

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

**“ESTUDIO COMPARATIVO DE LAS CUALIDADES MOTRICES EN LAS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS FISCALES “IBARRA”; “VÍCTOR MANUEL GUZMÁN” Y PARTICULARES “OVIEDO” E “INMACULADA CONCEPCIÓN” DEL CANTÓN IBARRA, AÑO LECTIVO 2008 - 2009”**

Tesis de Grado previa a la obtención del título de Licenciado en la Especialidad de Educación Física.

**AUTOR:** Mena Acosta Jairo Mauricio

**DIRECTOR:** Dr. Yandún Yalama Segundo Vicente

Ibarra, 2009

## ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Director de Tesis de Grado de la especialidad de Educación Física, nombrado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

### CERTIFICO:

Que he analizado la Tesis de Grado cuyo título es: **“ESTUDIO COMPARATIVO DE LAS CUALIDADES MOTRICES EN LAS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS FISCALES “IBARRA”; “VÍCTOR MANUEL GUZMÁN” Y PARTICULARES “OVIEDO” E “INMACULADA CONCEPCIÓN” DEL CANTÓN IBARRA, AÑO LECTIVO 2008 - 2009”**, presentado por el señor:

<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	<b>CÉDULA DE CIUDADANÍA</b>
Mena Acosta Jairo Mauricio	100262939 - 0

Como requisito previo para optar el título de Licenciado en la especialidad de Educación Física.

**Director:** Dr. Vicente Yandún Y.

C. I.: 100168468 - 5

## **DEDICATORIA**

La presente investigación marca una jornada especial en mi vida, pues es un trabajo al cuál me entregué con total constancia y dedicación.

Con todo mi amor y cariño dedico a mi madre Dolores; mi razón de vivir ya que es ella quién me dio la luz de mi vivir, a mi hermano Diego y mi hermana Katherine que les quiero y les adoro mucho, a mi preciosa Raquel que espera en su vientre a un lindo y maravilloso ser, a mis amigos y amigas quienes con su cariño fueron el pilar fundamental para la consecución de este maravilloso sueño.

En especial a Dios por brindarme su asistencia, y su fortaleza espiritual y por haberme sostenido en momentos difíciles en los cuáles lo busqué pidiéndole su apoyo y su consuelo Divino.

Dedico el presente a todas las personas que de una u otra manera colaboraron para que yo pueda culminar con uno de mis sueños que es el ser una profesional.

**Jairo Mauricio Mena Acosta**

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi profundo agradecimiento a todos los docentes que forman parte de la Universidad Técnica del Norte en especial a mis catedráticos del Instituto de Educación Física, Deportes y Recreación, quienes sin escatimar esfuerzos promueven la formación de nuevos profesionales que estarán predispuestos al servicio del deporte de la niñez, juventud y personas mayores de la provincia y del país.

De manera especial al Dr. Vicente Yandún Yalama (Director de Tesis), que con su valioso criterio técnico y científico de forma amigable y oportuna me supo guiar en la realización de esta licenciatura.

Expreso mi agradecimiento a las autoridades, docentes y estudiantes de los diferentes colegios fiscales y particulares, por darme las facilidades para realizar con éxito este maravilloso trabajo.

**El Autor**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Página
Aceptación del Tutor.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	vi
Índice de Contenidos.....	v
Introducción.....	1

### CAPÍTULO I

#### 1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes.....	4
1.2. Planteamiento del problema.....	5
1.3. Formulación del problema.....	6
1.4. Delimitación del problema.....	7
1.5. Objetivos.....	8
1.6. Justificación.....	10

### CAPÍTULO II

#### 2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación teórica.....	11
----------------------------------	----

2.1.1.	Cualidades y capacidades motrices.....	11
2.1.2.	Tipos de pruebas motrices.....	12
2.1.3.	La resistencia aeróbica.....	14
2.1.4.	Tipos de resistencia.....	14
2.1.5.	Factores que determinan la resistencia.....	16
2.1.6.	Beneficios del trabajo continuo de resistencia.....	16
2.1.7.	Medición de la resistencia.....	17
2.1.7.1.	Test de 800 metros.....	17
2.1.8.	La velocidad.....	19
2.1.9.	Clases de velocidad.....	20
2.1.10.	Factores que influyen en el desarrollo de la velocidad.....	21
2.1.11.	Particularidades metodológicas para el desarrollo de la velocidad.....	22
2.1.12.	Medición de la velocidad.....	22
2.1.12.1.	Test de 40 metros lanzados.....	22
2.1.13.	La fuerza.....	24
2.1.14.	Tipos de fuerza.....	25
2.1.15.	Principios fisiológicos de la fuerza.....	26
2.1.16.	Desarrollo de la fuerza.....	27
2.1.17.	Medición de la fuerza.....	27
2.1.17.1.	Test de salto vertical.....	27
2.1.17.2.	Test de abdominales.....	29
2.1.18.	Aptitud física.....	30
2.1.19.	Factores que determinan la aptitud física.....	30
2.1.20.	Componentes de la aptitud física.....	31

2.1.21.	El desarrollo de la aptitud física.....	31
2.1.22.	La interrelación entre la salud, aptitud física y el rendimiento o ejecutoria.....	31
2.1.23.	Medición de la aptitud física.....	32
2.1.23.1.	Test del escalón de Harvard.....	32
2.2.	Posicionamiento teórico personal.....	34
2.3.	Glosario de términos.....	35
2.4.	Interrogantes de la investigación.....	37
2.5.	Matriz categorial.....	38

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1.	Diseño de investigación.....	39
3.2.	Tipos de investigación.....	39
3.2.1.	Investigación bibliográfica.....	39
3.2.2.	Investigación de campo.....	40
3.2.3.	Por la factibilidad de aplicación.....	40
3.3.	Métodos.....	41
3.3.1.	Método inductivo.....	41
3.3.2.	Método deductivo.....	41
3.3.3.	Método analítico.....	42
3.3.4.	Método sintético.....	42

3.3.5. Método estadístico.....	42
3.4. Técnicas e instrumentos.....	42
3.4.1. El test.....	43
3.4.2. La encuesta.....	43
3.5. Población.....	43
3.6. Muestra.....	45
3.6.1. Fracción muestral (de cada establecimiento).....	46

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Test de cualidades motrices.....	52
Aproximación de resultados obtenidos a las interrogantes de Investigación.....	124

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones.....	127
5.2. Recomendaciones.....	128



## CAPÍTULO VI

### 6. LA PROPUESTA

6.1. Título de la propuesta.....	130
6.2. Justificación.....	130
6.3. Fundamentación teórica.....	131
6.4. Objetivos.....	139
6.4.1. Objetivo General.....	139
6.4.2. Objetivos Específicos.....	139
6.5. Importancia.....	140
6.6. Ubicación sectorial y física.....	140
6.7. Desarrollo de la propuesta.....	140
Impacto.....	171
Impacto Pedagógico.....	171
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍAS.....</b>	<b>173</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>175</b>