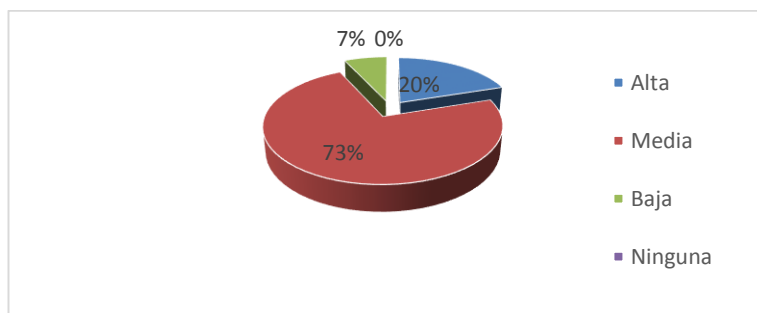
Intensidad realiza la actividad físico deportivo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Alta	11	20%
Media	39	73%
Baja	4	7%
Ninguna	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 5

Intensidad realiza la actividad físico deportivo



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se evidencia que la mayoría de los estudiantes investigados indican que la intensidad que realiza la actividad físico deportivo es media, en menor porcentaje está la alternativa alta y baja. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben mantener la intensidad de los ejercicios para obtener una adecuada condición física.

Pregunta N° 6

¿Según su criterio, sus profesores le incentivan a que practique actividades físicas fuera del horario de clases?

Tabla 7

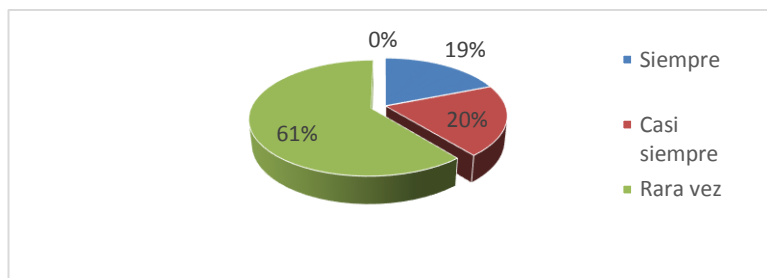
Sus profesores le incentivan a que practique actividades físicas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	10	19%
Casi siempre	11	20%
Rara vez	33	61%
Nunca	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 6

Sus profesores le incentivan a que practique actividades físicas



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que rara vez sus profesores le incentivan a que practique actividades físicas fuera del horario de clases, en menor porcentaje está la alternativa siempre, casi siempre. Al respecto se manifiesta que los profesores deben ser los primeros que incentivar a los hijos a que practiquen actividad deportiva.

Pregunta N° 7

¿Le incentivan sus padres a que practique actividades físicas fuera del horario de clases?

Tabla 8

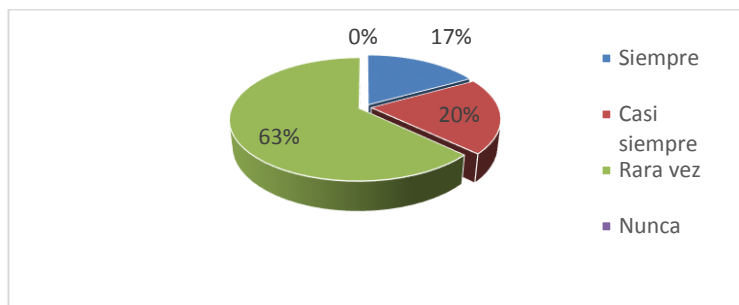
Sus padres le incentivan a que practique actividades físicas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	9	17%
Casi siempre	11	20%
Rara vez	34	63%
Nunca	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 7

Sus padres le incentivan a que practique actividades físicas



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que rara vez sus padres de familia les incentivan a que practique actividades físicas fuera del horario de clases, en menor porcentaje está la alternativa siempre, casi siempre. Al respecto se manifiesta que los padres de familia deben ser los primeros que incentivar a los hijos a que practiquen actividad deportiva.

Pregunta N° 8

¿Qué tipo de actividades extracurriculares tiene implementado su institución para el mejoramiento de la formación integral?

Tabla 9

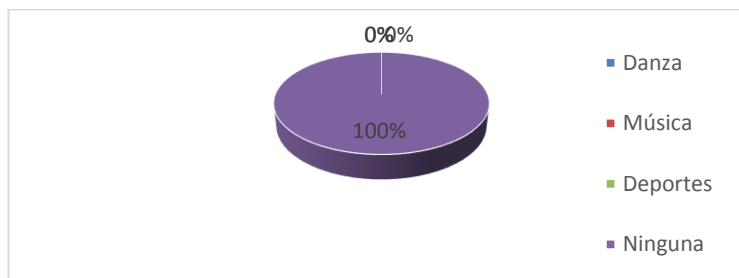
Actividades extracurriculares tiene implementado su institución

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Danza	0	0%
Música	0	0%
Deportes	0	0%
Ninguna	54	100%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 8

Actividades extracurriculares tiene implementado su institución



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se concluye que la totalidad de los estudiantes investigados indican que el tipo de actividades extracurriculares que tiene implementado su institución para el mejoramiento de la formación integral, no tienen ningún programa. Al respecto se manifiesta que las autoridades, profesores deben crear este tipo de actividades extracurriculares.

Pregunta N° 9

¿Qué actividades extracurriculares realizan en las tardes?

Tabla 10

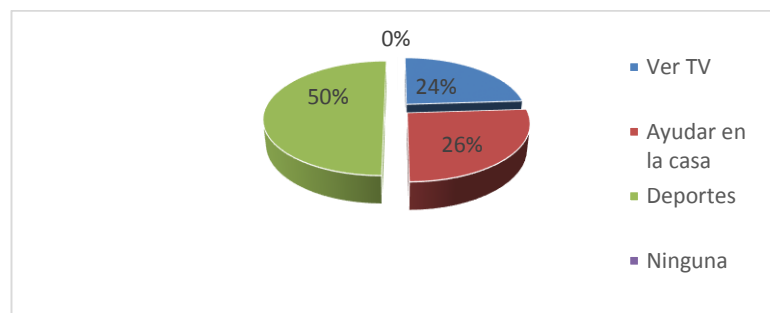
Qué actividades extracurriculares realizan en las tardes

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Ver TV	13	24%
Ayudar en la casa	14	26%
Deportes	27	50%
Ninguna	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 9

Qué actividades extracurriculares realizan en las tardes



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se evidencia que la mitad de los estudiantes investigados indican que actividades extracurriculares realizan en las tardes por la cuenta son los deportes, en menor porcentaje esta las alternativas ver la televisión y ayudar en casa. Al respecto se manifiesta que las autoridades, profesores deben implementar un programa de actividades extracurriculares para realizar trabajos de forma organizada, planificada.

Pregunta N° 10

¿Sus padres practican actividad física con usted, los fines de semana?

Tabla 11

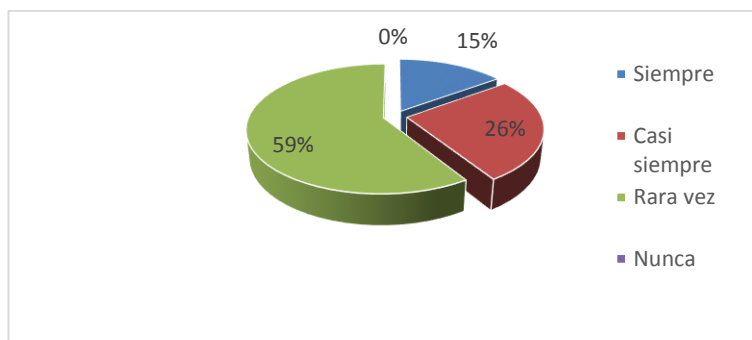
Sus padres practican actividad física con usted

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	8	15%
Casi siempre	14	26%
Rara vez	32	59%
Nunca	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 10

Sus padres practican actividad física con usted



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se considera que la mitad de los estudiantes investigados indican que rara vez sus padres practican actividad física con usted los fines de semana, en menor porcentaje esta las alternativas siempre, casi siempre. Al respecto se manifiesta que los padres de familia serían los primeros en dar buen ejemplo, para practicar actividad física fuera del horario de clase.

Pregunta N° 11

¿Según su consideración conoce los beneficios e importancia de la actividad física?

Tabla 12

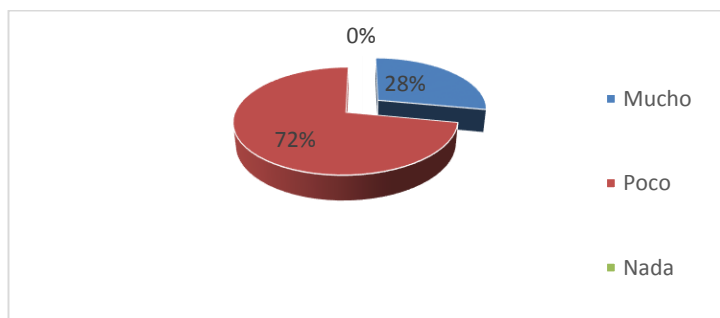
Conoce los beneficios e importancia de la actividad física

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Mucho	15	28%
Poco	39	72%
Nada	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 11

Conoce los beneficios e importancia de la actividad física



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se releva que la mayoría de los estudiantes investigados indican que conoce poco los beneficios e importancia de la actividad física, en menor porcentaje esta las alternativas mucho. Al respecto se manifiesta que deben interesarse por los beneficios de la actividad física, con el objetivo de poner en práctica.

Pregunta N° 12

¿Según su criterio personal el uso del tiempo libre es aprovechado adecuadamente?

Tabla 13

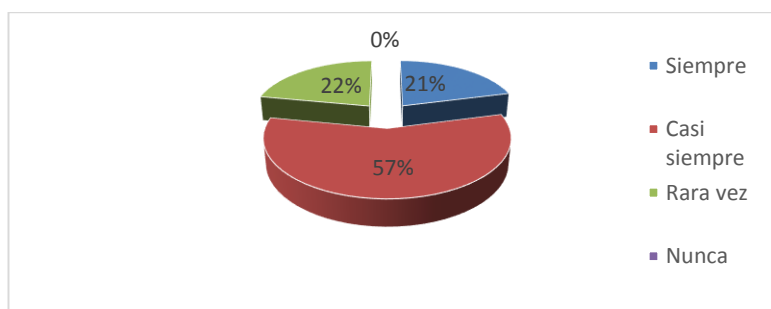
Uso del tiempo libre es aprovechado adecuadamente

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	11	21%
Casi siempre	31	57%
Rara vez	12	22%
Nunca	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 12

Uso del tiempo libre es aprovechado adecuadamente



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que casi siempre el uso del tiempo libre es aprovechado adecuadamente, en menor porcentaje esta las alternativas siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que deben aprovechar el tiempo libre de manera adecuada, porque eso es bueno para la salud física y mental.

Pregunta N° 13

¿Según su consideración quien realiza actividad física regular?

Tabla 14

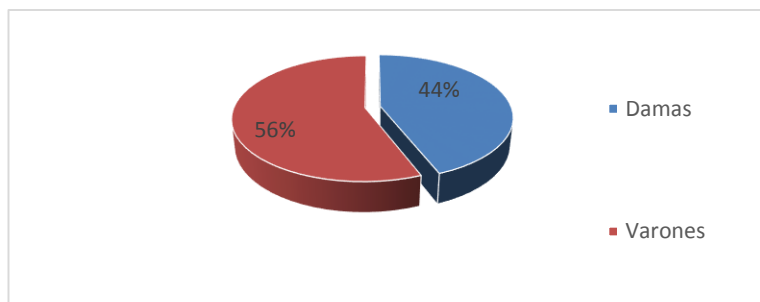
Quien realiza actividad física regular

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Damas	24	44%
Varones	30	56%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 13

Quien realiza actividad física regular



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados varones indican que realizan actividad física regular, en menor porcentaje esta las alternativas las damas. Al respecto se manifiesta que deben realizar actividad física los dos géneros de manera igualitaria

Pregunta N° 14

¿Existe un programa de actividades físicas extracurricular en el colegio, en la que las autoridades, docentes y padres de familia apoyen esta iniciativa?

Tabla 15

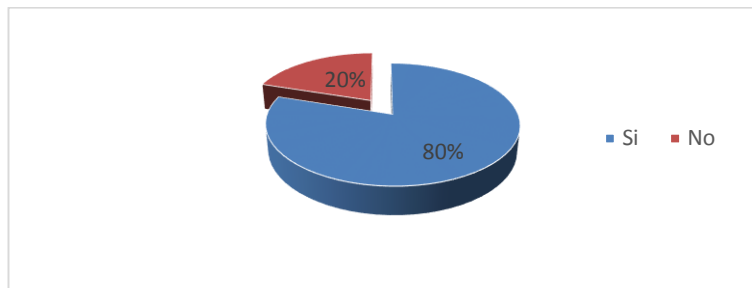
Programa de actividades físicas extracurricular en el colegio

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Si	43	80%
No	11	20%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 14

Programa de actividades físicas extracurricular en el colegio



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se considera que la mayoría de los estudiantes investigados indican que no existe un programa de actividades físicas extracurricular en el colegio, en la que las autoridades, docentes y padres de familia apoyen esta iniciativa, en menor porcentaje esta las alternativas indican que sí. Al respecto se manifiesta que las autoridades deben tomar con mucha seriedad y crear un programa de actividades extracurriculares.

Pregunta N° 15

¿Considera importante que el investigador elabore un programa de actividades físicas extracurriculares, para mejorar la aptitud física?

Tabla 16

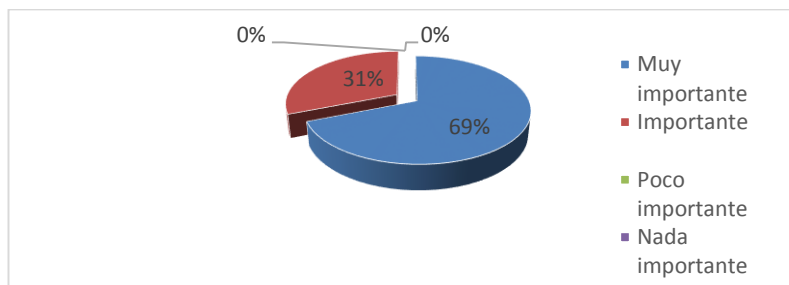
Elabore un programa de actividades físicas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	37	69%
Importante	17	31%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 15

Elabore un programa de actividades físicas



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que es muy importante que el investigador elabore un programa de actividades físicas extracurriculares, para mejorar la aptitud física, en menor porcentaje esta las alternativas importantes. Al respecto se manifiesta que la autora elaborara una guía de actividades física, con el objetivo de mejorar la aptitud física.

Pregunta N° 16

¿Considera que la aplicación de una Guía de actividades físicas extracurriculares ayudaría a superar esta problemática?

Tabla 17

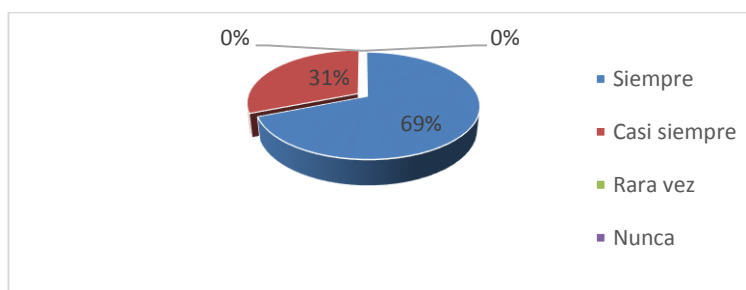
Aplicación de un programa de actividades físicas extracurriculares

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	37	69%
Casi siempre	17	31%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”

Gráfico 16

Aplicación de un programa de actividades físicas extracurriculares



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que siempre la aplicación de un programa de actividades físicas extracurriculares ayudaría a superar esta problemática, en menor porcentaje esta las alternativas indican que casi siempre. Al respecto se manifiesta que las autoridades deben tomar con mucha seriedad y crear un programa de actividades extracurriculares.

4.2 Aplicación de Test de Aptitud Física a los estudiantes de 8° y 9no Año

Test N° 1: Test de 800 m

Tabla 18

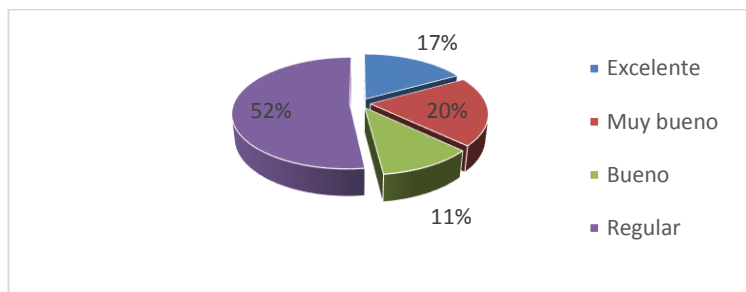
Test de 800 m

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	9	17%
Muy bueno	11	20%
Bueno	6	11%
Regular	28	52%
TOTAL	54	100%

Fuente: Test estudiantes Unidad Educativa San Gabriel de Piquiucho

Gráfico 17

Test de 800 m



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física regular con respecto al test de 800 metros, en menor porcentaje esta las alternativas excelente, muy buena y buena. Sin embargo de acuerdo a los datos obtenidos, se puede entrenar con el objetivo de mejorar esta cualidad física.

Test N° 2: Test de Velocidad 40 m

Tabla 19

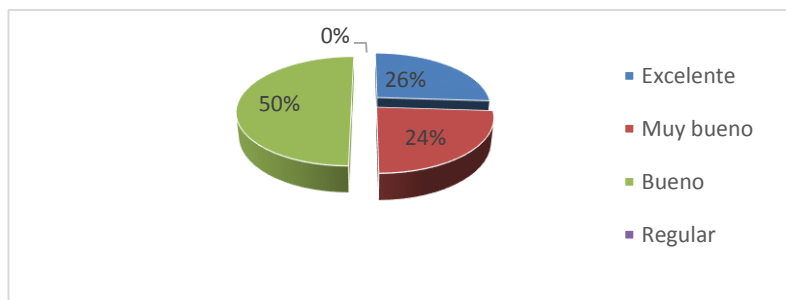
Test de Velocidad 40 m

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	14	26%
Muy bueno	13	24%
Bueno	27	50%
Regular	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Test estudiantes Unidad Educativa San Gabriel de Piquiucho

Gráfico 18

Test de Velocidad 40 m



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física bueno con respecto al test de 40 metros, en menor porcentaje esta las alternativas excelente, muy buena y regular. Sin embargo de acuerdo a los datos obtenidos, se puede entrenar con el objetivo de mejorar esta cualidad física.

Test N° 3: Test de Fondos en 30 segundos

Tabla 20

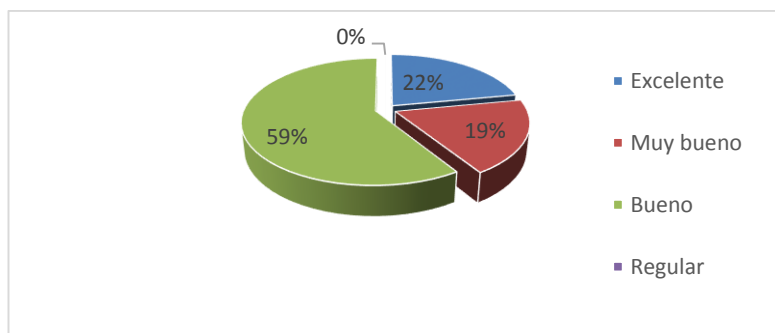
Test de Fondos en 30 segundos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	12	22%
Muy bueno	10	19%
Bueno	32	59%
Regular	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Test estudiantes Unidad Educativa San Gabriel de Piquiucho

Gráfico 19

Test de Fondos en 30 segundos



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física bueno con respecto al test de 40 fondos en 30 segundos o flexión y extensión de brazos, en menor porcentaje esta las alternativas excelente, muy buena y regular. Sin embargo de acuerdo a los datos obtenidos, se puede entrenar con el objetivo de mejorar esta cualidad física.

Test N° 4: Test de Abdominales en 30 segundos

Tabla 21

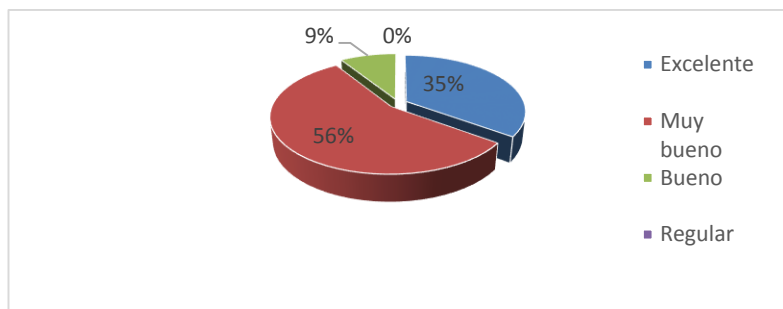
Test de Abdominales en 30 segundos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	19	35%
Muy bueno	30	56%
Bueno	5	9%
Regular	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Test estudiantes Unidad Educativa San Gabriel de Piquiucho

Gráfico 20

Test de Abdominales en 30 segundos



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física muy bueno con respecto al test de abdominales en 30 segundos, en menor porcentaje esta las alternativas excelente, buena y regular. Sin embargo de acuerdo a los datos obtenidos, se puede entrenar con el objetivo de mejorar esta cualidad física.

Test N° 5: Test de Salto Largo sin impulso

Tabla 22

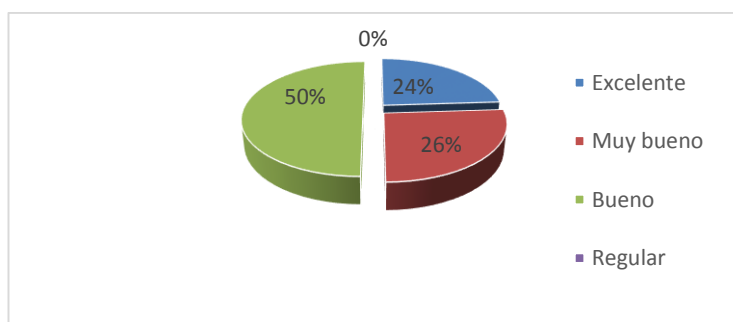
Test de Salto Largo sin impulso

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	13	24%
Muy bueno	14	26%
Bueno	27	50%
Regular	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Test estudiantes Unidad Educativa San Gabriel de Piquiucho

Gráfico 21

Test de Salto Largo sin impulso



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física bueno con respecto al test de salto largo sin impulso, en menor porcentaje esta las alternativas excelente, muy buena y regular. Sin embargo de acuerdo a los datos obtenidos, se puede entrenar con el objetivo de mejorar esta cualidad física.

Test N° 6: Test de Flexión profunda del tronco

Tabla 23

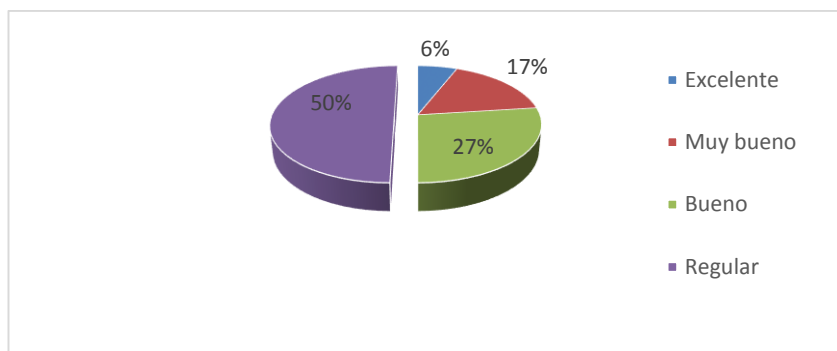
Test de Flexión profunda del tronco

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	3	6%
Muy bueno	9	17%
Bueno	15	27%
Regular	27	50%
TOTAL	54	100%

Fuente: Test estudiantes Unidad Educativa San Gabriel de Piquiucho

Gráfico 22

Test de Flexión profunda del tronco



Autora: Ruth Valeria Jaramillo Salazar

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física regular con respecto al test de flexión profunda del cuerpo, en menor porcentaje esta las alternativas excelente, muy buena y buena. Sin embargo de acuerdo a los datos obtenidos, se puede entrenar con el objetivo de mejorar esta cualidad física.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que tipo de actividades física realiza fuera de clases es deportes, en menor porcentaje está la alternativa caminar, trotar.
- Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física regular con respecto al test de flexión profunda del cuerpo y el test de 800 metros, en menor porcentaje esta las alternativas excelente, muy buena y buena.
- Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que siempre la aplicación de una Guía de actividades físicas extracurriculares ayudaría a superar esta problemática, en menor porcentaje esta las alternativas indican que casi siempre.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a las autoridades, docentes y demás actores educativos, crear un programa de actividades extracurriculares, donde se practique deportes de manera planificada, organizada, sistemática, con el objetivo de mejorar su aptitud física.
- Se recomienda a los docentes de educación física, trabajar en las cualidades físicas de resistencia y flexibilidad con variedad de ejercicios, con el propósito de mejorar cada una de ellas, para ello se ha de utilizar variedad de ejercicios y medios para mejorarlas.
- Se recomienda a los docentes de educación física aplicar el programa de actividades físicas extracurriculares con el objetivo de superar esta problemática.

5.3 Contestación a las preguntas de Investigación

¿Qué tipo de actividades extracurriculares practican los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017?

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que el tipo de actividades física que realizan fuera de clases es deportes, en menor porcentaje está la alternativa caminar, trotar. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben practicar deportes, pero de manera planificada, organizada y sistemática, para obtener los mejores resultados.

¿Cuál es el nivel de aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa San “Gabriel de Piquiucho” en el año 2017?

Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados tienen una condición física regular con respecto al test de flexión profunda del cuerpo y el test de 800 metros, en menor porcentaje está las alternativas excelente, muy buena y buena.

¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas ayudará a mejorar la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año?

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que siempre la aplicación de un programa de actividades físicas extracurriculares ayudaría a superar esta problemática, en menor porcentaje está las alternativas indican que casi siempre. Al respecto se manifiesta que las autoridades deben tomar con mucha seriedad y crear un programa de actividades extracurriculares.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título

PROGRAMA DE ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES PARA MEJORAR LA APTITUD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN GABRIEL DE PIQUIUCHO”.

6.2 Justificación

Esta investigación se justifica por las siguientes razones, luego de realizar el diagnóstico, se identificaron los siguientes problemas que configuran el problema como por ejemplo, se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que casi siempre realiza actividad físico deportiva fuera de horario de clase, además se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que la duración de la actividad física extracurricular que realiza es de 60 minutos, también se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que rara vez sus profesores y padres de familia le incentivan a que practique actividades físicas fuera del horario de clases, se concluye que la totalidad de los estudiantes investigados indican que no tienen ningún programa extracurricular, se releva que la mayoría de estudiantes indican que conoce poco los beneficios e importancia de la actividad física, se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que casi siempre el uso del tiempo libre es aprovechado adecuadamente, se considera que la mayoría de los estudiantes investigados indican que no existe un programa de actividades físicas extracurricular en el colegio, en la que las autoridades, se revela que más de la mitad

de los estudiantes investigados indican que siempre la aplicación de un programa de actividades físicas extracurriculares ayudaría a superar esta problemática. Luego de conocer estos problemas es muy necesario dialogar con las autoridades, profesores y padres de familia acerca de la implementación de un programa de actividades extracurriculares que favorezcan el desarrollo de las cualidades físicas. Esta propuesta alternativa contendrá ejercicios de carácter general y específicos para mejorar las cualidades físicas, también en las sesiones de educación física constará de deportes como el fútbol, basquetbol, atletismo

6.3 Fundamentación

6.3.1 Actividad física extracurricular

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, hasta las más extenuantes, como realizar una maratón, La actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal.

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.

6.3.2 Trastornos de la inactividad física

En la actualidad se ha confirmado que la inactividad física provoca numerosos trastornos de la misma manera que se considera 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)

Su principal objetivo es el estudio de los antecedentes psicobiologicos (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.

6.3.3 La importancia de la actividad física en niños y adolescentes

Practicar ejercicio es una de las acciones que más benefician a la salud de una persona a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental saludable. Además, es uno de los métodos preventivos más eficientes contra muchas enfermedades, incluyendo el síndrome metabólico, que comprende varios factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular, entre los que figuran la obesidad abdominal, diabetes de tipo II, hipertensión o en casos graves, infartos y derrames cerebrales.

Todo esto lleva a un sedentarismo tal alto que ya empieza a considerarse como un peligro para la salud de los seres humanos. Preocupados por cómo el sedentarismo empieza a impactar en el ritmo de la población infantil y juvenil. (Margo, 2014, pág. 1)

Sin embargo, en las últimas décadas la actividad física se ha visto desplazada por un mayor sedentarismo conforme la vida moderna exige que las personas pasen cada vez más horas del día dedicadas al estudio o al trabajo, sumado a un desarrollo tecnológico en constante aumento.

6.3.4 Baloncesto

Los equipos de baloncesto con un sólido ataque se construyen desde dentro. Esta afirmación hace referencia al hecho de que el entrenador debe hacer que su

equipo desarrollo un juego interior, al mismo tiempo que saca ventaja de otros talentos que tenga. La llamada posición de pivot, es diferente para cada nivel de competición. Como entrenador, raramente se tiene la bendición de un atleta alto y virtuoso cada temporada.

Consecuentemente, es esencial para cada entrenador determinar que es jugador interior, en un sistema. ¿Es un jugador de una altura concreta? ¿Es un jugador con habilidades especiales en los pivots alto y bajo? ¿O es cualquier jugador que pueda anotar de espaldas a la canasta en el poste bajo, independientemente de su altura?

Otro punto al que el entrenador debe prestar atención es se debe enseñar los fundamentos básicos ofensivos y defensivos y todos los jugadores se les debe enseñar las diferentes posiciones para que no tengan dificultades posteriores al jugar. El pivot no tiene que ser necesariamente un encestador. Puede ser un bloqueador pasador o reboteador, pero cuantos más roles puede acometer satisfactoriamente, tanto mejor para el equipo. Tan pronto como se identifiquen los requerimientos y habilidades deseados para nuestro sistema de ataque, se podrá empezar el proceso de entrenamiento de los pivots atacantes. (Brown B. , 2004, pág. 45)

El trabajo de la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales y colectivos llevará tiempo y trabajo. El jugador y el entrenador deben estar deseosos de pasar juntos muchas horas aprendiendo habilidades necesarias para tener éxito en el interior del ataque. Es posible para un jugador practicar muchas de estas habilidades por su cuenta, lo cual abre la posibilidad de mejorar al margen de la práctica organizada. Los fundamentos bien entrenados y enseñados pueden llegar a

alcanzar una gran efectividad gracias al trabajo duro y a un entrenamiento productivo.

Al enseñar los fundamentos técnicos a los estudiantes, como entrenador queremos identificar y utilizar la fuerza que cada jugador aporte al área del poste mediante el diseño de situaciones en su favor y haciendo que sus compañeros comprendan y jueguen en función de esa fuerza. Entre los factores a considerar al valorar las fuerzas de un jugador están las siguientes; rapidez, fuerza, altura, habilidad para rebotear, habilidad para pasar y botear, habilidades en el poste alto, habilidad para realizar tiros libres, habilidad para bloquear, favorecer a un lado de la pista.

Ser paciente y enseñar progresivamente. No hay que esperar mucho demasiado pronto. Habitualmente se espera que los pivots jueguen al baloncesto, porque son altos y no han recogido jugar de otro modo. De todas maneras, el entrenador debe tener presente que la mayoría de estos jugadores ha crecido rápidamente y pueden no haber alcanzado su nivel óptimo de coordinación. (Brown B. , 2004, pág. 45)

Es necesario que el entrenador comprenda el nivel de motivación de cada jugador para desarrollar plenamente los intereses y habilidades de los mismos, particularmente cuando trabaja con jugadores más jóvenes. Permitirles que se equivoquen siempre y cuando trabajen duro y mantengan un espíritu de aprendizaje. Enseñarles a jugar en ambas áreas, la del poste bajo y alto, hacer énfasis en la rapidez.

Ser positivo, El esfuerzo positivo es, con diferencia, la forma más afectiva de motivación, especialmente para un jugador que va a ser el punto central de vuestro ataque. Estar orientado a unos fines, Marcar objetivos que pueden ser conseguidos por los jugadores (y el equipo). Proporcionar atención individual.

Este puede ser el método más rápido de adquirir conocimientos, dar y recibir correcciones y mostrar su valor a vuestros jugadores. Hacerles jugar durante los entrenamientos y los partidos para dárseles la oportunidad de probar las destrezas en las cuales han estado trabajando. No mejorarán ni ganaran confianza sentados en el banquillo.

6.3.5 Fútbol

No existe duda alguna en cuanto al hecho de que el entrenador disfruta de un estatus casi sagrado, sobre todo entre los más pequeños. Lo que el entrenador dice o hace se lleva a cabo sin más. Los niños de hasta doce años aceptan todo lo que dice u ordena el entrenador. Esta circunstancia puede suponer una enorme ventaja para su trabajo y al mismo tiempo, puede llevarle a cometer errores importantes.

Con adolescentes las cosas son diferentes. Las posibilidades del entrenador ya no son suficientes para responder a los desafíos que demandan este tipo de jugadores. Gracias a un cierto conocimiento de las necesidades y las condiciones de los niños y adolescentes, la mayoría de los entrenadores consigue algunos puntos de referencia en cuanto a cómo comportarse. (Peiterson, 2003, pág. 201)

Hasta la edad aproximada de doce años los niños no deben jugar al fútbol contra adultos porque aún no disponen de la fuerza, la visión, la técnica y el

entendimiento de las reglas que hacen de este deporte un desafío y una diversión para los jugadores. Los niños tienen la predisposición, pero la formación y la motivación llegan con la edad, y no es hasta los 11 – 12 años cuando estas cualidades se desarrollan por completo.

Si se expone un niño a un problema para cuya solución aún carece de condiciones, lo único que se consigue es que pierda el interés por el asunto rápidamente. Lo mismo ocurre cuando el entrenamiento tiene lugar en torno que está marcando en gran medida por el pensamiento competitivo, el convencimiento de tener autoridad, el aislamiento y la especialización. Para los jugadores más jóvenes, las condiciones físicas que implica el fútbol de adultos son inapropiadas. Un ejemplo concreto podemos tenerlo al comparar la altura media de un niño de ocho años con la de una portería de fútbol de jugadores adultos.

La relación es la misma que si un jugador adulto se encontrara en una portería con una anchura de 11 metros y una altura de 3,5 metros. No puede ser divertido hacer de portero en una portería tan grande. Para los niños, un terreno de juego grande es como un mar que no tiene fin y el hecho de no poseer la capacidad de abarcar su anchura y su profundidad da lugar la mayoría de las veces a que muchos empiecen a desentrenarse del balón tan pronto como desaparece de su zona. (Peiterson, 2003, pág. 203)

Para otros, el único punto de referencia es el balón, corren detrás de él sin importarles. La percepción sensorial es un proceso que interpreta y organiza lo que vemos, oímos y sentimos.

6.3.6 Atletismo

Actividades como correr, saltar y lanzar son tan antiguas como la propia humanidad. No en vano, permitieron al hombre primitivo sobrevivir a los ataques de los animales y cazarlos para alimentarse. “Pero sin lugar a dudas y a pesar de ello, no podemos decir que sea el deporte más antiguo puesto que en este planteamiento no se daba la competición”. (Campos, 2004, pág. 15)

El atletismo moderno es un deporte Olímpico, competitivo y regido por unas normas que tiene sus orígenes mucho más recientes. El nombre lo toma del griego *atlos*, que significa esfuerzo, porque en un principio, los ejercicios que se practicaban eran. El pugilato, la lucha, la carrera, los lanzamientos de jabalina, disco, el tiro con arco, las carreras de carros y los saltos. Seguramente y por razones de todo tipo (sociales, religiosas, etc), con el paso de los años los otros deportes perdieron protagonistas y el atletismo quedo reducido a lo que hoy en día entendemos como tal, habiéndose añadido también nuevas pruebas.

6.3.7 Velocidad

La velocidad es un elemento para conseguir esencial para conseguir el éxito en la competición, se precisa una elevada velocidad durante la contracción muscular en la ejecución de los numerosos gestos deportivos, tales como saltar, golpear el balón, sprints de corta distancia, con el fin de lograr anticiparse a los adversarios.

Luego de efectuar mediciones a los jugadores reportan valores de tiempo de reacción en jugadores entre 148 y 105 ms. Por su parte, en la medición de la velocidad de desplazamiento, se ha reportado tiempos en la prueba de 5 metros entre 0,99 y 1,99. Es importante fraccionara la distancia en las pruebas de velocidad

para el fútbol, siendo las pruebas hasta 40 metros para valorar la aceleración y las pruebas de mayor distancia para identificar déficits en la resistencia a la velocidad.

En la función de las distancias se han encontrado velocidades entre 2,5 y de 10 metros mostrando futbolistas de mayor nivel, valores inferiores. Se ha observado cómo el rendimiento en la pruebas de velocidad mejora con la edad. Así, al comparar entre categorías, se encuentran descensos del 3 al 30% del tiempo la categoría sénior y la formación. (Lara, 2011, pág. 23)

La velocidad es la cualidad física condicional que se le entrena desde edades tempranas, para ello el entrenador con la fácil conducción de los entrenamientos, debe incluir sesiones de entrenamiento de velocidad de reacción, existe estudios de jugadores senior de diferentes niveles competitivos, indican diferencias en el tiempo recorrer cortas distancias. Así, se ha reportado un 3% menos del tiempo para recorrer distancias de 10 metros y un 2% menos para distancias de 30 metros en sujetos de elite respecto a amateurs.

6.3.8 Fuerza

La capacidad neuromuscular de generar fuerza mediante la musculatura de las extremidades inferiores es un factor determinante en el juego. Esta fuerza es muy importante ya que permite realizar cambios bruscos de dirección, desarrollar altas velocidades y obtener elevadas alturas de salto durante diferentes acciones.

Esta cualidad es muy importante ya que ayuda a prevenir las lesiones, así demuestra que los sujetos con mayor fuerza en la musculatura de espalda y piernas reducían sus lesiones durante la temporada. Esto podría explicarse debido a la acción antigravitatoria de estos grupos musculares, así como el

control del equilibrio, permitiendo un mayor un mayor control del gesto deportivo y evitando las lesiones deportivas. (Lara, 2011, pág. 28)

En las categorías de formación encontraron mejoras significativas en la altura de salto cuando el entrenamiento de fútbol se complementaba con trabajo de pliometría. Del mismo modo, observaron que tras un desentrenamiento de 8 semanas, las ganancias obtenidas se mantenían. En el sentido proponen que sería interesante la elaboración de entrenamientos pliométricos individualizados, calculando la altura ideal para el sujeto, consiguiendo así la preactivación necesaria para estimular correctamente la musculatura.

6.3.9 Resistencia

El desarrollo de la resistencia general de los atletas soluciona dos problemas básicos. Otorga las perspectivas para cambiar a un aumento en las cargas de entrenamiento y el traslado de la resistencia sobre las formas escogidas de ejercicios deportivos. Esto comporta una diferencia esencial en los medios y procedimientos para el desarrollo de la resistencia global dependiendo de las exigencias dictadas en función de las diversas características de cada modalidad atlética. El mismo valor en la metodología del desarrollo de la resistencia general de los deportistas especializados en diversas modalidades atléticas tienen: el periodo en cuyo transcurso se realiza el trabajo principal dirigido hacia el desarrollo de una cualidad en cuestión (son principalmente, la primera etapa y en cierto modo, en la segunda etapa del periodo preparatorio).

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

- Elaborar un programa de actividades extracurriculares para mejorar la aptitud física de los estudiantes de octavo y noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Seleccionar actividades lúdicas de tipo general y específico mediante ejercicios para mejorar la aptitud física de los estudiantes.
- Mejorar la aptitud física de los estudiantes mediante la práctica de actividades extracurriculares para aplicar en los juegos deportivos dentro y fuera de la institución.
- Socializar el programa de actividades físicas extracurriculares a las autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia mediante charlas, para dar a conocer sus beneficios de la práctica regular de la actividad física.

6.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Carchi

Institución: Unidad Educativa San “Gabriel de Piquiucho”.

Beneficiarios: Estudiantes de la Unidad Educativa San Gabriel de Piquiucho.

6.6 Desarrollo de la propuesta



Introducción



Se consideran actividades extracurriculares aquellas en las que participan los estudiantes, tanto en el horario escolar como postescolar, que no se incluyen en el currículo troncal. El patrocinio de estas actividades puede corresponder a la escuela, a las consejerías locales, a organizaciones privadas o a otros grupos de la comunidad o del barrio. Estas actividades pueden orientarse hacia objetivos académicos, deportivos, de servicios de la comunidad, de ocio y diversión o a varios de ellos.



Estas actividades extracurriculares pueden orientarse a objetivos académicos, pues también se le conoce como actividades complementarias que ayudan a coadyuvar en las labores académicas, sociales, culturales, deportivas, pero estas actividades extracurriculares deben estar bajo la dirección de los directivos, docentes y apoyados por los padres de familia, pero lamentablemente no se da, porque cada uno, realiza la actividad que más les gusta sin ninguna dirección de nadie, que es una situación preocupante porque los actores educativos y sociales deben incentivar a que se lleven a cabo variedad de actividades.



Las actividades extracurriculares son aquellas, no están relacionadas con el currículo, las pueden llevar a la práctica cualquier miembro de la comunidad educativa y la realizan siempre fuera del horario escolar. No son obligatorias para los estudiantes, estas actividades extracurriculares ayudan e las asignaturas que se las imparte de manera regular, por ejemplo cuando se enseña educación física, algunos deportistas ya saben correr, saltar, lanzar a sus condiciones innatas que se presentan.



Sesión N° 1			
Tema: Carreras continua		Objetivo: Desarrollar la resistencia aeróbica mediante ejercicios adecuados para mejorar la resistencia aeróbica.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
	Conos, balones, chalecos	Lugar Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
Movilidad articular de rodillas Trotar diferentes direcciones Trotar en diferentes ritmos Movimiento circular de brazos Punta de pies hacia adelante Taloneo Skipping			
Parte principal			
Las carreras continuas son un tipo de ejercicio ampliamente utilizado Explicación: la técnica de carrera continua en sus diferentes terrenos Demostración: De la técnica de carrera continua Organización: En grupos, parejas Ejercicios: Métodos para desarrollar la carrera continua Corrección de errores: la técnica de carrera continua			
Variantes			
Correr diferentes ritmos e intensidades			
Final o Evaluación			
Correr de manera ininterrumpida la distancia de 800 metros			

Sesión N° 2			
Tema: La técnica de la velocidad		Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en una competencia.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos</p> <p>Trotar por una área determinada</p> <p>Juegos de velocidad en pareja</p> <p>Juegos de persecución</p> <p>4 equipos; fútbol con la mano, goles con el pie</p>			
Parte principal			
<p>La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución</p> <p>Explicación: De la técnica de carrera</p> <p>Demostración: De la técnica de carrera de velocidad</p> <p>Organización: En grupos de cuatro integrantes</p> <p>Ejercicios: generales y especiales</p> <p>Corrección de errores:</p>			
Variantes			
Correr a diferentes direcciones y ritmos, cortas distancias			
Final o Evaluación			
Correr tramos cortos de 20, 30, 40 metros			



Sesión N° 3			
Tema: Persecución lanzada		Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en una competencia.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Trote alrededor de la cancha de fútbol</p> <p>Skipping</p> <p>Taloneo</p> <p>Carrera con cambios de dirección</p> <p>Trote lateral</p> <p>Trote cambiando de frente</p>			
Parte principal			
<p>Sobre dos líneas de partida (A Y B) paralelas y espaciadas 15 cm aproximadamente, se colocan dos equipos.</p> <p>El profesor ordena dos partidas alternadas, a la primera señal parte el equipo A, a la segunda parte del equipo B (perseguidos)</p> <p>Los perseguidores intentan tocar al corredor que tiene a su frente antes de que los perseguidos alcancen la línea de llegada de C.</p>			
Variantes			
Jugar a las cogidas			
Final o Evaluación			
Realizar carreras de velocidad con persecución del compañero			

Sesión N° 4			
Tema: Velocidad de reacción		Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en una competencia.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Movilidad articular de rodillas</p> <p>Trotar diferentes direcciones</p> <p>Trotar en diferentes ritmos</p> <p>Movimiento circular de brazos</p> <p>Punta de pies hacia adelante</p> <p>Taloneo</p> <p>Skiping</p>			
Parte principal			
<p>Salidas en posición de decúbito supino ante diferentes estímulos, visuales/sonoros/táctiles.</p> <p>Salidas en posición de decúbito prono sin/con apoyo inicial de extremidades superiores e inferiores y ante diferentes estímulos, visuales/sonoros/táctiles.</p> <p>Salidas desde la posición sentado, arrodillado, acostado, a la señal del profesor reaccionar y salir rápidamente.</p>			
Variantes			
Correr diferentes posiciones			
Final o Evaluación			
Correr diferentes distancias cortas en el menor tiempo posible.			

Sesión N° 5			
Tema: Desarrollo de la fuerza		Objetivo: Mejorar la fuerza de las diferentes partes del cuerpo mediante ejercicios adecuados para aplicar en la vida cotidiana.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos</p> <p>Trotar por una área determinada</p> <p>Juegos de velocidad en pareja</p> <p>Juegos de persecución</p> <p>4 equipos; fútbol con la mano, goles con el pie</p>			
Parte principal			
<p>Para el tren inferior Sentadillas o multisaltos con o sin cuerda</p> <p>Realizar abdominales de diferentes tipos</p> <p>Por parejas: Se trata de utilizar al compañero/a (de similar peso) para trabajar la fuerza de diferentes formas: empujes, arrastres, tracción, transporte.</p>			
Variantes			
Ejercicios de fuerza pero con la ayuda de un compañero.			
Final o Evaluación			
Evaluar la fuerza de brazos, piernas y abdomen			



Sesión N° 6			
Tema: Salto de la cuerda		Objetivo: Mejorar la coordinación dinámica general mediante saltos con la cuerda	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
Trote alrededor de la cancha de fútbol Skipping Taloneo Carrera con cambios de dirección Trote lateral Trote cambiando de frente			
Parte principal			
Comienza lento. Realiza saltos largos, de poca intensidad. Luego haz tres series de 3 minutos separados por periodos de descanso de uno a dos minutos. Eventualmente, ve subiendo a 5 minutos por cada serie con periodos de descanso más cortos.		 <p style="text-align: center;">lahora.com.ec</p>	
Variantes			
Realizar saltos en parejas o en grupos			
Final o Evaluación			
Realizar saltos con cuerdas pero corriendo			



		Sesión N° 7	
Tema: Trabajo para desarrollar la coordinación		Objetivo: Mejorar la coordinación mediante ejercicios adecuados para mejorar la coordinación de las actividades que se realice en la vida cotidiana.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Correr en forma lenta, elevando rodillas.</p> <p>Trote lateral</p> <p>Skipping</p> <p>Taloneo</p> <p>Trote con cambios de ritmo</p> <p>Trote con cambios de direcciones</p>			
Parte principal			
<p>Explicar: en que consiste la coordinación dinámica general</p> <p>Demostrar: ejercicios de coordinación</p> <p>Correr por encima de aros</p> <p>Correr alternando piernas por encima de escaleras</p> <p>Correr en zigzag</p> <p>Correr saltando por encima de los compañeros</p> <p>Correr lateral por encima de escaleras</p>			
Variantes			
<p>Pasar salto en zigzag a través de conos o aros</p>			
Final o Evaluación			
<p>Saltar en zigzag por medio de conos o escaleras</p>			



Sesión N° 8			
Tema: Trabajo en circuito (tronco)		Objetivo: Desarrollar los diferentes grupos musculares mediante trabajos en circuito para mejorar la coordinación de los diferentes grupos.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Correr en forma lenta, elevando rodillas.</p> <p>Trote lateral</p> <p>Skipping</p> <p>Taloneo</p> <p>Trote con cambios de ritmo</p> <p>Trote con cambios de direcciones</p>			
Parte principal			
<p>Desde posición supino, elevación de piernas hasta la vertical con las manos en la nuca.</p> <p>Desde posición prona, elevación del tronco con la manos en la nuca.</p> <p>Desde la posición supina levantar el cuerpo hasta la vertical</p> <p>Desde posición prona, levantar piernas en dirección a la cabeza.</p>			
Variantes			
Trabajar en diferentes estaciones			
Final o Evaluación			
Trabajar los diferentes grupos musculares pero en circuitos por el periodo de 5 min			



Sesión N° 9	
Tema: Trabajo en circuito (Flexibilidad)	
Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de los diferentes grupos musculares mediante trabajos en circuito para mejorar la amplitud de los músculos de los diferentes grupos.	
Jugadores 25	Materiales
	Conos, balones, chalecos
	Tiempo 60 minutos
	Método Repeticiones
	Lugar
	Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”
Calentamiento	
<p>Correr en forma lenta, elevando rodillas.</p> <p>Trote lateral</p> <p>Skipping</p> <p>Taloneo</p> <p>Trote con cambios de ritmo</p> <p>Trote con cambios de direcciones</p>	
Parte principal	
<p>Flexión a un lado ya otro manteniendo la pierna del lado contrario a la flexión extendida. Flexión extensión del tronco por la cintura manteniendo las piernas extendidas. Andar con flexión de la pierna anterior manteniendo la posterior extendida.</p> <p>Flexión del tronco hacia atrás manteniendo las piernas rectas.</p>	
Variantes	
Flexión de los diferentes grupos musculares	
Final o Evaluación	
La flexibilidad de los diferentes grupos musculares	







Sesión N° 10			
Tema: Dominio de balón con el pie derecho		Objetivo: Dominar el balón con el pie derecho mediante variedad ejercicios	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
Movilidad articular de rodillas			
Trotar diferentes direcciones			
Trotar en diferentes ritmos			
Movimiento circular de brazos			
Punta de pies hacia adelante			
Taloneo			
Skipping			
Parte principal			
Dominio de balón pie derecho			
N° de jugadores: individual			
Material: Un balón por jugador			
Descripción: El jugador realiza el mayor número de toques posibles, con el pie derecho evitando que el balón caiga al suelo, golpeándolo con el pie.			
Variantes			
Dominar el balón con diferentes superficies de contacto, pie, rodilla, cabeza.			
Final o Evaluación			
Dominar el balón con el pie derecho de manera adecuada.			



Sesión N° 11			
Tema: Dominio de balón con el pie izquierdo		Objetivo: Dominar el balón con el pie izquierdo mediante ejercicios seleccionados	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos</p> <p>Trotar por una área determinada</p> <p>Juegos de velocidad en pareja</p> <p>Juegos de persecución</p> <p>4 equipos; fútbol con la mano, goles con el pie</p>			
Parte principal			
<p>Dominio del balón pie izquierdo</p> <p>Dificultad: 2</p> <p>N° de jugadores: Individual</p> <p>Material: Un balón por jugador</p> <p>Descripción: El jugador realiza el mayor número de toques posibles, con el pie izquierdo evitando que el balón caiga al suelo, el docente primeramente explica, luego demuestra y organiza.</p>			
Variantes			
<p>Dominar el balón en forma alternativa, pero con los pies</p> <p>Final o Evaluación</p> <p>Dominio de balón con el pie izquierdo</p>			



Sesión N° 12			
Tema: Regate el pie derecho		Objetivo: Mejorar la mecánica del regate con el pie derecho mediante ejercicios previamente establecidos	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Correr en forma lenta, elevando rodillas.</p> <p>Trote lateral</p> <p>Skiping</p> <p>Taloneo</p> <p>Trote con cambios de ritmo</p> <p>Trote con cambios de direcciones</p>			
Parte principal			
<p>Regate con el pie derecho</p> <p>Individual</p> <p>balón por grupo</p> <p>El jugador A regatea en zigzag sorteando todos los conos, al llegar al último pasa a su compañero B que conduce el balón y lo entrega para empezar de nuevo el ejercicio.</p>			
Variantes			
Este ejercicio se lo hace con un giro de 180 grados o más			
Final o Evaluación			
Regate el pie derecho pero cronometrado			



Sesión N° 13			
Tema: Regate con el empeine		Objetivo: Mejorar la mecánica del regate con el empeine mediante ejercicios previamente planificados y aplicar en un encuentro de fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Combinación de skipping y contra-skipping</p> <p>Balanceo lateral alternativo de piernas en carrera lateral</p> <p>Amplitud de zancada frontal</p> <p>Movilidad articular hombros cadera tobillos</p>			
Parte principal			
<p>Regate con el empeine</p> <p>Individual</p> <p>1 balón por jugador y varios conos.</p> <p>Los jugadores conducen el balón y realizan, enfrente del cono, una parada con la planta del pie, después de un cambio de ritmo continúan la conducción con el empeine del pie.</p>			
Variantes			
Realizar regates rectilíneos y en varias direcciones			
Final o Evaluación			
Realizar regates en diferentes direcciones			



Sesión N° 14			
Tema: Dominio de balón con la Cabeza		Objetivo: Mejorar la mecánica de dominio de cabeza mediante ejercicios previamente planificados y aplicar en un encuentro de fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos			
Trotar por la zona delimitada			
Trotar formar grupos parejas			
Tríos			
Cuartetos			
Parte principal			
Dominio de balón con la Cabeza			
Grupo numerosos			
un balón por integrante			
El jugador realiza toques con la cabeza, evitando que el balón caiga al suelo. A la señal del entrenador, el jugador realiza un toque más alto			
Variantes			
Realizar cabeceos altos y medios en forma individual			
Final o Evaluación			
Dominio de balón con la Cabeza			



Sesión N° 15			
Tema: El pase a diferentes distancias		Objetivo: Mejorar la técnica del pase con ejercicios previamente planificados y aplicar en un encuentro de fútbol.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos</p> <p>Trotar por la zona delimitada</p> <p>Trotar formar grupos parejas</p> <p>Tríos • Saltos: adelante, atrás, izquierda, derecha</p>			
Parte principal			
<p>Grupo de 2</p> <p>Un balón por grupo</p> <p>Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio.</p>			
Variantes			
Pases con diferentes partes del pie			
Final o Evaluación			
Pases cortos, medios y largos			



Sesión N° 16			
Tema: boteo		Objetivo: Dominar el boteo con la mano derecha e izquierda mediante variedad ejercicios	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
Movilidad articular de rodillas Trotar diferentes direcciones Trotar en diferentes ritmos Movimiento circular de brazos Punta de pies hacia adelante Taloneo Skipping			
Parte principal			
Cada estudiante tiene una ula en el pie y maneja un balón realizando el boteo, y se desplaza por toda la cancha de baloncesto. En la cancha se pondrá conos que serán los obstáculos que el estudiante tendrá que esquivar. Boteo a diferentes ritmos con obstáculos que el estudiante tendrá que esquivar. Boteo diferentes direcciones Boteo alto, medio, bajo			
Variantes			
Dominar el boteo balón con la mano derecha e izquierda			
Final o Evaluación			
Botar el balón en las diferentes direcciones			


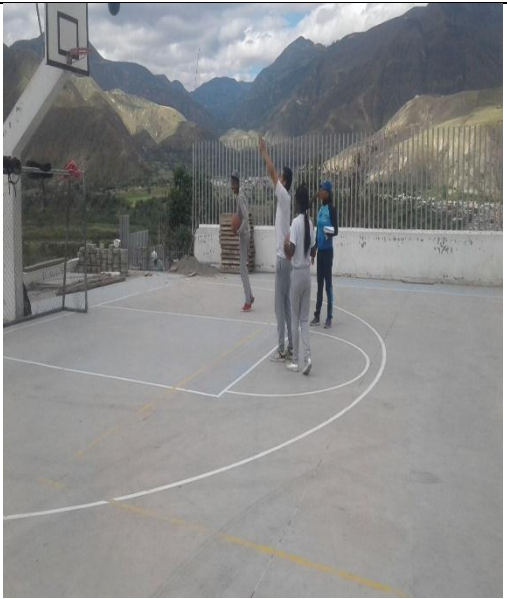
Sesión N° 17			
Tema: Drible normal de frente		Objetivo: Mejorar la técnica del dribbling mediante la utilización de ejercicios adecuadas para aplicar la técnica en un encuentro de baloncesto.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos</p> <p>Trotar por una área determinada</p> <p>Juegos de velocidad en pareja</p> <p>Juegos de persecución</p> <p>4 equipos; fútbol con la mano, goles con el pie</p>			
Parte principal			
<p>Driblar en el lugar con control visual.</p> <p>Driblar en el lugar con control visual, realizando flexiones y extensiones de ambas piernas, a cada rebote del balón.</p> <p>Driblar en el lugar dando dos pasos al frente y hacia atrás. Empujar el balón por la parte posterior-superior.</p> <p>Driblar en el lugar con control visual y sin él, con cambio de mano</p>			
Variantes			
Driblar el balón en diferentes direcciones			
Final o Evaluación			
Driblar libremente en la cancha			



Sesión N° 18			
Tema: El pase en el baloncesto.		Objetivo: Mejorar la práctica del baloncesto a través de la utilización de estrategias lúdicas durante las clases	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa "San Gabriel de Piquiucho"	
Calentamiento			
Movilidad articular de rodillas Trotar diferentes direcciones Trotar en diferentes ritmos Movimiento circular de brazos Punta de pies hacia adelante Taloneo Skipping			
Parte principal			
La cancha de baloncesto se ubica dos grupos de estudiantes, el primero grupo ira en la mitad de la cancha y el otro grupo ira en la otra mitad; detrás de cada línea de fondo se sitúa la zona de "negra". El equipo que tiene el balón realizar el pase a un compañero contrario, este puede ser el que está más distraído. El jugador que no logra atrapar el lanzamiento del balón queda "muerto"			
Variantes			
Realizar pasar formando diferentes figuras geométricas.			
Final o Evaluación			
Realizar los diferentes tipos de pases			



Sesión N° 19			
Tema: Recepción y pase con las dos manos estando en movimiento		Objetivo: Mejorar la técnica de la recepción y el pase con las dos manos, estando en movimiento para aplicar en un encuentro de baloncesto	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos</p> <p>Trotar por una área determinada</p> <p>Juegos de velocidad en pareja</p> <p>Juegos de persecución</p> <p>4 equipos; fútbol con la mano, goles con el pie</p>			
Parte principal			
<p>Cruzar las líneas centrales de los círculos, imitando la recepción y el pase del balón, para desarrollar la coordinación.</p> <p>El profesor puede guiarse estrictamente por los procedimientos metodológicos establecidos, no obstante si los alumnos producen rápidamente la estructura correcta del movimiento</p>			
Variantes			
Realizar recepción con una y dos manos.			
Final o Evaluación			
Realizar la recepción de manera adecuada			



Sesión N° 20			
Tema: El Tiro		Objetivo: Mejorar la técnica del tiro de corta, media y larga distancia mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de baloncesto	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
	Conos, balones, chalecos	Lugar Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
Movilidad articular de rodillas Trotar diferentes direcciones Trotar en diferentes ritmos Movimiento circular de brazos Punta de pies hacia adelante Taloneo Skipping			
Parte principal			
Mecánica todos los jugadores menos con balón. El jugador sin balón se abre a uno de los laterales para recibir y tirar. Tras tirar se va por el propio rebote y si vuelve a la fila con balón. El jugador que ha pasado se abre al lateral contrario.			
Variantes			
Realizar la mecánica de tiro a diferentes distancias			
Final o Evaluación			
Realizar la mecánica de Tiro			



Sesión N° 21			
Tema: Tiro desde el pecho, con las dos manos		Objetivo: Mejorar la técnica de tiro de pecho mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en una competencia.	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos</p> <p>Trotar por una área determinada</p> <p>Juegos de velocidad en pareja</p> <p>Juegos de persecución</p> <p>4 equipos; fútbol con la mano, goles con el pie</p>			
Parte principal			
<p>Desde la posición inicial llevar el balón hasta el nivel de la barbilla.</p> <p>Imitar el tiro. Pasar el balón en trayectoria parabólica, al compañero que se encuentra al frente.</p> <p>Se sitúa dos hileras de alumnos frente de la línea, de forma que quede uno frente del otro.</p>			
Variantes			
Lanzar a diferentes distancias			
Final o Evaluación			
Realizar adecuadamente la mecánica de tiro.			



Sesión N° 23			
Tema: Tiro en suspensión		Objetivo: Enseñar la mecánica de la técnica del tiro en suspensión para aplicar en un encuentro de baloncesto	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
Trote alrededor de la cancha de fútbol Skipping Taloneo Carrera con cambios de dirección Trote lateral Trote cambiando de frente			
Parte principal			
Prepararse para el tiro. Agarrar el balón y efectuar su cuarto de giro de las muñecas. Prepararse para el tiro llevar el balón encima de la cabeza y el codo del brazo que efectúa el tiro, dirigirlo hacia el aro. Las piernas deben quedar extendidas y el apoyo se hará en las puntas de los pies.			
Variantes			
Lanzar en suspensión solo del área de tres puntos			
Final o Evaluación			
Realizar la mecánica de tiro de manera adecuada.			



Sesión N° 24			
Tema: Aerobic en step		Objetivo: Mejorar la condición física mediante actividades aeróbicas	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
Movilidad articular de rodillas Trotar diferentes direcciones Trotar en diferentes ritmos Movimiento circular de brazos Punta de pies hacia adelante Taloneo Skipping			
Parte principal			
Se trata de una plataforma de altura regulable que se emplea para simular el gesto de la subida y bajada de las escaleras. Variando la altura del step se puede trabajar a distintas intensidades (pero se trabaja habitualmente con una altura para evitar lesiones). Aunque parece que el gesto que se realiza con este artefacto es simple, los steps ofrecen bastantes posibilidades coreográficas Fase Aeróbica (30-45 minutos).			
Variantes			
Realizar variantes en las series de aerobics			
Final o Evaluación			
Varios tipos de aerobics			



Sesión N° 25			
Tema: Aerobic		Objetivo: Mejorar la condición física mediante actividades aeróbicas	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos</p> <p>Trotar por una área determinada</p> <p>Juegos de velocidad en pareja</p> <p>Juegos de persecución</p> <p>4 equipos; fútbol con la mano, goles con el pie</p>			
Parte principal			
<p>Marcha: Este paso está presente durante casi toda la clase. Se trata de caminar en el sitio sin avanzar. Se puede hacer tanto de bajo impacto (movimiento lento) como de alto impacto (movimiento rápido). Se utiliza para:</p> <p>Hacer una pausa entre un movimiento y otro.</p>			
Variantes			
Realizar variantes en las series de aerobics			
Final o Evaluación			
Varios tipos de aerobics			

Sesión N° 26			
Tema: Aerobic		Objetivo: Mejorar la condición física mediante actividades aeróbicas	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Trote alrededor de la cancha de fútbol</p> <p>Skipping</p> <p>Taloneo</p> <p>Carrera con cambios de dirección</p> <p>Trote lateral</p> <p>Trote cambiando de frente</p>			
Parte principal			
<p>Cruzar las piernas: También se le llama paso cruzado. Es un movimiento que se hace en cuatro tiempos:</p> <p>Abrir una pierna a un lado.</p> <p>La otra pierna se cruza por detrás (o por delante, es otra variante de este paso de aeróbic).</p> <p>Se vuelve a separar la pierna (con lo que las dos vuelven a separarse).</p> <p>Se juntan las piernas de nuevo.</p>			
Variantes			
Lanzar en suspensión solo del área de tres puntos			
Final o Evaluación			
Realizar la mecánica de tiro de manera adecuada.			

Sesión N° 27			
Tema: Estiramientos de pierna derecha e izquierda		Objetivo: Mejorar la flexibilidad de las articulaciones de las piernas	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
Movilidad articular de rodillas Trotar diferentes direcciones Trotar en diferentes ritmos Movimiento circular de brazos Punta de pies hacia adelante			
Parte principal			
Comienza estirando la pierna derecha, la izquierda cómodamente flexionada en la rodilla y la cadera. Las piernas están ligeramente separadas y la planta del pie apoyada en el suelo. Estire la columna vertebral para que quede recta y asegúrese de que está sentado correctamente para poder desplazar la pelvis hacia delante ligeramente y permitir la aparición de la lordosis lumbar.			
Variantes			
Extender la pierna derecha, luego izquierda apoyada en el compañero			
Final o Evaluación			
Estiramientos de pierna derecha e izquierda			

Sesión N° 28			
Tema: Sentado en el piso realizar flexión de la cadera		Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de la cadera	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
	Conos, balones, chalecos	Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos</p> <p>Trotar por una área determinada</p> <p>Juegos de velocidad en pareja</p> <p>Juegos de persecución</p> <p>4 equipos; fútbol con la mano, goles con el pie</p>			
Parte principal			
<p>Para aumentar la presión, sujete los pies y presione con los codos sobre las rodillas. Este ejercicio se puede llevar a cabo en decúbito supino. En este caso, existe una tendencia a que la pelvis se traslade hacia delante y aumente la lordosis lumbar, de forma que los músculos abdominales</p>			
Variantes			
Sentado en el piso realizar flexión de la cadera con ayuda del compañero			
Final o Evaluación			
Sentado en el piso realizar flexión de la cadera			

Sesión N° 29			
Tema: Estiramiento de los músculos de las piernas		Objetivo: Mejorar la flexibilidad Músculos isquiáticos y glúteos de la pierna derecha, músculos	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Trote alrededor de la cancha de fútbol</p> <p>Skiping</p> <p>Taloneo</p> <p>Carrera con cambios de dirección</p> <p>Trote lateral</p> <p>Trote cambiando de frente</p>			
Parte principal			
<p>Comience con los pies separadas a una distancia con la existente entre los hombros. Adelante la pierna derecha, manteniendo el pie anterior apoyado en el suelo y la rodilla y el pie en la misma línea. Apoye el peso del cuerpo sobre las manos en el suelo.</p>			
Variantes			
Estiramiento de los músculos de las piernas, con la ayuda del compañero			
Final o Evaluación			
Estiramiento de los músculos de las piernas			

Sesión N° 30			
Tema: Piernas abiertas en sentido horizontal		Objetivo: Desarrollar la flexibilidad de las piernas en posición horizontal	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo	Método
	Conos, balones, chalecos	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho”	
Calentamiento			
<p>Correr en forma lenta, elevando rodillas.</p> <p>Trote lateral</p> <p>Skiping</p> <p>Taloneo</p> <p>Trote con cambios de ritmo</p> <p>Trote con cambios de direcciones</p>			
Parte principal			
<p>Comience con las piernas separadas, el tronco flexionado hacia adelante hasta llegar a la horizontal, las manos en el suelo para soportar el peso del cuerpo. Ponga los pies sobre toallas y sobre una superficie pulida para que los mismos se puedan deslizar hacia afuera con mayor facilidad.</p>			
Variantes			
<p>Medir la flexibilidad de las piernas en sentido horizontal, con ayuda del compañero</p>			
Final o Evaluación			
<p>Medir la flexibilidad de las piernas en sentido horizontal</p>			

6.7 Impacto

6.7.1 Impacto Educativo

Se consideran actividades extracurriculares aquellas en las que participan los estudiantes, tanto en el horario escolar como postescolar, que no se incluyen en el currículo troncal. El patrocinio de estas actividades puede corresponder a la escuela, a las consejerías locales, a organizaciones privadas o a otros grupos de la comunidad o del barrio.

6.7.2 Impacto Social

Uno de los principales problemas en la sociedad actual es la falta de actividad física regular, por la falta posiblemente de un programa, que ayude a promover la actividad física fuera del horario de clase, estas actividades que no se canalizan adecuadamente a ocasionado muchos problemas como el sedentarismo y las consecuencias que ocasiona a la sociedad actual, pues por el apareamiento y desarrollo de la tecnología, han cambiado los estilos de vida de los estudiantes.

6.7.3 Impacto para la salud

Practicar ejercicio es una de las acciones que más benefician a la salud de una persona a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental saludable. Además, es uno de los métodos preventivos más eficientes contra muchas enfermedades, incluyendo el síndrome metabólico, que comprende varios factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular, entre los que figuran la obesidad abdominal, diabetes de tipo II, hipertensión o en casos graves, infartos y derrames cerebrales.

6.8 Difusión

El programa de actividades físicas extracurriculares fue socializado a las autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia con el objetivo de dar a conocer su importancia y beneficios para salud y la parte física.

6.9 Bibliografía

Atainback, Susan (2007) *Un nuevo modo de enfocar y vivir el currículo*. Madrid España. NARCEA S.A.

Aznar, Susana (2007) *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia*. España. Ministerio de Educación y Ciencia.

Benedeck, Endré (2001) *Fútbol infantil*. Barcelona España. Paidotribo.

Boeckies (2005) *Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona España. Paidotribo.

Bruggemann, Detlev (2004) *Entrenamiento para niños y jóvenes*. Barcelona España. Paidotribo.

Cañizález, José (2017) *Enciclopedia para padres, actividad física, salud y educación en niños*. Sevilla España. Wanceulen Editorial Deportiva.

Coleman (2003) *Psicología en la adolescencia*. Madrid España. Morata.

Eurydice (2010) *La educación artística y cultural en el contexto escolar*. Sevilla España. Secretaría General Técnica.

Díaz, Pepe (2011) *Voleibol alternativos y curiosidades de personalidad*. Sevilla España. Wanceulen Editorial Deportiva.

Ferrández, Joaquín (2000) *Entrenamiento de futbolista*. Madrid España. Gymnos.

García, Hermina (2000) *La danza en la escuela*. Barcelona España. INDE Publicaciones.

Hernández, Juan (2007) *La Educación física, los estilos de vida y adolescentes*. Barcelona España. Editorial GRAO de IRIF.

Hernández, Luis (2004) *La evaluación en Educación Física*. Grao.com

Ibarra, Hernan (2000) *La otra cultura*. Quito Ecuador. ABYA-YALA/MARKA.

Jiménez, Ángela (2005) *Manual de ejercicios en psicología del ejercicio*. Madrid España. Dickinson.com.

López, José (2011) *Educación física escolar*. España. Esteban Sáenz Martínez.

Martínez, Emilio (2002) *Pruebas de aptitud física*. Barcelona España. Paidotribo.

Monroy, Antonio (2008) *Atletismo para niños ejercicios de iniciación*. Sevilla España. Wanceulen Editorial Deportiva.

Paye, Burray (2001) *Enciclopedia de los ejercicios defensivos del baloncesto*. Barcelona España. Paidotribo.

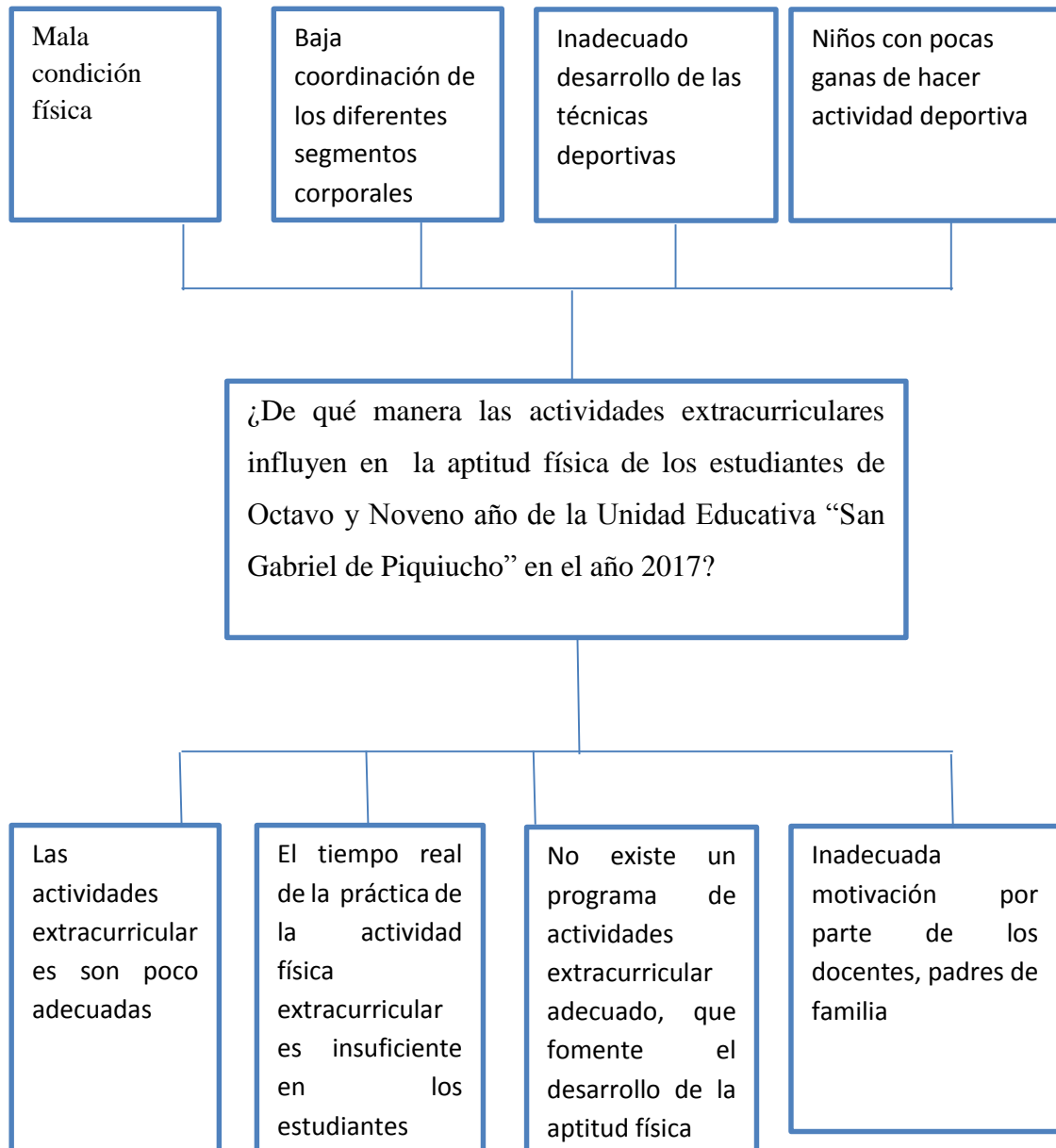
Santos, Marisa (2000) *Actividad física extraescolares*. Barcelona España. INDE Publicaciones.

Vallejo, Patricio (2007) *Teatro y vida cotidiana*. Quito Ecuador. Corporación editorial nacional.

ANEXOS

Anexo n° 1

Árbol de problemas



Anexo N° 2 Matriz de coherencia

Formulación del problema	Objetivo general
¿De qué manera las actividades extracurriculares influyen en la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017?	Determinar cómo influye las actividades extracurriculares en la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017.
Preguntas de investigación	Objetivos específicos
¿Qué tipo de actividades extracurriculares practican los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017?	Diagnosticar que tipo de actividades extracurriculares practican los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017
¿Cuál es nivel de aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017?	Evaluar el nivel de aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año de la Unidad Educativa “San Gabriel de Piquiucho” en el año 2017
¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas ayudará a mejorar la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año?	Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas para mejorar la aptitud física de los estudiantes de Octavo y Noveno año.

Anexo N° 3 Matriz categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicadores
Las actividades extracurriculares a aquellas que no se circunscriben estrictamente a los programas curriculares vigentes, sino que son una apertura a las necesidades culturales, deportivas	Actividades Extracurriculares	Culturales	Danza
			Teatro
			Música
		Actividades físicas	No estructuradas
			Estructuradas
		Deportes	Fútbol
			Básquet
			Atletismo
		La aptitud física es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente	Aptitud Física
Continua			
Componentes de la aptitud física	Resistencia		
	Velocidad		
	Fuerza		
	Flexibilidad		
	Coordinación		
Test de aptitud física	Características		
	Test de resistencia		
	Test de velocidad		
	Test de fuerza brazos		
	Test de salto largo sin impulso		
	Test de abdominales		
	Test flexibilidad		

Anexo. 4 Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
EDUCACIÓN FÍSICA

Estimados estudiantes:

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer qué tipo de actividad física que realizan los estudiantes de los Octavos y Novenos Años de la Unidad Educativa de “San Gabriel de Piquiucho”. 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. ¿Con que frecuencia realiza Ud. Actividad físico deportiva fuera de horario de clase?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2. ¿Qué tipo de actividades física realiza fuera de clases?

Caminar	Trotar	Deportes	Ninguna

3. ¿Cuál es la duración de la actividad física extracurricular que usted realiza?

30 min	45 min	60 min	1 h 30 min

4. ¿Señale cuantas veces a la semana realiza actividad física, luego de la jornada de clases?

Una vez	Tres veces	Cinco veces	Ninguna

5. ¿Con que intensidad realiza la actividad físico deportivas?

Alta	Media	Baja	Ninguna

6. ¿Según su criterio, sus profesores le incentivan a que practique actividades físicas fuera del horario de clases?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7. ¿Le incentivan sus padres a que practique actividades físicas fuera del horario de clases?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8. ¿Qué tipo de actividades extracurriculares tiene implementado su institución para el mejoramiento de la formación integral?

Danza	Música	Deportes	Ninguna

9. ¿Qué actividades extracurriculares realizan en las tardes?

Ver TV	Ayudar en la casa	Deportes	Ninguna

10. ¿Sus padres practican actividad física con usted, los fines de semana?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

11. ¿Según su consideración conoce los beneficios e importancia de la actividad física?

Mucho	Poco	Nada

12. ¿Según su criterio personal el uso del tiempo libre es aprovechado adecuadamente?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

13. ¿Según su consideración quien realiza actividad física regular?

Damas	Varones

14. ¿Existe un programa de actividades físicas extracurricular en el colegio, en la que las autoridades, docentes y padres de familia apoyen esta iniciativa?

Sí	No

15. ¿Considera importante que el investigador elabore un programa de actividades físicas extracurriculares, para mejorar la aptitud física?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

16. ¿Considera que la aplicación de una Guía de actividades físicas extracurriculares ayudaría a superar esta problemática?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

Anexo N° 5 Test de Aptitud Física

Test de 800 m

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	2,35 - 2,45	10 – 9
Muy Buena	2,50 - 3,10	8,5 – 8
Buena	3,15 - 3,25	7,5 – 7
Regular	3,30 - 3,40	6,5 – 6
Deficiente	3,45 - 4,10	5,5 – 1

Fuente: Concentración Deportiva de Pichincha 4to Boletín Científico Técnico 2007

Velocidad 40 m.

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

Fuente: Concentración Deportiva de Pichincha 4to Boletín Científico Técnico 2007

Test de Fondos en 30 segundos

Condición	Distancia	Calificación cuantitativa
Excelente	20 - 23	10 – 9
Muy Buena	15 - 19	8,5 – 8
Buena	12 - 14	7,5 – 7
Regular	9 - 11	6,5 – 6
Deficiente	3 - 8	5,5 – 1

Fuente: Concentración Deportiva de Pichincha 4to Boletín Científico Técnico 2007

Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	31 - 34	10 – 9
Muy Buena	26 - 30	8,5 – 8
Buena	23 - 25	7,5 – 7
Regular	20 - 22	6,5 – 6
Deficiente	14 - 19	5,5 – 1

Fuente: Concentración Deportiva de Pichincha 4to Boletín Científico Técnico 2007

Salto Largo sin impulso

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	149 - 171	10 – 9
Muy Buena	131 - 137	8,5 – 8
Buena	125 - 130	7,5 – 7
Regular	116 - 120	6,5 – 6
Deficiente	102 - 112	5,5 – 1

Fuente: Concentración Deportiva de Pichincha 4to Boletín Científico Técnico 2007

Flexión profunda del tronco

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	32 - 35	10 – 9
Muy Buena	27 - 31	8,5 – 8
Buena	24 - 26	7,5 – 7
Regular	21 - 23	6,5 – 6
Deficiente	15 - 20	5,5 – 1

Fuente: Concentración Deportiva de Pichincha 4to Boletín Científico Técnico 2007

Certificaciones

Fotografias



**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:	0401576780		
APELLIDOS Y NOMBRES:	JARAMILLO SALAZAR RUTH VALERIA		
DIRECCIÓN:	IBARRA – BARRIO EL EMPEDRADO		
EMAIL:	Jaramillovaleria35@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0993534458

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"LAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y SU RELACIÓN CON LA APTITUD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN GABRIEL DE PIQUIUCHO EN EL AÑO 2017".
AUTOR :	JARAMILLO SALAZAR RUTH VALERIA
FECHA: AAAAMMDD	2017-07-21
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Vicente Yandùn

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD


Yo, **JARAMILLO SALAZAR RUTH VALERIA** con cédula de identidad Nro.0401576780, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 20 días del mes de JULIO del 2017

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: **JARAMILLO SALAZAR RUTH VALERIA**
C.C.: 0401576780

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____

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

Yo, **JARAMILLO SALAZAR RUTH VALERIA**, con cédula de identidad Nro. 0401576780 , 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 de la obra o trabajo de grado denominado: **"LAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y SU RELACIÓN CON LA APTITUD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN GABRIEL DE PIQUIUCHO EN EL AÑO 2017"**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en 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.

(Firma) 
Nombre: **JARAMILLO SALAZAR RUTH VALERIA**
Cédula: 0401576780

Ibarra, a los 20 días del mes de JULIO del 2017