



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE
Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

“LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO PROCESO DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA , PERIODO 2014-2015.”

Tesis previa a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes

AUTOR

Pablo Patricio Ruiz Cueva

DIRECTORA

Mg. Yindra Flores Cala

Loja - Ecuador

2017

CERTIFICACIÓN

Mg. Yindra Flores Cala

DIRECTORA DE TESIS


CERTIFICO:

Haber asesorado y revisado detenida y minuciosamente durante todo su desarrollo, la tesis titulada: “LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO PROCESO DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA , PERIODO 2014-2015.”

Esta tesis ha sido formulada bajo los lineamientos del nivel de pregrado del Área de la Educación el Arte y La Comunicación y estructurada de acuerdo a la normativa de la Universidad Nacional de Loja.

Por lo tanto autorizo continuar con los trámites legales pertinentes.

Loja, 1 de Marzo de Año: 2017.



Mg. Yindra Flores Cala

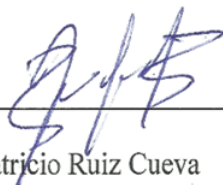
DIRECTORA DE TESIS

AUTORIA

Yo, **Pablo Patricio Ruiz Cueva** declaro ser el autor del presente trabajo de Tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el repositorio institucional biblioteca virtual.

Firma: _____



Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva

Cedula: 1105664120

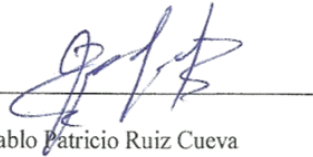
Fecha: Loja, 16 de Mayo del 2017.

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo **Pablo Patricio Ruiz Cueva** declaro ser el autor de la tesis titulada: “**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO PROCESO DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA , PERIODO 2014-2015.**”, como requisito para optar al grado de **LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FISICA Y DEPORTES**; autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional: Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con los cuales tenga convenio la Universidad. La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la Ciudad de Loja, el día dieciséis de mayo del dos mil diecisiete, firma el autor.

Firma: _____



Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva

Cedula: 1105664120

Dirección: Loja - 10 de Agosto y Ramón Pinto

Correo electrónico: pabloruizcueva@gmail.com

Celular: 0992285978

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Mg. Yindra Flores Cala

Tribunal de grado:

Presidente del Tribunal: Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc

Primer Vocal: Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

Segundo Vocal: Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo Mg. Sc

AGRADECIMIENTO

En el siguiente trabajo doy mis más sinceros agradecimientos primeramente a la Universidad Nacional De Loja; la Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación; de manera especial a los Docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes; que durante mi permanencia como estudiante contribuyeron a mi formación profesional.

Un agradecimiento en especial a la Mg. Yindra Flores Cala, quien con su esfuerzo, dedicación y su experiencia ha logrado que pueda terminar mi estudio de investigación con mucho éxito.

Mi más sinceros agradecimientos todas a las autoridades; profesores y estudiantes de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja por haberme permitido realizar el presente trabajo de investigación.

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación; lo dedico mi Dios que me ha guiado por el camino del bien; a mis padres Didio Manuel Ruiz Correa, y Marixa Cueva Calle por ser mis pilares fundamentales para salir adelante; ellos son mi ejemplo de vida; son ellos que han estado siempre a mi lado, a mi único hermano que siempre estuvo apoyándome en los momentos difíciles; en todos los momentos de mi vida.

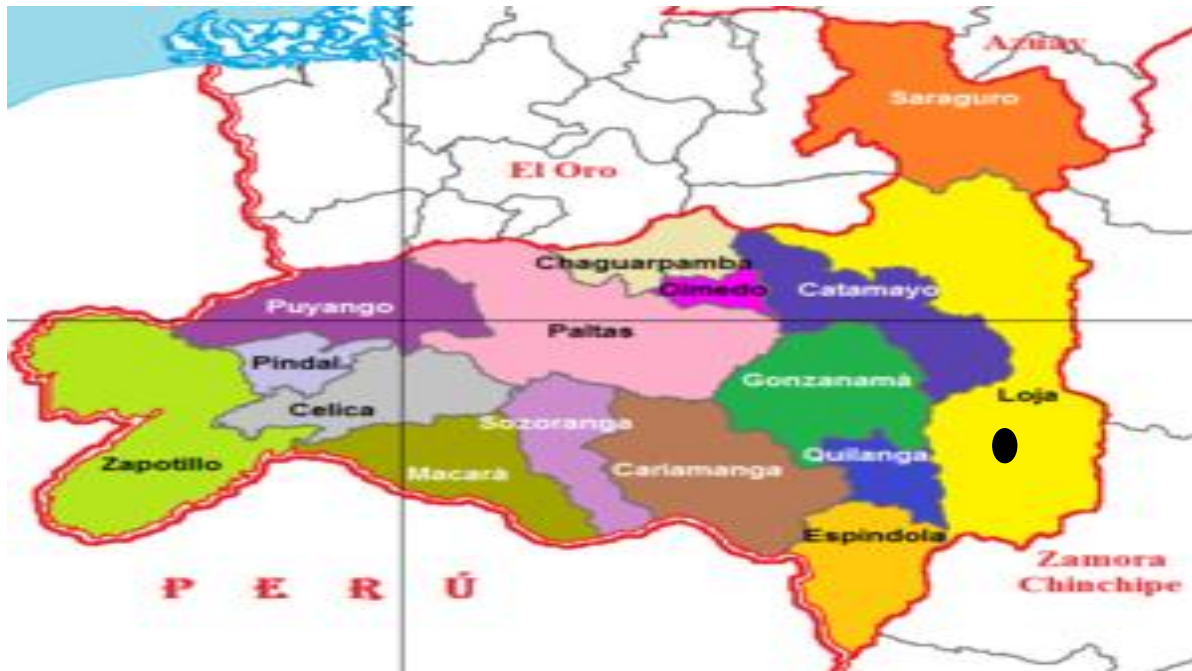
A toda mi familia, amigos y demás personas; que siempre; me han apoyado constantemente para seguir adelante; y que siempre estuvieron conmigo; dándome consejos; guiándome y apoyándome.

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
Tipo de Documento	Autor/Nombre del Documento	Fuente	Fecha Año	ÁMBITO GEOGRÁFICO						Otras Desagregaciones	Otras Observaciones
				Nacional	Regional	Provincia	Cantón	Parroquia	Barrio o Comunidad		
TESIS	Pablo Patricio Ruiz Cueva / TÍTULO “LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO PROCESO DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA , PERIODO 2014-2015.”	UNL	2017	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	OBRAPIA	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”



Fuente: Mapa Satelital: www.google.com.ec/maps

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLES) SUMMARY
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS.
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TITULO

“LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO PROCESO DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA , PERIODO 2014-2015.”

b. RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como título: “LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO PROCESO DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA , PERIODO 2014-2015”. Se inicia a partir de la situación problemática del bajo desarrollo de las capacidades coordinativas, dado que la mayoría de estudiantes tienen descoordinación a la hora de realizar ejercicios físicos o cualquier actividad, donde se planteó como objetivo precisar un programa metodológico de actividades físicas para desarrollar de las Capacidades Coordinativas. Donde se utilizaron métodos y técnicas adecuadas, entre ellos métodos científico y descriptivo, se aplicaron encuestas y test a los estudiantes investigados, se aplicó un diseño pre experimental ya que se realizó un pre-test y un post-test, para validar los resultados alcanzados luego de aplicada la propuesta alternativa. Los resultados obtenidos fueron excelentes ya que se logró desarrollar cada una de las capacidades coordinativas en cada uno de los estudiantes. La discusión se realizó a través del análisis de los datos obtenidos enmarcándola en situación positiva y situación negativa, la misma que al ser examinada permitió llegar a la conclusión de que el desarrollo de las capacidades coordinativas ayuda a tener un buen desempeño en la realización de cualquier actividad física como también en los deportes individuales como de equipo, ya que las capacidades coordinativas ayudan a un mejor desenvolvimiento y entendimiento de los gestos técnicos en los deportes o en cualquier actividad física, quedando los estudiantes motivados a continuar realizando dichas actividades y como recomendación seguir realizando diferentes actividades físicas para perfeccionar sus capacidades coordinativas.

SUMMARY

The present research work has as its title: "THE PHYSICAL ACTIVITY AS A PROCESS OF DEVELOPMENT OF COORDINATING CAPACITIES IN EIGHTH YEARS OF THE EDUCATIONAL UNIT" MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO "OF THE CITY OF SHOP, PERIOD 2014-2015". It starts from the problematic situation of the low development of the coordinating capacities, since the majority of students have lack coordination in the physical exercises or any activity, where it was proposed as objective to specify a methodological program of physical activities to develop of Coordination Capabilities. Where appropriate methods and techniques were used, including scientific and descriptive methods, surveys and tests were applied to the students investigated, a pre-experimental design was applied since a pre-test and a post-test were carried out to validate the results achieved After the alternative proposal has been applied. The results obtained were excellent as it was possible to develop each one of the coordinating capacities in each one of the students. The discussion was made through the analysis of the data obtained by framing it in a positive situation and a negative situation, the same one that, when examined, allowed us to conclude that the development of the coordinating capacities helps to have a good performance in the accomplishment of any Physical activity as well as individual and team sports, as the coordinating abilities help to better develop and understand the technical gestures in sports or any physical activity, leaving the students motivated to continue doing these activities and as a recommendation to follow Performing different physical activities to perfect their coordinating capacities.

c. INTRODUCCIÓN

La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Hoy en día el sedentarismo físico es muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades. El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. Es por eso que se sugiere realizar cualquier actividad física.

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10 % durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98 %, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25 % de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75 % de la grasa.

Al mencionar las capacidades coordinativas son aquellas que no solo influye en la actividad deportiva, sino que es determinante en cualquier actividad laboral, recreativa en nuestra vida diaria. El desarrollo de las capacidades coordinativas constituye en la actualidad

del deporte una necesidad real y muy importante. Las capacidades coordinativas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento condicionando el rendimiento del deportista, necesario en mayor o menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que el aprende y perfecciona con el entrenamiento.

La actividad física ayuda a desarrollar las capacidades físicas como también las capacidades coordinativas, mantener una muy buena salud y desarrollo socio afectivo entre alumnos.

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación.

PLATONOV: Habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo las más difíciles y que surgen inesperadamente.

El desarrollo del conjunto de las capacidades técnicas deportivas tiene su punto de partida en el desarrollo de las capacidades coordinativas. Estas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del ejecutante, necesario en mayor o en menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que se aprenden y perfeccionan en su trabajo habitual.

De forma muy general, las capacidades coordinativas se necesitan para dominar situaciones que requieren una actuación rápida y orientada a un objetivo. La habilidad tiene también un gran valor en el sentido de una profilaxis de los accidentes (permite evitar colisiones, caídas, etc.).

En el transcurso de la vida las capacidades coordinativas declinan con mayor o menos velocidad en función del entrenamiento y en relación de la dependencia y paralelismo con el descenso de los factores de rendimiento físico y de calidad de los procesos de coordinación y regulación.

Las capacidades coordinativas solo se pueden desarrollar desde el punto de vista de la complejidad, de la variabilidad y de la continuidad; hemos de insistir que el entrenamiento sea adecuado a la edad, incluyendo sobre todo juegos menores.

He llevado a realizar el estudio que se plantea sobre “La actividad física como proceso de desarrollo de las capacidades coordinativas en alumnos de octavo año de la unidad educativa Manuel Ignacio monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, periodo 2014-2015.”, debido a que la mayoría de alumnos tiene muy mala coordinación de movimientos corporales, así como también deficiencias en sus capacidades coordinativas y no conocen dichas capacidades. También cabe recalcar que no cuentan con un docente capacitado que imparta y estimule a realizar diferentes actividades físicas.

A partir de los criterios antes expuestos nos permitimos plantearnos el siguiente problema científico: ¿Cómo incide la actividad física como proceso de desarrollo de las capacidades coordinativas en alumnos de octavo año de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, periodo 2014-2015?

De acuerdo con el problema proyectado nos hemos permitido a tratar el siguiente objetivo general propuesto en la investigación es: El objetivo general propuesto en la investigación es: Precisar un programa metodológico de actividades físicas para desarrollar de las Capacidades Coordinativas. En relación al objetivo general hemos planteado los siguientes objetivos específicos: Fundamentar teóricamente las actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en los alumnos de octavo de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros. Diagnosticar el estado actual de las actividades físicas para el desarrollo de

las capacidades coordinativas en los alumnos de octavo de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros. Diseñar un programa metodológico de actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas. Ejecutar el programa de Actividades Físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en alumnos de octavo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso. Evaluar el programa metodológico de las actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en los alumnos de octavo de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros

Los métodos a utilizar son: método científico y descriptivo. También se aplicaron encuestas y test a los estudiantes investigados que permitieron fundamentar el aporte práctico de esta investigación.

Teniendo en cuenta los instrumentos hemos procedido a la tabulación de los resultados de la encuesta aplicada en donde los alumnos ha indicado realizar diferentes actividades físicas pero no hay conocimientos de las capacidades coordinativas, seguidamente se aplicó un test inicial para las capacidades coordinativas donde se verifico que no hay un desarrollo de las capacidades coordinativas teniendo en cuenta que se mostró dificultad al ejecutar los diferentes ejercicios, luego de haber dado a conocer, aplicar, demostrar y ejecutar la propuesta alternativa hemos procedido a la aplicación del test final en donde se apreció en gran avance y desarrollo de las capacidades coordinativas en cada uno de los alumnos de octavo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros

Tenemos como conclusión que se pudo ayudar en un amplio conocimiento de las capacidades coordinativas y como también al desarrollo de cada una de las mismas mediante la realización de diferentes actividades físicas en los estudiantes de octavo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Efectos de la actividad física

El trabajo muscular desencadena directamente, sea cual sea su forma, aeróbica o anaeróbica, un consumo de energía y unos cambios metabólicos beneficiosos, entre los que se destacan:

- Disminución de los depósitos de grasa, al potenciar la acción de las medidas dietéticas.
- Favorece la pérdida de peso y el mantenimiento del peso alcanzado.
- El ejercicio físico ayuda además a normalizar la sensación fisiológica de hambre y saciedad. Para obtener una pérdida de peso importante a base de ejercicio físico, se tendrían que realizar, bien deportes de alta competición o bien trabajos muy intensos y mantenidos. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que con obesidad, que en los que tienen un peso corporal ideal.

- El ejercicio físico además, es necesario para controlar las pérdidas de peso y la redistribución de tejido adiposo en situaciones lipodistróficas, cómo son en algunos tratamientos anti-VIH, el tratamiento correspondiente en las mujeres postmenopáusicas y el acompañante al síndrome de Cushing.
- Aumenta los receptores de insulina y lipoproteínas, por lo que conlleva a mejorar los perfiles de glucosa y lípidos en sangre.
- Favorece la producción de las sustancias llamadas citoquinas y prostaglandinas que regulan favorablemente mecanismos inmunitarios (de defensa) y de la hemostasia (coagulación), con acción antiinflamatoria y antitrombótica, al intervenir en la fibrinólisis y función plaquetaria.
- Aumento de los antioxidantes.
- Secreción de endorfinas con efectos neuropsicológicos, llevando a una disminución de la ansiedad y depresión, menor percepción del dolor, mejora la afectividad y las relaciones sociales, mejora el sueño, etc.
- Aumento del metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física.

Beneficios de la actividad física

Pueden observarse a varios niveles

A nivel orgánico:

- La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular favorece el desarrollo y la rehabilitación de la salud.
- Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.

- Previene enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.
- Aumenta la elasticidad y movilidad articular.
- Mejora la coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
- Genera ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias).
- Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio)

A nivel cardíaco:

- El ejercicio aeróbico tiene un efecto tonificador beneficioso, disminuye a la larga la tensión arterial y mejora la función del corazón.
- Aumenta de la resistencia
- Mejora la circulación
- Regula el pulso
- La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y mortalidad.

A nivel pulmonar:

- Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.
- Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón)

A nivel metabólico:

- Disminuye la producción de ácido láctico
- Disminuye la concentración de triglicéridos, colesterol total y colesterol LDL (colesterol malo)
- Normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar)
- Aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno)
- Mejora el funcionamiento de la insulina

A nivel de la sangre:

- Reduce la coagulabilidad de la sangre
- A nivel neuro-endocrino:
- Disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas)
- Aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la sensación de bienestar
- A nivel del sistema nervioso:
- Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

A nivel gastrointestinal:

- Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon
- A nivel osteomuscular:
- Incrementa la fuerza y el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético
- Mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones
- Previene la osteoporosis y mejora la postura.

- Desarrolla la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la densidad mineral ósea, con lo cual se previene la osteoporosis

A nivel psíquico:

- Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol
- Disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión
- Estimula la creatividad y la capacidad afectiva
- Mejora la memoria y la autoestima de una persona

Por otra parte, una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%.

La sólo reducción de calorías en la dieta sin actividad física genera una pérdida del 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y una disminución del 75% de la grasa. Sin embargo, ambas mejoran la calidad de vida.

Consecuencias de la inactividad física

El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.

El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).⁶

- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades crónica degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.
- Disminuye el nivel de concentración.
- Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.
- La economía familiar empieza a ser afectada, debido a que, una persona con estos padecimientos invierte entre el 25% y el 30% de su ingreso económico en el tratamiento y manejo de su enfermedad.

Consecuencias del sedentarismo

El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 minutos de actividad física fuera del horario de trabajo o más de 30 min de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana.

Se ha estimado que el sedentarismo puede ser responsable de 12,2% de los infartos de miocardio en la población mundial.

La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como de obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular.
- Disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.
- Disminuye el nivel de concentración.

Contraindicaciones para hacer ejercicio

Las contraindicaciones para hacer ejercicio físico son de dos tipos; a) Absolutas y b) relativas

Absolutas:

- Infarto agudo de miocardio en los 3 y 5 primeros días.
- Angina inestable.
- Arritmias sintomáticas no controlables.
- Endocarditis activa.
- Estenosis aórtica severa sintomática.
- Insuficiencia cardiaca sintomática no controlable.
- Embolia o infarto pulmonar agudo.
- Infección.
- Insuficiencia renal.
- Tirotoxicosis.
- Pericarditis y miocarditis agudas.

Relativas:

- Trombosis de extremidades inferiores.
- Hipertensión arterial o pulmonar intensa.
- Miocardiopatía hipertrófica.
- Alteraciones mentales que impiden la colaboración.
- Alteraciones electrolíticas.
- Estenosis valvular cardiaca moderada.
- Estenosis del tronco izquierdo coronario.

CAPACIDADES COORDINATIVAS**Definición**

Las capacidades coordinativas (sinónimo; agilidad) son capacidades determinadas por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento (Hirtz, 1981, 384). Habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptación), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad (Frey, 1977, 356)

Las capacidades coordinativas deben distinguirse de las destrezas: estas últimas se refieren a acciones motoras concretas y consolidadas, en parte automatizadas, mientras que las capacidades coordinativas son condiciones del rendimiento humano consolidadas, aunque generalizadas, esto es, básicas para toda serie de acciones motoras (cf. Hirtz, 1981, 349)

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si

bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación.

Habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo los más difíciles y que surgen inesperadamente. (Platonov)

Importancia de las capacidades coordinativas

- De forma muy general, las capacidades coordinativas se necesitan para dominar situaciones que requieren una actuación rápida y orientada a un objetivo. La habilidad tiene también un gran valor en el sentido de una profilaxis de los accidentes (permite evitar colisiones, caídas, etc.).
- Las capacidades coordinativas son el fundamento de una buena capacidad de aprendizaje sensoriomotor, esto es, cuanto mayor es su nivel, mayor es la velocidad y eficacia con que se aprenden movimientos nuevos o difíciles. Korobkov (citado en Raeder, 1970, 68) se refiere al entrenamiento de la habilidad como un “entrenamiento de la entrenabilidad”.
- El alto grado de economía propio de una habilidad bien desarrollada se debe a la precisión de la regulación motora y permite ejecutar movimientos idénticos con un gasto escaso, con el consiguiente ahorro de energía. De esta manera forma la habilidad determina el grado de aprovechamiento de las capacidades de condición física.
- Sobre la base de una capacidad de rendimiento coordinativo bien desarrollada se puede aprender y reaprender destrezas deportivo-técnicas incluso en años de entrenamiento tardíos.
- Un alto nivel de capacidades coordinativas permite adquirir de forma racional destrezas deportivo-técnicas procedentes de otras modalidades, que se pueden aprovechar, por

ejemplo, para la condición física general y para el entrenamiento compensatorio (cf. Colectivo de Autores, 1982, 95/96).

Entrenabilidad de las capacidades coordinativas

Aunque los diferentes componentes de las capacidades coordinativas alcanzan su grado de desarrollo óptimo en momentos a veces muy distantes (cf. Hirtz, 1977, 509, v. pág. 494), se puede decir de forma general que las habilidades experimentan su mayor empujón de desarrollo entre el séptimo año de vida y la aparición de la pubertad (cf. Stemmler, 1977, 278; Hirtz, 1976, 385). En esta época se observa, según Bringmann (1973,846), una maduración más rápida del SNC (Sistema Nervioso Central). Paralelamente se produce un aumento de la función de los analizadores acústico y óptico, con una mejora simultánea de la elaboración informativa, de modo que se facilita el entrenamiento de las destrezas motoras complicadas.

Por tanto, en el trabajo a su debido tiempo de las capacidades coordinativas reviste una importancia decisiva para la capacidad de desarrollo que se alcanzara en momentos posteriores.

En el transcurso de la vida las capacidades coordinativas declinan con mayor o menor velocidad en función del entrenamiento y en relación de la dependencia y paralelismo con el descenso de los factores de rendimiento físico y de calidad de los procesos de coordinación y regulación.

Entrenamiento de las capacidades coordinativas en la adolescencia.

En esta fase de desarrollo se produce una estabilización general de la conducción del movimiento, una mejora de las capacidades de regulación, adaptación y reubicación motoras, y también de la capacidad de combinación (cf. Meinel, 1976, 386). En su

conjunto, la adolescencia es un periodo de buena capacidad de rendimiento motor, más claramente entre los varones que entre las mujeres, que permite un entrenamiento coordinativo sin restricciones en todas las modalidades.

Principios metodológicos básicos.

La consolidación diferenciada de capacidades coordinativas aisladas exige en las diferentes etapas de edad el aprovechamiento de las fases de desarrollo intensivo: las exigencias tienen que adaptarse al perfil del desarrollo.

Una experiencia motora diversificada acorta los tiempos de aprendizaje y maximiza el proceso de entrenamiento para consolidar nuevas destrezas motoras; por ello hemos de hacer hincapié en el desarrollo de un repertorio de movimiento extenso.

Con el entrenamiento de las capacidades coordinativas nunca se empieza suficientemente temprano, pues dicho entrenamiento es la base para mejorar la capacidad de aprendizaje motor en las siguientes etapas de edad.

Las capacidades coordinativas solo se pueden desarrollar desde el punto de vista de la complejidad, de la variabilidad y de la continuidad; hemos de insistir en que el entrenamiento sea adecuado a la edad, incluyendo sobre todo juegos menores.

Clasificación de las capacidades coordinativas

Generales o básicas

Están conformadas por la capacidad de adaptación y cambios motrices; y regulación del movimiento.

Adaptación y cambio motriz

Tiene como función hacer que el organismo se adapte a determinadas condiciones del movimiento, pero al presentarse una nueva situación, permite cambiar y volver adaptarse. Esta capacidad tiene mucha validez en todas las situaciones del juego, en las que con mucha frecuencia se cambian las acciones de acuerdo con los sistemas tácticos. Además está relacionado con las transformaciones de energía que dispone el organismo.

Regulación de los movimientos

Como su nombre lo indica, es la encargada de regular y controlar los movimientos, todas las capacidades coordinativas requieren de este proceso de regulación y control, o de lo contrario los movimientos no se realizan o no se darían con la calidad requerida.

Durante el proceso de aprendizaje de cualquier actividad física, el educador en forma progresiva va ayudando al estudiante a superar las dificultades, mediante diferentes acciones como palabras, gestos y otro medio que permita al educando regular y ejecutar el movimiento requerido.

Especiales

Están integradas por el grupo más grande de capacidades. De la forma cómo interactúan durante la realización de los movimientos y su eficacia en el rendimiento deportivo dependerá su enlace con las capacidades condicionales. Las principales capacidades coordinativas especiales son las siguientes.

Orientación

Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de

manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto, por ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa.

Equilibrio

Es la capacidad de mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo durante o después de una acción motriz.

El equilibrio depende del aparato vestibular, la base de sustentación, del centro de gravedad y los puntos de apoyo; hay equilibrio en todas las actividades de control corporal, postural básicos y sobre todo en las acciones relacionadas con la gimnasia.

Reacción

Es la capacidad para iniciar rápidamente y realizar en forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. La reacción debe producirse en el tiempo más razonable y a una velocidad adecuada a la tarea, con lo cual la mayoría de las veces la reacción más veloz es también la óptima.

Las señales que se puedan emplear son simples señales acústicas u ópticas (por ejemplo un disparo q marca la partida) simples acciones de movimientos (por ejemplo ejecutar un tiro penal) o un conjunto complejo de acciones de movimientos (por ejemplo, acciones de ataque a cargo de varios jugadores).

La capacidad de reacción tiene especial importancia en todos los deportes de combate y deportes-juego, así como para algunas disciplinas deportivas de fuerza máxima y fuerza rápida (disciplina de velocidad, carreras, saltos de esquís).

También la tiene, en alguna medida tanto para las fases de arranque en deportes de resistencia (remo, canotaje, natación deportiva), como para los cambios repentinos de situación en algunos de estos deportes (especialmente en las carreras ciclísticas de calle y el esquí de larga distancia).

Ritmo

Es la capacidad de comprender los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz. Principalmente es la capacidad de recibir un ritmo dado “externamente” por un acompañamiento musical, el simple acústico, o la percepción visual, y adecuarla correctamente a la ejecución del movimiento.

Sin embargo, incluso debe disponerse de un determinado sentido del ritmo originado en una representación” interior” del individuo, así como uno mismo debe encontrar la tarea adecuada para este ritmo.

Esta capacidad es evidentemente muy significativa para los deportes técnicos que llevan acompañamiento musical, pero no es menos importante para el aprendizaje rápido y correcto de habilidades en todos los deportes, particularmente si se usa el modo de enseñanza rítmica.

Anticipación

Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

Existen dos tipos de anticipación, las cuales son:

Anticipación Propia: Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la

recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo

Anticipación Ajena: Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone hacia qué dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad.

Esta capacidad tiene un gran desarrollo en los deportes de Juegos Deportivos y de Combates, como son:

- Fútbol
- Lucha
- Voleibol
- Judo
- Baloncesto
- Boxeo
- Balonmano
- Esgrima

Diferenciación

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo.

Se basa en la diferenciación consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual, con la representación de la secuencia de movimiento existente en la mente del deportista.

Es una capacidad muy importante si el deportista tiene que alcanzar su mejor rendimiento mediante una óptima interacción de los factores que determinan el rendimiento.

La función en cuestión se refiere poco al aprendizaje, pero mucho más al perfeccionamiento y la estabilización de las habilidades técnico-deportivas y su aplicación en la competencia. El nivel de expresión de esta capacidad se desarrolla de diferentes modos en cada parte y cada región del cuerpo.

En los deportes técnicos, es una condición indispensable para los espectáculos virtuosos y expresivos.

Está presente en los deportes de combate y deportes-juego en los que se necesita una alta precisión en situaciones variadas. La capacidad de diferenciación se manifiesta en los deportes de resistencia y otras disciplinas o deportes con secuencias cíclicas de movimiento, por la velocidad y la frecuencia (también en el dominio del ritmo).

La destreza como la capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos, así como la capacidad de distensión muscular, que conduce a una regulación consciente del tono muscular, son comprendidas como partes de la capacidad de diferenciación. Esto puede observarse fácilmente en los esfuerzos por dominar nuestro medio ambiente cuando tratamos de usar los medios que nos rodean, por ejemplo, el aire (dominio de aire de quienes realizan saltos con esquís), del agua (de un nadador) o de la nieve (en un esquiador).

Coordinación

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o

sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 metros, la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación.

Complejas

Están representadas por el desarrollo motor y la agilidad.

Aprendizaje motor

Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El profesor juega un papel muy importante en el desarrollo de esta capacidad , por lo que el debe seleccionar los métodos, procedimientos y medios más adecuados para que el alumno pueda comprender las diferentes acciones motrices que debe realizar para apropiarse de los conocimientos necesarios para ejecutar una acción determinada y brindarle la posibilidad de ejecutar y repetir el ejercicio con el fin de automatizar los diferentes movimientos que requiere dicha acción y por último, la corrección de errores juega un papel importante en este proceso.

Agilidad

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Los Materiales utilizados fueron: Hoja de trabajo, grapadoras, perforadoras, clips, cinta adhesiva, papel bond, carpetas, aros, balones, marcador tiza líquida, cinta, silbato, conos, platillos, escaleras, cronometro.

Métodos:

Método científico:

Se utilizó este método porque está destinado a explicar fenómenos, establecer relaciones entre los hechos y enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos del mundo y permita obtener, con estos conocimientos, aplicaciones útiles al hombre, permitirá organizar los recursos disponibles, con los cuales se alcanzó los objetivos que se han planteado.

Método descriptivo:

Me permitió, identificar, clasificar, relacionar y delimitar las variables que operan en una situación determinada del problema, siendo imprescindible en la investigación para describir la problemática, con rigor científico y objetividad; es utilizado para puntualizar los materiales didácticos y su incidencia en el aprendizaje

Inductivo – deductivo:

Me sirvió para la delimitación del problema, planteamiento de soluciones, es decir para generalizar todos aquellos conocimientos particulares.

Modelo estadístico:

Este modelo ayudó a la organización de los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados (encuesta, pre-test y post-test); dichos resultados serán representados en cuadros y gráficos estadísticos.

Metodología

Tipo de Enfoque

En este contexto Hernández, Fernández y Baptista (2010:4) en su obra Metodología de la Investigación, sostienen que todo trabajo de investigación se sustenta en dos enfoques principales: el enfoque cuantitativo y el enfoque cualitativo, los cuales de manera conjunta forman un tercer enfoque: El enfoque mixto.

Gómez (2006:121) señala que bajo la perspectiva cuantitativa, la recolección de datos es equivalente a medir. De acuerdo con la definición clásica del término, medir significa asignar números a objetos y eventos de acuerdo a ciertas reglas.

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo ya que los datos que se recogen son datos numéricos.

La ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el periodo 2014 al 2015, y en ella se pudieron delimitar 4 fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido. Estas fueron:

Fases de la investigación:

Primera fase: Precisión del problema.

Realizada la problemática, acerca de ¿ “LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO PROCESO DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA , PERIODO 2014-2015.”?, se hizo el estudio de la fundamentación teórica de la investigación.

Segunda fase: Diagnostico actual.

Se diagnosticó el nivel de conocimiento y desarrollo de cada una de las de las actividades físicas mediante una encuesta y capacidades coordinativas a través de un test.

Tercera fase: Se procedió a la elaboración y aplicación de una propuesta alternativa: “Guía metodológica de las actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en alumnos de octavo año de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Cuarta Fase: Se procedió a realizar la respectiva valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta alternativa: “Guía metodológica de las actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en alumnos de octavo año de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Tipo de estudio

La investigación es de tipo longitudinal descriptiva planteada por, Hernández (2011). (p.66).

Este tipo de estudio se enmarca en la descripción. Consistió en observar al mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo, relacionado con la actividad física para el

desarrollo de las capacidades coordinativas en alumnos de octavo año de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Tipo De diseño:

Pre-experimental

El diseño pre – experimental analiza una sola variable y prácticamente no existe ningún tipo de control. El diseño de pre-test y post-test se le aplicó al grupo de trabajo investigativo en horas de la tarde, se aplicó un test al inicio, se dio cumplimiento a la propuesta y al final se evaluó con un post.test para verificar resultados.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Encuestas:

Se aplicará a los estudiantes de la institución para la recolección de datos que utiliza como instrumento un listado de preguntas que están fuertemente estructuradas y que recoge información para ser tratada estadísticamente, desde una perspectiva cuantitativa.

Test Físico:

Se aplicara a los estudiantes de las capacidades coordinativas para ver en qué estado se encuentran.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Unidad Educativa	Población		Muestra
Manuel Ignacio Monteros Valdivieso	Alumnos de Básica Superior(octavo, noveno y décimo año) 165	Alumnos de octavo año 80	Alumnos octavo año 34
Total	165	80	34

Fuente: Secretaria de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Elaboración: investigador.

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a los alumnos de octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.

¿Realiza actividad física y cuántas veces a la semana?

TABLA 1

INDICADOR	f	%	
SI	1 día	12	35,3
	2 a 3 días	8	23,5
	3 a 5 días	10	29,4
NO	4	11,8	
TOTAL	34	100	

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de octavo de año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015

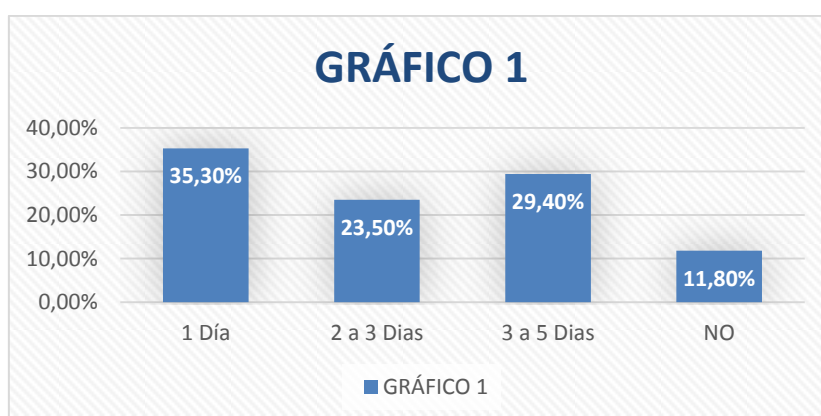


Gráfico 1: Realiza actividad física.

Análisis: La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A

veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Interpretación: En esta pregunta se pudo evidenciar un resultado favorable ya que 30 alumnos lo que representa el 88,2% si realizan actividad física, mientras que 4 alumnos que representa el 11,8% no realizan ninguna actividad física, es muy importante que se haga participar a todos los estudiantes para puedan desarrollarse físicamente. Cabe resaltar que 12 estudiantes que corresponde al 35,3% realizan actividades físicas de 1 día a la semana, 8 estudiantes que corresponde al 23,5% realizan actividad física de 2 a 3 días en la semana, y por último los 10 estudiantes restantes que corresponde al 29,4% realizan actividad física de 3 a 5 días a la semana. Cabe destacar que la actividad física tiene muchos beneficios tanto en el estado físico como en la salud de cada estudiante. Todos los estudiantes deben participar en las actividades físicas que se desarrollan como parte de su desarrollo integral.

¿Qué Actividades Físicas se realizan en la institución?

TABLA 2

INDICADOR	f	%
Practica algún deporte	34	100
Bailoterapia	0	0
Caminatas	0	0
Otros	0	0
TOTAL	34	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015

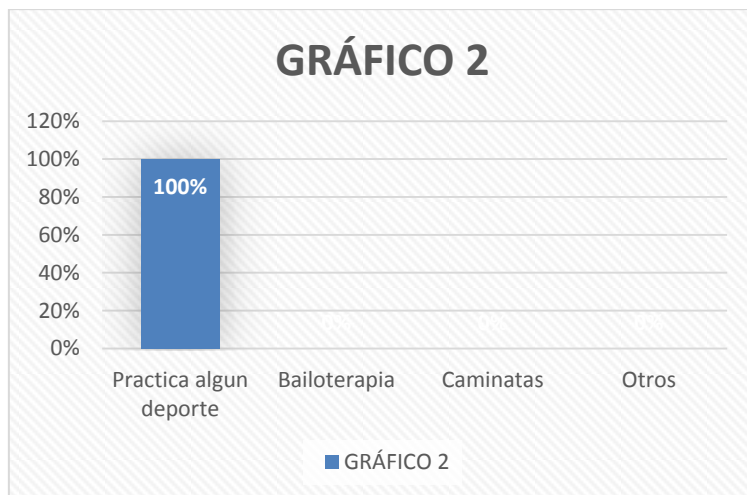


Gráfico 3: Actividades físicas en la institución

Análisis: Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades, se recomienda que: Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Interpretación: Se obtuvo un resultado positivo ya que 34 estudiantes que corresponde al 100% si realiza actividad física, como destacaron los estudiantes todos practican actividades deportivas. La mayoría de estudiantes práctica deporte ya sea dentro o fuera de la institución y eso contribuye a su buen desarrollo físico como también a un buen estado de salud.

¿Ha visto cambios en su salud en la realización de Actividad Física?

TABLA 3

INDICADOR	f	%
SI	16	47,1
NO	10	29,4
EN PARTE	8	23,5
TOTAL	34	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015

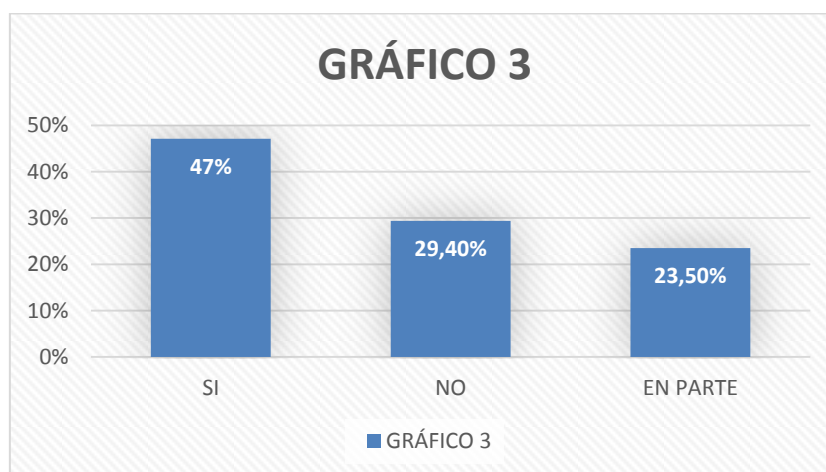


Gráfico 3: Cambios en la salud al realizar actividad física

Análisis: La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes de desarrollar el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano; Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano; Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos); Mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la

integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

Interpretación: los resultados dieron que 16 alumnos que corresponde al 47,1% si han evidenciado cambios totales en sus salud, mientras que 8 alumnos que corresponde al 23,5% han evidencia pocos cambios en su salud. Quedando 10 alumnos que representa el 29,4% que no ha visto ningún cambio en su salud. Se puede decir que al realizar actividad ya sea en mayor o menor cantidad se obtiene resultados favorables en nuestra salud. Es por eso que los jóvenes deben realizar actividad física diaria como parte de su desarrollo y a mantener una muy buena salud.

¿Ha mejorado su estado físico al realizar Actividad Física?

TABLA 4

INDICADOR	f	%
SI	20	58,8
NO	4	11,8
EN PARTE	10	29,4
TOTAL	34	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015

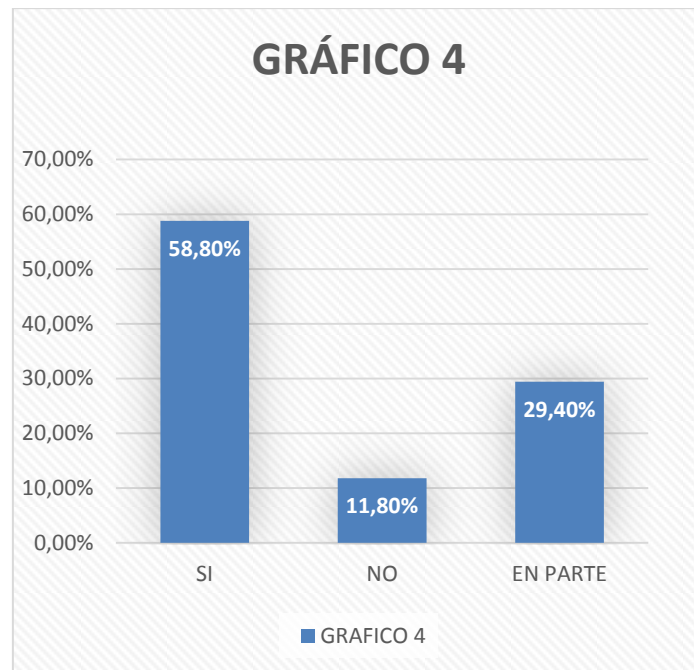


Gráfico 4: Estado físico al realizar actividad física

Análisis: El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales va a permitir por una parte prevenir o retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar un partido de fútbol con alarue.

Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

Ayuda a un buen desarrollo de las capacidades físicas del ser humano y a mantenerse en un estado físico muy bueno que le permitirá realizar o practicar cualquier deporte sin ninguna dificultad.

Interpretación: los resultados dieron que 20 estudiantes que corresponde al 58,8% si han mejorado su estado físico al desarrollar actividades físicas, mientras que 10 estudiantes que

corresponde al 29,4% si han tenido cambios en su estado físico pero en menor parte. Dejando a 4 estudiantes que corresponde al 11,8% no ha visto ningún cambio en su estado físico. Toda actividad física da muy buenos resultados si se realiza al menos 1 hora diaria, se debe realizar actividades físicas de acuerdo al interés que cada uno. Se debe hacer participar a los jóvenes en cualquier actividad física que se realice eso ayuda a mantener un buen estado físico.

¿Tiene conocimientos de las capacidades coordinativas? En caso afirmativo, nombra las que conozcas:

TABLA 5

INDICADOR		f	%
SI	Coordinación	5	14,7
NO		29	85,3
TOTAL		34	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015

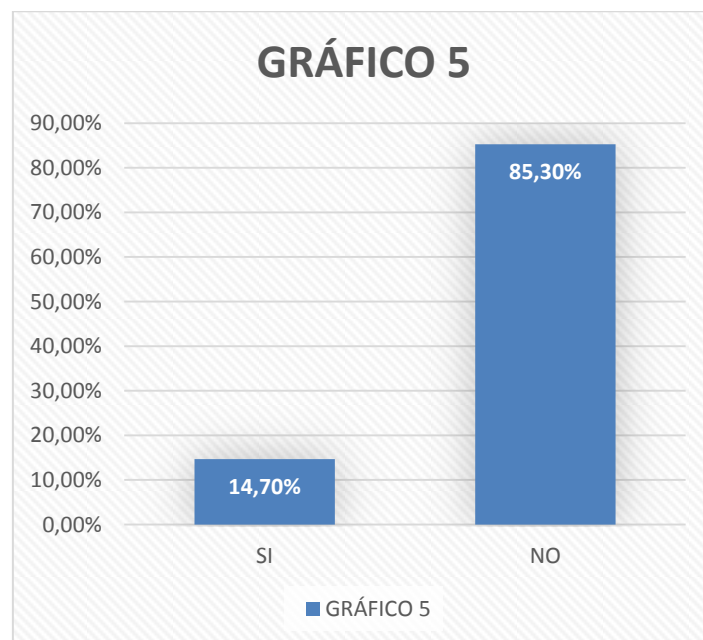


Gráfico 5: Capacidades coordinativas

Análisis: Las capacidades coordinativas permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. La ejecución de una acción motora que requiere de

exactitud depende de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado. Las capacidades coordinativas se vinculan a la disposición ordenada de las acciones para cumplir un objetivo.

Interpretación: Los resultados se dieron que 29 alumnos que corresponde al 85,3% no tiene conocimiento de las capacidades coordinativas, en menor grado 5 alumnos que corresponde al 14,7% si conoce las capacidades coordinativas dichos alumnos mencionaron tener conocimiento solo de la capacidad coordinativa de coordinación. Se debería ampliar los conocimientos teóricos y prácticos de las capacidades que están presentes en menor y mayor grado en cada uno de los seres humanos. Todos los seres humanos tienen desarrolladas las capacidades coordinativas unos en mayor parte y otros en menor partes, es así que la realización de actividades físicas ayuda a perfeccionar estas capacidades y tener un mejor desenvolvimiento en cualquier ámbito de la cultura física.

¿Ha realizado ejercicios donde trabaje las capacidades coordinativas?

TABLA 6

INDICADOR	F	%
SI	22	64,7
NO	12	35,3
TOTAL	34	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015

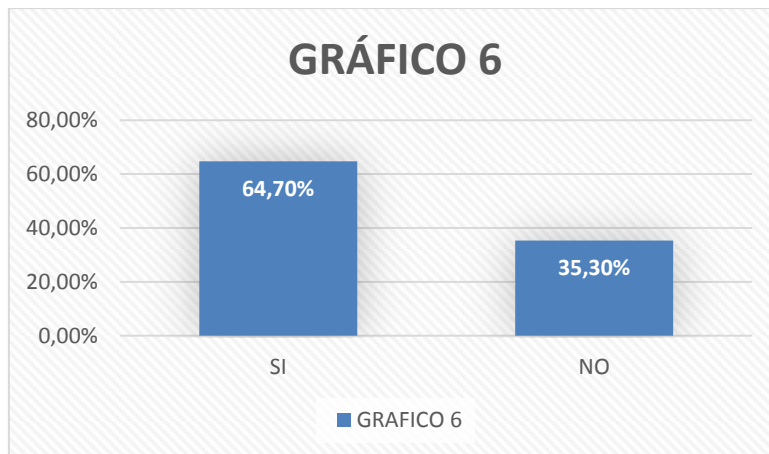


Gráfico 6: Ejercicios donde trabajan las capacidades coordinativas

Análisis: Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia.

Las capacidades coordinativas forman parte de las llamadas capacidades físicas: las condiciones del organismo que suelen estar vinculadas al desarrollo de una determinada acción o actividad. Estas capacidades son establecidas por los genes, pero pueden perfeccionarse mediante el entrenamiento.

Interpretación: Los resultados alojaron que 22 alumnos que corresponde al 64,7% si ha realizados ejercicios donde se ha trabajado las capacidades coordinativas, mientras que 12 alumnos que representa el 35,3% no ha trabajo ejercicios de dichas capacidades. Esto hace referencia que se debe trabajar los ejercicios físicos indicando que capacidades intervienen, dando énfasis en su importancia y para que nos sirven. Esto ayudará a un mejor entendimiento de las capacidades coordinativas

¿Cree que son importantes las capacidades coordinativas en la práctica de un deporte?

TABLA 7

INDICADOR	f	%
SI	29	85,3
NO	5	14,7
TOTAL	34	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015

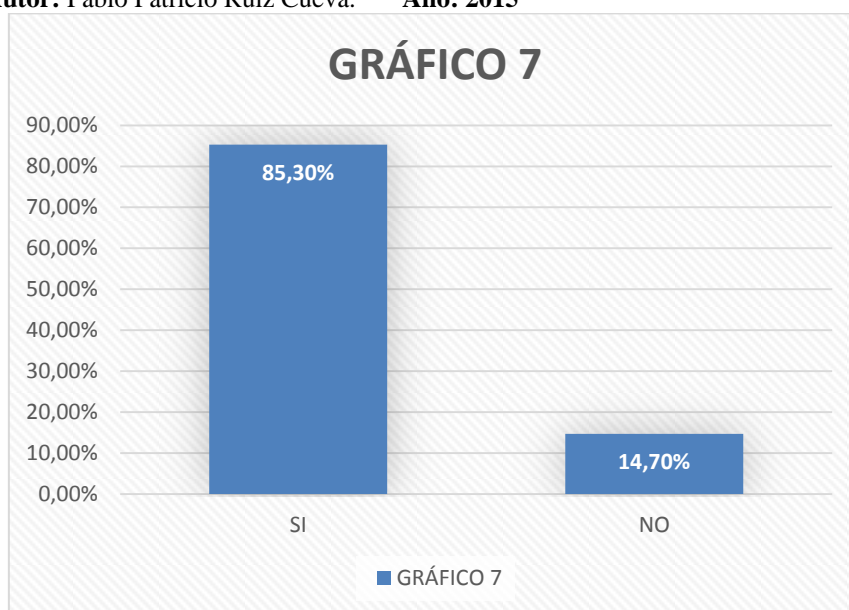


Gráfico 7: Importancia de las capacidades coordinativas en el deporte

Análisis: Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación.

Interpretación: En esta pregunta se dieron los siguientes resultados; 29 estudiantes que corresponde al 85,3% si cree que las capacidades coordinativas son importantes en la práctica de un deporte. Por otra parte 5 estudiantes que corresponde al 14,7% no creen que las capacidades coordinativas son importantes en los deportes. Todas las capacidades

coordinativas tiene una gran importancia ya que en algunos deportes juegan un papel muy importante, dando así en cada deporte diferente uso a las distintas capacidades coordinativas.

¿Existe alguien capacitado en la institución que imparta actividades físicas a los estudiantes?

TABLA 8

INDICADOR	f	%
SI	24	70,6
NO	10	29,4
TOTAL	34	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015

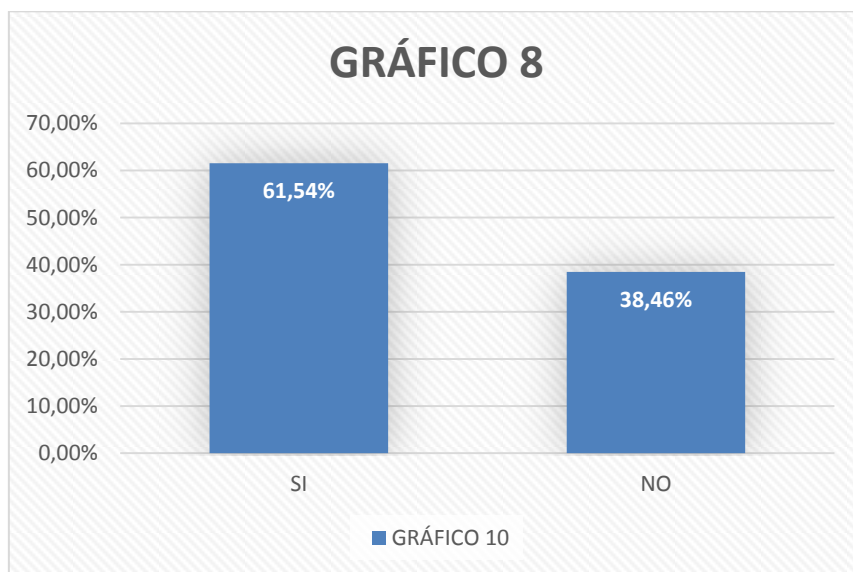


Gráfico 8: Capacitado en actividades físicas

Análisis: Para trabajar en un ámbito deportivo donde se incluye el desarrollo de las capacidades coordinativas y la actividad física es necesario contar con alguien capacitado para trabajar dichos aspectos. Es así que el entrenador o profesor juega un papel muy importante en la vida de cada uno de sus alumnos ya que es el quien moldeara su desarrollo físico trabajando cada una de las capacidades físicas que posee el res humano, desarrollándolas mediante la práctica deportiva o cualquier ejercicio físico.

Interpretación: Los resultados de esta pregunta fueron que 24 alumnos que corresponde al 70,6% si conoce que hay alguien capacitado en la institución para que imparta actividades físicas, mientras que 10 alumnos que corresponde al 29,4% no conocen a alguien capacitado. Se hace referencia que en una institución educativa donde los jóvenes van a formarse y educarse se debe tener un personal calificado, adecuado y capacitado en las distintas áreas que el alumno se forma. Es así que el alumno realiza las actividades que el profesor indique.

¿Qué tipo de actividad física le gustaría practicar en su tiempo libre?

TABLA 9

INDICADOR	f	%
FÚTBOL	11	32,4
INDOR	3	8,8
BALONCESTO	6	17,6
VOLEIBOL	3	8,8
GIMNASIA	2	5,9
EJERCICIO FÍSICO	2	5,9
ATLETISMO	5	14,7
NO CONTESTARON	2	5,9
TOTAL	34	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015

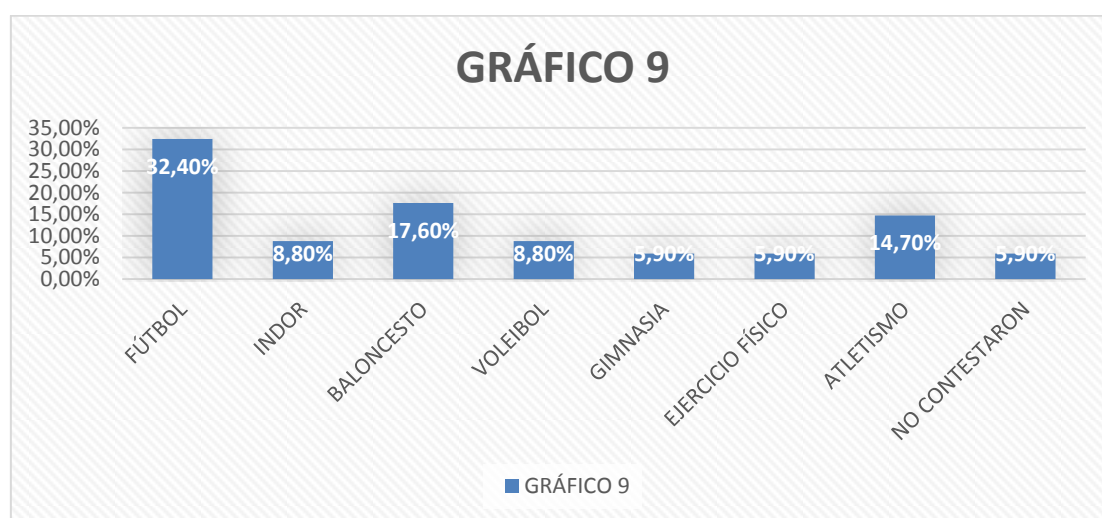


Gráfico 9: Actividad física para el tiempo libre

Análisis: Practicar cualquier actividad deportiva ayuda al mejoramiento de las capacidades físicas del ser humano. El deporte aporta muchos beneficios para la salud y la calidad de vida, no solo en lo físico. Ayuda a olvidar preocupaciones y a relacionarte con otros chicos de tu edad.

Hoy en día, la cantidad de niños y adolescentes que tienen sobrepeso o son obesos es mucho mayor que antes. El ejercicio regular ayuda a prevenir los graves problemas de salud que se asocian con el sobrepeso u obesidad.

Interpretación: los resultados dieron que 11 estudiantes que corresponde al 32,4% eligieron como mejor actividad que les gusta el futbol, 3 estudiantes que corresponden al 8,8% eligieron Indor, 6 estudiantes que corresponde al 17,6% eligieron el baloncesto, 3 estudiantes que corresponde al 8,8% eligieron voleibol, 2 estudiantes que corresponde al 5,9% eligieron gimnasia, 2 estudiantes que corresponde al 5,9% eligieron ejercicio físico, 5 estudiantes que corresponde al 14,7% eligieron atletismo y dejando 2 estudiantes que corresponde al 5,9% que no contestaron dicha pregunta. Hay diferentes gustos en los deportes, cada uno elige a su gusto, es así como los estudiantes pondrán más empeño por practicar dicho deporte porque es lo que les gusta. La práctica deportiva ayuda a fomentar muchos valores y a desarrollarse físicamente, y gozar de una buena salud.

Test físico aplicado a los alumnos de octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.

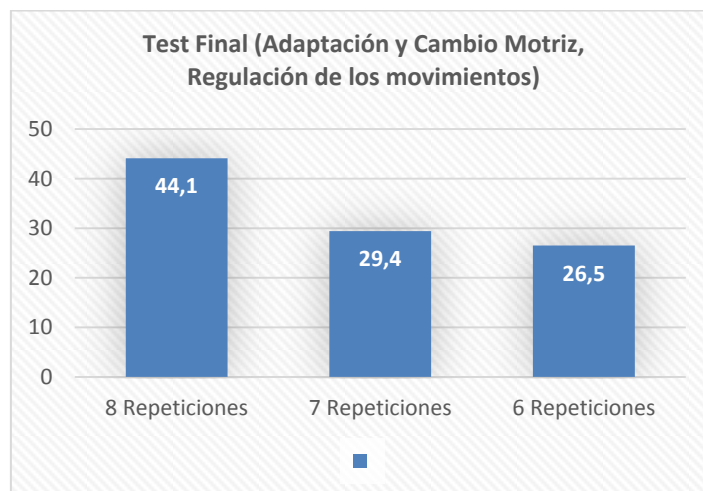
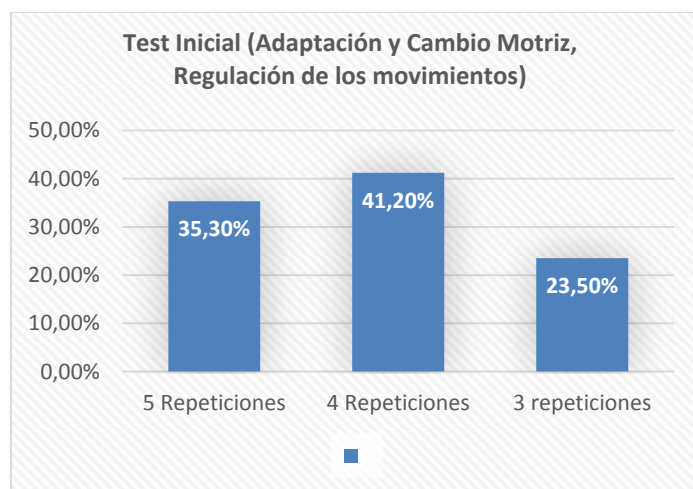
Adaptación y Cambio Motriz, Regulación de los movimientos

TABLA 10: Adaptación y Cambio Motriz, Regulación de los movimientos

Indicadores	Test Inicial			Test Final		
	Recepciones	f	%	Recepciones	f	%
Bote de un balón de baloncesto con una mano, mientras que con la otra recepta una pelota de tenis lanzada por un compañero. Ver el porcentaje de recepciones, con ambos manos, en diez lanzamientos de la pelota de tenis.	5	12	35,3	8	15	44,1
	4	14	41,2	7	10	29,4
	3	8	23,5	6	9	26,5
Total		34	100		34	100

Fuente: Test aplicado a los alumnos octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015-2016



Análisis: La adaptación y cambio motriz tiene como función hacer que el organismo se adapte a determinadas condiciones del movimiento, pero al presentarse una nueva situación, permite cambiar y volver adaptarse. Esta capacidad tiene mucha validez en todas las situaciones del juego, en las que con mucha frecuencia se cambian las acciones de acuerdo con los sistemas tácticos. Además está relacionado con las transformaciones de energía que dispone el organismo.

La regulación de los movimientos como su nombre lo indica, es la encargada de regular y controlar los movimientos, todas las capacidades coordinativas requieren de este proceso de regulación y control, o de lo contrario los movimientos no se realizan o no se darían con la calidad requerida.

Interpretación: El en test inicial los resultados dieron que 12 estudiantes que corresponde las 35,3% realizó 5 recepciones de la pelota correspondiente al ejercicio de la capacidad coordinativa de adaptación y cambio motriz, regulación de los movimientos, 14 estudiantes que corresponde al 41,2% realizó 4 recepciones y 8 estudiantes que corresponde al 23,5% ejecutó 3 recepciones. Se puede ver claramente que no hay una adaptación, ni regulación de los movimientos al realizar el ejercicio, la mayoría ha tenido una gran dificultad en la ejecución. En el test final se pudo verificar una amplia mejoría, dándose así los siguientes resultados: 15 estudiantes que corresponde las 44,1% realizó 8 realizó 5 recepciones de la pelota correspondiente al ejercicio de la capacidad coordinativa de adaptación y cambio motriz, regulación de los movimientos, regulación de los movimientos, 10 estudiantes que corresponde al 29,4% realizó 7 recepciones y 9 estudiantes que corresponde al 26,5% ejecutó 6 recepciones de la pelota. La mayoría de estudiantes tiene ya un amplio conocimiento de las capacidades coordinativas como es la adaptación y cambio motriz, regulación de los movimientos. No hay dificultades al realizar el ejercicio. Se puede concluir diciendo que los

estudiantes se han adaptado a determinadas condiciones del movimiento, en situaciones del juego, en las que con mucha frecuencia se cambian las acciones de acuerdo con los sistemas tácticos. Se ha logrado regular y controlar los movimientos en cada uno de los estudiantes.

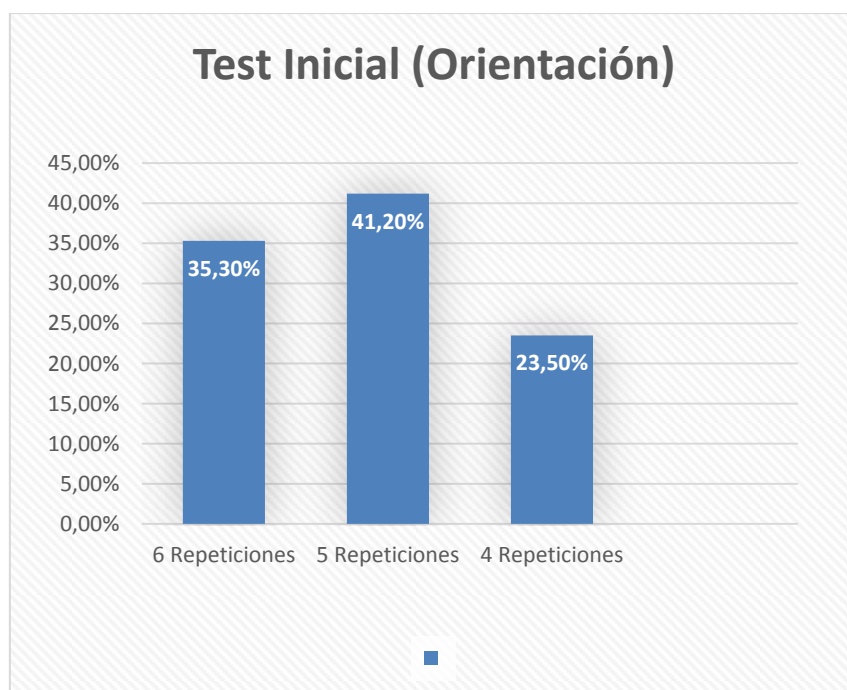
Orientación

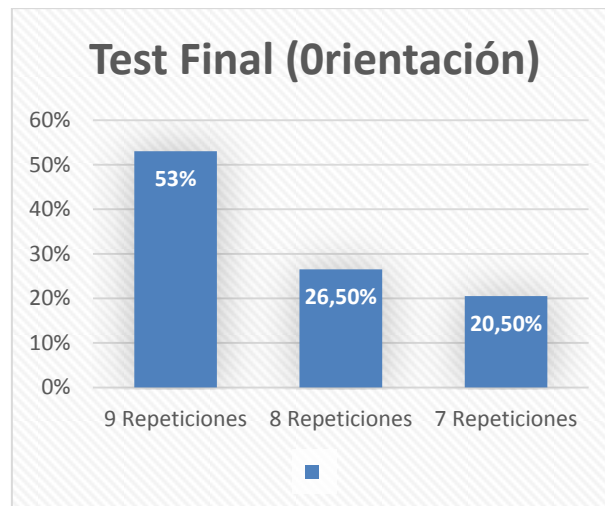
TABLA 11: Orientación

Indicadores	Test Inicial			Test Final		
	Recepciones	f	%	Recepciones	f	%
Colocado dentro de un aro, lanzar una pelota y receptor después de realizar un giro completo. Porcentaje de recepciones en 10 lanzamientos.	6	12	35,3	9	18	53
	5	14	41,2	8	9	26,5
	4	8	23,5	7	7	20,5
Total		34	100		34	100

Fuente: Test aplicado a los alumnos octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015-2016





Análisis: La orientación es la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto.

Interpretación: El en test inicial se observó que 12 estudiantes que corresponde las 35,3% realizó 6 recepciones del balón en el del ejercicio aplicado a la capacidad coordinativa como es la orientación, 14 estudiantes que corresponde al 41,2% realizó 5 recepciones del balón y 8 estudiantes que corresponde al 23,5% ejecutó 4 recepciones del balón en el ejercicio realizado. La mayoría de estudiantes no han podido realizar el ejercicio correctamente teniendo dificultades en su desarrollo. Teniendo excelentes resultados en el test final: 18 estudiantes que corresponde las 53% realizó 9 recepciones del balón en el del ejercicio aplicado a la capacidad coordinativa como es la orientación, 9 estudiantes que corresponde al 26,5% realizó 8 recepciones y 7 estudiantes que corresponde al 20,5% ejecutó 7 recepciones del balón. Hay mayor conocimiento de la capacidad coordinativa como es la orientación, es así que todos los estudiantes han podido desarrollar dicha capacidad. Existe una buena percepción de lo que sucede y puede regular sus acciones.

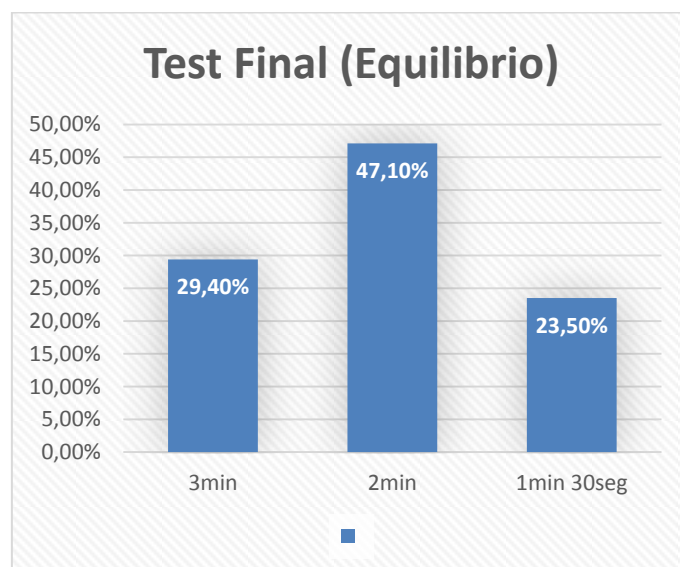
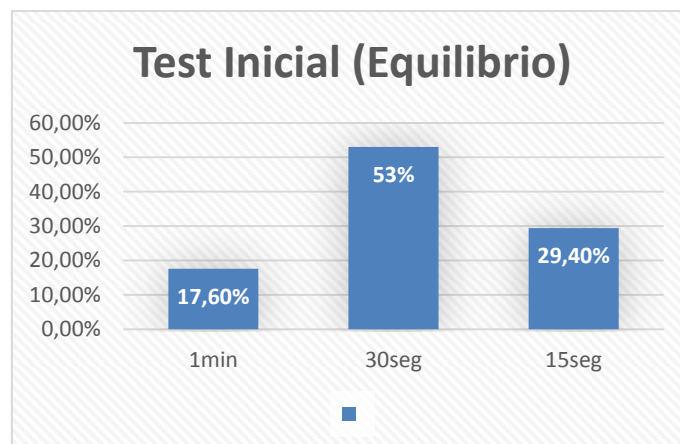
Equilibrio

TABLA 12: Equilibrio

Indicadores	Test Inicial			Test Final		
	Tiempo	f	%	Tiempo	f	%
Equilibrio del flamenco/tiempo De la posición de pie, el ejecutante sostiene con la mano el pie derecho haciendo una flexión completa de la pierna hacia atrás llegando a tocar el talón con los glúteos y el otro pie en el suelo apoyado sobre una tabla de 5 cm de ancho debe mantener el equilibrio.	1min	6	17,6	3min	10	29,4
	30seg	18	53	2min	16	47,1
	15seg	10	29,4	1min 30seg	8	23,5
Total		34	100		34	100

Fuente: Test aplicado a los alumnos octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015-2016



Análisis: El Equilibrio es la capacidad de mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo durante o después de una acción motriz. El equilibrio depende del aparato vestibular, la base de sustentación, del centro de gravedad y los puntos de apoyo; hay equilibrio en todas las actividades de control corporal, postural básicos y sobre todo en las acciones relacionadas con la gimnasia.

Interpretación: En el test inicial se pudo verificar que 6 estudiantes que corresponde al 17,6% realizó el equilibrio del flamenco en un tiempo de 1 minuto, 18 estudiantes que corresponde al 53% logro realizar el equilibrio en menor tiempo de 30 segundos y por ultimo 10 estudiantes que corresponde 29,4% logro realizar el equilibrio del flamenco en un tiempo muy bajo de 15 segundos. No son resultados muy buenos, ya que la mayoría tuvo dificultad al realizar el equilibrio del flamenco. Algunos estudiantes pudieron mantener el equilibrio de su cuerpo. Comprendieron el ejercicio pero no se mantenían en equilibrio por mucho tiempo. En el test final ya con una gran enseñanza, práctica y experiencia se tuvo muy buenos resultados en lo que se debe a esta capacidad coordinativa como es el Equilibrio. Los resultados que se dieron se detallan a continuación: 10 estudiantes que corresponde al 29,4% ejecutó el equilibrio del flamenco con un buen tiempo de 3 minutos, así mismo 16 estudiantes que corresponde al 47,1% realizó el equilibrio durante 2 minutos y por ultimo 8 estudiantes que corresponde al 23,5% pudo realizar el equilibrio del flamenco durante 1 minuto y 30 segundos. Los estudiantes pueden mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo durante o después de una acción motriz.

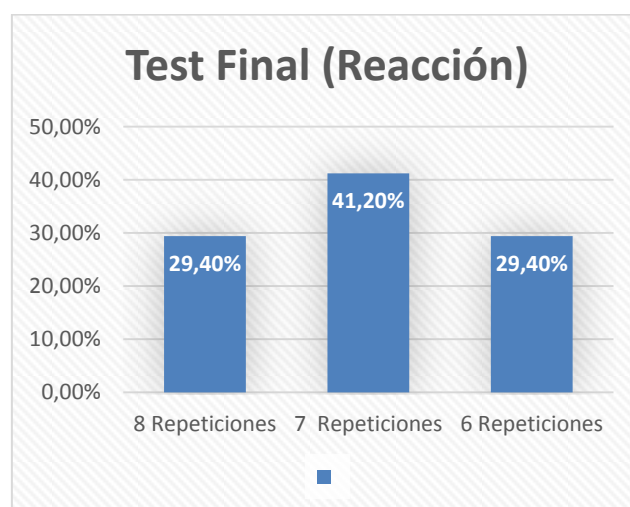
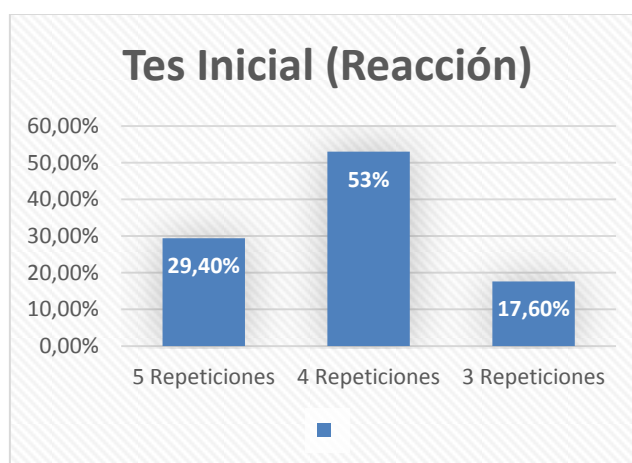
Reacción

TABLA 13: Reacción

Indicadores	Test Inicial			Test Final		
	Repeticiones	f	%	Repeticiones	f	%
4x10m/1minuto.	5	10	29,4	8	10	29,4
	4	18	53	7	14	41,2
	3	6	17,6	6	10	29,4
Total		34	100		34	100

Fuente: Test aplicado a los alumnos octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015-2016



Análisis: La reacción es la capacidad para iniciar rápidamente y realizar en forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. La reacción debe producirse en el tiempo más razonable y a una velocidad adecuada a la tarea, con lo cual la mayoría de las veces la reacción más veloz es también la óptima. Las señales que se puedan emplear son simples señales acústicas u ópticas (por ejemplo un disparo q marca la partida) simples

acciones de movimientos (por ejemplo ejecutar un tiro penal) o un conjunto complejo de acciones de movimientos (por ejemplo, acciones de ataque a cargo de varios jugadores).

La capacidad de reacción tiene especial importancia en todos los deportes de combate y deportes-juego, así como para algunas disciplinas deportivas de fuerza máxima y fuerza rápida (disciplina de velocidad, carreras, saltos de esquís).

Interpretación: En el test inicial se observó que 10 estudiantes que corresponde al 29,4% realizó 5 repeticiones del ejercicio aplicado a la capacidad coordinativa como es la reacción, así mismo 18 estudiantes que corresponde al 53% logró realizar 4 repeticiones y 6 estudiantes que corresponde al 17,6% logro completar 3 repeticiones del ejercicio de reacción. No hay un buen manejo de la reacción en cada uno de los estudiantes. Siendo un ejercicio de fácil ejecución el que se realizó aun así no sé mostro un buen manejo de la reacción. Mantienen una carrera muy lenta al ejecutar la actividad planteada para dicha capacidad coordinativa. En el test final se ha obtenido buenos resultados, existe un gran desarrollo de la capacidad coordinativa como es la reacción, se obtuvo un buen desempeño de los estudiantes donde se obtuvieron los siguientes resultados: 10 estudiantes que corresponde al 29,4% lograron realizar 8 repeticiones del ejercicio aplicado a la capacidad coordinativa como es la reacción, 14 estudiantes que corresponde al 41,2% ejecuto 7 repeticiones y por ultimo 10 estudiantes que corresponde al 29,4% logró completas 6 repeticiones en el ejercicio de reacción. La mayoría de estudiantes pueden iniciar rápidamente y en forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. Se produce una reacción en un tiempo muy razonable y una velocidad adecuada a la actividad, así manteniendo una reacción optima en cada uno de los estudiantes. Están muy atentos a cualquier señal acústica u óptica para ejecutar los movimientos correspondientes a la actividad realizada.

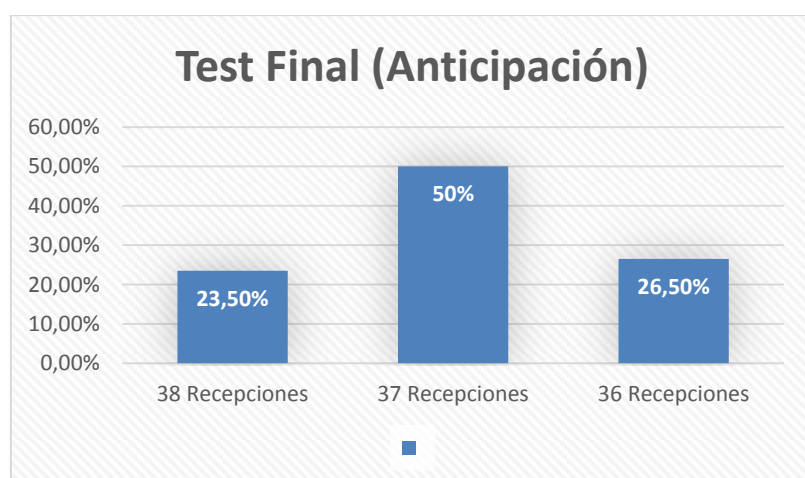
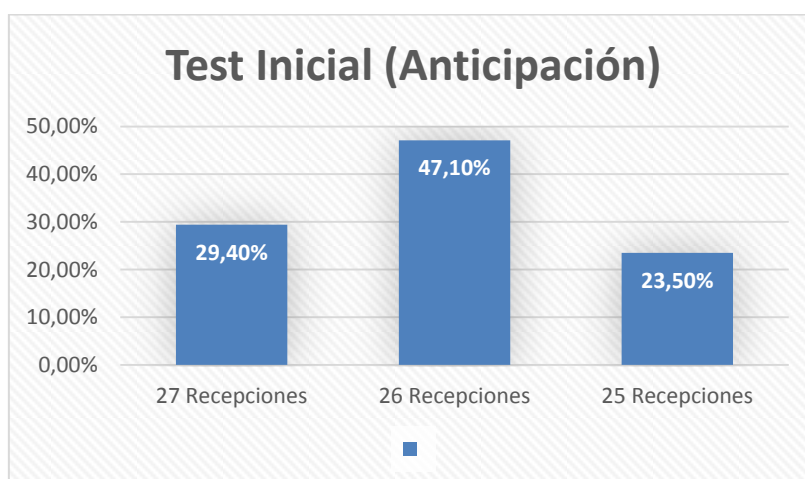
Ritmo, Anticipación

TABLA 14: Anticipación

Indicadores	Test Inicial			Test Final		
	Recepciones	f	%	Recepciones	f	%
Un Jugador realiza pases a un compañero. El jugador que trabaja se ubica a 30 centímetros detrás del receptor para realizar intercepciones del pase por el lado derecho e izquierdo. Contar cuantas intercepciones hace en 1 minuto.	27	10	29,4	38	8	23,5
	26	16	47,1	37	17	50
	25	8	23,5	36	9	26,5
Total		34	100		34	100

Fuente: Test aplicado a los alumnos octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015-2016



Análisis: El ritmo es la capacidad de comprender los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz. Principalmente es la capacidad de recibir un ritmo dado “externamente” por un acompañamiento musical, el simple acústico, o la percepción visual, y adecuarla correctamente a la ejecución del movimiento. Sin embargo, incluso debe disponerse de un determinado sentido del ritmo originado en una representación” interior” del individuo, así como uno mismo debe encontrar la tarea adecuada para este ritmo. La anticipación es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

Interpretación: En el test inicial se pudo verificar que 10 estudiantes que corresponde al 29,4% realizó 27 recepciones del balón en el ejercicio aplicado a la capacidad coordinativa de anticipación, así mismo 16 estudiantes que corresponde al 47,1% ejecutó 26 recepciones y por último 8 estudiantes que corresponde al 23,5% logró 25 recepciones del balón. Se pudo observar que la mayoría de estudiantes no mantiene un ritmo para llevar a cabo la actividad planteada. Al realizar la anticipación se observa que no hay un buen control de la misma. En el test final se puede apreciar que hay un amplio conocimiento, aprendizaje y experiencia de la capacidad coordinativa como es el ritmo y la anticipación, los resultados fueron los siguientes: 8 estudiantes que corresponde al 23,5% realizó 38 recepciones del balón en el ejercicio aplicado a la capacidad coordinativa de anticipación, 17 estudiantes que corresponde al 50% logró un total de 37 recepciones del balón y por último 9 estudiantes que corresponde al 26,5% completó 36 recepciones del balón en el ejercicio aplicado. Existe un gran dominio del ritmo y la anticipación en cada uno de los estudiantes. Comprenden los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz. Se mantiene un determinado sentido del ritmo al ejecutar la actividad

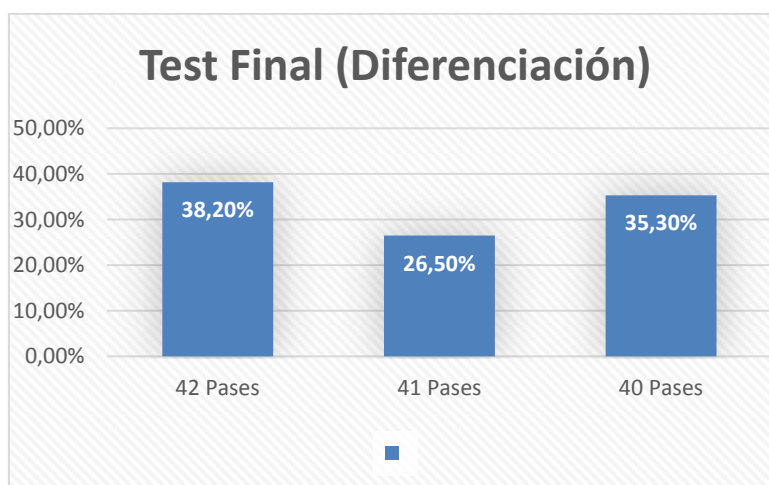
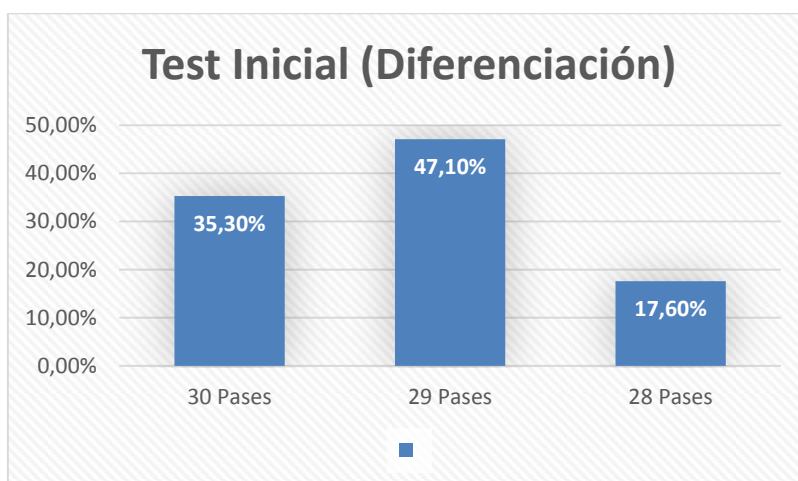
planteada. Anticipa la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

Diferenciación

TABLA 15: Diferenciación

Indicadores	Test Inicial			Test Final		
	Pases	f	%	Pases	f	%
Pase de pecho contra una pared uno a un metro y a dos metros.	30	12	35,3	42	13	38,2
Cuantos pases da Durante 1 Minuto.	29	16	47,1	41	9	26,5
Total		34	100		34	100

Fuente: Test aplicado a los alumnos octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”
Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015-2016



Análisis: La diferenciación es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo.

Es una capacidad muy importante si el deportista tiene que alcanzar su mejor rendimiento mediante una óptima interacción de los factores que determinan el rendimiento.

Está presente en los deportes de combate y deportes-juego en los que se necesita una alta precisión en situaciones variadas. La capacidad de diferenciación se manifiesta en los deportes de resistencia y otras disciplinas o deportes con secuencias cíclicas de movimiento, por la velocidad y la frecuencia (también en el dominio del ritmo).

Interpretación: En el test inicial se obtuvo los siguientes resultados, 12 estudiantes que corresponde al 35,3% logro realizar 30 pases en el ejercicio aplicado a la capacidad coordinativa de diferenciación, así mismo 16 estudiantes que corresponde al 47,1% realizó 29 pases y por último 6 estudiantes que corresponde al 17,6% ejecutó 28 pases. No hay comprensión de la capacidad coordinativa de diferenciación, eso produce que no se obtengan un buen logro de pases en la actividad planteada. En el test final se puede verificar que los resultados obtenidos en relación al test inicial son excelentes, los estudiantes han tenido un buen desarrollo de la capacidad coordinativa de diferenciación dando los siguientes resultados: 13 estudiantes que corresponde al 38,2% logro realizar 42 pases en el ejercicio aplicado a la capacidad coordinativa de diferenciación, 9 estudiantes que corresponde al 26,5% realizó 41 pases y por último 12 estudiantes que corresponden al 35,3% completo un total de 40 pases. Existe un gran dominio de la capacidad coordinativa de diferenciación

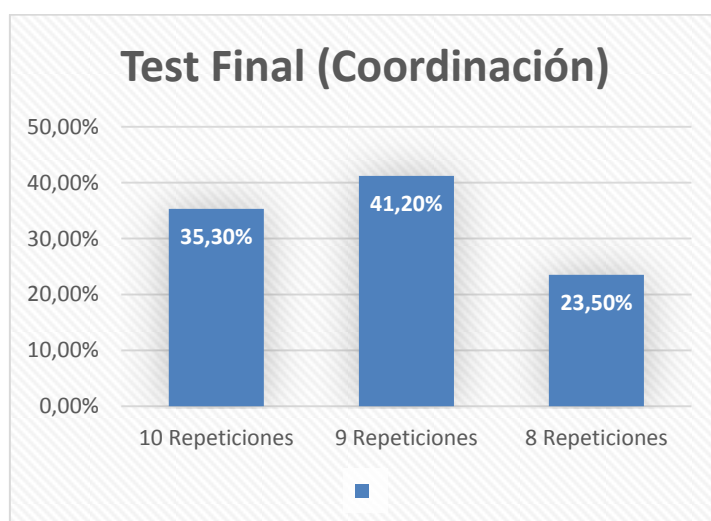
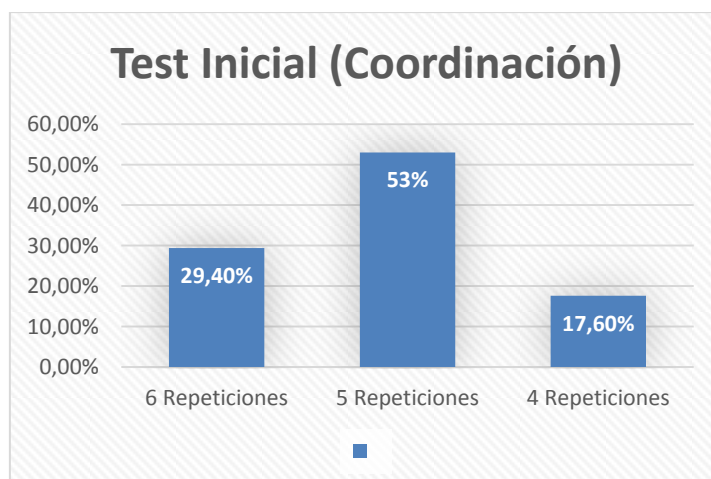
permitiendo analizar y diferenciar las características de cada movimiento. Cada estudiante puede percibir de forma general el ejercicio y apreciar sus características. Es una capacidad muy importante para alcanzar un buen rendimiento en cualquier deporte.

Coordinación

TABLA 16: Coordinación

Indicadores	Test Inicial			Test Final		
	Repeticiones	f	%	Repeticiones	f	%
Desplazamiento en un circuito en zig -zag boteando balón. Cuantas veces recorre el circuito en 1 minuto.	6	10	29,4	10	12	35,3
	5	18	53	9	14	41,2
	4	6	17,6	8	8	23,5
Total		34	100		34	100

Fuente: Test aplicado a los alumnos octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”
Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015-2016



Análisis: La coordinación es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100m, la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas.

Interpretación: En el test inicial, 10 estudiantes que corresponde al 29,4% logro completar 6 repeticiones al circuito en zig-zag boteando el balón, ejercicio aplicado a la capacidad coordinativa: coordinación, así mismo 18 estudiantes que corresponde al 53% realizó 5 repeticiones y por ultimo 6 estudiantes que corresponde al 17,6% realizo 4 repeticiones al circuito. Existe un gran descontrol en la coordinación, los estudiantes tienen dificultad al realizar el ejercicio planteado. Al ser un ejercicio simple se pudo comprender pero no ejecutar correctamente, habiendo falta de coordinación durante el desarrollo del ejercicio. En el test final se observó que hay un gran avance en el mejoramiento de la capacidad coordinativa como es la coordinación, los estudiantes mantienen un buen dominio de dicha capacidad, dando muy buenos resultados que se muestran a continuación: 12 estudiantes que corresponde al 35,3% logro completar 10 repeticiones en el circuito en zig-zag boteando el balón, ejercicio aplicado a la capacidad coordinativa: coordinación, 14 estudiantes que corresponde al 41,2 realizo 9 repeticiones y por ultimo 8 estudiantes que corresponde al 23,5% realizo 8 repeticiones al circuito. Los estudiantes tienen capacidad para combinar estructuras de varias acciones. Se mantiene la coordinación tanto del tren superior con el tren inferior, así mismo se coordina cada uno de los movimientos realizados en el

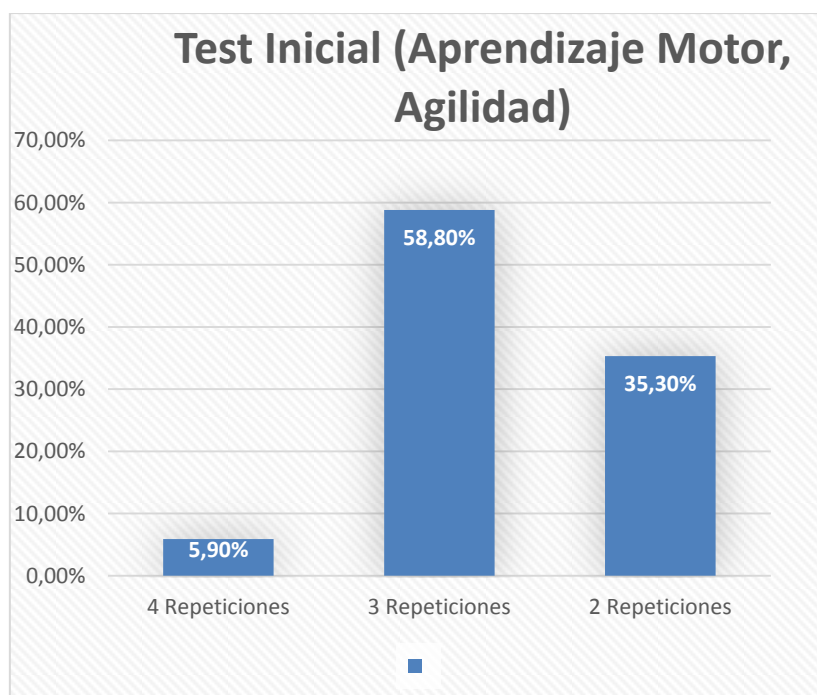
ejercicio planteado. Dicha capacidad mencionada anteriormente es muy importante en todos los deportes ya que su buen uso ayuda a obtener excelentes resultados.

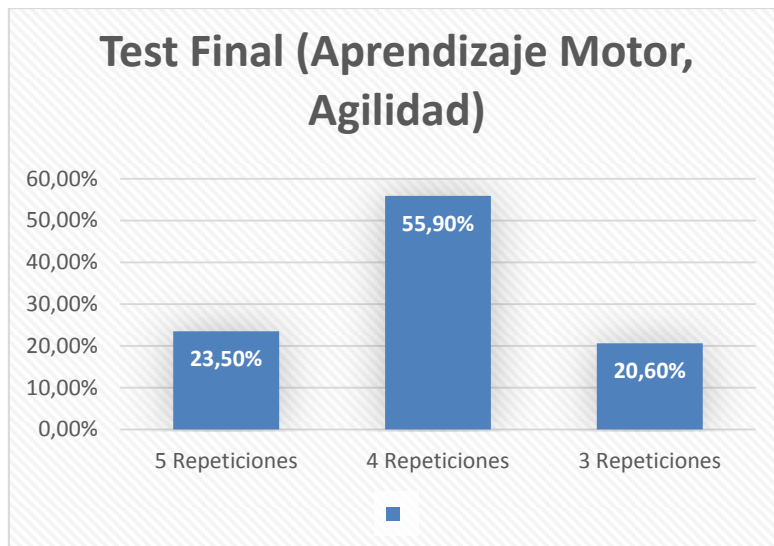
Aprendizaje Motor, Agilidad

TABLA 17: Aprendizaje Motor, Agilidad

Indicadores	Test Inicial			Test Final		
	Repeticiones	f	%	Repeticiones	f	%
Correr 3 metros y pasar un circuito en zigzag de 5 postes Sin derribar ninguno seguidamente realizar saltos con pies juntos en una escalera de 5 escalones, de ida y de vuelta. Contar cuantas vueltas da al circuito en 1 minuto.	4	2	5,9	5	8	23,5
	3	20	58,8	4	19	55,9
	2	12	35,3	3	7	20,6
Total		34	100		34	100

Fuente: Test aplicado a los alumnos octavo año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”
Autor: Pablo Patricio Ruiz Cueva. **Año:** 2015-2016





Análisis: El Aprendizaje motor es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El profesor juega un papel muy importante en el desarrollo de esta capacidad, por lo que el debe seleccionar los métodos, procedimientos y medios más adecuados para que el alumno pueda comprender las diferentes acciones motrices que debe realizar para apropiarse de los conocimientos necesarios para ejecutar una acción determinada y brindarle la posibilidad de ejecutar y repetir el ejercicio con el fin de automatizar los diferentes movimientos que requiere dicha acción y por último, la corrección de errores juega un papel importante en este proceso.

La agilidad es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a

la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

Interpretación: En el test inicial se obtuvo los siguientes resultados, 2 estudiantes que corresponde al 5,9% realizaron 4 repeticiones al circuito aplicado a la capacidad coordinativa de aprendizaje motor y agilidad, 20 estudiantes que corresponde al 58,8% completo un total de 3 repeticiones y por último 12 estudiantes que corresponde al 35,3% logro completar 2 repeticiones al circuito. Falta desarrollar la capacidad coordinativa de aprendizaje motor y agilidad, se pudo comprender el ejercicio pero no se desarrolló correctamente teniendo bastante dificultad al realizarlo en la mayoría de estudiantes. En el test final se pudo verificar que se mejoró la capacidad coordinativa de aprendizaje motor y agilidad obteniendo muy buenos resultados, mencionando que 8 estudiantes que corresponde al 23,5% logro completar 5 repeticiones al circuito aplicado a la capacidad coordinativa de aprendizaje motor y agilidad, así mismo 19 estudiantes que corresponde al 55,9% realizó 4 repeticiones y por último 7 estudiantes que corresponde al 20,6% logro completar 3 repeticiones al circuito. Existe un gran dominio en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices. El profesor juega un papel muy importante en el desarrollo de esta capacidad en el cual debe seleccionar los métodos, procedimientos y medios más adecuados para que el estudiante pueda comprender las diferentes acciones motrices que debe realizar para ejecutar una acción determinada pudiendo ejecutarla y repetir dicha actividad. Los estudiantes pueden solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. Las capacidades coordinativas de aprendizaje motor y agilidad tienen mucha importancia en cada uno de los deportes permitiendo un dominio y un rápido aprendizaje de la técnica que se trabaje, su método más eficaz para el desarrollo de dichas capacidades coordinativas es el juego.

g. DISCUSIÓN

Objetivo 2: Diagnosticar el estado actual de las actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en los alumnos de octavo de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Inf.	Criterios	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situaciones positivas		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfacciones
¿Realizan Actividad Física?							
Estudiantes	El 88,2% realizan Actividad Física.	En pocos estudiantes hay desinterés para realizar actividades físicas	Aplica el método tradicional	Aplicar y desarrollar la propuesta alternativa de las actividades físicas para desarrollar las capacidades coordinativas	Docente capacitado en actividades físicas	Guía metodológica de actividades físicas específicamente para las capacidades coordinativas en los alumnos de octavo año	Los alumnos realizan actividades físicas y demuestran su muy buen desempeño en los mismos.
¿Qué actividades físicas se realizan en la institución?							
Estudiantes	Todos los estudiantes practican deporte	Dedicados solo a realizar un solo deporte.	No se realizan actividades físicas diferentes que permitan conocer algo nuevo	Aplica y desarrolla la propuesta alternativa para tener un amplio conocimiento de las diferentes actividades físicas	El docente aplica métodos de aprendizaje adecuados.	Motiva las clases con juegos recreativos	Todos realizan actividades físicas demostrando su interés en cada una de ellas.
¿Has visto cambios en su salud en la realización de actividad física?							
Estudiantes	El 29,4% no ha visto cambios en su salud.	En una minoría de estudiantes hay poco conocimiento de los beneficios al realizar actividad física	No motiva a los estudiantes sobre el beneficios de las actividades físicas	Aplica y desarrolla la propuesta alternativa de las actividades físicas para así tener un buen de salud.	El docente orienta a los estudiantes sobre los beneficios de realizar actividad física.	Trabajo de actividades físicas recreativas para motivar a los estudiantes	Todos realizan las diferentes actividades físicas teniendo un buen desenvolvimiento en cada actividad.
¿Ha mejorado su estado físico al realizar actividad física?							

Estudiantes	El 11,8% no ha mejorado su estado físico	Desconocimiento acerca de los beneficios físicos de actividades físicas	Se aplica Estilos de enseñanza de mando directo. No realizar la orientación sobre a los beneficios físicos al realizar diferentes actividades físicas	Ejecución de la propuesta alternativa de actividades físicas para mejoramiento de su estado físico.	Profesor capacitado para enseñanza de diversas actividades físicas.	Métodos teóricos y prácticos para incentivar realización de actividades físicas en cada uno de los estudiantes	Estudiantes conocedores y realizadores de las diferentes actividades físicas y sus grandes beneficios físicos.
¿Tiene conocimiento de las capacidades coordinativas?							
Estudiantes	El 85,3% no tiene conocimiento de las capacidades coordinativas	Desconocimiento de las capacidades coordinativas	La no utilización de métodos prácticos.	Ejecución de la propuesta alternativa de actividades físicas para desarrollar las capacidades coordinativas	Profesor capacitado para enseñanza de las capacidades coordinativas	Métodos prácticos para desarrollar las capacidades coordinativas en cada estudiante	Los estudiantes realizan actividades físicas basadas en las capacidades coordinativas manteniendo un buen desempeño en cada una de ellas.
¿Ha realizado ejercicios donde trabaje las capacidades coordinativas?							
Estudiantes	El 35,3% no ha realizado ejercicios físicos basados en las capacidades coordinativas	Falta de orientación sobre las capacidades coordinativas	No hay explicación teórica en realización de los diferentes ejercicios físicos.	Ejecución de la propuesta alternativa de actividades físicas para desarrollar las capacidades coordinativas	Profesor capaz de trabajar las capacidades coordinativas	Trabajar actividades físicas basadas en el desarrollo de las capacidades coordinativas	Desarrollo de diferentes actividades físicas basadas en las capacidades coordinativas.
¿Cree que son importantes las capacidades coordinativas en la práctica de un deporte?							
Estudiantes	El 14,7% no tiene conocimiento sobre la importancia de las capacidades coordinativas en los deportes	Escasa orientación de las capacidades coordinativas	No hay conocimiento de la importancia de las capacidades coordinativas en la práctica de los deportes	Ejecución de la propuesta alternativa de actividades físicas para desarrollar las capacidades coordinativas	Profesor capacitado para trabajar en el desarrollo de las capacidades coordinativas de cada estudiante.	Realiza actividades físicas deportivas donde se trabaje las capacidades coordinativas	Correcta ejecución por parte de los estudiantes en la realización de ejercicios basados en las capacidades coordinativas
¿Existe alguien capacitado en la institución que imparta actividades físicas a los estudiantes?							

Estudiantes	El 29,4% no conoce a alguien capacitado en la institución para dar actividades físicas.	Desconocimiento de las funciones de sus docentes	No Conocimiento de las diferentes actividades físicas	Ejecución de la propuesta alternativa de las actividades físicas	Profesor capacitado en diferentes ámbitos de la actividad física	Aplicación de distintas actividades físicas en los estudiantes	Ejecución de actividades físicas por parte de los estudiantes.
¿Qué tipo de actividad física le gustaría practicar en su tiempo libre?							
Estudiantes	Se eligieron algunos deportes como fútbol, indor, baloncesto, voleibol, gimnasia, atletismo y ejercicio físico	Mayor inclinación a los deportes de equipo	Aplica el método tradicional	Ejecución de la propuesta alternativa de actividades físicas para desarrollar las capacidades coordinativas	Profesor capacitado en el trabajo de las diferentes actividades físicas basadas en el desarrollo de las capacidades coordinativas y del interés de los estudiantes	Aplicación de una Guía metodológica de actividades físicas para mejorar las capacidades coordinativas	Ejecutaron con gran responsabilidad y empeño cada una de las actividades físicas planteadas.

Objetivo 3, 4 y 5

Diseñar un programa metodológico para desarrollar de actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Ejecutar el programa Actividades Físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en alumnos de octavo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Evaluar el programa metodológico de las actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en los alumnos de octavo de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Inf.	Criterios	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situaciones positivas		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfacciones
Capacidad coordinativa: Adaptación y cambio motriz, Regulación de los movimientos							
Estudiantes	El 23,5% realizó 3 recepciones de la pelota en el ejercicio aplicado.	En pocos estudiantes hay dificultad en el desarrollo del ejercicio.	Aplica el método tradicional	Aplicar y desarrollar la propuesta alternativa de las actividades físicas para desarrollar las capacidades coordinativas	Docente capacitado	Guía metodológica de actividades físicas específicamente para las capacidades coordinativas en los alumnos de octavo año	Los estudiantes realizan las diferentes actividades físicas para el desarrollo de la capacidad coordinativa de: -Adaptación y cambio motriz - Regulación de los movimientos Así mismo demuestran un buen desempeño en los ejercicios.
Capacidad Coordinativa: Orientación							
Estudiantes	El 23,5% realizó 4 recepciones del balón en el ejercicio aplicado.	No hay una buena capacidad de orientación.	No se realizan actividades físicas diferentes que permitan mejorar la capacidad coordinativa de orientación.	Aplicar y desarrollar la propuesta alternativa para tener un amplio conocimiento de las diferentes actividades físicas que permitan desarrollar las capacidades coordinativas	El docente aplica métodos de aprendizaje adecuados.	Motivación de las clases con juegos recreativos en relación a la capacidad de orientación	Todos realizan actividades físicas demostrando su gran interés, trabajando específicamente la capacidad coordinativa de orientación.
Capacidad Coordinativa: Equilibrio							
Estudiantes	El 29,4% se mantuvo 15 segundos en el equilibrio de flamenco.	Hay mayoría de estudiantes que no mantiene el equilibrio en dicho ejercicio.	No se motiva a los estudiantes sobre al aprendizaje que tiene el desarrollo la capacidad coordinativa de equilibrio.	Aplicar y desarrollar la propuesta alternativa de las actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas	Profesor que oriente a los estudiantes sobre los beneficios de la capacidad coordinativa.	Trabajo de actividades físicas recreativas para motivar a los estudiantes	Se realizan las diferentes actividades físicas en relación a la capacidad coordinativa de equilibrio teniendo un buen desenvolvimiento en cada actividad

Capacidad Coordinativa: Reacción							
Estudiantes	El 17,6% realizo 3 repeticiones al ejercicio aplicado a la reacción.	Desconocimiento de la capacidad coordinativa de reacción. No hay un buen desenvolvimiento de la capacidad de reacción.	Aplica los estilos de enseñanza de mando directo. No realizar la orientación sobre la capacidad coordinativa de reacción	Ejecución de la propuesta alternativa de actividades físicas para mejoramiento de su estado físico y desarrollo de las capacidades coordinativas	Profesor capacitado para enseñanza de diversas actividades físicas.	Métodos teóricos y prácticos para incentivar realización de actividades físicas en cada uno de los estudiantes	Estudiantes conocedores y realizadores de las diferentes actividades físicas y sus grandes beneficios en el desarrollo de las capacidades coordinativas como es la reacción.
Capacidad Coordinativa: Ritmo, Anticipación.							
Estudiantes	El 23,5% realizo 25 recepciones del balón en el ejercicio aplicado.	Desconocimiento de la capacidad coordinativa del ritmo y anticipación .	Utilización de métodos prácticos.	Ejecución de la propuesta alternativa de actividades físicas para desarrollar las capacidades coordinativas	Profesor capacitado para enseñanza de las capacidades coordinativas	Métodos prácticos para desarrollar las capacidades coordinativas en cada estudiante	Los estudiantes realizan actividades físicas basadas en las capacidades coordinativas manteniendo un buen desempeño en cada una de ellas.
Capacidad Coordinativa: Diferenciación.							
Estudiantes	El 17,6% realizo 28 pases con ambas manos en el ejercicio aplicado.	Falta de orientación y trabajo sobre las capacidades coordinativas	No hay explicación teórica en realización de los diferentes ejercicios físicos.	Ejecución de la propuesta alternativa de actividades físicas para desarrollar las capacidades coordinativas	Profesor capacitado en las capacidades coordinativas	Trabajar actividades físicas basadas en el desarrollo de las capacidades coordinativas: diferenciación	Desarrollo de diferentes actividades físicas basadas en las capacidades coordinativas como: diferenciación.
Capacidad Coordinativa: Coordinación.							

Estudiantes	El 17,6% realizo 4 repeticiones al circuito aplicado a la coordinación.	Escasa orientación de las capacidades coordinativas	No hay conocimiento de la importancia de las capacidades coordinativas en la práctica de los deportes	Ejecución de la propuesta alternativa de actividades físicas para desarrollar las capacidades coordinativas	Profesor capacitado para trabajar en el desarrollo de las capacidades coordinativas.	Realizar actividades físicas deportivas donde se trabaje las capacidades coordinativas: coordinación	Correcta ejecución por parte de los estudiantes en la realización de ejercicios basados en las capacidades coordinativas. Muy buen trabajo en equipos con todos los estudiantes.
Capacidad Coordinativa: Aprendizaje Motor, Agilidad.							
Estudiantes	El 35,3% realizo 2 repeticiones al circuito aplicado al aprendizaje motor y agilidad.	Desconocimiento de la capacidad coordinativa de Aprendizaje motor y agilidad.	No hay explicación de cada una de las capacidades coordinativas No se realizan actividades físicas para desarrollar las capacidades coordinativas.	Ejecución de la propuesta alternativa de las actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas.	Profesor capacitado en diferentes ámbitos de la actividad física relacionadas al desarrollo de las capacidades coordinativas	Aplicación de distintas actividades físicas en los estudiantes para mejoramiento del aprendizaje motor y agilidad	Ejecución de actividades físicas por parte de los estudiantes. Trabajo en equipos para tener un mayor aprendizaje y desarrollo del aprendizaje motor y agilidad.

h. CONCLUSIONES

En los datos obtenidos de la investigación podemos evidenciar que la mayor parte de alumnos si realiza actividad física como la práctica deportiva.

La mayoría de alumnos no tiene conocimiento de las capacidades coordinativas y su influencia en los deportes y por ende desconoce los beneficios de las actividades físicas.

En los resultados obtenidos del test inicial se pudo evidenciar que la mayoría de estudiantes tiene un bajo rendimiento en cada una de las capacidades coordinativas, teniendo dificultad al realizar las diferentes actividades físicas planificadas en test inicial.

Mediante la realización de diferentes actividades físicas se pudo dar un amplio conocimiento de las capacidades coordinativas y como también al desarrollo de cada una de las mismas mediante la realización de diferentes actividades físicas en los estudiantes de octavo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Podemos concluir que al diseñar una guía metodología de actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas logramos contribuir al desarrollo de otras áreas como el desarrollo emocional, cognitivo, socio afectivo y el desarrollo físico integral de cada estudiante.

El estudio permitió detectar los diferentes problemas relacionados con las capacidades coordinativas de cada estudiante y así mismo basados en los resultados poder trabajar la propuesta alternativa de actividades físicas ayudando al desarrollo de las capacidades coordinativas, quedando muy satisfecho con los resultados obtenidos al finalizar la propuesta.

i. RECOMENDACIONES

Poner en práctica la guía metodológica de actividades físicas para desarrollar las diferentes capacidades coordinativas de los estudiantes.

Ejecutar un plan de actividades físicas diseñado para el desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes.

Mantener a los profesores con conocimientos actualizados dando énfasis al ámbito de la actividad física y las capacidades coordinativas.

Planificar clases de actividades físicas de acuerdo a las necesidades de los estudiantes relacionándolas con diferentes áreas del conocimiento.

Trabajar con todos los estudiantes actividades físicas de forma individual y grupal que ayuden al mejoramiento físico, emocional y afectivo.

Mantener charlas sobre las actividades físicas dando a conocer su importancia, y beneficios; y como también las capacidades coordinativas dando a conocer su importancia que tiene en los deportes y en su desarrollo físico.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

GUIA METODOLOGICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA
DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN
ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA
“MANUEL IGNACIO MONTEROS” EN LA CIUDAD DE LOJA,
PERIODO NOVIEMBRE 2015 - JUNIO 2016.

AUTOR

PABLO PATRICIO RUIZ CUEVA

DIRECTORA

Mg. YINDRA FLORES CALA

LOJA - ECUADOR

2017

1859

INSTITUCIÓN EJECUTORA: UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”

BENEFICIARIOS: ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACION BÁSICA

UBICACIÓN: Barrio: **Obrapia**

Parroquia: **Sucre**

Cantón: **Loja**

Provincia: **Loja**

TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCION: 8 Meses.

3 Días a la Semana: Lunes-Miércoles-Viernes.77

Hora: 2pm-4pm

RESPONSABLE: Pablo Patricio Ruiz Cueva

TUTORA: Mg. Yindra Flores

TÍTULO DE LA ALTERNATIVA: Guía metodológica de actividades físicas para mejorar las capacidades coordinativas en los estudiantes de octavo de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”, periodo 2014-2015.

OBJETIVO EDUCATIVO: Desarrollar la capacidades coordinativas mediante la actividad física en los alumnos de octavo año de educación básica de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

INTRODUCCIÓN.

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

física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio.

Al mencionar las capacidades coordinativas son aquellas que no solo influye en la actividad deportiva, sino que es determinante en cualquier actividad laboral, recreativa en nuestra vida diaria. El desarrollo de las capacidades coordinativas constituye en la actualidad del deporte una necesidad real y muy importante. Las capacidades coordinativas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento condicionando el rendimiento del deportista, necesario en mayor o menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que el aprende y perfecciona con el entrenamiento.

La actividad física ayuda a desarrollar las capacidades físicas como también las capacidades coordinativas, mantener una muy buena salud y desarrollo socio afectivo entre alumnos.

La aplicación de esta propuesta ayudara al mejoramiento de las capacidades coordinativas en cada uno de los estudiantes de octavo año de educación general básica, como también ayudara a la práctica de valores. Para el desarrollo de esta propuesta se utilizara algunos materiales y se la realizara en la cancha de uso múltiple de la institución.

JUSTIFICACIÓN.

Motivado por ayudar al desarrollo de cada una de las coordinativas de cada uno de los alumnos, así mismo ayudando a mejorar su calidad de vida mediante las diferentes actividades físicas me dispuse a realizar la presente guía metodológica. La actividad física es importante porque contribuye a la salud mediante la reducción de la frecuencia cardíaca, reducción del riesgo de enfermedades y al mejoramiento de las capacidades físicas como también las capacidades coordinativas. También ayuda al organismo a utilizar las calorías de manera más eficiente con la consiguiente pérdida y mantenimiento del peso. Ayuda a reducir la grasa corporal.

La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. Para ello contaremos con la colaboración de estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, como también con el uso de las canchas deportivas de la institución. La propuesta alternativa va encamina al desarrollo de las capacidades coordinativas mediante al actividad física, es por eso se procura ayudar a mejorar en cada estudiante mejorar su estado físico poniendo énfasis en las capacidades coordinativas

OBJETIVO GENERAL.

Aplicar la guía metodológica de actividades físicas para mejorar las capacidades coordinativas en los estudiantes de octavo de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”, periodo 2014-2015.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Aplicar la guía metodología de actividades físicas para el mejoramiento de las capacidades coordinativas en los estudiantes de octavo de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.
- Desarrollar las capacidades coordinativas en cada uno de los estudiantes de octavo de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.
- Mejorar en cada estudiante las capacidades coordinativas en cada uno de los estudiantes de octavo de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.
- Fomentar la Actividad Física en cada uno de los estudiantes de octavo año de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”
- Evaluar las capacidades coordinativas en cada uno de los estudiantes mediante la actividad física.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

Actividad física

La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Efectos de la actividad física

Se ha comunicado que los estudiantes de ambos sexos (niñas y niños) que presentan obesidad ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que estudiantes normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, que incluye el deporte y la educación física.

La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total.⁵

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10 % durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98 %, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25 % de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75 % de la grasa.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico.

Beneficios de la actividad física

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc.

En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- **A nivel orgánico:** Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- **A nivel cardíaco:** Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.¹
- **A nivel pulmonar:** Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el

intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

- **A nivel metabólico:** Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.
- **A nivel de la sangre:** Reduce la coagulabilidad de la sangre.
- **A nivel neuro-endocrino:** Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.
- **A nivel del sistema nervioso:** Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.
- **A nivel gastrointestinal:** Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- **A nivel osteomuscular:** Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.
- **A nivel psíquico:** Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

Capacidades Coordinativas

Se define a la capacidad de coordinación como la capacidad compleja necesaria para la regulación y organización del movimiento.

Las capacidades coordinativas difieren de las habilidades técnico-deportivas en que las primeras son necesarias para varias acciones de movimiento, mientras que las segundas siempre representan sólo la solución única de una tarea de movimiento.

Según Hipólito Camacho (1997): “son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican consciente mente en la dirección del movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada”, por consiguiente estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central.

El anterior concepto indica que las capacidades coordinativas a nivel sensomotriz son fundamentales para desarrollar las conductas sicomotoras, afianzar los patrones de movimiento y mejorar movimientos culturalmente determinados.

Jacob (1990) asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

1. Como elemento que condiciona la vida en general
2. Como elemento que condiciona el aprendizaje motor
3. Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación.

PLATONOV: Habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo los más difíciles y que surgen inesperadamente.

Desarrollo de las capacidades coordinativas

El desarrollo del conjunto de las capacidades técnicas deportivas tiene su punto de partida en el desarrollo de las capacidades coordinativas. Estas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del ejecutante, necesario en mayor o en menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que se aprenden y perfeccionan en su trabajo habitual.

Las capacidades coordinativas se fundan en la asunción y elaboración de la información y control de la ejecución desarrollada en particular por:

- Los analizadores táctiles, que informan sobre la presión en las diferentes partes del cuerpo;
- Los analizadores visuales, que recogen la imagen del mundo circundante;
- El analizador estático-dinámico, que informa sobre la aceleración del cuerpo, particularmente sobre la angular y sobre la posición que asume la cabeza con respecto al cuerpo, concurriendo en forma determinante a la conservación del equilibrio;
- El analizador acústico, por medio del cual percibimos sonidos y ruidos, por ejemplo, los provocados por el adversario o aquellos que sirven a la organización rítmica del movimiento;
- Los analizadores cenestésicos, por medio de los cuales reciben información sobre las tensiones producidas en los músculos y su modulación, que constituye la base de las sensaciones motrices de varios segmentos.

Clasificación De Las Capacidades Coordinativas.

1-Generales O Básicas

Están conformadas por la capacidad de adaptación y cambios motrices; y regulación del movimiento.

Adaptación y cambio motriz

Tiene como función hacer que el organismo se adapte a determinadas condiciones del movimiento, pero al presentarse una nueva situación, permite cambiar y volver adaptarse. Esta capacidad tiene mucha validez en todas las situaciones del juego, en las que con mucha frecuencia se cambian las acciones de acuerdo con los sistemas tácticos. Además está relacionado con las transformaciones de energía que dispone el organismo.

Regulación de los movimientos

Como su nombre lo indica, es la encargada de regular y controlar los movimientos, todas las capacidades coordinativas requieren de este proceso de regulación y control, o de lo contrario los movimientos no se realizan o no se darían con la calidad requerida.

Durante el proceso de aprendizaje de cualquier actividad física, el educador en forma progresiva va ayudando al estudiante a superar las dificultades, mediante diferentes acciones como palabras, gestos y otro medio que permita al educando regular y ejecutar el movimiento requerido.

2-Especiales.

Están integradas por el grupo más grande de capacidades. De la forma cómo interactúan durante la realización de los movimientos y su eficacia en el rendimiento deportivo dependerá su enlace con las capacidades condicionales. Las principales capacidades coordinativas especiales son las siguientes.

Orientación

Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto, por ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa.

Equilibrio

Es la capacidad de mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo durante o después de una acción motriz.

El equilibrio depende del aparato vestibular, la base de sustentación, del centro de gravedad y los puntos de apoyo; hay equilibrio en todas las actividades de control corporal, postural básicos y sobre todo en las acciones relacionadas con la gimnasia.

Reacción

Es la capacidad para iniciar rápidamente y realizar en forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. La reacción debe producirse en el tiempo más razonable y a una velocidad adecuada a la tarea, con lo cual la mayoría de las veces la reacción más veloz es también la óptima.

Las señales que se puedan emplear son simples señales acústicas u ópticas (por ejemplo un disparo q marca la partida) simples acciones de movimientos (por ejemplo ejecutar un tiro

penal) o un conjunto complejo de acciones de movimientos (por ejemplo, acciones de ataque a cargo de varios jugadores).

La capacidad de reacción tiene especial importancia en todos los deportes de combate y deportes-juego, así como para algunas disciplinas deportivas de fuerza máxima y fuerza rápida (disciplina de velocidad, carreras, saltos de esquís).

También la tiene, en alguna medida tanto para las fases de arranque en deportes de resistencia (remo, canotaje, natación deportiva), como para los cambios repentinos de situación en algunos de estos deportes (especialmente en las carreras ciclistas de calle y el esquí de larga distancia).

Ritmo

Es la capacidad de comprender los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz. Principalmente es la capacidad de recibir un ritmo dado “externamente” por un acompañamiento musical, el simple acústico, o la percepción visual, y adecuarla correctamente a la ejecución del movimiento.

Sin embargo, incluso debe disponerse de un determinado sentido del ritmo originado en una representación” interior” del individuo, así como uno mismo debe encontrar la tarea adecuada para este ritmo.

Esta capacidad es evidentemente muy significativa para los deportes técnicos que llevan acompañamiento musical, pero no es menos importante para el aprendizaje rápido y correcto de habilidades en todos los deportes, particularmente si se usa el modo de enseñanza rítmica.

Anticipación

Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

Existen dos tipos de anticipación, las cuales son:

Anticipación Propia: Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo

Anticipación Ajena: Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone hacia que dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad.

Esta capacidad tiene un gran desarrollo en los deportes de Juegos Deportivos y de Combates, como son:

- Fútbol
- Lucha
- Voleibol
- Judo
- Baloncesto
- Boxeo
- Balonmano
- Esgrima

Diferenciación

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones

musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo.

Se basa en la diferenciación consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual, con la representación de la secuencia de movimiento existente en la mente del deportista.

Es una capacidad muy importante si el deportista tiene que alcanzar su mejor rendimiento mediante una óptima interacción de los factores que determinan el rendimiento.

La función en cuestión se refiere poco al aprendizaje, pero mucho más al perfeccionamiento y la estabilización de las habilidades técnico-deportivas y su aplicación en la competencia. El nivel de expresión de esta capacidad se desarrolla de diferentes modos en cada parte y cada región del cuerpo.

En los deportes técnicos, es una condición indispensable para los espectáculos virtuosos y expresivos.

Está presente en los deportes de combate y deportes-juego en los que se necesita una alta precisión en situaciones variadas. La capacidad de diferenciación se manifiesta en los deportes de resistencia y otras disciplinas o deportes con secuencias cíclicas de movimiento, por la velocidad y la frecuencia (también en el dominio del ritmo).

La destreza como la capacidad par llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos, así como la capacidad de distensión muscular, que conduce a una regulación consciente del tono muscular, son comprendidas como partes de la capacidad de diferenciación. Esto puede observarse fácilmente en los esfuerzos por dominar nuestro medio ambiente cuando tratamos de usar los medios que nos rodean, por ejemplo, el aire (dominio de aire de quienes realizan saltos con esquís), del agua (de un nadador) o de la nieve (en un esquiador).

Coordinación

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 Mts., la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación.

3-Complejas

Están representadas por el desarrollo motor y la agilidad.

Aprendizaje motor

Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El profesor juega un papel muy importante en el desarrollo de esta capacidad, por lo que el debe seleccionar los métodos, procedimientos y medios más adecuados para que el alumno pueda comprender las diferentes acciones motrices que debe realizar para apropiarse de los conocimientos necesarios para ejecutar una acción determinada y brindarle la posibilidad de ejecutar y repetir el ejercicio con el fin de automatizar los diferentes movimientos que requiere dicha acción y por último, la corrección de errores juega un papel importante en este proceso.

Agilidad

Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El profesor juega un papel muy importante en el desarrollo de esta capacidad , por lo que él debe seleccionar los métodos, procedimientos y medios más adecuados para que el alumno pueda comprender las diferentes acciones motrices que debe realizar para apropiarse de los conocimientos necesarios para ejecutar una acción determinada y brindarle la posibilidad de realizar y repetir el ejercicio con el fin de automatizar los diferentes movimientos que requiere dicha acción y por último, la corrección de errores juega un papel importante en este proceso

Interrelación de las capacidades motrices

En la práctica no existe un ejercicio puro que solamente se ejecute con una sola capacidad. Las capacidades que hemos tratado y donde se expresa la interrelación entre ellas son componentes de la forma física de un individuo y si el profesor o entrenador conoce su interrelación podrá programar y planificar las cargas físicas más eficientemente.

METODOLOGÍA

En la elaboración de la presente propuesta se realizara una guía metodológica de actividad física para así poder desarrollar las capacidades coordinativas. Planteo mi propuesta encaminado a desarrollar las capacidades coordinativas atraves de la actividad física..

En dicha propuesta desarrollará una encuesta mediante la cual determinaremos las actividades físicas de interés en cada uno de los estudiantes.

También se desarrollará un test físico para determinar las capacidades coordinativas en cada uno de los estudiantes.

Para poder desarrollar la propuesta alternativa se efectuara en la cancha de uso múltiple que posee la institución, todas las actividades se realizarán tal y como están planificadas. Mediante dichas actividades poder cumplir con el objetivo que persigue el desarrollo de esta propuesta.

El trabajo se realizara durante 3 meses, tres veces a las semana con una duración de 60 minutos cada sesión, los días que se trabajan son: mayo, junio y julio.

Se trabajara empezando con un test para diagnosticar el estado actual de los estudiantes de octavo año de educación general básica de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”

Se trabajara diariamente lo que se ha planificado y al término de cada mes de trabajo se realizara unos test de evaluación para ver el mejoramiento de las capacidades coordinativas.

Al culminar la propuesta se evaluara a todos los estudiantes para ver el mejoramiento de las capacidades coordinativas que se han desarrollado en cada uno.

PROCEDIMIENTO

Fase de Diagnostico

Encuestas

La encuesta contiene preguntas direccionadas al trabajo de las capacidades coordinativas y de Actividad Física.

MATRIZ OPERATIVA DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

ACTIVIDAD	¿Qué se hará?	¿Cómo se hará?	¿Con quién se hará?	¿Quiénes hacen?	¿Cuándo hacen?	¿Dónde se hace?
Encuesta	Se aplicara una encuesta para saber el conocimiento que tienen acerca de la Actividad Física y capacidades coordinativas	Se lo realizara mediante la contestación planteadas en la encuesta	Con los alumnos de octavo año de educación general básica de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso	El investigador	Mayo 2015	En el aula de los alumnos de octavo año de educación general básica de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Test de las capacidades coordinativas	Se aplicara test de capacidades coordinativas a los alumnos de octavo año de educación general básica de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso	Se lo realizará median la ejecución de cada uno de los alumnos.	Se lo realizará con los alumnos de octavo año de educación general básica de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso	El investigador	Mayo 2015	En la canchas cancha del barrio san francisco, que se encuentra a de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
La Actividad Mediante juegos y Ejercicios para desarrollar capacidades Coordinativas	Se aplicara juegos y ejercicios específicos para trabajar las diferentes capacidades coordinativas en los alumnos de octavo año de educación general básica de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso	Se lo realizará median la ejecución de cada uno de los alumnos.	Se lo realizará con los alumnos de octavo año de educación general básica de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso	El investigador	Mayo 2015	En la canchas cancha del barrio san francisco, que se encuentra a de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

CRONOGRAMA DE LA PROPUESTA METODOLÓGICA

ACTIVIDADES	Septiembre 2014 a Junio 2015										Julio 2015 a Mayo 2016										Junio 2016 a Abril 2017											
	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A
Elaboración de la propuesta	■	■	■	■																												
Revisión y Aprobación de la propuesta					■	■	■	■	■																							
Aplicación de las encuestas									■																							
Aplicación de las fichas de Observación									■	■																						
Recopilación de la información, tabulación y análisis de resultados											■	■	■																			
Aplicación juegos y ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas														■	■	■	■	■	■	■	■											
Recopilación de la información, tabulación y análisis de resultados																						■	■	■	■							
Elaboración del informe final																									■	■	■	■	■	■	■	■

j. BIBLIOGRAFIA

- Jürgen Weineck. Entrenamiento Total. página 479, 480 Editorial Paidotribo Impreso en España. 2005
- Asunción García, José. Calentamiento en la clase de educación física. ENLEF: Antorcha Normalista. (Chiapa) 2(4): 11, abril –mayo – junio 1996.
- Brugger, L. 1000 Ejercicios y juegos de calentamiento. ED: Hispano-Europea. Barcelona. 1995 (Cod. 163).
- Beraldo, Estelvio. Preparación física total. ED: Hispano-Europea. Barcelona.1995. (Cod 160)
- Blanco Nespeira Alfonso. 1000 Ejercicios de Preparación Física. ED Paidotribo. Barcelona España. 1998.
- Colectivo de autores. Fisiología de los ejercicios físicos para las EPEF. ED: INDER. La Habana. 1986.
- Fidelus, K. Atlas de ejercicio físico para el entrenamiento. ED: Gymnos. Madrid. 1991. (Cod MA229).
- Ferva Rodríguez Miguel. Salud y Gimnasia de Mantenimiento. Escuela del Deporte. 1994.
- García Manso, Juan M. Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte: Evaluación de la condición física. ED Gymnos. 1996 □□ código 135 □
- García Manso, Juan M. La Velocidad. ED: Gymnos. Madrid. 1998. (Cod 162). 119
- Guiton A.C. "Tratado de fisiología médica" 6ta edición. ED: Pueblo y Educación, 1984.
- Haag, Herber. Test de la Condición Física en el ámbito escolar y la iniciación deportiva. 1995 (código 123)
- Jürgen Weineck. Entrenamiento óptimo. "Como lograr el máximo rendimiento. ED:Hispano Europea. S.A. Barcelona. 1988.

- Dr. Harre. Dietich “ Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo”.
- Jordi Pinyol, Carles. 1000 ejercicios y juegos con material alternativo. Carles Jordi Pinyol, Joan Rius Sant.
- ED: Paidotribo, S.A
- Manual de entrenamiento básico. IAAF. Dr José Manuel Ballesteros. Editorial Marshallarts Services. Inglaterra. 1992.
- Mazorra Zamora, Raúl. Actividad Física y Salud. Editorial Ciencia y Técnica. Ciudad de La Habana. 1988. 168 p.
- Platanov, Vladimir. Preparación Física, Edit. Paidotribo. Barcelona. España. 120
- Ruiz, P.; L.M. "Desarrollo motor y actividades físicas". Edit. . GYMNOS Madrid. (1987):
- Serrabona Mas, Manel. 1001 Ejercicios y juegos de calentamiento. ED: Padiotribo. Barcelona. 2000. (Cod 1099).
- Stuppt, Ulrich. Adquirir una buena condición física jugando. ED: Padiotribo. Barcelona. 1998. (Cod 120).
- Timmermans, M. Matin – Revista de Deporte y Educación Física. # 8. EEUU. Octubre 1992.
- CAMACHO Coy, Hipólito. BONILLA Baquero, Carlos Bolívar. Programas de Educación Física para la Educación Básica Primaria.Editorial Kinesis, pag 81 y 82.
- EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 16 - Nº 157 - Junio de 2011. <http://www.efdeportes.com/>
- JIMÉNEZ, J. Y JIMÉNEZ, I. (2002). Psicomotricidad. Teoría y programación. Ed. Escuela Española. Barcelona.
- Mora, J. (1989). Las capacidades físicas o Bases del rendimiento motor. Cádiz: Servicio de Deportes. Diputación de Cádiz.

-Mora, J. (1995). Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. Ed. COPLEF de Andalucía.

-Muñoz Rivera, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. ----

-Actividades para su desarrollo. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 130.

Página Web: <http://aprendebaloncesto.blogspot.com/search?q=dribling>.

Página Web: <http://www.ctv.es/USERS/tarso/Curso1.html>

-JIMÉNEZ, J. y JIMÉNEZ, I. (2002). *Psicomotricidad. Teoría y programación*. Barcelona, España: Escuela Española

-Mora, J. (1989). *Las capacidades físicas o Bases del rendimiento motor*. Cádiz, España: Excma.

Páginas web:

<http://www.salud180.com/salud-z/actividad-fisica>

<http://www.monografias.com/trabajos66/educacion-capacidades-fisicas/educacion-capacidades-fisicas2.shtml>

<http://www.efdeportes.com/efd124/las-capacidades-coordinativas-en-los-alumnos-del-profesorado-de-educacion-fisica.htm>

<http://entrenamiento018.blogspot.com/p/capacidades-coordinativas.html>

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica

<http://es.slideshare.net/armandosalasrojas7/5-las-capacidades-coordinativas-24475615>

<http://entrenamiento018.blogspot.com/p/capacidades-coordinativas.html>

<http://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd124/las-capacidades-coordinativas-en-los-alumnos-del-profesorado-de-educacion-fisica.htm>



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE
Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

“LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO PROCESO DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA , PERIODO 2014-2015.”

Tesis previa a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes

AUTOR

Pablo Patricio Ruiz Cueva

DIRECTORA

Mg. Yindra Flores Cala

Loja - Ecuador

2017

a. TEMA

“LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO PROCESO DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA , PERIODO 2014-2015.”

b. PROBLEMÁTICA

En el colegio Manuel Ignacio Monteros Valdivieso se presenta un gran porcentaje de estudiantes con problemas en la coordinación cuando realizan cualquier actividad física, este problema se viene dando tiempos atrás. Es un problema que afecta a los estudiantes de este colegio ya que la falta de actividad física hace que este problema vaya incrementando, esto se ha visto en gran parte de los estudiantes. La falta de que alguien los haga realizar actividad física ha hecho que retrase el desarrollo de las capacidades coordinativas y así no tener un buen desarrollo motriz.

Cuando se ha realizados ejercicios de coordinación en todos los estudiantes existe un gran problema de capacidad coordinativa, no existe un control uniforme del cuerpo. Los problemas se han venido suscitando mucho tiempo atrás, ya que no existe alguien quien imparta los conocimientos y enseñe lo que encierra las capacidades coordinativas. Existe un gran desinterés por realizar Actividad Física que los lleve desarrollar sus capacidades coordinativas.

Estas Capacidades son determinadas por las funciones parciales que sirven de base para el proceso coordinativo. Los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, pero esto no significa que los mismos transcurren en cada persona con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad.

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento muy importante a la hora de realizar un entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto. Es una cualidad que nos permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro.

Al no realizar actividad física afecta al desarrollo de las capacidades motrices básica y también de las capacidades coordinativas.

Este problema se ha dado en los estudiantes de esta institución educativa durante mucho tiempo y se ha visto afectada la mayoría, ya que al realizar cualquier actividad física en las los patios de la institución existe un gran problema de coordinación de tren inferior con el tren superior.

c. JUSTIFICACIÓN

La Actividad Física a la formación integral de los jóvenes, dando énfasis a su desarrollo motriz básico, que incluye la estabilidad, el esquema corporal el ajuste postural, la movilidad articular y el control segmentario, la lateralidad la ubicación espacio-temporal, respiración, la relación tensión-relajación, el equilibrio y la coordinación, a través de las Actividades Físicas.

Las capacidades coordinativas a nivel sensomotriz son fundamentales para desarrollar las conductas sicomotoras, afianzar los patrones de movimiento y mejorar movimientos culturalmente determinados. Por esto es de gran importancia realizar Actividad física para el desarrollo de las capacidades coordinativas en cada uno de los estudiantes. La práctica tiene la función de desarrollar en los estudiantes aquellas cualidades que los capacita para obtener rendimientos coordinativos elevados.

La realización de Actividad Física en los estudiantes no solo se lograra desarrollar las capacidades coordinativas, sino también mantener un buen estado de salud, desarrollarse físicamente e integralmente.

El desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo. En efecto todo individuo requiere cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en la formación equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita.

Este proyecto es factible ya que el desarrollo del mismo no implicará gastos por partes de los beneficiarios más bien ayudara al mejoramiento de las capacidades coordinativas mediante la actividad física. Dicho proyecto se realizara con el apoyo de las autoridades de la institución, de los estudiantes y mi persona que estará a cargo en el desarrollo el proyecto.

Con este trabajo de investigación los estudiantes mejoran los conocimientos teóricos, prácticos, con respecto al desarrollo de las capacidades coordinativas de motricidad los principales beneficiarios serán los estudiantes de octavo a decimo de educación general básica de la sección matutina del colegio “MANUEAL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” de la ciudad de Loja.

d. OBJETIVO GENERAL

Precisar un programa metodológico de actividades físicas para desarrollar de las Capacidades Coordinativas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Fundamentar teóricamente las actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en los alumnos de octavo de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.
2. Diagnosticar el estado actual de las actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en los alumnos de octavo de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.
3. Diseñar un programa metodológico de actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas
4. Ejecutar el programa Actividades Físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en alumnos de octavo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.
5. Evaluar el programa metodológico de las actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en los alumnos de octavo de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

e. MARCO TEÓRICO

ACTIVIDAD FÍSICA

En medicina humana y veterinaria, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Efectos de la actividad física

El trabajo muscular desencadena directamente, sea cual sea su forma, aeróbica o anaeróbica, un consumo de energía y unos cambios metabólicos beneficiosos, entre los que se destacan:

- Disminución de los depósitos de grasa, al potenciar la acción de las medidas dietéticas.
- Favorece la pérdida de peso y el mantenimiento del peso alcanzado.
- El ejercicio físico ayuda además a normalizar la sensación fisiológica de hambre y saciedad. Para obtener una pérdida de peso importante a base de ejercicio físico, se tendrían que realizar, bien deportes de alta competición o bien trabajos muy intensos y mantenidos. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que con obesidad, que en los que tienen un peso corporal ideal.
- El ejercicio físico además, es necesario para controlar las pérdidas de peso y la redistribución de tejido adiposo en situaciones lipodistróficas, cómo son en algunos

tratamientos anti-VIH, el tratamiento correspondiente en las mujeres postmenopáusicas y el acompañante al síndrome de Cushing.

- Aumenta los receptores de insulina y lipoproteínas, por lo que conlleva a mejorar los perfiles de glucosa y lípidos en sangre.
- Favorece la producción de las sustancias llamadas citoquinas y prostaglandinas que regulan favorablemente mecanismos inmunitarios (de defensa) y de la hemostasia (coagulación), con acción antiinflamatoria y antitrombótica, al intervenir en la fibrinólisis y función plaquetaria.
- Aumento de los antioxidantes.
- Secreción de endorfinas con efectos neuropsicológicos, llevando a una disminución de la ansiedad y depresión, menor percepción del dolor, mejora la afectividad y las relaciones sociales, mejora el sueño, etc.
- Aumento del metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física.

Beneficios de la actividad física

Pueden observarse a varios niveles

A nivel orgánico:

- La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular favorece el desarrollo y la rehabilitación de la salud.
- Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.
- Previene enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

- Aumenta la elasticidad y movilidad articular.
- Mejora la coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
- Genera ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias).
- Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio)

A nivel cardíaco:

- El ejercicio aeróbico tiene un efecto tonificador beneficioso, disminuye a la larga la tensión arterial y mejora la función del corazón.
- Aumenta de la resistencia
- Mejora la circulación
- Regula el pulso
- La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y mortalidad.

A nivel pulmonar:

- Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.
- Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón)

A nivel metabólico:

- Disminuye la producción de ácido láctico

- Disminuye la concentración de triglicéridos, colesterol total y colesterol LDL (colesterol malo)
- Normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar)
- Aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno)
- Mejora el funcionamiento de la insulina

A nivel de la sangre:

- Reduce la coagulabilidad de la sangre
- A nivel neuro-endocrino:
 - Disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas)
 - Aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la sensación de bienestar
- A nivel del sistema nervioso:
 - Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación

A nivel gastrointestinal:

- Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon
- A nivel osteomuscular:
 - Incrementa la fuerza y el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético
 - Mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones
 - Previene la osteoporosis y mejora la postura.
 - Desarrolla la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la densidad mineral ósea, con lo cual se previene la osteoporosis

A nivel psíquico:

- Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol
- Disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión
- Estimula la creatividad y la capacidad afectiva
- Mejora la memoria y la autoestima de una persona
- Por otra parte, una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%.
- La sólo reducción de calorías en la dieta sin actividad física genera una pérdida del 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y una disminución del 75% de la grasa. Sin embargo, ambas mejoran la calidad de vida.

Consecuencias de la inactividad física



El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.¹

El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).⁶

- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades crónica degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.
- Disminuye el nivel de concentración.
- Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.
- La economía familiar empieza a ser afectada, debido a que, una persona con estos padecimientos invierte entre el 25% y el 30% de su ingreso económico en el tratamiento y manejo de su enfermedad.

Consecuencias del sedentarismo

El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 minutos de actividad física fuera del horario de trabajo o más de 30 min de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana.

Se ha estimado que el sedentarismo puede ser responsable de 12,2% de los infartos de miocardio en la población mundial.

La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como de obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular.
- Disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.
- Disminuye el nivel de concentración.

Contraindicaciones para hacer ejercicio

Las contraindicaciones para hacer ejercicio físico son de dos tipos; a) Absolutas y b) relativas

Absolutas:

- Infarto agudo de miocardio en los 3 y 5 primeros días.
- Angina inestable.
- Arritmias sintomáticas no controlables.
- Endocarditis activa.
- Estenosis aórtica severa sintomática.
- Insuficiencia cardíaca sintomática no controlable.
- Embolia o infarto pulmonar agudo.
- Infección.
- Insuficiencia renal.
- Tirotoxicosis.
- Pericarditis y miocarditis agudas.

Relativas:

- Trombosis de extremidades inferiores.
- Hipertensión arterial o pulmonar intensa.
- Miocardiopatía hipertrófica.
- Alteraciones mentales que impiden la colaboración.
- Alteraciones electrolíticas.
- Estenosis valvular cardiaca moderada.
- Estenosis del tronco izquierdo coronario.

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Según Hipólito Camacho (1997): “son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican consciente mente en la dirección del movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada”, por consiguiente estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central.

El anterior concepto indica que las capacidades coordinativas a nivel sensomotriz son fundamentales para desarrollar las conductas sicomotoras, afianzar los patrones de movimiento y mejorar movimientos culturalmente determinados.

Jacob (1990) asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

- Como elemento que condiciona la vida en general
- Como elemento que condiciona el aprendizaje motor
- Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación.

PLATONOV: Habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo los más difíciles y que surgen inesperadamente.

Clasificación de las capacidades coordinativas.

Generales o básicas

Están conformadas por la capacidad de adaptación y cambios motrices; y regulación del movimiento.

Adaptación y cambio motriz

Tiene como función hacer que el organismo se adapte a determinadas condiciones del movimiento, pero al presentarse una nueva situación, permite cambiar y volver adaptarse. Esta capacidad tiene mucha validez en todas las situaciones del juego, en las que con mucha frecuencia se cambian las acciones de acuerdo con los sistemas tácticos. Además está relacionado con las transformaciones de energía que dispone el organismo.

Regulación de los movimientos

Como su nombre lo indica, es la encargada de regular y controlar los movimientos, todas las capacidades coordinativas requieren de este proceso de regulación y control, o de lo contrario los movimientos no se realizan o no se darían con la calidad requerida.

Durante el proceso de aprendizaje de cualquier actividad física, el educador en forma progresiva va ayudando al estudiante a superar las dificultades, mediante diferentes acciones como palabras, gestos y otro medio que permita al educando regular y ejecutar el movimiento requerido.

Especiales

Están integradas por el grupo más grande de capacidades. De la forma cómo interactúan durante la realización de los movimientos y su eficacia en el rendimiento deportivo dependerá su enlace con las capacidades condicionales. Las principales capacidades coordinativas especiales son las siguientes.

Orientación

Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto, por ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa.

Equilibrio

Es la capacidad de mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo durante o después de una acción motriz.

El equilibrio depende del aparato vestibular, la base de sustentación, del centro de gravedad y los puntos de apoyo; hay equilibrio en todas las actividades de control corporal, postural básicos y sobre todo en las acciones relacionadas con la gimnasia.

Reacción

Es la capacidad para iniciar rápidamente y realizar en forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. La reacción debe producirse en el tiempo más razonable y a una velocidad adecuada a la tarea, con lo cual la mayoría de las veces la reacción más veloz es también la óptima.

Las señales que se puedan emplear son simples señales acústicas u ópticas (por ejemplo un disparo q marca la partida) simples acciones de movimientos (por ejemplo ejecutar un tiro penal) o un conjunto complejo de acciones de movimientos (por ejemplo, acciones de ataque a cargo de varios jugadores).

La capacidad de reacción tiene especial importancia en todos los deportes de combate y deportes-juego, así como para algunas disciplinas deportivas de fuerza máxima y fuerza rápida (disciplina de velocidad, carreras, saltos de esquís).

También la tiene, en alguna medida tanto para las fases de arranque en deportes de resistencia (remo, canotaje, natación deportiva), como para los cambios repentinos de situación en algunos de estos deportes (especialmente en las carreras ciclísticas de calle y el esquí de larga distancia).

Ritmo

Es la capacidad de comprender los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz. Principalmente es la capacidad

de recibir un ritmo dado “externamente” por un acompañamiento musical, el simple acústico, o la percepción visual, y adecuarla correctamente a la ejecución del movimiento.

Sin embargo, incluso debe disponerse de un determinado sentido del ritmo originado en una representación” interior” del individuo, así como uno mismo debe encontrar la tarea adecuada para este ritmo.

Esta capacidad es evidentemente muy significativa para los deportes técnicos que llevan acompañamiento musical, pero no es menos importante para el aprendizaje rápido y correcto de habilidades en todos los deportes, particularmente si se usa el modo de enseñanza rítmica.

Anticipación

Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

Existen dos tipos de anticipación, las cuales son:

Anticipación Propia:

Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo

Anticipación Ajena:

Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone

hacia qué dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad.

Esta capacidad tiene un gran desarrollo en los deportes de Juegos Deportivos y de Combates, como son:

- Fútbol
- Lucha
- Voleibol
- Judo
- Baloncesto
- Boxeo
- Balonmano
- Esgrima

Diferenciación

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo.

Se basa en la diferenciación consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual, con la representación de la secuencia de movimiento existente en la mente del deportista.

Es una capacidad muy importante si el deportista tiene que alcanzar su mejor rendimiento mediante una óptima interacción de los factores que determinan el rendimiento.

La función en cuestión se refiere poco al aprendizaje, pero mucho más al perfeccionamiento y la estabilización de las habilidades técnico-deportivas y su aplicación en la competencia. El nivel de expresión de esta capacidad se desarrolla de diferentes modos en cada parte y cada región del cuerpo.

En los deportes técnicos, es una condición indispensable para los espectáculos virtuosos y expresivos.

Está presente en los deportes de combate y deportes-juego en los que se necesita una alta precisión en situaciones variadas. La capacidad de diferenciación se manifiesta en los deportes de resistencia y otras disciplinas o deportes con secuencias cíclicas de movimiento, por la velocidad y la frecuencia (también en el dominio del ritmo).

La destreza como la capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos, así como la capacidad de distensión muscular, que conduce a una regulación consciente del tono muscular, son comprendidas como partes de la capacidad de diferenciación. Esto puede observarse fácilmente en los esfuerzos por dominar nuestro medio ambiente cuando tratamos de usar los medios que nos rodean, por ejemplo, el aire (dominio de aire de quienes realizan saltos con esquís), del agua (de un nadador) o de la nieve (en un esquiador).

Coordinación

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 Mts., la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación.

Complejas

Están representadas por el desarrollo motor y la agilidad.

Aprendizaje motor

Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El profesor juega un papel muy importante en el desarrollo de esta capacidad , por lo que el debe seleccionar los métodos, procedimientos y medios más adecuados para que el alumno pueda comprender las diferentes acciones motrices que debe realizar para apropiarse de los conocimientos necesarios para ejecutar una acción determinada y brindarle la posibilidad de ejecutar y repetir el ejercicio con el fin de automatizar los diferentes movimientos que requiere dicha acción y por último, la corrección de errores juega un papel importante en este proceso.

Agilidad

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

f. METODOLOGÍA

En la presente investigación se utilizara los siguientes métodos de investigación:

CIENTÍFICO: CIENTÍFICO:

Se utilizara este método porque está destinado a explicar fenómenos, establecer relaciones entre los hechos y enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos del mundo y permita obtener, con estos conocimientos, aplicaciones útiles al hombre, permitirá organizar los recursos disponibles, con los cuales se alcanzó los objetivos que se han planteado.

METODO DESCRIPTIVO:

Es aquel que permitirá, identifica, clasifica, relaciona y delimita las variables que operan en una situación determinada, siendo imprescindible en la investigación para describir la problemática, con rigor científico y objetividad; es utilizado para puntualizar los Materiales Didácticos y su incidencia en el Aprendizaje

INDUCTIVO – DEDUCTIVO:

Es aquel que ayuda a la delimitación del problema, planteamiento de soluciones, es decir para generalizar todos aquellos conocimientos particulares.

TÉCNICAS DE INVESTIGACION

En la presente investigación se utiliza algunas fuentes bibliográficas de consulta para poder realizar el marco teórico, como también utilizaremos algunas técnicas para investigar las cuales mencionaremos a continuación:

Encuestas:

Se aplicará a los estudiantes de la institución para la recolección de datos que utiliza como instrumento un listado de preguntas que están fuertemente estructuradas y que recoge información para ser tratada estadísticamente, desde una perspectiva cuantitativa.

Test para las capacidades coordinativas:

Se aplicara un test a los estudiantes de las capacidades coordinativas para ver en qué estado se encuentran.

POBLACIÓN

PERSONAL	NÚMERO
Estudiantes	52
Docentes	0
Total	52

Se utilizara una población de 52 estudiantes correspondiente de octavo año de educación general básica, no se tomará en cuenta a los profesores, dando así un total de 52 personas.

POBLACIÓN:

RECURSOS

- RECURSOS INSTITUCIONALES
- RECURSOS HUMANOS
- RECURSOS MATERIALES

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

MATERIALES	UNIDADES	VALOR UNITARIO	VALOR
		\$	TOTAL
Computadora portátil	1	1300	1300
Impresiones	200	0.05	10
Cuadernos	1	2	2
Lápices	2	0.20	0.50
Esferos	4	0.25	1
Borrador	2	0.10	0.20
Internet	72 HORAS	0.60	43.20
Carpetas	4	0.50	2
Flash memory	1	10	10
Hojas papel boom	100	0.01	1
Pasajes	20	0.25	5
TOTAL			1374.90 \$

Los gastos invertidos en el desarrollo de la presente investigación son mil treientos setenta y cuatro dólares con noventa centavos (1374.90 \$)

i. BIBLIOGRAFIA

<http://www.salud180.com/salud-z/actividad-fisica>

http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica

<http://es.slideshare.net/armandosalasrojas7/5-las-capacidades-coordinativas-24475615>

<http://entrenamiento018.blogspot.com/p/capacidades-coordinativas.html>

<http://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd124/las-capacidades-coordinativas-en-los-alumnos-del-profesorado-de-educacion-fisica.htm>

Giradles Mariano, Brizzi Hugo, Madueño Juan (1997) Didáctica de la educación física. Ediciones Fácua S.R.L.

Harre D. (1987) Teoría del entrenamiento deportivo. Stadium, Buenos Aires.

Le Boulch, J. (1969) La educación psicomotriz en la escuela primaria. Ministerio de Cultura y educación de la Nación, Argentina.

Meinel, K. y Schnavel, G. (2004) Teoría del movimiento. Motricidad Deportiva. Stadium, Buenos Aires.

Reaño Walter, Ricardt Alberto (2001) Fisiología del deporte. Colección Universitaria, Buenos Aires.

Sampieri, R. (1999) Metodología de la investigación. Mcgraw Hill, México D.F.

OTROS ANEXOS

Encuesta:



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

Esta encuesta está dirigida a los estudiantes de octavo año de Educación General Básica del Colegio Manuel Ignacio Monteros Valdivieso con el fin contribuir con información útil para el desarrollo de la presente investigación.

Fecha: _____

Edad: _____

Género: Masculino () Femenino ()

1 ¿Realiza actividad física y cuántas veces a la semana?

Sí ___ No ___

Cuantos días:

1 día ___

2 a 3 Días ___

3 a 5 Días ___

2 ¿Qué Actividades Físicas se realizan en la institución?

Práctica de algún deporte ___ Bailo terapia ___ Caminatas ___

Otros: _____

3 ¿Ha visto cambios en su salud en la realización de Actividad Física?

Si ___ No ___ En parte ___

4 ¿Ha mejorado su estado físico al realizar Actividad Física?

Si _____ NO _____ En parte _____

5 ¿Tiene conocimientos de las capacidades coordinativas?

Si _____ No _____ En parte _____

6 En caso afirmativo, nombra las que conozcas:

7 ¿Ha realizado ejercicios donde trabaje las capacidades coordinativas?

Sí _____ No _____

8 ¿Cree que son importantes las capacidades coordinativas en la práctica de un deporte?

Si _____ No _____

9 ¿Existe alguien capacitado en la institución que imparta actividades físicas a los estudiantes?

Sí _____ No _____

10 ¿Qué tipo de actividad física le gustaría practicar en su tiempo libre?

Gracias por su colaboración.

TEST PARA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Nro.	Nombres y Apellidos	CAPACIDADES COORDINATIVAS									
		Adaptación y Cambio	Regulación de los movimientos	Orientación	Equilibrio	Reacción	Ritmo	Anticipación	Diferenciación	Coordinación	Aprender Motor
		Bote de un balón de baloncesto con una mano, mientras que con la otra recepta una pelota de tenis lanzada por un compañero. Ver el porcentaje de recepciones, con ambas manos, en diez lanzamientos de la pelota de tenis.	Colocado dentro de un aro, lanzar una pelota y receptor después de realizar un giro completo. Porcentaje de recepciones en 10 lanzamientos.	Equilibrio del flamenco/tiempo	4x10m/1 minuto.	Un Jugador realiza pases a un compañero. El jugador que trabaja se ubica a 30 centímetros detrás del receptor para realizar intercepciones del pase por el lado derecho e izquierdo. Contar cuantas intercepciones hace en 1 minuto	Pase de pecho contra una pared uno a un metro y a dos metros. Cuantos pases da Durante 1 Minuto	Desplazamiento en un circuito en zig-zag boteando balón. Cuantas veces recorre el circuito en 1 minuto	Correr 3 metros y pasar un circuito en zigzag de 5 postes Sin derribar ninguno seguidamente realizar saltos con pies juntos en una escalera de 5 escalones, de ida y de vuelta. Contar cuantas vueltas da al circuito en 1 minuto.		

Fotos:

Fotografía de Pablo Ruiz. Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, 2015-2016. Alumnos de octavo año. Loja-Ecuador









ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TITULO	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY	2
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	8
ACTIVIDAD FÍSICA	8
Efectos de la actividad física.....	8
Beneficios de la actividad física.....	9
Consecuencias de la inactividad física.....	12
Consecuencias del sedentarismo	13
Contraindicaciones para hacer ejercicio	14
CAPACIDADES COORDINATIVAS.....	15
Importancia de las capacidades coordinativas.....	16
Entrenabilidad de las capacidades coordinativas	17
Entrenamiento de las capacidades coordinativas en la adolescencia.	17
Principios metodológicos básicos.....	18
Clasificación de las capacidades coordinativas	18
Generales o básicas	18
Especiales	19
Complejas	24
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	26
f. RESULTADOS	31
g. DISCUSIÓN.....	61
h. CONCLUSIONES	67
i. RECOMENDACIONES	68

j.	BIBLIOGRAFIA	90
k.	ANEXOS.....	93
	a. TEMA.....	94
	b. PROBLEMÁTICA	95
	c. JUSTIFICACIÓN	97
	d. OBJETIVOS	99
	e. MARCO TEÓRICO	100
	f. METODOLOGÍA.....	115
	g. CRONOGRAMA.....	117
	h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	118
	i. BIBLIOGRAFIA.....	119
	OTROS ANEXOS.....	120
	ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	127