



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

## ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

#### TÍTULO

“LAS CONDICIONES FÍSICAS-CORPORALES EN NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA Y LA IDENTIFICACIÓN DE LOS TALENTOS DEPORTIVOS”

TESIS, PREVIA A LA OBTENCIÓN  
DEL GRADO DE LICENCIADO EN  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCION: CULTURA FÍSICA.

AUTOR:

Carlos Eduardo Angamarca Patiño.

DIRECTORA DE TESIS:

Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR  
2016

## CERTIFICACIÓN

Dra.

Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

### **CERTIFICA:**

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento del Régimen de la Universidad Nacional de Loja el desarrollo de la Tesis de licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física, titulada: **"LAS CONDICIONES FÍSICAS-CORPORALES EN NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA Y LA IDENTIFICACIÓN DE LOS TALENTOS DEPORTIVOS"** de autoría del Sr. Carlos Eduardo Angamarca Patiño en consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 27 de Enero del 2015



Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.  
**DIRECTORA DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, **Carlos Eduardo Angamarca Patiño**, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles 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.

**Autor:** Carlos Eduardo Angamarca Patiño

**Firma:** 

**Cédula:** 114677776

**Fecha:** Loja, Abril 27 del 2016

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

Yo, Carlos Eduardo Angamarca Patiño, declaro ser autor de la tesis titulada: **“LAS CONDICIONES FÍSICAS-CORPORALES EN NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA Y LA IDENTIFICACIÓN DE LOS TALENTOS DEPORTIVOS”** como requisito para optar el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física; 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 las 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, a los veintidos días del mes de Abril del dos mil dieciséis, firma el autor.

Firma:



Autor: Carlos Eduardo Angamarca Patiño

Cédula: 110467777-6

Dirección: Loja, Alamor entre Av. Eduardo Kignman y Sucre

Correo Electrónico: carlitosnatty@gmail.com

Teléfono: 072587049 Celular: 0969536766

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

Director de la Tesis: Dra. Bélgica Aguilar Aguilar Mg. Sc.

Tribunal de Grado: Dr. Sixto Rene Ruiz

Lcdo. Mg. Sc. José Efraín Macao Naula

Dr. José Gregorio Picoita

Presidente

Primer Vocal

Segundo Vocal

## **DEDICATORIA**

Con agrado dedico el Presente Trabajo primeramente a Dios, Mi Señor, por haberme dado la fortaleza necesaria para que, a pesar de las adversidades presentes, culminar con mi Carrera y así cumplir con una de mis metas trazadas.

A, mi padre y a mi madre (+) a quienes les agradezco su comprensión, confianza, entrega y el apoyo incondicional que siempre me brindaron, siendo un pilar esencial en mi vida, para culminar con éxito mis estudios.

A los Directivos y estudiantes, de la Unidad Educativa “Particular” “José Antonio Eguiguren”, por haberme permitido realizar el Trabajo de TESIS, por su colaboración y predisposición.

A mis familiares, amigos y compañeros que estuvieron durante la carrera que de una u otra manera incidieron en mis estudios

Carlos Eduardo

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a la Universidad Nacional de Loja, por haberme brindado la oportunidad de superarme académicamente y obtener un Título Profesional, a los Docentes de la Carrera de Cultura Física del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, porque han sido el pilar fundamental, al momento de impartir sus conocimientos, consejos y enseñanzas que me permitieron lograr mis metas.

A la Dra.: Bélgica Aguilar Aguilar Mg. Sc, Directora de Tesis, quien contribuyó con sus valiosos aportes en beneficio del desarrollo y culminación de la misma.

A Las instituciones de la ciudad de Loja que me apoyaron, a sus directivos quienes me prestaron toda la ayuda y predisposición necesaria para la realización de esta investigación.

A todas y cada una de las personas que siempre estuvieron conmigo proporcionándome su apoyo incondicional, mis más sinceros agradecimientos para ellos.

Carlos Eduardo Angamarca Patiño

## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: ÁREA 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	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO o COMUNIDAD		
TESIS	CARLOS EDUARDO ANGAMARCA PATIÑO. "LAS CONDICIONES FÍSICAS-CORPORALES EN NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA Y LA IDENTIFICACIÓN DE LOS TALENTOS DEPORTIVOS" 2014-2015	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIÁN	ORILLAS DEL ZAMORA	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES





## **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 INGLÉS) SUMMARY**
  - c. INTRODUCCIÓN**
  - d. REVISIÓN DE LITERATURA**
  - e. MATERIALES Y MÉTODOS**
  - f. RESULTADOS**
  - g. DISCUSIÓN**
  - h. CONCLUSIONES**
  - i. RECOMENDACIONES**
  - j. BIBLIOGRAFÍA**
    - **PROPUESTA ALTERNATIVA**
  - k. ANEXOS**
    - **PROYECTO DE TESIS**
    - **OTROS ANEXOS**

**a. TÍTULO**

“LAS CONDICIONES FÍSICAS-CORPORALES EN NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA Y LA IDENTIFICACIÓN DE LOS TALENTOS DEPORTIVOS”.

## **b. RESUMEN**

El presente trabajo de investigación titulado **“LAS CONDICIONES FÍSICAS-CORPORALES EN NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA Y LA IDENTIFICACIÓN DE LOS TALENTOS DEPORTIVOS”** fue considerado debido a la pérdida de interés de los niños por el deporte el no realizar o la forma de aplicación de identificación de talentos que se realiza en niños sobre todo con el uso de sistemas sencillos que no demandan el uso de tecnologías avanzadas. Sobre todo, para hacer un sondeo del rendimiento físico que presentan los niños de nuestra población con respecto a las exigencias deportivas contemporáneas. Para guiar esta investigación hacia un adecuado tratamiento y término me planteo el siguiente objetivo. Valorar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”, para la identificación de talentos deportivos. Para desarrollar este objetivo se utilizó algunos métodos entre ellos el experimental, inductivo, deductivo, empírico los mismos que se realizaron por medio del uso de algunas técnicas e instrumentos como son bibliográfica, observación directa, test de valoración, matrices para la aplicación de test motores. Como resultado del tratamiento de valoración física en 51 niños y niñas, determinamos que la población presenta capacidades físicas poco aceptables siendo así que no cumplen con los parámetros establecidos para ser considerados talentos deportivos. Por esta razón se recomienda a educadores físicos y autoridades realizar un plan de actividades que procure mejorar capacidades e incentivar a los niños sobre todo considerando una forma de valoración adaptada y acorde a las capacidades que demuestra cada sector.

## **SUMMARY**

This research paper entitled PHYSICAL-BODILY CONDITIONS IN CHILDREN OF SIXTH AND SEVENTH YEAR OF BASIC EDUCATION AND IDENTIFICATION OF SPORTING TALENTS was considered due to the loss of interest of children for the sport not perform or application form identification of talent that is performed on children especially with the use of simple systems that do not require the use of advanced technologies. Especially to a survey of physical performance presented by children of our population regarding contemporary sports requirements. Especially to a survey of physical performance presented by children of our population regarding contemporary sports requirements. To guide this research into appropriate treatment and term I raise the next target. Assess the physical-bodily conditions in children sixth and seventh year of Basic Education of the Education Unit (Private) José Antonio Eguiguren "La Salle" to identify sports talents. To develop this goal some method including experimental, inductive, deductive, empirical them that were performed through the use of some techniques and instruments as are literature, direct observation, assessment test, matrices for application engine test is used. For this reason, physical educators and authorities recommended a plan of activities that seek to improve skills and encourage children especially considering a form adapted valuation and according to the capabilities that demonstrates each sector.

### **c. INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo de investigación titulado **LAS CONDICIONES FÍSICAS-CORPORALES EN NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA Y LA IDENTIFICACIÓN DE LOS TALENTOS DEPORTIVOS**. Mi inquietud en este tema es que los centros educativos cuentan con las grandes fuentes de niños que pueden ser talentos pero en estos centros no se realiza este tipo de trabajos es así que el deporte y la actividad física van perdiendo una debida connotación en la niñez esto impide tener un correcto desarrollo de capacidades pero es importante que cada uno de nosotros como educadores en la rama de Educación física realicemos un visaje y un sondeo que permita guiar al niño a optar por una vida deportiva es así que para el desarrollo de este tema me planteo Valorar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”, para la identificación de talentos deportivos. Este trabajo de investigación se desarrolla partiendo de conocimientos previos que me permitieron fundamentarme y me llevaron a realizar una valoración a través de test motores aplicados los niños de la unidad Educativa particular José Antonio Eguiguren “La Salle” con el fin de verificar las condiciones Físicas Corporales que presenta dicha población esto se realizó con el uso de test de aptitud Física para medir exclusivamente capacidades condicionales entre estas tenemos el test de flexibilidad de tronco, resistencia o de cooper siete minutos, fuerza de brazos: fondos o planchas 30”, piernas o de salto vertical en centímetros, abdominal en 30” sumadas a estas realizamos mediciones antropométricas para saber el estado de salud en el que se encuentran los niños por medio de la determinación del índice de masa corporal para cada uno de los test se utilizaron baremos de otros estudios con el fin de realizar la respectiva comparación de datos y llegar a una valoración. Para todo esto me serví del uso de los métodos y técnicas de investigación que se plantean posteriormente en el cuerpo de la investigación. Asimismo, se planteó como hipótesis que: La valoración de las condiciones físicas-corporales de los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”, permite la identificación de talentos deportivos. Las que se aprobaron en su totalidad.

Posteriormente se concluyó que la valoración de las condiciones físicas-corporales de los niños permite identificar talentos deportivos en los niños, pero la población presenta un déficit en la condición física con respecto baremos para un talento deportivo determinado por Mg.Sc. José Rafael Padilla Alvarado de la Unidad Educativa De Talento Deportivo del Estado de Barina, además de la forma improvisada con que se realizan los procesos de selección es por eso que se construye, aplica y evalúa un plan de actividades para el desarrollo de capacidades. Por este motivo se recomienda a autoridades institucionales, deportivas y educadores físicos de escuelas precisen y empleen proyectos fundamentados en procesos deportivos que busquen el fortalecimiento u ambientación previa a la selección de capacidades físicas, apegado a esto la construcción de baremos, propios a nuestra población con el fin de trabajar con el material humano con el que contamos y mejorar el desenvolvimiento de los niños en el proceso de valoración e identificación deportiva.

## d. REVISIÓN DE LITERATURA

### 1. CONDICIÓN FÍSICA

Aunque con el término "Condición Física" queremos indicar que se trata del conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico, el término en sí alude tan sólo a aquellas cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga buscando la máxima eficacia mecánica (menor costo de energía posible y evitando el riesgo de la lesión. Ello nos permite efectuar con un índice de aptitud y preparación importante tal o cual tarea. Sin embargo, a partir de la Segunda Guerra Mundial, el término genérico de "Condición Física" queda circunscrito a sólo tres condiciones básicas: resistencia cardio-vascular, resistencia muscular y fuerza muscular.

Este concepto parcial de las cualidades físicas del sujeto se vio ampliado a otras; bajo la denominación de "*Condición motriz*" se reunían los factores que hasta aquel momento no habían sido tratados, tales como: la velocidad, la potencia, la flexibilidad y la agilidad, que se sumaban a los anteriormente expuestos.

La diferencia de matiz entre uno y otro término ha hecho que se apliquen indistintamente, y se ha llegado a englobar, bajo el nombre de "Condición Física", a todos los componentes o cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad.

Según Clarke (1967), Physical Fitness es la habilidad de realizar un trabajo físico diario con rigor y efectividad, que tiene como producto el retraso de la aparición de la fatiga, que debe practicarse con la máxima eficiencia mecánica (menos coste energético) y evitando lesiones (producto final de un cansancio o fatiga producidos por la propia actividad).

Jane Shaw, del departamento de Educación Física de la Universidad de Syracuse, indica que PHYSICAL FITNESS es rigor orgánico y eficacia,

conocimiento de las necesidades de mantenimiento de la salud (vivir saludablemente), nutrición, ejercicio y descanso, relajación y corrección de defectos físicos.

Podemos considerarla a la condición física como la suma ponderada de todas las capacidades físicas o condicionales importantes para el logro de rendimientos deportivos realizadas a través de la personalidad del deportista. Se desarrolla por medio del entrenamiento de las capacidades o cualidades físicas, el acondicionamiento físico, ya sea de tipo general (básico para todos los deportistas) o especial (concreto para los especialistas en un deporte) (Grösser et al, 1988).

El término "condición" hace referencia a la *capacidad o habilidad de mejorar* con el tiempo una cualidad para desarrollar un trabajo encomendado. Se diferencia de "aptitud" o relación entre la tarea a realizar y la capacidad de realizar la misma. Desarrollando la condición, mediante el trabajo de cada una de sus cualidades, se puede modificar la aptitud.

Un segundo nivel de definición de los aspectos que engloba la condición física es la Condición Motriz o Eficiencia Motriz. Ambos definen los niveles de aptitud en la capacidad de movimiento que posee una persona. Podríamos entender que la capacidad es la que determina el aspecto cuantitativo del movimiento, mientras que la eficiencia su aspecto cualitativo. El diccionario de la Real Academia Española, define capacidad como "la aptitud o suficiencia para alguna cosa". y la eficiencia como "la aptitud, competencia en una acción o acto desempeñado"

### **1.1. Las Capacidades Condicionales.**

Las capacidades condicionales se fundamentan en el potencial metabólico y mecánico del músculo y estructuras anexas (huesos, ligamentos, articulaciones, sistemas, etc. Las capacidades condicionales son:

- La resistencia y sus manifestaciones.
- La fuerza y sus manifestaciones.



- La velocidad y sus manifestaciones.
- La movilidad y sus manifestaciones.

### **1.1.1. Flexibilidad**

Es la capacidad de aprovechar las posibilidades de los movimientos articulares lo más ampliamente en todas las direcciones. Constituye una característica motriz de primer orden para muchas modalidades deportivas. El exceso de tensiones psíquicas provoca un endurecimiento de la musculatura por lo tanto tiene visibles influencias sobre la movilidad, influenciando negativamente la movilidad y el movimiento. Una excitación emocional positiva eleva la capacidad de trabajo y de rendimiento de la musculatura, dando mayor amplitud a las oscilaciones de las articulaciones. La movilidad es más fácil desarrollarse en la infancia que en la edad adulta, especialmente de los 10 a los 17 años. Para mejor rendimiento se deberá trabajar la movilidad en climas cálidos. Algunos aspectos importantes de la flexibilidad: da mayor amplitud a los movimientos, buen relajamiento de los músculos, una buena flexibilidad se refleja en una buena técnica, prevención de lesiones.

### **1.1.2. Resistencia**

La resistencia en el deporte se define como la capacidad del deportista para aguantar cansancio durante esfuerzos deportivos, es la capacidad de aguantar psíquica y físicamente una carga durante un tiempo produciéndose finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad o duración de la carga. Para el American Collage of Sports Medicine el consumo máximo de oxígeno  $VO_{2max}$ , es la mejor medida para la condición anaeróbica, y es la mayor cantidad que un individuo puede consumir de oxígeno durante un ejercicio. El entrenamiento de la resistencia debe constituir una parte del entrenamiento total y no destacarse como una forma específica, ya que resulta difícil encontrar una motivación apropiada para los niños de este tipo de entrenamiento. A los niños se les debe adaptar lentamente a estas cargas, para acostumbrarlos a las distancias y frecuencia de las repeticiones y con ello a este tipo de entrenamiento.

### **1.1.3. Velocidad**

Es la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices de corta duración con máxima intensidad en un tiempo mínimo. La velocidad depende de la perfecta integración del sistema neuromuscular.

La velocidad es influenciada por la fuerza básica, la coordinación, la velocidad de contracción de la musculatura, por la viscosidad de las fibras musculares, por las palancas de las extremidades del tronco y por el poder de reacción. Únicamente la fuerza básica, la coordinación y poder de reacción pueden ser influenciados por el entrenamiento. Los niños espontáneamente prefieren los ejercicios donde se esfuerzan al máximo en poco tiempo.

### **1.1.4. Potencia**

La potencia desarrollada por una contracción muscular es igual al producto de la fuerza por la velocidad. Es la habilidad del sistema neuromuscular para producir grandes impulsos en un período de tiempo.

Considerando la potencia máxima como una función de la duración del ejercicio, la potencia producida es limitada por la cantidad de energía que es suministrada o proporcionada por la contracción muscular.

### **1.1.5. Fuerza**

La máxima tensión que un músculo o grupo muscular pueda generar, en dirección de sus fibras y bajo condiciones específicas. Es la capacidad neuromuscular de vencer una resistencia externa o interna. La fuerza máxima es la máxima fuerza posible que pueda desarrollar la musculatura. Fuerza Explosiva capacidad de actuar contra resistencias con una velocidad elevada de reacción. Fuerza Rápida repetición de acciones de fuerza (resistencia muscular). Una formación mixta entre coordinación y fuerza se aconseja después de los 10 años para crear una base óptima de entrenamiento en la pubertad cuando la fuerza se puede aumentar extraordinariamente. Sin embargo, hay que rechazar los ejercicios con

grandes pesos, prevaleciendo los ejercicios variados dinámicos con realización técnica correcta.

## **1.2. Las Capacidades Coordinativas**

Son aquellas que dependen de las capacidades de control y regulación muscular.

*Capacidad de diferenciación* definida. - como la capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total".

*Capacidad de acoplamiento* definida. - como la capacidad de coordinar los movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado".

*Capacidad de orientación* definido. - como la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento".

*Capacidad de equilibrio* definida. - como la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento".

*Capacidad de cambio* definida. - como la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones de movimiento que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerosas interferencias del entorno, los contrarios o los compañeros".

*Capacidad de lotización* definida. - como la capacidad de reproducir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante". Rigal (1987), la define como "la repetición regular o periódica de una estructura ordenada". Por su parte R. Manno (1991), la define como "la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y el tiempo". Schnabel y Meissner "Teoría del movimiento. Motricidad deportiva" (1988)

## 2. TEST PARA VALORACIÓN FÍSICA

### 2.1. El índice de masa corporal en niños

El índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula del peso y la estatura de un niño. El IMC es un indicador de la gordura que es confiable para la mayoría de los niños y adolescentes. El IMC no mide la grasa corporal directamente, pero las investigaciones han mostrado que tiene una correlación con mediciones directas de la grasa corporal, tales como el pesaje bajo el agua y la absorciometría dual de rayos X (DXA, por sus siglas en inglés).<sup>1</sup> El IMC se puede considerar una alternativa para medidas directas de la grasa corporal. Además, el IMC es un método económico y fácil de realizar para detectar categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud.

Para los niños y adolescentes, el IMC es específico con respecto a la edad y el sexo, y con frecuencia se conoce como el IMC por edad.

### 2.2. ¿Qué es un percentil del IMC?

Después de calcularse el IMC en los niños y adolescentes, el número del IMC se registra en las tablas de crecimiento de los CDC para el IMC por edad (para niños o niñas) para obtener la categoría del percentil. Los percentiles son el indicador que se utiliza con más frecuencia para evaluar el tamaño y los patrones de crecimiento de cada niño en los Estados Unidos. El percentil indica la posición relativa del número del IMC del niño entre niños del mismo sexo y edad. Las tablas de crecimiento muestran las categorías del nivel de peso que se usan con niños y adolescentes (bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obeso).

Las categorías del nivel de peso del IMC por edad y sus percentiles correspondientes se muestran en la siguiente tabla.

<b>Categoría de nivel de peso</b>	<b>Rango del percentil</b>
-----------------------------------	----------------------------

<b>Bajo peso</b>	Menos del percentil 5
<b>Peso saludable</b>	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85
<b>Sobrepeso</b>	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95
<b>Obeso</b>	Igual o mayor al percentil 95

### **2.3. ¿Cómo se usa el IMC con los niños y los adolescentes?**

El IMC se usa como una herramienta de detección para identificar posibles problemas de peso de los niños. Los CDC y la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomiendan el uso del IMC para detectar el sobrepeso y la obesidad en los niños desde los 2 años de edad.

En los niños, el IMC se usa para detectar la obesidad, el sobrepeso, el peso saludable o el bajo peso. Sin embargo, el IMC no es una herramienta de diagnóstico. Por ejemplo, un niño puede tener un IMC alto con respecto a la edad y el sexo, pero para determinar si el exceso de grasa es un problema, un proveedor de atención médica necesita realizar evaluaciones adicionales. Estas evaluaciones pueden incluir la medición del grosor de los pliegues cutáneos, evaluaciones de la alimentación, la actividad física, los antecedentes familiares y otras pruebas de salud que sean adecuadas.

### **2.4. ¿Cómo se calcula e interpreta el IMC para los niños y los adolescentes?**

Calcular e interpretar el IMC usando la calculadora de percentiles del IMC requiere los siguientes pasos:

1. Antes de calcular el IMC, obtenga las medidas precisas de estatura y peso. Vea *Cómo medir y pesar con precisión a los niños en casa*.
2. Calcule el IMC y el percentil usando la Calculadora del IMC para niños y adolescentes. El número del IMC se calcula usando fórmulas estándar.

3. Revise el percentil calculado del IMC por edad y los resultados. El percentil del IMC por edad se utiliza para interpretar el número del IMC porque este es tanto específico para la edad como para el sexo para los niños y adolescentes. Estos criterios son diferentes de los que se usan para interpretar el IMC en los adultos, los cuales no tienen en cuenta la edad ni el sexo. La edad y el sexo se tienen en cuenta en los niños y en los adolescentes por dos razones:

- La cantidad de grasa corporal cambia con la edad. (El IMC para niños y adolescentes se conoce con frecuencia como el *IMC por edad*.)
- La cantidad de grasa corporal varía entre las niñas y los niños.

Las tablas de crecimiento de los CDC para el IMC por edad para niñas y niños (en inglés) tienen en cuenta estas diferencias y permiten la interpretación de un número de IMC a un percentil para el sexo y la edad de un niño o adolescente.

Ubique la categoría del nivel de peso para el percentil del IMC por edad calculado como se muestra en la siguiente tabla. Estas categorías se basan en las recomendaciones del comité de expertos.

## **2.5. Test Motores**

De acuerdo (Alonzo de Herrera, 2014) señala “los test motores incluyen tres bloques el primero agrupa las pruebas que miden la flexibilidad, el segundo las pruebas que miden la fuerza, el tercero las pruebas que miden La coordinación motriz, la velocidad y agilidad”.

### **2.5.1. Flexibilidad**

Test de Wells o Sit and Reach: Valoración de la flexibilidad del tronco. El/a alumno/a descalzo/a, sentado al frente del flexómetro con los pies separados a lo ancho de la cadera apoyando la planta de los pies contra la base del flexómetro. La espalda, hombros y cabeza deben estar apoyados contra la pared. Las manos se colocan una sobre la otra extendiendo los brazos hacia adelante, pero manteniendo la espalda y cabeza en contacto con la pared. Se mide la distancia desde

la punta de los dedos hasta el borde del cajón la cual se considera como el “valor cero”. (Gálvez Garrido, 2014)

Desde la posición anterior, se realiza de forma lenta una flexión hacia delante tratando de extenderse los más posible. Se mantiene esta posición durante 2-3 segundos. Se realiza tres intentos y se escoge el mejor resultado.

**Tabla 1.** Clasificación cualitativa de la flexibilidad para grupo de 11 a los 12 años

FLEXIBILIDAD (CM)	MASCULINO (CM)		FEMENINO (CM)	
5.- EXCELENTE	≥ 38,15		≥ 45,60	
4.- BUENO	32,49	38,14	38,46	45,59
3.- PROMEDIO	21,18	32,48	24,19	38,45
2.- ESCASO	15,52	21,17	17,05	24,18
1.- POBRE	≤ 15,51		≤ 17,04	

Fuente: Revista de Investigación vol.31 no.61 Caracas ene. 2007 recuperado de www.cielo .com

## 2.5.2. Velocidad

Ésta se define como la capacidad de realizar acciones motrices en un tiempo mínimo, estas acciones normalmente son de corta duración, no producen fatiga y las resistencias o cargas utilizadas son de baja magnitud. Esta es una cualidad que tiene gran dependencia del sistema nervioso central y debido a su rápida maduración es una de las que se pueden trabajar desde edades muy tempranas.

**Tabla 2.** Normas de evaluación de la velocidad por edades

Edad	Excelente	Muy Bueno	Bueno	Regular	Bajo
7	4.90 y menos	4.91	4.92-5.20	5.21-6.20	Mayor de 6.21
8	5.20 y menos	5.19-5.28	5.29-5.40	5.41-6.40	Mayor de 6.40
9	5.10 y menos	5.09-5.20	5.21-5.40	5.41-6.20	Mayor de 6.20
10	5.10 y menos	5.11	5.12-5.40	5.41-6.50	Mayor de 6.50
11	4.90 y menos	4.89-5.10	5.11-5.20	5.21-5.90	Mayor de 5.90
12	7.20 y menos	7.21-7.30	7.31-7.40	7.41-8.60	Mayor de 8.60
13	7.10 y menos	7.09-7.20	7.21-7.30	7.31-8.40	Mayor de 8.40
14	6.90 y menos	6.89-7.10	7.11-7.20	7.21-8.00	Mayor de 8.00

Fuente: (Moraes, 2004, pág. 1)

**Tabla 3.** Velocidad en 30 metros, rangos en niños de 11-12 años

Rango / Eval.	Femenino	Masculino
I / MB	( 4.9	( 4.7

<b>II / B</b>	<b>5.0 - 5.4</b>	<b>4.8 - 5.17</b>
<b>III / R</b>	<b>5.5 - 5.9</b>	<b>5.16 - 5.64</b>
<b>IV / M</b>	<b>V ( 5.9</b>	<b>( 5.64</b>

Fuente: (Moraes, 2004, pág. 1)

**Tabla 4.** Clasificación Cualitativa de la Flexibilidad para grupos de 10 a 12 y 13 a 14 años

Nivel de Clasificación	10 a 12 años		13 a 14 años	
	Chicos (cm)	Chicas (cm)	Chicos (cm)	Chicas (cm)
<b>1. Excelente</b>	≥ 36,49	≥ 37,19	≥ 39,67	≥ 38,38
<b>2. Bien</b>	29,42 – 36,48	29,74 – 37,18	31,40 – 39,66	30,72 – 38,37
<b>3. Aceptable</b>	22,36 – 29,41	22,29 – 29,73	23,13 – 31,39	23,05 – 30,71
<b>4. Deficiente</b>	14,58 – 22,35	14,10 – 22,28	14,03 – 23,12	14,61 – 23,04
<b>5. Crítico</b>	≤ 14,57	≤ 14,09	≤ 14,04	≤ 14,60

Fuente: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 201, Febrero de 2015.  
<http://www.efdeportes.com/>

### 2.5.3. Fuerza

Consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

### 2.5.4. Fuerza de brazos



El objetivo de este test era medir la potencia (capacidad de aplicar la fuerza muscular en el menor tiempo) de los brazos, mediante la realización de fondos o flexiones de brazos en 30 segundos sólo con el apoyo de los pies y las palmas de las manos y flexionando el codo en cada realización.

- **Terreno:** No definido.
- **Descripción:**
- **Posición Inicial:** El ejecutante ha de apoyarse de los pies y las palmas de las manos.
- **Desarrollo:** flexionando el codo en cada realización el ejecutante debe realizar flexión y extensión secuenciales de brazos durante el 30´.
- **Finalización:** luego de 30´

**Tabla 5.** Clasificación Cualitativa de la Fuerza-Planchas para grupos de 10 a 12 y 13 a 14 años

Nivel de Clasificación	10 a 12 años		13 a 14 años	
	Chicos (rep)	Chicas (rep)	Chicos (rep)	Chicas (rep)
1. Excelente	≥ 23	≥ 19	≥ 23	≥ 20
2. Bien	17 – 22	14 – 18	17 – 22	15 – 19
3. Aceptable	11 – 16	8 – 13	12 – 16	11 – 14
4. Deficiente	4 – 10	3 – 7	5 – 11	5 – 10
5. Crítico	≤ 3	≤ 2	≤ 4	≤ 4

**Fuente:** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 19, Nº 201, Año Febrero de 2015.  
<http://www.efdeportes.com/> (Alvarado, 2015)

### 2.5.5. Fuerza de piernas

Salto de longitud pies juntos (García, 2001): Mediante este test podemos determinar la potencia de las piernas.

- **Terreno:** Superficie plana y antideslizante, con una línea dibujada en el suelo.
- **Descripción:**
- **Posición Inicial:** El ejecutante ha de situarse derecho con los pies ligeramente separados y la punta de los pies detrás de la línea de salida.

- **Desarrollo:** Ha de tomar impulso para saltar, flexionando las piernas y empujando con los brazos desde detrás hacia adelante. Se salta haciendo una rápida extensión de las piernas y estirando los brazos hacia adelante.
- **Finalización:** En el momento de la caída, el ejecutante ha de mantener los pies en el mismo sitio donde ha tomado contacto con el suelo sin perder el equilibrio.
- **Valoración de la prueba:** Se registrará la distancia en centímetros. Hay que anotar el mejor de los 2 resultados.

**Tabla 6.** Clasificación Cualitativa de la Fuerza-Salto Longitudinal para grupos de 10 a 12 y 13 a 14 años

Nivel de Clasificación	10 a 12 años		13 a 14 años	
	Chicos (mts)	Chicas (mts)	Chicos (mts)	Chicas (mts)
1. Excelente	≥ 1,74	≥ 1,72	≥ 1,93	≥ 1,55
2. Bien	1,53 – 1,73	1,45 – 1,71	1,68 – 1,92	1,32 – 1,54
3. Aceptable	1,33 – 1,52	1,17 – 1,44	1,44 – 1,67	1,09 – 1,31
4. Deficiente	1,10 – 1,32	0,87 – 1,16	1,16 – 1,43	0,84 – 1,08
5. Crítico	≤ 1,09	≤ 0,86	≤ 1,15	≤ 0,83

**Fuente:** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 201, Febrero de 2015.  
<http://www.efdeportes.com/> (Alvarado, 2015)

### 2.5.6. Fuerza abdominal

De acuerdo a (García, 2001) señala:

- **Abdominales en 30 segundos:** El objetivo principal es medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.
- **Terreno:** Superficie plana y lisa.
- **Material necesario:** Un cronómetro con precisión de centésimas de segundo.
- **Descripción:** Posición Inicial: El ejecutante ha de colocarse en decúbito supino con las piernas flexionadas 90°, los pies ligeramente separados y los

dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante ha de sujetarle los pies para fijarlos al suelo.

- **Desarrollo:** Al oír la señal del observador ", el ejecutante ha de tratar de hacer el mayor número de repeticiones posibles, tocando siempre con los codos las rodillas y con la espalda en la colchoneta. El ayudante contará en voz alta el número de repeticiones.
- **Finalización:** Cuando hayan pasado 30 segundos, el observador indicará al ejecutante que la prueba ha finalizado.

Para la valoración de la capacidad de flexibilidad se usaran los siguientes percentiles.

**Tabla 7.** Clasificación Cualitativa de la Fuerza-Abdominales para grupos de 10 a 12 y 13 a 14 años

Nivel de Clasificación	10 a 12 años		13 a 14 años	
	Chicos (rep)	Chicas (rep)	Chicos (rep)	Chicas (rep)
1. Excelente	≥ 17	≥ 15	≥ 20	≥ 15
2. Bien	14 – 16	12 – 14	16 – 19	13 – 14
3. Aceptable	12 – 13	9 – 11	13 – 15	10 – 12
4. Deficiente	8 – 11	5 – 8	9 – 12	6 – 9
5. Crítico	≤ 7	≤ 4	≤ 8	≤ 5

Fuente: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 201, Febrero de 2015. <http://www.efdeportes.com/> (Alvarado, 2015)

**Valoración de la prueba:** Se registra el número de repeticiones realizadas correctamente.

## 2.6. Test de Cooper

El objetivo del test de Cooper es el de evaluar el desarrollo del fondo general de los deportistas. El resultado final viene expresado en ml/Kg/min como unidad del VO<sub>2</sub>máx.

El atleta deberá recorrer sobre pista el máximo número de metros durante un tiempo total de 12 minutos. El atleta deberá permanecer corriendo durante esos

12 minutos, aceptándose en caso de agotamiento, si es necesario, periodos en donde el atleta ande.

Según la distancia registrada en esta prueba se puede determinar el VO<sub>2</sub>max del atleta.

Sobre la marca conseguida y ateniéndose a las siguientes ecuaciones se puede obtener el máximo consumo de oxígeno del atleta.

$$VO_2 \text{ (ml/Kg/min)} = \text{metros recorridos} \times 0,02 - 5,4$$

$$VO_2 \text{ (ml/Kg/min)} = 22351 \times \text{distancia (km)} - 11288$$

$$VO_2 \text{ (ml/Kg/min)} = (0,2 \times \text{distancia}) + 3,5$$

Mediante el rendimiento máximo alcanzado durante los 12 minutos sobre una pista se puede clasificar el rendimiento de carrera y su relación con el VO<sub>2</sub> max. Los datos mencionados aparecen en la siguiente tabla:

Grupo de Rendimiento	Distancia Recorrida	Consumo de O <sub>2</sub> (en ml/Kg./min.)
I = muy malo	< 1600	28,0 e inferior
II = malo	1600 - 2000	28,1 - 34
III = regular	2000 - 2400	34,1 - 42
IV = bueno	2400 - 2800	42,1 - 52
V = muy bueno	> 2800	52,1 y superior

**Tabla 8.** Test de cooper en 7min

Test de Cooper	Metros
<b>Excelente</b>	550 a 700 m
<b>Bien</b>	545 a 360 m
<b>Regular</b>	320-340 m
<b>Deficiente</b>	Menor a 310 m

Fuente: Revista de Investigación vol.31 no.61 Caracas ene. 2007 Recuperado de [www.cielo.com](http://www.cielo.com)

### 3. SOMATOTIPO

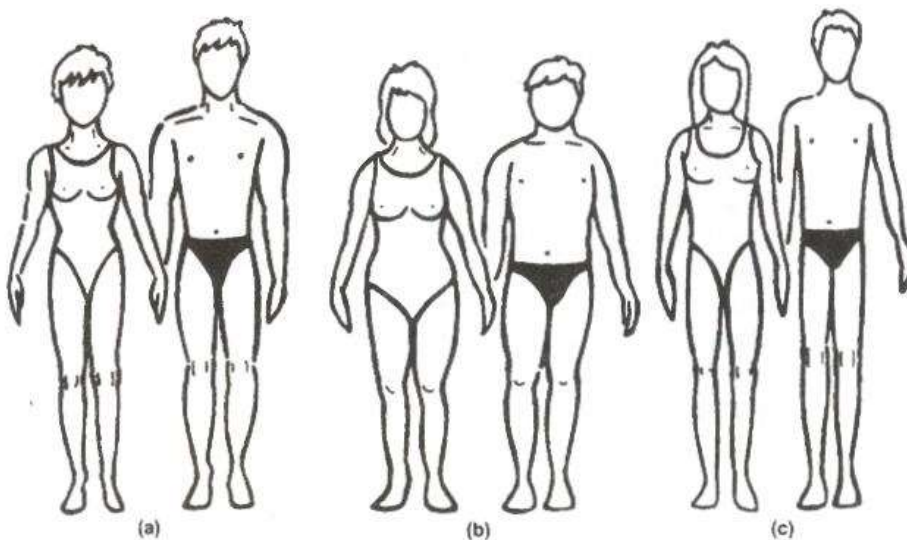
Este concepto fue creado por William H. Sheldon en los años 40 y sigue usándose hoy en día, aunque tiene sus críticos, ya que parece difícil ceñirnos solo a tres categorías de tipologías somáticas en la actualidad. Si bien es cierto que, de acuerdo a esta clasificación, hay solo tres tipos de cuerpos, en realidad todos tenemos algunos rasgos bien definidos y otros que corresponden a las demás categorías. Estas tipologías sirven para identificar las características más definidas.

Seguramente observaste cómo algunas personas tienen tendencia a engordar, ni bien se descuidan lo más mínimo en su alimentación, mientras que por el contrario hay personas que se mantienen delgadas coman lo que coman y sin hacer ningún tipo de ejercicio. ¿Cuál es la explicación a esto?

La diferencia entre estos tipos de cuerpo, es su capacidad para acumular grasa y sintetizar músculo.

A estos tipos de cuerpo se los llama tipos somáticos y son tres:

- ectomorfo (más delgado)
- mesomorfo (mes musculoso)
- endomorfo (tendencia a engordar)



A- Mesoformo B- endomorfo C- ectomorfo

### 3.1 Cuerpos mesomorfos

Tienen una estructura oseo-muscular sólida, con torso largo y pecho desarrollado. Tienden a ser personas fuertes, musculosas y atléticas por naturaleza. Ganan músculo con facilidad y es el tipo somático ideal para el culturismo y casi cualquier deporte que implique fuerza y musculatura: aun entrenando sin demasiada constancia y siguiendo una dieta regular, obtendrán unos buenos músculos, destacándose muy por encima de los otros tipos somáticos.

Características distintivas del mesomorfo:

- Atlético
- Cuerpo duro
- Forma de "reloj de arena" en mujeres
- Forma cuadrada o en V en hombres
- Cuerpo musculado
- Excelente postura
- Gana músculo fácilmente
- Gana grasa con más facilidad que el ectomorfo
- Piel gruesa

### **3.2 Cuerpos endomorfos**

Estos cuerpos tienden a acumular grasa, las caderas son redondeadas, la cara es redonda tienen poca musculatura y cuello corto. Los individuos endomorfos tienen tendencia al sobrepeso: acumulan grasa con facilidad. Suelen estar por encima del peso medio de la población. Ha de enfocar sus esfuerzos en perder grasa, mientras que el ectomorfo debe esforzarse por ganar masa. Deben incluir en su programa de entrenamiento una mayor cantidad de trabajo aeróbico para mantenerse bajos en grasa.

Características distintivas del endomorfo:

- Cuerpo blando
- Músculos infra-desarrollados
- Físico redondo
- Dificultad para perder peso
- Gana músculo fácilmente

### **3.3 Cuerpos ectomorfos**

Los individuos pertenecientes a este tipo somático suelen ser delgados con extremidades largas, igualmente su estructura ósea es delgada. Suelen estar por debajo del peso considerado "normal" y tienen dificultades para ganar peso. Su metabolismo es acelerado, aprovechando muy poco de los alimentos ingeridos.

Características distintivas del ectomorfo:

- Dificultad para ganar peso y músculo
- Cuerpo de naturaleza frágil
- Pecho plano
- Frágil
- Delgado
- Ligeramente musculado
- Hombros pequeños

Pocas personas poseen un cuerpo que se ajuste perfectamente a cualquiera de estas categorizaciones, todos somos una mezcla de las tres.

## **4. DEPORTE**

Es un fenómeno sociocultural, relacionado con el comportamiento (manifestación) de la corporalidad lúdico-expresiva del individuo como unidad biopsicosocial que integra elementos simbólicos, rituales y marcos de acción con diferentes motivos, intereses y necesidades, escenificando acciones agonísticas, antagonistas, juegos de diversión, aprendizaje, ejercitación, entrenamiento, demostración, exhibición consigo mismo, con otros, con la naturaleza, con o sin implementos, en espacios y tiempos definidos. La diversidad de motivos permite establecer diferentes modelos de deporte (Deporte- Salud, Deporte - Tiempo Libre, Deporte – Estética, Deporte de Competencia, Deporte de Nuevas Tendencias) niveles de rendimiento (aprendizaje, juego, ejercitación, entrenamiento, competencia de rendimiento, competencia de alto rendimiento), formas de organización (libre,

club, asociación, liga, federación, equipos, individual, eventos deportivos) y práctica de las disciplinas deportivas (actividades del movimiento olímpico, actividades no olímpicas, cultura tradicional de movimiento, nuevas prácticas). Como fenómeno sociocultural inherente a la modernidad surge como un proceso derivado de la revolución industrial y del urbanismo del siglo XVII, hechos sociales que influyeron las conductas lúdicas de las comunidades agrarias bajo los criterios del mundo laboral y de la libre competencia: tiempo, roles, funciones, responsabilidades, reglamentos, delimitación de áreas, espacios, criterios de comparación y control de la emocionalidad.

El deporte en el siglo XXI confirma su esencia de ser un hecho social en interacción dinámica con los procesos de transformación y desarrollo de la sociedad en lo científico, lo tecnológico, lo técnico, lo político, lo económico, lo ideológico y sus implicaciones en los cambios de las conductas y hechos sociales. Es así como se explican los cambios en los motivos y los valores para su práctica, así como su importancia sociopolítica y socioeconómica. De ahí que se requiere de un enfoque amplio del deporte - acorde con estas realidades - que permita superar los estrechos límites de los conceptos tradicionales, referidos exclusivamente al deporte de competencia y rendimiento. (Olarte, 2014)

## **5. NUEVA CONCEPCIÓN DEL DEPORTE**

Una concepción reducida estrictamente a lo competitivo, no corresponde a los desarrollos actuales de la percepción, el sentido y el significado del deporte en las sociedades complejas del siglo XXI.

Estos desarrollos se insinuaban desde finales del siglo pasado (años ochenta ) y hasta ahora, cuándo las definiciones y el concepto de deporte parten de los grandes grupos sociales y no desde los escritorios, se ha reconocido que el deporte es un fenómeno social que va mucho más allá de las disciplinas deportivas y que relaciona la corporalidad lúdico expresiva del humano desde



diferentes motivos (salud, estética, diversión, competencia, experimentación, vivencias y riesgo) y categorías, entre los que se cuentan: el juego, el aprendizaje, el ejercicio, el entrenamiento, la competencia y la expresividad corporal, sea mediante la danza, representaciones gimnásticas-artísticas, etc. La concepción reducida no facilita la relación con otros campos de la intervención social.

## **6. EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR**

La actividad física, desde hace tiempo se considera un componente de relevancia para un estilo de vida saludable. La evidencia científica indica que una vida activa, reduce la obesidad dado que el ejercicio se encuentra relacionado directamente con el peso y la composición corporal, al igual que con el índice de cintura. Estudios recientes han demostrado que la actividad física se correlaciona negativamente con depresión, ansiedad, victimización por los compañeros y una autoestima baja. En la vida adulta disminuye el riesgo de enfermedades crónicas, cardiovasculares, diabetes y osteoporosis.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) confirma que “realizar actividad física de forma regular, es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades crónicas”. Sin embargo, el 60 % de la población en el mundo, no llega a cumplir con las recomendaciones mínimas de realizar actividad física moderada, durante 30 minutos al día.

De acuerdo a (MSc. Perla María, Lic. Jasso, MSc. Montañó, & Lic. Balderas, 1015) señalan:

En la población escolar se ha encontrado que los niños en esta etapa, realizan poco ejercicio, debido a que la mayor parte de su tiempo lo destinan a ver la televisión o a videojuegos; se alejan del deporte, las caminatas y los juegos al aire libre”. La literatura revisada muestra que los resultados sobre la asociación entre obesidad y actividad física en esta etapa, no son aún claros; la mayoría de las investigaciones se han realizado en niños mayores de 8 años, y ellos reportan su actividad física, razón que motivó el desarrollo de la presente investigación, con

el propósito de identificar la asociación de la actividad física reportada por las madres, con la obesidad y sobrepeso presente en los escolares.  
(p. 87)

Dos tipos de funciones pueden cumplir el deporte y la AF (Actividad física) al interior de la realidad escolar. En primer lugar, es posible señalar que la educación física constituye un fin en sí mismo, una meta pedagógica, así como un posible campo de desarrollo personal y profesional a futuro. En la misma línea, los establecimientos educacionales pueden jugar un importante rol para el desarrollo deportivo, no sólo en cuanto a la generación de hábitos de AF duraderos entre la comunidad escolar y aledaña, sino también como espacio de formación deportiva inicial y de detección y promoción de talentos deportivos hacia niveles competitivos superiores. En segundo término, tal como señalan Ramírez, Vinaccia y Suárez, “la educación física significa un soporte para el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico en otras áreas de conocimiento” (p. 24).

En lo relacionado con el primer tema, las cifras hablan por sí solas: de acuerdo con los resultados de los últimas dos mediciones del SIMCE de Educación física en 8° básicos (MINEDUC, 2012) se observó:

Altos índices de sobrepeso u obesidad, en torno a un 45% en 2012, mientras que cerca del 25% presenta riesgos de desarrollar en enfermedades cardíacas o metabólicas a futuro, siendo ambas, tendencias que afectan en mayor medida a la población escolar de género femenino. (p. 38)

Parte importante de las causas de estos resultados se relacionan con el estatus pedagógico propio de la educación física al interior del sistema escolar. Según Burrows et al. (2008) “aquella constituye una de las áreas pedagógicas con menor carga horaria en el currículo escolar. Muchas veces, además, según los testimonios obtenidos en algunos estudios que abordaron el tema en el mundo educacional”. Así también (Feller, García y Sandoval, 2008) manifiestan que “las horas correspondientes al área son destinadas al reforzamiento de otras materias”. En paralelo, otras investigaciones han mostrado que los

establecimientos se orientan en escasa medida hacia la detección y proyección de talentos deportivos, y que cuando lo realizan, aquello responde al interés particular de algún actor de la unidad escolar (un profesor, generalmente), y no a una vía institucionalizada al interior de aquellos (Feller, García y Sandoval, 2012). Los mismos antecedentes señalan que los establecimientos que realizan algún grado de "promoción social del deporte", ya sea generando instancias para la práctica deportiva, o bien difundiendo la importancia de la realización de AF entre la comunidad escolar o la aldeaña, tienden a ser minoritarios.

Todo lo anterior contrasta con la alta valoración del deporte y la AF que declaran directivos y funcionarios de los establecimientos al ser consultados por este tema. Así de acuerdo a (Feller, García y Sandoval, 2008) señalan:

Dicha valoración, sin embargo, tiende a no verse reflejada en el Proyecto Educativo Institucional (PEI), ni tampoco en la práctica pedagógica al interior de dichos recintos. Parece ser, en consecuencia, el nivel de la institucionalidad escolar, uno de los ámbitos en donde tiende a reproducirse socialmente una valoración del deporte y la AF, más vigente en el plano retórico, que en el de las predisposiciones institucionales y conductuales concretas. (p. 22)

Naturalmente, al ser las características antes descritas parte constitutiva de la realidad escolar a nivel nacional -salvo destacadas excepciones el tema tampoco ha sido enfocado de forma sistemática como un medio para el mejoramiento del aprendizaje y el rendimiento académico al interior de los establecimientos.

## **7. EDADES DEPORTIVAS**

### **7.1 La Iniciación Deportiva**

No es suficiente con identificar o detectar el talento, sino también desarrollarlo a través de la aplicación de acertados programas de entrenamiento en las distintas etapas de desarrollo. Ello solo puede lograrse luego de años de trabajo duro, arduo, adecuado y disciplinado del deportista bajo la dirección y control de su entrenador en un entorno favorable.

En la mayoría de los deportes los primeros grandes resultados se comienzan a obtener alrededor de los 18 años y el máximo rendimiento a partir de los 22 años, en la mayoría de los deportes de equipo, el máximo rendimiento se encuentra entre los 20 y 30 años, en los deportes de fuerza rápida entre los 22 y 26 años y en los deportes de resistencia se pueden obtener después de los 25 años alcanzado edades más de 35. Las preguntas que surgen ahora son: ¿Cuándo se debe comenzar a entrenar? ¿Cómo se debe comenzar? El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico especializado de carácter mediato y se prolonga a lo largo de muchos años por lo que es necesario para su correcta planificación estructurarlo en diferentes etapas:

## **7.2 Etapa de formación Básica.**

Abarca desde los 9 a los 14 años. Se caracteriza por el desarrollo general del atleta, el matiz principal lo constituye la formación multilateral, presenta una tendencia general. El objetivo fundamental es el aprendizaje de los elementos principales de la técnica de los deportes, y de estos su gran gama de ejercicios, de esta forma coadyuvamos a formar y aumentar el fondo de hábitos y habilidades tan necesarias para enfrentar las futuras exigencias en etapas posteriores, los objetivos competitivos están por debajo de los formativos. Como abarca un período aproximado de 5 años donde ocurren en el organismo grandes cambios esta se divide en dos sub-etapas

**Sub-etapa de iniciación o de formación básica previa.** Esta sub-etapa es para los principiantes, los que se inician en la práctica del deporte, se extiende desde los 9 a los 10 - 11 años, se caracteriza por una formación multilateral y general ya que podemos detectar ciertas capacidades talentosas en los niños pero no podemos predecir con exactitud a esta edad el deporte y dentro de este para cual sus disciplina o evento.

**Sub-etapas de preparación deportiva preliminar.** Comprende la etapa desde 11 - 12 hasta los 14 - 15 años, aquí ya el atleta es capaz de decidir el deporte que

le gusta y hay un poco más de elementos para iniciarlos en un deporte determinado. Es una sub-etapas para los más avanzados

### **7.3 Etapa de desarrollo o especialización deportiva inicial**

Nos referimos a especialización deportiva inicial porque ya aquí el atleta comienza a especializarse, pero no debe ser profunda, el entrenamiento conserva su carácter multilateral y se manifiesta en su contenido la utilización de gran cantidad de medios generales, aunque los medios especiales aumentan, es un período de formación especial inicial y se extiende desde los 15 años a los 18, trabajará de forma más profunda aunque con una direccionalidad similar a la anterior. Su objetivo principal es la profundización y consolidación iniciación especializada se comienza a verticalizar el atleta. Aquí ya comienzan a obtenerse los primeros resultados.

La etapa de perfeccionamiento deportivo o entrenamiento máximo

Esta etapa la enmarcamos a partir de los 19 años por lo que se recomienda no comenzar el entrenamiento específico con cargas máximas hasta pasados 18 meses de la segunda fase Puberal (18-19 años + - 1 año).

Es la etapa de mayor florecimiento de las capacidades del deportista, constituye el periodo de práctica más activa del deporte y de la asimilación de una alta maestría deportiva. Es aquí donde se ponen de manifiesto a plenitud todas las leyes y principios del entrenamiento. Es una etapa de especialización profunda donde se obtienen los grandes resultados deportivos.

### **7.4 Etapa de desentrenamiento**

La vida deportiva del deportista se alarga en la medida se haya aplicado durante todo el proceso de entrenamiento las cargas optimas acorde a las etapas por las cuales transita, así como en el momento oportuno. Pero por mucho que se quiera el atleta de continuar compitiendo a un alto nivel llega un momento que los resultados deportivos comienzan a descender debido a la edad y con esta las

limitaciones biológicas que ocurren por procesos lógicos del organismo y el atleta debe prepararse para el retiro donde de forma gradual debe ir disminuyendo todas las cargas a las que ha sido sometido durante muchos años y que sus órganos, sistemas y funciones regresen a la normalidad, evitando así problemas cardíacos y neurovegetativos en general. Esta etapa es su duración es diferente pues dependerá de las características del deporte, así tenemos que en los deportes de rapidez el decrecimiento de los resultados comienza antes (28-29 años) que los deportes de resistencia, al igual que en los juegos deportivos se hace mayor la longevidad deportiva.

Considerando estas etapas la elección de los deportistas debe realizarse cuando el organismo aún está en crecimiento y desarrollo y el entrenamiento debe iniciarse en edades tempranas. Pero no debe pasarse por alto el hecho de que cada niño tiene un ritmo diferente de crecimiento, hecho que determina las grandes diferencias entre los datos morfológicos y funcionales de los niños de una misma edad y el modo de evolución ulterior de esos datos.

La iniciación deportiva debe comenzar a edades que se correspondan con un período clave en el desarrollo de los niños, cuando los sujetos se encuentran en pleno crecimiento tanto en talla como en peso, así como en el desarrollo de sus caracteres sexuales, o de su personalidad y que existe una gran relación entre los distintos índices de maduración. Durante la iniciación deportiva se debe tener presente que el desarrollo de las capacidades físicas de los niños y jóvenes en formación, tiene unas características peculiares, que lo diferencian del de los adultos, que los niños no son unos adultos en miniatura. El éxito por encima de todo no justifica que se sobrevaloran determinadas cualidades de los niños, llegando a perjudicarles seriamente. La preparación física debe orientarse al acondicionamiento de las tres grandes áreas orgánicas: cardiovascular, respiratoria y muscular y a la mejora de las capacidades perceptivo-motrices.

## **8. CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD DE LOS NIÑOS**

## **Y NIÑAS COMPRENDIDOS EN LAS EDADES DE 10 A 12 AÑOS.**

“Los niños y niñas entre 10 – 12 años están comprendidos en la llamada edad escolar que abarca el período de la escuela primaria (edad cronológica entre 6 y 12 años)” (Pérez Martín et al., s.f.: 197 – 209). Con su ingreso a la escuela cambian las exigencias del medio y el niño/ la niña pasa a ocupar una nueva situación de desarrollo. Se convierte en un escolar, su actividad más importante es el estudio y el maestro, por lo tanto, desempeña un importante papel en su desarrollo, aunque el juego sigue estando entre sus preferencias, así como otras actividades deportivas, culturales y recreativas que también se realizan en esta etapa.

La comunicación que el niño y la niña establecen con el maestro difiere del contacto íntimo y espontáneo que mantiene con sus padres. Las relaciones entre el niño y el maestro están mediatizadas por la actividad de estudio ya que el maestro exige el cumplimiento de las tareas, la disciplina y el aprendizaje y el niño debe responder positivamente a estas exigencias, lo que desarrolla la capacidad de subordinar su conducta a objetivos previamente planteados. A su vez, la personalidad del maestro adquiere para el niño un significado especial, ya que se convierte en el modelo moral que el escolar admira y desea imitar. En este sentido la influencia del maestro en esta etapa es superior a la de los padres y demás familiares, lo que constituye una gran responsabilidad para el educador, quien debe ser un ejemplo para sus educandos.

Además de los cambios anatómicos, fisiológicos y de forma corporal ocurridos desde el inicio de la edad escolar, los infantes han logrado cierto grado de maduración del sistema nervioso central que se traduce en mayor dominio, equilibrio, coordinación, armonía de los movimientos, y desarrollo de los procesos cognitivos de percepción, memoria, imaginación, atención y concentración en actividades aunque sean monótonas, y del propio pensamiento.

En las edades 10 -12 años, que marcan el final del período escolar, el niño

comienza a cuestionar, a manifestar su necesidad de explicaciones causales verdaderas. Ello estimula el desarrollo de las operaciones racionales del pensamiento más complejas como la abstracción y la generalización que hace posible que se alcance el pensamiento abstracto lógico, aunque limitado por no poder penetrar en las verdaderas esencias de los fenómenos, como un logro del desarrollo intelectual del escolar. Vinculado al pensamiento también se produce un desarrollo intensivo del lenguaje del niño, en su forma oral y escrita y la aparición de motivos de carácter cognoscitivo.

A los nuevos intereses por las materias escolares que pueda preferir, el escolar suma su interés por el mundo de las cosas. Quiere investigar, experimentar, hacer y actuar para sí mismo.

Además de nuevas materias e intereses, la actividad de estudio favorece el desarrollo de rasgos del carácter como la firmeza, la perseverancia, la responsabilidad, la tenacidad, la laboriosidad, el colectivismo, entre otros. Algunos autores señalan su expansivo entusiasmo como el rasgo principal de esta edad. También se desarrollan rasgos morales como la honestidad, la honradez, la sinceridad, la crítica y la autocrítica.

Las vivencias que surgen ante los éxitos y fracasos escolares, ante la propia actividad de aprendizaje y ante la interacción con su grupo escolar - estructurados con organización y consolidación en los últimos grados - resultan nuevas para el niño. Estas vivencias hacen surgir emociones, estados de ánimo y sentimientos nunca antes experimentados.

Particularmente la pertenencia al grupo escolar influye de modo significativo en su autoconciencia y autovaloración puesto que el escolar comienza a darle importancia a la opinión y aceptación del grupo. Así, en la medida que avanza su desarrollo, el escolar comienza a valorar de modo independiente su conducta.

Es sumamente importante para el niño/la niña que la atmósfera de la vida familiar le proporcione la comprensión y el afecto que reclama en su desarrollo. Debe existir una estrecha relación entre la familia y la escuela que posibilite a los



maestros orientar a los padres en relación con la educación de los niños de esta edad.

Gradualmente, en esta etapa, el escolar se independiza un tanto de la familia. Las relaciones con los maestros y compañeros se convierten en una nueva fuente para la asimilación de normas, valores morales y sociales. Esta tendencia es indicativa de la necesidad naciente de autoafirmación, de no ser tratado como un niño, de ocupar en el grupo una posición relevante y de ser aceptado por él. El/La antes complaciente niño/niña de ocho o nueve años quedó atrás y ahora presenta rasgos más definidos de afirmación de su personalidad, de curiosidad y de sociabilidad.

A esta edad empieza ya a ver a los adultos con otros ojos, de menor admiración y mayor sentido crítico. Censura su comportamiento y sus palabras. No es que disminuya su cariño, pero hay quizá un exceso de suspicacia para encontrar defectos, cierto ánimo discutiendo, cierta inclinación a insultar, a gritar, o a contestar de forma insolente. Pese a ello, el niño sigue conservando un fuerte sentimiento de lealtad y apego hacia su hogar. Su turbulencia no proviene de un antagonismo con la vida familiar.

El hecho de que por lo general se porte mejor fuera de casa, no debe extrañar a los padres. Puede y debe verse como algo positivo: cuando quiere, sabe comportarse bien. Es una actitud bastante común en esta edad. Es fácil contemplarle en rebeldía, y oírle decir que hace lo que le da la gana, que no tiene por qué obedecer en todo a sus padres, que ya es demasiado mayor para hacer siempre lo que ellos quieren... pero nada le gusta más que sentir la protección del padre o de la madre a la primera dificultad.

Con el paso del tiempo empieza a reivindicar para sí el derecho a tomar determinadas decisiones por sí solo, y disfruta con ello. Esto constituye un saludable síntoma de crecimiento mental. Comienza a experimentar en su interior con especial fuerza la nueva libertad de la elección responsable. En algunos casos pueden aflorar ya rasgos característicos de la pubertad.

Puede decirse que la etapa de los diez a los doce años es un periodo clave en la

formación de la personalidad y, sobre todo, en aspectos como la razonabilidad, la comprensión y el buen humor. Todas sus actitudes encierran un gran potencial para el bien, que puede ser mal encauzado en un hogar desordenado, una escuela inadecuada o un ambiente adverso. Hay que estar atentos para que las buenas cualidades cristalicen en rasgos firmes de su carácter.

A título de resumen se concluye que en la edad 10 – 12 años el niño /la niña alcanza logros notables en su desarrollo, pero aún presenta limitaciones que le impiden un análisis profundo y esencial de la realidad, lo que se evidencia en el pobre nivel de complejidad de sus contenidos psicológicos y en su funcionamiento, que no refleja una autorregulación y autodeterminación de su personalidad.

Lo alcanzado en este período sienta las bases para el posterior desarrollo de una personalidad madura y, sobre todo, ha hecho posible el surgimiento de necesidades que ya no se satisfacen con las formas de actividad y comunicación propias de la etapa.

Dado que las formas de comunicación y actividad características de la edad escolar ya no satisfacen el desarrollo alcanzado, se produce una contradicción y aparece la crisis, que debe ser resuelta mediante el salto a otra etapa del desarrollo: la adolescencia.

## **9. SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS.**

### **9.1 ¿Qué es un talento deportivo?**

Aunque a veces parezca fácil detectar un joven talento y predecir que va a llegar a lo más alto en su deporte, no lo es. El camino es largo, duro y está lleno de dificultades de todo tipo. El deportista debe pasar por un completo proceso de determinación, detección, identificación, desarrollo y selección, como veremos más adelante.

Los clubes profesionales y las distintas federaciones tanto regionales como nacionales, tienen cada vez más preocupación en torno a este tema. Dedicar

cada vez más recursos económicos, así como humanos en detectar a esa futura "estrella", y también en facilitar que su crecimiento sea el correcto, cumpliéndose todas las expectativas puestas en él.

En las últimas décadas, los investigadores han estado claramente divididos en dos posiciones extremas acerca del si el talento se desarrolla o se nace con él.

El primer grupo es partidario del determinismo genético, según el cual, la personalidad del sujeto, sus fortalezas y debilidades, e incluso su potencial de rendimiento viene condicionado por el genotipo. De esta manera los factores genéticos son la clave para que el deportista llegue a lo más alto.

El segundo grupo considera a la persona como una pizarra en blanco al que cualquier cosa que ocurre después de su nacimiento es consecuencia de su experiencia y aprendizaje. Para estos investigadores las claves del éxito están en: desarrollar un entrenamiento planificado y estructurado desde el inicio de la carrera del deportista, realizar el entrenamiento en unas condiciones adecuadas y óptimas, contar con entrenadores adecuados y tener un apoyo de los padres y familiares.

No se sabe aún con certeza, que grupo tiene más razón que otro, pero lo que sí está cada vez más claro según los últimos estudios, es que existen algunas características del jugador que vienen condicionadas genéticamente. También conocemos que los aspectos contextuales juegan un papel importante para justificar esas diferencias de rendimiento.

Utilizando una metáfora de Lewontin (2000) podemos considerar que “los genes determinan el tamaño de la botella, mientras que los aspectos contextuales representarían el contenido”.

## **9.2 Definiciones**

“El talento constituye una de las condiciones fundamentales para acceder a la excelencia en el deporte de competición” (Campos, 1996).

Los sujetos con talento especial, como aquellos que manifiestan niveles de habilidad extraordinarios en competencia motriz, deberíamos matizar que esos niveles se identifican con la alta probabilidad de que el sujeto llegue hasta un alto rendimiento deportivo que le sitúe en condiciones de obtener resultados del máximo nivel. (Ruiz Pérez y Sánchez Bañuelos, 1997).

“Personas con talento son aquellas que por su capacidad de asimilación y rendimiento, destacan en una edad temprana en una especialidad deportiva determinada” (López Bedoya, 1995).

“El talento es una facultad o un grupo de facultades con una cierta especificidad notablemente superior a la media, pero que todavía tiene que manifestarse” (Nadori, 1993).

En la actualidad se observa que muchas veces el término de talento a alto nivel ha sido sustituido en la literatura especializada por el término de "sujeto experto", este concepto es una aproximación totalmente diferente al concepto de talento.

Como lo señala Fisher y Borms (1990), la búsqueda e identificación de sujetos con potencial para intervenir con éxito en actividades deportivas ha tomado gran importancia, por cuanto las exigencias competitivas se han incrementado desde el punto de vista cualitativo, aspecto que viene generando un mejoramiento significativo en el rendimiento atlético. En las competencias deportivas que se realizan en la actualidad, los rangos de edad a los cuales se obtiene el máximo rendimiento han disminuido en muchas especialidades, por lo cual los jóvenes alcanzan niveles de desarrollo y excelencia considerados en el pasado como exclusividad de los adultos. Por ello, la detección temprana de talentos está debidamente justificada, siendo el sistema educativo un área excelente para la aplicación de los mismos.

Como lo asevera Alexander (1995), el sector estudiantil, a pesar de no contar con una infraestructura humana adecuadamente capacitada para acometer con éxito el proceso de desarrollo de los talentos deportivos, ofrece las siguientes ventajas:

- a. Concentra la mayor proporción de rangos de edad propuestos en cualquier programa para la detección de talentos.
- b. Facilita los procedimientos de selección, clasificación y control de individuos que se han de evaluar, debido a que dispone de los registros y la infraestructura requerida para realizar el trabajo.
- c. Dispone del recurso humano de base, el cual una vez adiestrado puede emprender con éxito el proceso inicial para la detección de los talentos deportivos.
- d. Es el sector educativo conjuntamente con el deportivo, el cual, en última instancia, será el principal usuario de la información que se genere, no sólo para detectar los posibles talentos sino para implantar programas de actividad física y salud para los no talentos.

La evaluación de niños y adolescentes usando baterías de test integradas por pruebas fisiológicas, físicas y de destrezas con el objetivo de identificar a aquellos con potencial para el éxito en determinados deportes. La práctica deportiva previa no es un requisito para la identificación.

### **9.3 Identificación de talentos:**

La evaluación de jóvenes atletas que se encuentran participando en el deporte, utilizando los servicios de entrenadores especializados y aplicando pruebas físicas, fisiológicas y de destrezas para identificar aquellos con mayor probabilidad de éxito en el deporte.

Pese a que actualmente se reconoce que una temprana especialización podría no ser recomendable para la “mayoría” de jóvenes que se inician en la práctica de cualquier deporte competitivo, no deja de ser más cierto que, cuando se habla del concepto de “talento deportivo”, el término de “mayoría” es antagónico a los

objetivos que se pretenden alcanzar: detectar, captar, seleccionar, y promocionar a aquél sujeto con aptitudes, habilidades y competencias.

En definitiva, son un conjunto de capacidades que permitan asegurar, en la medida de lo posible, la consecución del éxito competitivo. Que la realidad del deporte federado internacional se ha volcado en la difusión y potenciación de planes específicos para el desarrollo del talento deportivo, es un hecho constatado (Vaeyens et al., 2008).

De la misma manera, no existe un consenso universal, ni en la elaboración ni en las estrategias de actuación, de cómo configurar cada uno de dichos planes. En el ámbito nacional, y como suele suceder cuando de deporte se trata, Cataluña es una de las Comunidades Autónomas de España pionera en el desarrollo de Planes de Tecnificación, actualmente vehiculados a través del programa de la Secretaria General de l'Esport (*Generalitat de Catalunya*) denominado "*Alt Rendiment Català*" (ARC). Pero definamos primero el marco conceptual, para posteriormente desarrollar el modelo teórico de aplicación, necesariamente ajustado a la realidad del deporte en España en general, y en Cataluña en particular.

Las primeras preguntas que debería realizarse un entrenador serían las siguientes (Figura 1): ¿Quién es más "talento", aquel deportista que posee una serie de aptitudes idóneas para una determinada especialidad deportiva, o aquél que tiene la mejor capacidad para adaptarse, a lo largo del tiempo, a las demandas propias del entrenamiento y la competición? ¿Existe alguna relación entre una mejor curva de adaptación y unas aptitudes idóneas detectadas al principio de la práctica deportiva? ¿Cuál es el punto de corte que se establece para determinar si un niño/a "vale o no vale" para el logro competitivo en un determinado deporte? Todas estas son preguntas que deben, primero plantearse, y segundo resolverse

#### **9.4 Selección de talentos en escuelas**

Platonov (2001) plantea que “se pueden establecer tres tipos de deporte moderno con diferente orientación y criterios de eficacia: 1) deporte olímpico; 2) deporte de masas y, 3) deporte profesional, cada uno con objetivos que el autor deja claros y delimita sus alcances”.

Así también (Acosta, 2012) señala:

El deporte formativo es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo con prácticas multivariadas, abarcando los procesos de iniciación, de fundamentación y de perfeccionamiento deportivo y que tienen lugar, tanto en los programas del sector educativo formal y no formal como en los programas desescolarizados, de las escuelas de formación deportiva y semejantes.

Se delimita, también, otras manifestaciones que deben ser resultado del proceso del deporte formativo, como lo es el deporte comunitario, universitario, asociado, competitivo, de alto rendimiento, aficionado y profesional de esta forma el deporte nacional tiene la posibilidad de organizar las acciones para su fomento, pero si a estos elementos le sumamos los lineamientos curriculares para la educación física y la ley que dicta orientaciones y disposiciones para la creación de centros de educación física, de iniciación y de formación deportiva, además de un sinnúmero de condiciones para la práctica sistémica, organizada, sostenida en el tiempo con propósitos educativos, sociales, culturales y de salud, entre otros, (Peralta, 2006), se debe pensar que, efectivamente, existe lo indispensable para desarrollar y mantener una cultura deportiva en el país, pero que no es suficiente para garantizar un desarrollo integral del individuo.

“El proceso de iniciación y de formación deportiva genera diferentes tipos de ventajas para el aprendizaje de la población, físicamente activa y con diversos tipos de valores sociales” (Acosta, 2012). “Como proceso, busca mejorar y especializar, pero sin perder la óptica que no todos los jóvenes serán deportistas de altos logros” (Zhelyazkoz, 2001)

Así como la especialización científica, en vía de la profundización, no obstaculiza sino que contribuye a la enseñanza en general, del mismo modo, el deporte de

alto rendimiento estimula el deporte de masas, que permite tener referentes de proceso para programas y planes más eficientes, con más contenido motriz intelectual y emocional

Los procesos en el deporte deben garantizar acciones lógicas, secuenciales y progresivas en busca de bienestar, de integración y de socialización, a todo nivel de las esferas humanas. Si la dirigencia deportiva y los políticos responsables comprenden los beneficios de un proceso, los apoyos, los esfuerzos y los recursos llegarán a la base de la pirámide, donde es el inicio de todo: la infancia y los niños.

Ellos requieren atención de los entes estatales para iniciar y no interrumpir procesos que los hagan mejores ciudadanos, con una alta autoestima por su cuerpo y por su salud, que respeten el medio ambiente y, por supuesto, que sea la semilla de deportistas de alto rendimiento (Ramos & Taborda, 2010)

## **10. IDENTIFICACIÓN DEPORTIVA.**

La identificación es una búsqueda de toda la vida, la cual se enfoca durante la adolescencia y puede repetirse durante la edad adulta. Erik Erikson subrayó el hecho de que este esfuerzo por encontrar un sentido de sí mismo y del mundo es un proceso sano y vital que contribuye a la fuerza del ego del adulto. Los conflictos que involucran el proceso sirven para estimular el crecimiento y el desarrollo. Así, para alcanzar un buen nivel de autoestima se debe, antes que nada, descubrir la propia identidad.

La identificación está vinculada a la identidad, que es el conjunto de los rasgos propios de un sujeto o de una comunidad. Dichos rasgos caracterizan al individuo o al grupo frente a los demás. La identidad es, por otra parte, la conciencia que un ser humano tiene respecto a sí mismo.

Vinculando la identificación deportiva esto nos lleva a referir a la identificación deportiva a la guía para que la persona sometida a un proceso se incline hacia un



deporte para el cual es apto y se el deportista elige porque es de cada deportista la decisión del deporte que quiere practicar.

## e. MATERIALES Y MÉTODOS

**MATERIALES:** entre los materiales utilizados en este trabajo investigativo se utilizaron los siguientes: papel bond, recargas de cartucho, bolígrafos, lápiz, borrador, corrector, goma, botellas, cuerdas, metro, cronometro, balanza, entre otros materiales.

### **RECURSOS:**

**Tecnológicos** se utilizó, Internet, computadora, memoria, cámara fotográfica, retroproyector, celular, extensión eléctrica.

**Humanos** que fueron necesarios para esta investigación, Coordinación de la Carrera, el investigador, Asesor del Proyecto y de Tesis, Personal Administrativo de la unidad educativa José Antonio Eguiguren la "Salle", muestra a investigar, Tribunal de Estudio y de Grado.

**MÉTODOS:** Los métodos utilizados fueron:

**Método Analítico:** Este método de investigación desmembrar el todo de la investigación, se descompuso la temática en partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. El análisis me permitió conocer más del objeto de estudio, por medio del mismo se puedo: estudiar, comparar los datos obtenidos de cada uno de los objetos de la muestra, además puedo explicar y hacer analogías, comprender mejor su comportamiento para establecer conclusiones y establecer nuevas teorías respecto al tema.

**Método Sintético:** es un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis; se trata en consecuencia de hacer una explosión metódica y breve, es por esto que me pude permitir recopilar toda la información y realizar un tratamiento de la misma logrando demostrar por medio de la interpretación de los datos obtenidos la debida interpretación que refuté las hipótesis planteadas de mi tema de investigación.

En otras palabras, debemos decir que la síntesis es un procedimiento mental que tiene como meta la comprensión cabal de la esencia de lo que ya conocemos en todas sus partes y particularidades. Por medio de este método nos permitirá comprender la realidad de la selección de talentos deportivos en las escuelas de Loja.

**Método Deductivo:** Mediante ella se aplicó los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios. Primero me permitió encontrar principios desconocidos, partiendo de los ya conocidos.

También me permitió descubrir principios desconocidos, de principios conocidos. Este método me guio a tratar la información de toda la población siendo el final la deducción de los datos referenciales de la muestra, los mismos que al ser analizados me arrojaron resultados importantes para el tema de investigación. Me permitió además realizar un plan de actividades el mismo que se desarrolló por medio de talleres.

**Método Inductivo:** Emplee este método durante toda la estructuración del trabajo investigativo sobretodo en el momento que los datos debían ser tabulados y representados, todo un proceso de generalización de datos para expresar resultados los que se expresaron en gráficas y cuadros para su explicación. Esta información generalizada permite tener una visión de la muestra en estudio.

**Método Científico:** es un proceso destinado a explicar fenómenos, establecer relaciones entre los hechos y enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos del mundo y permitan obtener, con estos conocimientos, aplicaciones útiles al hombre.

**Método Empírico:** permite al investigador una serie de resultados fundamentalmente de la experiencia de investigación referente a su problemática, también conlleva efectuar el análisis preliminar de la información, así como verificar y comprobar las concepciones teóricas que posibilitan revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio, a través de procedimientos prácticos y diversos medios de estudio.

**Análisis Estadístico.**- por medio de esta herramienta metodológica que me permitió recoger, ordenar, clasificar e interpretar los datos proporcionados por la investigación, de la misma manera pude presentar e interpretarlo en cuadros, graficas o tablas los resultados del análisis de la información obtenida.

## **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

**TÉCNICA.** Como técnicas fundamentales utilizadas en esta investigación, se utilizaron las siguientes: bibliográfica, observación y test de valoración.

**Técnica Bibliográfica.** - Esta técnica sirvió fundamentalmente para obtener Información Científica y Especializada inherente al tema de investigación, con el propósito básico de dar una explicación con fundamentos científicos que garantizo la validez del presente trabajo, me permitió estructurar la Revisión Literaria y recoger información actual posible de páginas web, libros, revistas, folletos y trípticos relacionados con mi investigación.

**Técnica de la observación Directa:** Esta se desarrolló sistemáticamente por parte del investigador dentro y fuera del campo de estudio por medio de esta técnica se obtuvo información referente al establecimiento educativo en donde se realizó la investigación.

**INSTRUMENTOS.** - Se utilizó los siguientes instrumentos como:

**Ficha de Información.** - con la aplicación de este instrumento, surgió información valiosa que me permitió conocer fácilmente el lugar de investigar que en este caso es la institución educativa. "La Salle"

**Test de Evaluación y Valoración Física.**- este instrumento me sirvió para evaluar la capacidad física de uno o más individuos y verificar las posibles, deficiencias físicas internas y externas y detectar si son aptos para ejecutar actividades físicas, encaminadas a un nivel deportivo esta valoración consta de una serie de pruebas, siendo necesaria e indispensable su aplicación para

evaluar las condiciones físicas, en este caso de cada uno de los niños, para motivarlos a que practiquen una actividad deportiva, la información obtenida fue analizada y sistematizada, con ayuda de programas de SOFTWARE – MICROSOFT WORD – EXCEL-POWER POINT – SCANNER – IMPRESORA y todo el material requerido.

**Matriz de trabajo para la aplicación de test motores.** - Este instrumento me sirvió para marcar un proceso ordenado del tiempo de trabajo a realizar específicamente en cada una de las valoraciones que se tomaron en cuenta. Estaba compuesto por un plan de Actividades Físicas nos referimos a un plan (Talleres) que a corto plazo permita una eficiente Identificación de talentos deportivos. Se lo elaboró por medio de la aplicación de un test de entrada con el cual realizamos la valoración, con la obtención de datos y la constatación de resultados a este se incorporó un plan estratégico seguido de un programa de actividades realizado durante 21 días en donde se obtienen cambios fisiológicos, para luego constatar y comparar con un test de salida. Con esto se dio cumplimiento al último objetivo de construir un programa de Actividades Físicas para valorar capacidades físico-corporales en niños. Lo que nos permitirá identificar a los talentos en los niños de sexto y séptimo año de la escuela José Antonio Eguiguren.

#### **POBLACIÓN Y MUESTRA**

<b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b>	
• Director	1
• Estudiantes de sexto y séptimo de EGB	51
• Docentes de Educación Física	4
<b>TOTAL</b>	<b>56</b>

## f. RESULTADOS

### RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE TEST FÍSICOS

#### ÍNDICE DE MASA CORPORAL

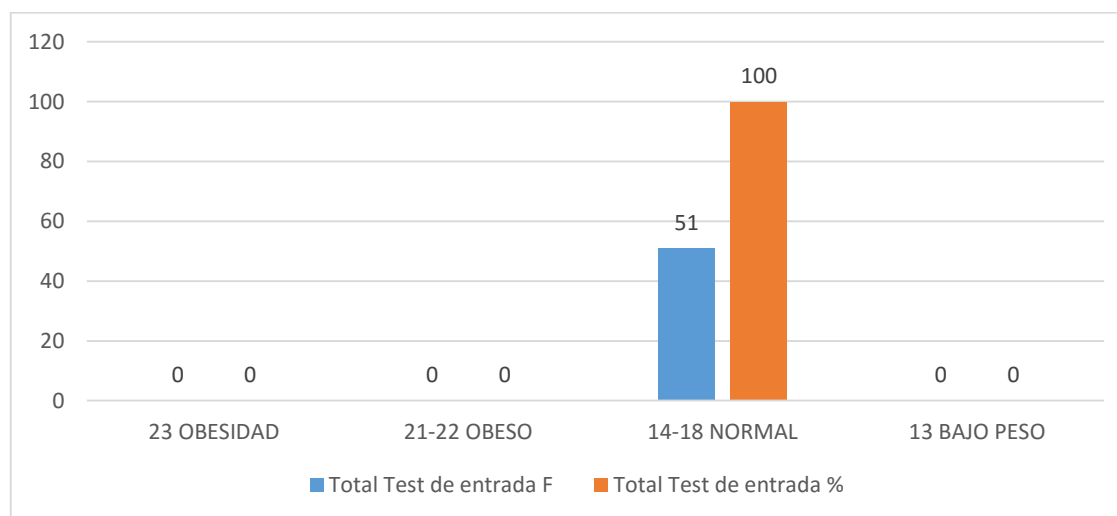
Cuadro # 1

IMC	Total	
	Test de entrada	
	F	%
23 OBESIDAD	0	0
21-22 OBESO	0	0
14-18 NORMAL	51	100
13 BAJO PESO	0	0
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Test Físico aplicado a niños de sexto y séptimo año de EGB  
AUTOR: Carlos Eduardo Angamarca Patiño

AÑO: 2015

Gráfico # 1



#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El IMC (Índice de Masa Corporal) se puede considerar una alternativa para medidas directas de la grasa corporal. Además, el IMC es un método económico y fácil de realizar para detectar categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud. Para su cálculo se procedió a obtener el IMC y compararlo posteriormente con percentiles ya establecidos. Luego de realizar una

comparación de valores de IMC de la población podemos constatar que los 51 alumnos que constituyen el 100% de la población presentan una normalidad en el IMC con esto podemos determinar que los niños se encuentran en una saludable condición por lo tanto estos alumnos son referentes para la identificación de talentos, se realizó únicamente una comparación test inicial debido a que el índice de masa corporal en los niños no varía.

## TEST FÍSICO DE FLEXIBILIDAD

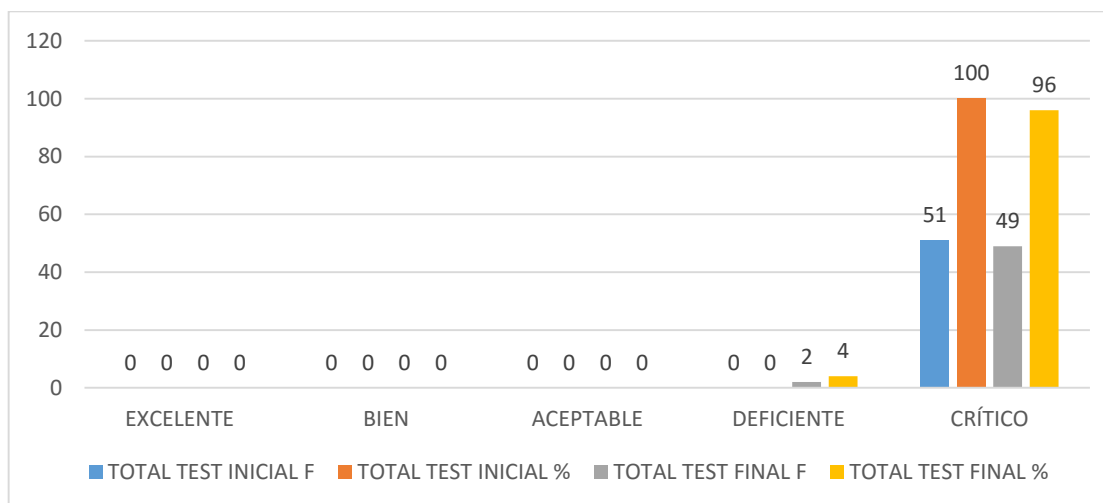
Cuadro # 2

FLEXIBILIDAD EN NIÑOS- NIÑAS	TOTAL			
	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	F	%	F	%
EXCELENTE	0	0	0	0
BIEN	0	0	0	0
ACEPTABLE	0	0	0	0
DEFICIENTE	0	0	2	4
CRÍTICO	51	100	49	96
<b>TOTAL</b>	<b>51</b>	<b>100</b>	<b>51</b>	<b>100</b>

FUENTE: Test Físico aplicado a niños de sexto y séptimo año de EGB  
 AUTOR: Carlos Eduardo Angamarca Patiño

AÑO: 2015

Gráfico # 2



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La flexibilidad es la capacidad física condicional que le da a nuestro cuerpo la facultad de llevar la resistencia de nuestras articulaciones más allá del rango de su rango de movilidad. Esta característica motriz de primer orden es de gran importancia ya que es empleada para muchas modalidades deportivas por esta razón es importante tomar en cuenta en el momento de realizar cualquier tipo de valoración física. En la aplicación del test de entrada para valorar la flexibilidad de tronco evidenciamos que: Los 51 niños que corresponden al 100% presentan una flexibilidad valorada dentro del parámetro de Crítico de esta forma los parámetros valorados como deficiente, aceptable, bien y excelente no presentaron ni un solo caso. Luego de aplicar el plan de actividades se notó una mínima mejora es así



que en el test de salida 49 niños que corresponden al 96% no ascendieron del parámetro de crítico, pero el 4% restante se ubicó en el parámetro de deficiente. Con la presentación de estos resultados podemos manifestar que la flexibilidad en los niños de sexto y séptimo año de básica de la Salle no presentan un resultado satisfactorio, por lo que determinó que los niños no presentan características para ser identificados como talentos deportivos al no superar la media y ubicarse en el parámetro de excelente del rango de datos.

## TEST FÍSICO DE RESISTENCIA

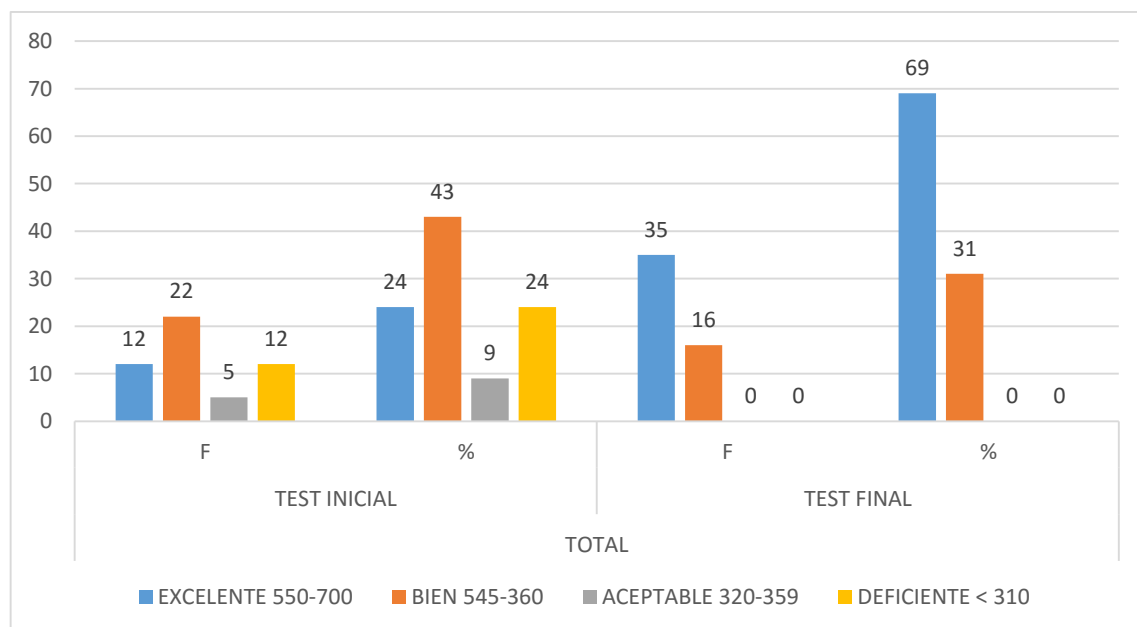
Cuadro # 3

RESISTENCIA EN NIÑOS- NIÑAS	TOTAL			
	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	F	%	F	%
<b>EXCELENTE 550-700</b>	12	24	35	69
<b>BIEN 545-360</b>	22	43	16	31
<b>ACEPTABLE 320-359</b>	5	9	0	0
<b>DEFICIENTE &lt; 310</b>	12	24	0	0
<b>TOTAL</b>	51	100	51	100

FUENTE: Test Físico aplicado a niños de sexto y séptimo año de EGB  
AUTOR: Carlos Eduardo Angamarca Patiño.

AÑO: 2015

Gráfico # 3



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La resistencia consiste en soportar esfuerzos durante largos periodos de tiempo también lo utilizamos al referirnos a esfuerzos no tan largos pero que deben realizarse intensamente.

Según Grosser, Brüggemann 1989: la resistencia es “La capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos”. De los datos del test de entrada referido a la resistencia: 12 niños que corresponden al 24%

presentan una resistencia evaluada en el parámetro de excelente, mientras que 22 niños que corresponde al 43% se refieren al parámetro de Bueno de esta forma 5 niños han sido valorados que corresponden al 9% fueron valorados como regular quedando 12 niños que conforman el 24% restante se ubicaron en el parámetro de deficiente. Luego de aplicar el plan de actividades y de haber aplicado el test de salida podemos evidenciar una mejora comprobando que 35 niños que corresponden al 69% ascendieron al parámetro de excelente mientras 16 que corresponden al 34% se valoraron como buenos quedando los parámetros de aceptable y deficiente en el 0% En conclusión podemos manifestar que luego de la aplicación y valoración del plan de actividades el 31% de los alumnos no presentan condiciones que permitan valorarlos como posibles talentos, mientras el 67% pueden ser considerados posibles talentos debido a que se encuentran por arriba de la media en un parámetro excelente óptimo para el desarrollo deportivo.

## TEST FÍSICO DE VELOCIDAD

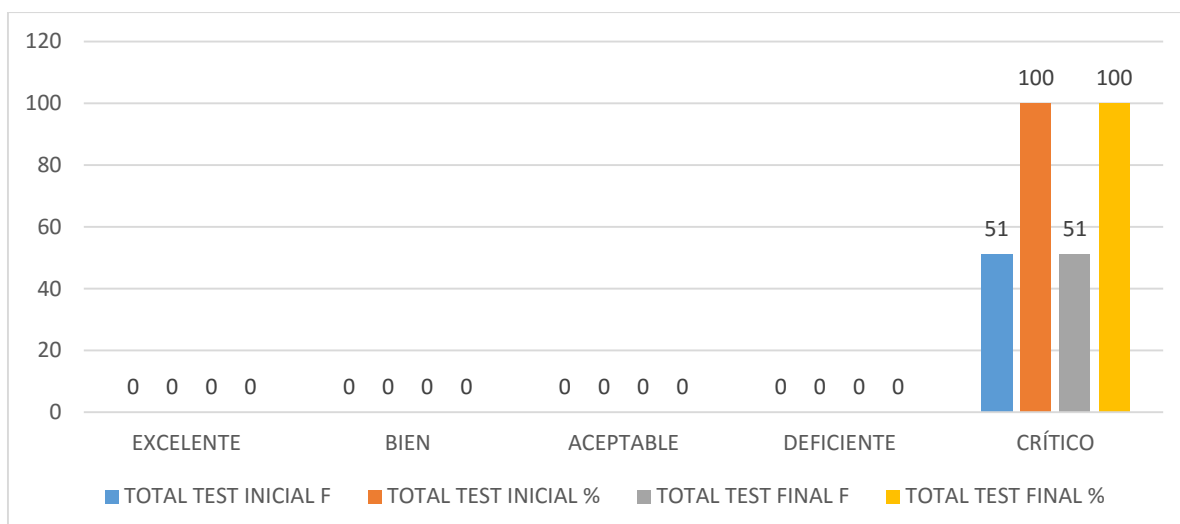
Cuadro # 4

VELOCIDAD EN NIÑOS Y NIÑAS	TOTAL			
	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	F	%	F	%
<b>EXCELENTE</b>	0	0	0	0
<b>BIEN</b>	0	0	0	0
<b>ACEPTABLE</b>	0	0	0	0
<b>DEFICIENTE</b>	0	0	0	0
<b>CRÍTICO</b>	51	100	51	100
<b>TOTAL</b>	51	100	51	100

FUENTE: Test Físico aplicado a niños de sexto y séptimo año de EGB  
 AUTOR: Carlos Eduardo Angamarca Patiño

AÑO: 2015

Gráfico # 4



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La velocidad es la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices de corta duración con máxima intensidad en un tiempo mínimo. La velocidad depende de la perfecta integración del sistema neuromuscular. La velocidad es influenciada por la fuerza básica, la coordinación, la velocidad de contracción de la musculatura, por la viscosidad de las fibras musculares, por las palancas de las extremidades del tronco y por el poder de reacción. Únicamente la fuerza básica, la coordinación y poder de reacción pueden ser influenciados por el entrenamiento. Con respecto a los datos investigados los 51 estudiantes

valorados en su velocidad tanto en el test de entrada y salida se demuestra que el total de la población es decir el 100% de la muestra presentaron un parámetro de flexibilidad dentro del estado crítico de esta forma los parámetros de deficiente, aceptable, bien y excelente no presentaron ni un solo caso. En conclusión podemos manifestar que en el test de velocidad los alumnos manifiestan una capacidad física inaceptable, por lo que se determina que los niños no presentan características para ser identificados como talentos deportivos al no superar la valoración considerada como excelente.

## TEST FÍSICO DE FUERZA ABDOMINAL

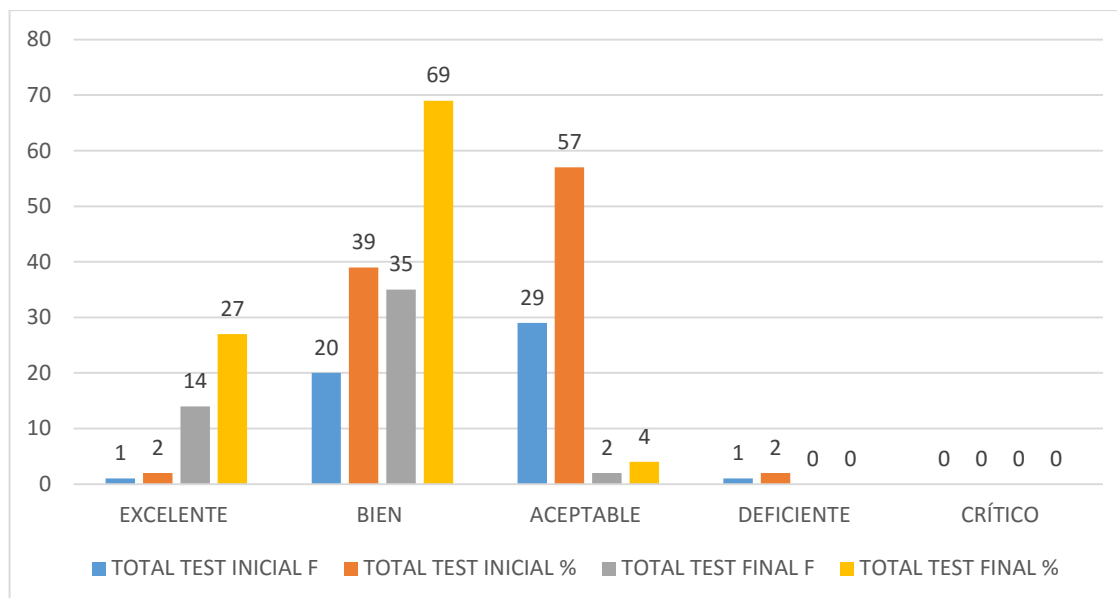
Cuadro # 5

FUERZA ABDOMINAL EN NIÑOS-NIÑAS	TOTAL			
	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	F	%	F	%
EXCELENTE	1	2	14	27
BIEN	20	39	35	69
ACEPTABLE	29	57	2	4
DEFICIENTE	1	2	0	0
CRÍTICO	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>51</b>	<b>100</b>	<b>51</b>	<b>100</b>

FUENTE: Test Físico aplicado a niños de sexto y séptimo año de EGB  
 AUTOR: Carlos Eduardo Angamarca Patiño

AÑO: 2015

Gráfico # 5



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La fuerza como capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En hombres y mujeres el desarrollo evolutivo, parecen tener la capacidad para aumentar su fuerza durante la pubertad y la adolescencia. Alcanza un nivel máximo entre los 15 y los 25 años, a partir de aquí disminuyen de manera considerable. De este modo, a los 25 años, una persona pierde el 1% de su fuerza máxima cada año el fortalecimiento de la fuerza abdominal es

fundamental para dar estabilidad a la columna vertebral. Permite conseguir una correcta alineación corporal, y contribuye a que estos músculos tengan el tono suficiente para que el tronco soporte la realización de cualquier ejercicio como correr, nadar, jugar al tenis, al fútbol.

Con respecto a los datos investigados de 51 estudiantes valorados con el test de entrada 1 niño que corresponde al 2% se encuentra con una fuerza excelente mientras que 20 valorados que se toman el 39% se encuentran en un estado de bien, siendo el 57% valorado en un estado aceptable, quedando el 2% de niños en el parámetro de deficiente y 0% en estado crítico. Luego de la aplicación del plan de actividades de veintiún días notamos una considerable mejora es así que 14 niños que corresponden a un 27% se encuentra excelente mientras que 35 valorados que se toman el 69% se encuentran en un estado de bien, siendo el 4% valorado en un estado aceptable, quedando los parámetros deficiente y crítico en un 0%. Estos datos nos permiten concluir que el 27% de los niños de entre sexto y séptimo año de la unidad educativa José Antonio Eguiguren quienes se ubicaron en el parámetro de excelente cuentan con condiciones para ser considerados talentos deportivos.

## TEST FÍSICO DE FUERZA DE BRAZOS

Cuadro # 6

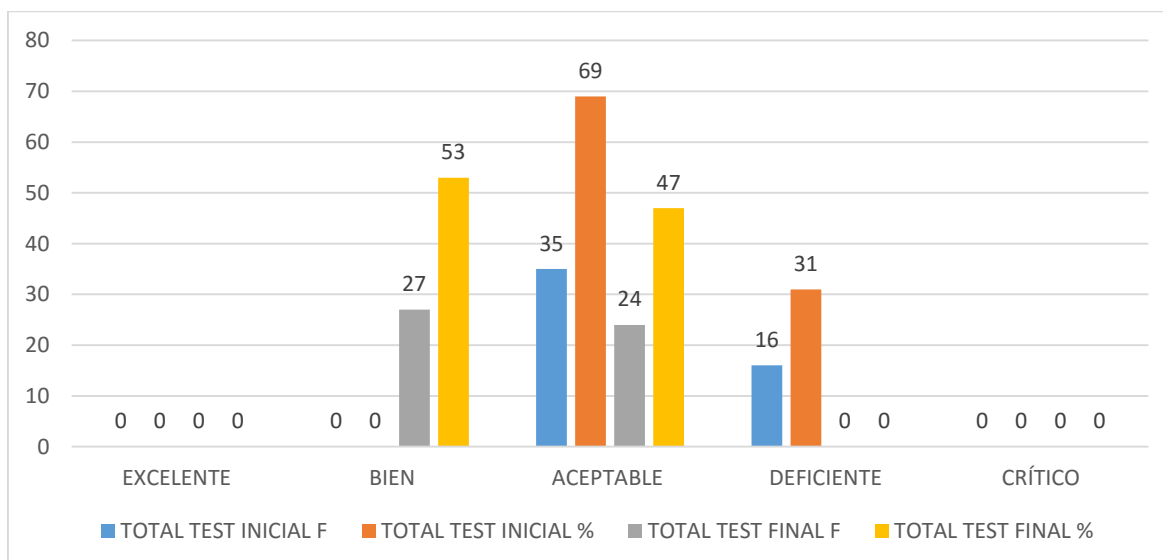
FUERZA DE BRAZOS	TOTAL			
	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	F	%	F	%
EXCELENTE	0	0	0	0
BIEN	0	0	27	53
ACEPTABLE	35	69	24	47
DEFICIENTE	16	31	0	0
CRÍTICO	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>51</b>	<b>100</b>	<b>51</b>	<b>100</b>

FUENTE: Test Físico aplicado a niños de sexto y séptimo año de EGB

AÑO: 2015

AUTOR: Carlos Eduardo Angamarca Patiño.

Gráfico # 6



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La fuerza como capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

Con respecto a los datos investigados dentro del test de entrada 51 estudiantes valorados en el test de fuerza de brazos 35 niños que corresponden al 69% se encontraban con una fuerza de aceptable mientras que 16 niños que comprenden el 31% restante se encontraba en el parámetro deficiente, por consiguiente, los



parámetros valorados en excelente, bien y crítico presentan un 0%. Luego de la aplicación del plan de actividades y la toma de datos del test final se evidencia una mejoría en las capacidades físicas de los niños podemos manifestar la siguiente comparación de resultados. 27 Niños que corresponden al 53% se ubican en el parámetro de bien mientras que los 24 alumnos restantes que constituyen un 47% se valoraron como aceptables, de igual forma los parámetros valorados como excelente, deficiente y crítico presentan un 0%. Por medio de esta interpretación podemos concluir que todos los alumnos valorados en la escuela José Antonio Eguiguren La Salle no presentan la capacidad física para ser identificados como talentos deportivos ya que en esta valoración ninguno de los estudiantes llega o supera el parámetro de excelente necesario para ser considerado como talento deportivo.

## TEST FÍSICO DE FUERZA DE PIERNAS

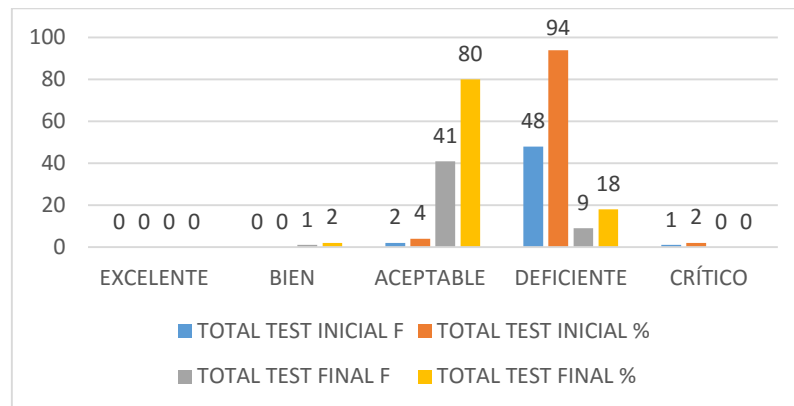
Cuadro # 7

FUERZA DE PIERNAS EN NIÑOS Y NIÑAS	TOTAL			
	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	F	%	F	%
EXCELENTE	0	0	0	0
BIEN	0	0	1	2
ACEPTABLE	2	4	41	80
DEFICIENTE	48	94	9	18
CRÍTICO	1	2	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>51</b>	<b>100</b>	<b>51</b>	<b>100</b>

FUENTE: Test Físico aplicado a niños de sexto y séptimo año de EGB  
 AUTOR: Carlos Eduardo Angamarca Patiño

AÑO: 2015

Gráfico # 7



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con respecto a los datos investigados en el test de entrada de 51 estudiantes valorados en fuerza de piernas 2 alumnos que corresponden al 4% se encuentra en el parámetro considerado como aceptable mientras que 48 niños que corresponden al 94% se consideró como deficiente mientras que el 2% restante se ubicó en el parámetro de crítico los parámetros excelentes y bien presentaron un 0%. Luego de la aplicación del plan de actividades y la toma de datos del test final se evidencia una mejora en esta capacidad física en los niños, podemos manifestar la siguiente comparación de resultados. de los 51 estudiantes valorados 1 alumno que 41 niños que corresponden al 80% alcanzo una valoración en el parámetro de aceptable mientras que los 9 niños restantes que conforman un 18% permanecieron en un estado deficiente por ultimo debemos

resaltar que el parámetro considerado como excelente se mantuvo en un 0%. Lo que nos lleva a la conclusión de que todos los alumnos al no puntuarse en el parámetro de excelente no presentan condiciones para ser considerados como talentos deportivos.

## **g. DISCUSIÓN**

### **VERIFICACIÓN DE LAS HIPÓTESIS**

#### **ENUNCIADO DE LA HIPÓTESIS UNO:**

La valoración de las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”, permite la identificación de talentos deportivos.

#### **ANÁLISIS**

A partir de los datos obtenidos con la aplicación del test físico inicial el que contenían cuatro pruebas motoras: flexibilidad, resistencia, velocidad, fuerza y una prueba fisiológica de IMC. Se compararon que los resultados de los test motores en los niños de sexto y séptimo del lugar de estudio no corresponden a los parámetros (baremo) o características de un talento deportivo todo esto tomando en cuenta la tabla de valores para test motores que describe MsC. José Rafael Padilla Alvarado de la Unidad Educativa de Talento Deportivo del Estado Barinas (Venezuela)

#### **INTERPRETACIÓN**

La selección de talentos deportivos en un procedimiento que permite acortar el proceso de formación y ayudar al desarrollo de un deportista en el menor tiempo posible. Luego de aplicar el test a los niños de esta investigación los resultados especialmente en la velocidad se presentaron muy bajos ratificando que la fuerza, flexibilidad, resistencia son capacidades que no pueden actuar separadas unas de otras y en las que los estudiantes también manifestaron tener deficiencia esta acentuadamente sobretodo en la velocidad y resistencia determinándose fácilmente que el bajo desarrollo de capacidades son motivos para que en la escuela no existan talentos deportivos.

## **DECISIÓN**

Con el análisis e interpretación de los resultados físico-corporal se manifiesta que gracias a la aplicación del test se determina que no existen talentos deportivos, en los niños de sexto y séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular José Antonio Eguiguren ratificándose a la hipótesis como positiva. Debo señalar que a mi entender y en mi condición de estar formado para la docencia y en base a algunas características personales de los niños motivo de esta investigación considero que la metodología empleada para identificación de talentos deportivos no es muy adecuada ya que el proceso identificación no debe basarse en un simple test de esta forma sugiero se debe aplicar el test después de una previa preparación o ambientación.

## **ENUNCIADO DE LA HIPÓTESIS DOS:**

La construcción y aplicación de un plan de identificación adaptado a las necesidades de nuestro medio permitirá una correcta identificación de talentos deportivos, en los niños de sexto y séptimo año de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle” de Loja.

## **ANÁLISIS**

En el segundo test o denominado de salida se puede constatar que los estudiantes, después de aplicarles las mismas pruebas de test físicos luego de 21 días de actividades físicas exclusivamente preparadas, determinan que los resultados aunque en algunos existió un progreso en la mayoría de casos no superaron el parámetro considerado como excelente, mejoraron con respecto a los demás parámetros, es así que podemos constatar que en flexibilidad y velocidad hay una mejora pero no permite superar el estado crítico en la resistencia se aprecia un 33% de diferencia en el parámetro de excelente; bien. En el test físico de fuerza de abdomen se aprecia un progreso de 54% en los parámetros Bien y excelente el test de fuerza de brazos presenta un progreso de 11% en los parámetros de bien; aceptable el test de fuerza de piernas presenta un desarrollo del 78% en los parámetros entre bien; aceptable la identificación de talentos no es la adecuada,

ante los resultados proporcionados por el test de inicio y en cumplimiento de uno de los objetivos se elaboró un cronograma de actividades que luego de su aplicación y toma de test final se constata que los resultados con respecto a capacidades motoras mejoraron satisfactoriamente beneficiando al desenvolvimiento de la población valorada.

## **INTERPRETACIÓN**

Un programa de actividades se podría considerar como un proceso a poner en practica con el fin de mejorar formas o efectivizar el proceso a desarrollar es por esto que se construyó y aplico un programa de actividades encaminado al fortalecimiento de condiciones físicas el mismo que permitió llevar un trabajo guiado y sistemático con respecto a la población el plan concluyo con la toma de test final en la que los niños, aunque no superaron los rangos de valoración marcados por MsC. José Rafael Padilla Alvarado para determinar un talento, permitieron un mejor desenvolvimiento del niño en las pruebas.

## **DECISIÓN**

Luego de aplicado el test físico de entrada y salida se pudo comprobar que el plan de actividades ayuda a mejorar la condición física de los niños investigados por lo que la hipótesis planteada es positiva pudiendo sugerir que la aplicación de un plan beneficia la identificación de talentos deportivos el tiempo de aplicación debe considerarse puntualizando cada uno de los grupos que se requiere investigar.

## **h. CONCLUSIONES**

Al finalizar este trabajo de investigación he llegado a las siguientes conclusiones:

- Para la identificación de talentos deportivos se fundamentó en la valoración de test físicos motrices relacionados con edad y género.
- Mediante la aplicación de test se identificó que las principales causas para verificar un talento deportivo es el déficit en la condición física de los niños con respecto a baremos determinado para un talento deportivo, además de la forma improvisada con que se realizan los procesos de selección.
- Se elaboró un plan de actividades físicas para aplicarse en veintiún días con el propósito de mejorar la forma de identificación de los talentos en niños de sexto y séptimo.
- Se aplicó el plan de actividades físicas realizado durante veintiún días de forma estricta encaminadas a mejorar las condiciones físicas de los estudiantes para la identificación de talentos deportivos.
- Se evaluó el programa mediante la aplicación de un test físico final el que dio como resultado que los niños de la escuela mejoraron su condición física.

## **i. RECOMENDACIONES**

Luego de establecer las conclusiones se recomienda lo siguiente:

- Se recomienda a los educadores físicos emplear una correcta fundamentación para llevar procesos de selección relacionados con la realidad de nuestros niños.
- Se plantea a autoridades y educadores físicos de escuelas precisen y empleen proyectos fundamentados en procesos deportivos que busquen el fortalecimiento de capacidades físicas y formas de identificación en los niños.
- Es pertinente que los educadores físicos elaboren planes u cronogramas sistematizados para el fortalecimiento u ambientación previa a la selección con el fin de mejorar el desenvolvimiento de los niños.
- Se recomienda que los educadores físicos y autoridades institucionales empleen programas de identificación en convenio con instituciones deportivas pertinentes con el fin de mejorar el proceso de selección y desarrollo deportivo a nivel escolar.
- Se plantea a las autoridades y educadores físicos realicen trabajos de identificación deportiva creando baremos adaptados a la realidad y necesidades de nuestros niños con el fin de trabajar con el potencial infantil que presenta cada sector.





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

**PROPUESTA ALTERNATIVA**

**Programa de actividades para valoración física en los niños de sexto y séptimo de EGB (Educación general básica)**

**Autor:**

Carlos Eduardo Angamarca Patiño

Loja – Ecuador

2015

Programa de actividades para valoración física en los niños de sexto y séptimo de EGB (Educación general básica)

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
 ÁREA DEL EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN  
 CARRERA DE CULTURA FÍSICA  
 PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO

DE CAPACIDADES CONDICIONALES EN NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO

ACTIVIDAD FISICA SEMANAL	ENERO				FEB		MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
	1	2	3	4	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
TES DE VALORACIÓN FÍSICA INICIAL	■	■	■																			
PLAN DE ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES.																						
TRABAJO DE FUERZA					■		■		■		■		■		■							
TRABAJO DE VELOCIDAD						■		■		■		■		■								
TRABAJO DE RESISTENCIA						■		■		■		■		■								
TRABAJO DE FLEXIBILIDAD						■		■		■		■		■		■						
TES DE VALORACIÓN FÍSICA FINAL																	■	■	■			

- Ejercicios para: mejorar fuerza.
- Ejercicios para: resistencia.
- Ejercicios para: flexibilidad.
- Ejercicios para: mejorar la velocidad.



Test de Evaluación de Entrada y Salida



Martes- miércoles  
7H20-8H40 (sexto);

## MATRIZ DE VALORACIÓN FÍSICA EN NIÑOS DE 11-12 AÑOS

**NOMBRE DEL CENTRO:** Unidad Educativa (PARTICULAR) José Antonio Eguiguren la Salle Loja.

**ASESOR DE TESIS:** Dra. Bélgica Aguilar.

**RESPONSABLES DEL PROYECTO DE TESIS:** Carlos Eduardo Angamarca P. (Egresado de la Carrera de CC-FF)

**TEMA DEL PROYECTO:** Las condiciones físicas-corporales en niños de sexto y séptimo año de educación básica y la identificación de los talentos deportivos

**OBJETIVO GENERAL:** Valorar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”. Que permita la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO ESPECIFICO:** Construir un plan de actividades que permita la identificación de talentos deportivos, en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle” de Loja.

**FORMAS DE TRABAJO:** Individual y grupal

**FECHA:** 1-2-3 semana de Enero- 2015

**PERIODO:** 7.20-8.40 (sexto); 10.30-11.50 (séptimo)

DÍA	TEMA	ACTIVIDADES A DESARROLLARSE	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
LUNES MIÉRCOLES	Taller N°1 (IMC)	SALUDO ¿En qué consiste el test? TOMA DE DATOS: Peso. Talla.	4H	Balanza Metro Patio Aire Libre Ficha de datos	Se tomaron los datos individuales de cada uno de los estudiantes, los mismos que se anotaron en la ficha de datos.
LUNES MIÉRCOLES	Taller N°2 TEST DE FUERZA	FUERZA ABDOMINAL FUERZA DE BRAZOS FUERZA DE PIERNAS	30´  30´  cm	Silbato Ficha de datos Cronometro	
LUNES MIÉRCOLES	Taller N°3 TEST DE RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD	TEST DE 700 Metros para resistencia (grupos) Test de palmer.	7min  cm	Silbato Ficha de datos Cronometro Metro Conos	

**TABLA DE BAREMOS CON VALORES DE CAPACIDADES CONDICIONALES PARA REALIZAR IDENTIFICACIÓN DEPORTIVA**

Según MsC. José Rafael Padilla Alvarado de la Unidad Educativa de Talento Deportivo del Estado Barinas (UENTADEBA) (Venezuela) presenta las siguientes valoraciones para medición de aptitudes físicas en niños de 11-13 años.

Nombre del Test	Parámetros	Rango del percentil	
<b>(IMC) INDICE DE MASA CORPORAL</b>	Bajo peso	Menos del percentil 5 que corresponde a IMC- <13	
	Peso saludable	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85 que corresponde a IMC-14-20	
	Sobrepeso	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95 que corresponde a IMC-21-22	
	Obeso	Igual o mayor al percentil 95 que corresponde a IMC- ≥23	
<b>FLEXIBILIDAD DE TRONCO</b>	<b>Parámetros</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>
	EXELENTE	≥36.49	≥37.19
	BIEN	29.42-36.48	29.74-37.18
	ACEPTABLE	22.36-29.41	22.29-29.73
	DEFICIENTE	14.58-22.35	14.10-22.28
	CRÍTICO	≤14.57	≤14.09
<b>RESISTENCIA</b>	EXELENTE	550-700	
	BIEN	545-360	
	DEFICIENTE	320-359	
	CRÍTICO	≤310	
<b>VELOCIDAD</b>	EXELENTE	≤4'7"	≤4'9"
	BIEN	4'8"- 5'17"	5'0"- 5'4"
	ACEPTABLE	5'18"-5'64"	5'5"-5'9"
	DEFICIENTE	5'65"- 5'85"	5'91"- 5'94"
	CRÍTICO	≥5'86"	≥5'95"
<b>FUERZA DE PIERNAS</b>	EXELENTE	≥1.74	≥1.72
	BIEN	1.53-1.73	1.45-1,71
	ACEPTABLE	1.33-1.52	1.17-1.44
	DEFICIENTE	1.10-1.32	0.87-1.16
	CRÍTICO	≤1.09	≤0.86
<b>FUERZA DE BRAZOS</b>	EXELENTE	≥23	≥ 19
	BIEN	17 a 22	14 a 18
	ACEPTABLE	11 a 16	8 a 13
	DEFICIENTE	4 a 10	3 a 7

	CRÍTICO	$\leq 3$	$\leq 2$
FUERZA DE ABDOMEN	EXELENTE	$\geq 17$	$\geq 15$
	BIEN	14 a 16	12 a 14
	ACEPTABLE	12 a 13	9 a 11
	DEFICIENTE	8 a 11	5 a 8
	CRÍTICO	$\leq 7$	$\leq 4$

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA DESARROLLO DE CAPACIDADES

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
 ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN  
 CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**NOMBRE DEL CENTRO:** Unidad Educativa (PARTICULAR) José Antonio Eguiguren la Salle Loja.

**ASESOR DE TESIS:** Dra. Bélgica Aguilar.

**RESPONSABLES DEL PROYECTO DE TESIS:** Carlos Eduardo Angamarca P. (Egresado de la Carrera de CC-FF)

**TEMA DEL PROYECTO:** Las condiciones físico-corporales en niños y la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO GENERAL:** Evaluar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica para la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO ESPECIFICO:** Aplicar el plan de actividades que permita la identificación de talentos deportivos en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”.

**FORMAS DE TRABAJO:** Individual y grupal

**FECHA:** 3 semanas de Febrero- 2015 **PERIODO:** 7.20-8.40 (sexto); 10.30-11.50 (séptimo)

DIA	TEMA	ACTIVIDADES A DESARROLLARSE	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
MARTES	Trabajo de Fuerza	CALENTAMIENTO:  Por medio de una orientación lubricaremos los segmentos corporales por espacio de 10 repeticiones cada ejercicio  EJERCICIOS: -Corre -Media sentadilla	10 rep/ 6ejec   10´cc (8R/6)1´rec	Salón  Aire Libre  Reloj  Líneas (Tiza)  Silbato	Desarrollaron el trabajo de fuerza por medio de ejercicios físicos y juegos.

		<p>-Flexiones de brazos con rodillas apoyadas (15R/4)50"rec</p> <p>-Abducción de cadera con equilibrio lateral (15R/4)50"rec</p> <p>-Tracción desplazamiento o empuje: (8R.30")20'rep)</p> <p>Lucha Rugby</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de relajación.</p>			
MIERCOLES	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Lubricación de los segmentos corporales Desde la posición de sentados;</p> <p>Piernas abiertas extender las manos hacia delante y atrás, con el fin de hacer estirar el tronco y brazos. 10 R/ 5</p> <p>Desde la misma posición dirigir los brazos de derecha a izquierda y viceversa siempre trabajando tronco y brazos. 10 R/ 5</p> <p>Desde la posición cubito ventral igualmente ejecutar los mismos ejercicios en los cuales trabajara la columna vertebral. 10 R/ 5</p> <p>Ejercicios de relajación 10 Eje/10"cu</p>	6/6	<p>Patio</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Silbato</p>	<p>Demostraron movimientos articulares corporales con mayor facilidad.</p>

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**NOMBRE DEL CENTRO:** Unidad Educativa (PARTICULAR) José Antonio Eguiguren la Salle Loja.

**ASESOR DE TESIS:** Dra. Bélgica Aguilar.

**RESPONSABLES DEL PROYECTO DE TESIS:** Carlos Eduardo Angamarca P. (Egresado de la Carrera de CC-FF)

**TEMA DEL PROYECTO:** Las condiciones físico-corporales en niños y la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO GENERAL:** Evaluar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica para la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Aplicar el plan de actividades que permita la identificación de talentos deportivos en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren "La Salle".

**FORMAS DE TRABAJO:** Individual y grupal      **FECHA:** 4 semana de Febrero- 2015      **PERIODO:** 7.20-8.40 (sexto); 10.30-11.50 (séptimo)

DIA	TEMA	ACTIVIDADES A DESARROLLARSE	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACION
MARTES	Trabajo de velocidad	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Por medio de una orientación lubricaremos los segmentos corporales por espacio de 10 repeticiones cada segmento</p> <p>Correr</p> <p>EJERCICIOS: Para mejorar la técnica de carrera.</p> <p>-ABC de la carrera</p> <p>-ABC aumentando la amplitud y frecuencia de</p>	<p>6/6</p> <p>12'cc</p> <p>(3R/6)1' rep</p> <p>(3R/10m)50"rep</p>	<p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Líneas (Tiza)</p> <p>Silbato</p>	<p>Desarrollaron el trabajo de velocidad por medio de ejercicios físicos y juegos.</p>



		<p>zancada</p> <p>(4R/10m)50"rep</p> <p>-Indio y gigante</p> <p>(8 R/1´rep)</p> <p>-Juegos de velocidad de reacción:</p> <p>(8 R/ 5)1´rep</p> <p>Blancos y negros</p> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <p>Ejercicios de relajación.</p> <p>6/6</p>		
MIERCOLES	Resistencia	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Lubricación de los segmentos corporales</p> <p>5/5</p> <p>-Carrera lenta, indistintamente por el espacio.</p> <p>(3rep/1´cc)30"rep</p> <p>-Carrera lenta, libremente por el espacio, pero a distintos ritmos (lento, medio, rápido).</p> <p>(3rep/1´cc)30"rep</p> <p>-Carrera lenta a la señal del profesor y agruparse de 2, 4, 6, etc.</p> <p>(3rep/1´cc)30"rep</p> <p>2 Rep.</p> <p>-Juego: la cadena.</p> <p>6/6</p> <p>Ejercicios de relajación:</p>	<p>Patio</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Silbato</p>	<p>Desarrollaron el trabajo de resistencia por medio de ejercicios físicos y juegos.</p>

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**NOMBRE DEL CENTRO:** Unidad Educativa (PARTICULAR) José Antonio Eguiguren la Salle Loja.

**ASESOR DE TESIS:** Dra. Bélgica Aguilar.

**RESPONSABLES DEL PROYECTO DE TESIS:** Carlos Eduardo Angamarca P. (Egresado de la Carrera de CC-FF)

**TEMA DEL PROYECTO:** Las condiciones físico-corporales en niños y la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO GENERAL:** Evaluar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica para la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Aplicar el plan de actividades que permita la identificación de talentos deportivos en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”.

**FORMAS DE TRABAJO:** Individual y grupal      **FECHA:** 1 semana de Marzo- 2015      **PERIODO:** 7.20-8.40 (sexto); 10.30-11.50 (séptimo)

DIA	TEMA	ACTIVIDADES A DESARROLLARSE	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACION
MARTES	Trabajo de Fuerza	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Por medio de una orientación lubricaremos los segmentos corporales por espacio de 10 repeticiones cada segmento</p> <p>EJERCICIOS:</p> <p>-Correr</p> <p>-Media sentadilla</p> <p>-Flexiones de brazos con rodillas apoyadas</p>	<p>10</p> <p>Eje.10rep/cu</p> <p>15´cc</p> <p>(9R/6)1´rep</p>	<p>Salón</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Líneas (Tiza)</p> <p>Silbato</p>	<p>Desarrollaron el trabajo de fuerza por medio de ejercicios físicos y juegos.</p>

		<p>-Saltos simples para superar pequeños obstáculos.</p> <p>-Tracción desplazamiento o empuje:</p> <p>Pelea de gallos</p> <p>Carretillas</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de relajación.</p>	<p>(15R/4)50"rep</p> <p>(20R/4)50"rep</p> <p>(4 R/1´rep)</p> <p>(3 R/ 5)1´rep</p>		
MIERCOLES	Ejercicios de Flexibilidad	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Lubricación de los segmentos corporales</p> <p>Desde la posición de sentados;</p> <p>Piernas abiertas extender las manos hacia delante y atrás, con el fin de hacer estirar el tronco y brazos.</p> <p>Desde la misma posición dirigir los brazos de derecha a izquierda y viceversa siempre trabajando tronco y brazos.</p> <p>Desde la posición cubito ventral igualmente ejecutar los mismos ejercicios en los cuales trabajara la columna vertebral.</p> <p>Ejercicios de relajación</p>	<p>5/5</p> <p>10 R/ 5</p> <p>10 R/ 5</p> <p>10 R/ 5</p> <p>10 Eje/ 10"cu</p>	<p>Patio</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Silbato</p>	<p>Demostraron movimientos articulares corporales con mayor facilidad.</p>

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**NOMBRE DEL CENTRO:** Unidad Educativa (PARTICULAR) José Antonio Eguiguren la Salle Loja.

**ASESOR DE TESIS:** Dra. Bélgica Aguilar.

**RESPONSABLES DEL PROYECTO DE TESIS:** Carlos Eduardo Angamarca P. (Egresado de la Carrera de CC-FF)

**TEMA DEL PROYECTO:** Las condiciones físico-corporales en niños y la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO GENERAL:** Evaluar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica para la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO ESPECIFICO:** Aplicar el plan de actividades que permita la identificación de talentos deportivos en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”.

**FORMAS DE TRABAJO:** Individual y grupal      **FECHA:** 2 semana de Marzo- 2015      **PERIODO:** 7.20-8.40 (sexto); 10.30-11.50 (séptimo)

DIA	TEMA	ACTIVIDADES A DESARROLLARSE	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
MARTES	Trabajo de velocidad	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Por medio de una orientación lubricaremos los segmentos corporales por espacio de 10 repeticiones cada segmento</p> <p>Correr</p> <p>EJERCICIOS: Para mejorar la técnica de carrera.</p> <p>-ABC de la carrera</p>	<p>6/6</p> <p>18'cc</p> <p>(3R/6)1' rep</p>	<p>Salón</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Líneas (Tiza)</p> <p>Silbato</p>	<p>Desarrollaron el trabajo de velocidad por medio de ejercicios físicos y juegos.</p>

		<p>-ABC aumentando la amplitud y frecuencia de zancada</p> <p>-Indio y gigante</p> <p>-Juegos de velocidad de reacción:</p> <p>Blancos y negros usando varias posiciones</p> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <p>Ejercicios de relajación.</p>	<p>(3R/10m)50"rep</p> <p>(4R/10m)50"rep</p> <p>(8 R/1´rep)</p> <p>(8 R/ 5)1´rep</p> <p>6/6</p>		
MIERCOLES	Resistencia	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Lubricación de los segmentos corporales</p> <p>-Carrera lenta, indistintamente por el espacio</p> <p>-Carrera lenta salvando obstáculos</p> <p>-Carrera lenta en columna a la señal del profesor el último corre a ser primero.</p> <p>-Juego: vagones.</p> <p>Ejercicios de relajación:</p>	<p>5/5</p> <p>(5rep/2´cc)30"rec</p> <p>(3rep/5´cc)30"rec</p> <p>(3rep)30"rec</p> <p>(2Rep.5met)2´rec</p> <p>6/6</p>	<p>Patio</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Silbato</p>	<p>Desarrollaron el trabajo de resistencia por medio de ejercicios físicos y juegos.</p>

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**NOMBRE DEL CENTRO:** Unidad Educativa (PARTICULAR) José Antonio Eguiguren la Salle Loja.

**ASESOR DE TESIS:** Dra. Bélgica Aguilar.

**RESPONSABLES DEL PROYECTO DE TESIS:** Carlos Eduardo Angamarca P. (Egresado de la Carrera de CC-FF)

**TEMA DEL PROYECTO:** Las condiciones físico-corporales en niños y la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO GENERAL:** Evaluar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica para la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Aplicar el plan de actividades que permita la identificación de talentos deportivos en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren "La Salle".

**FORMAS DE TRABAJO:** Individual y grupal      **FECHA:** 3 semana de Marzo- 2015      **PERIODO:** 7.20-8.40 (sexto); 10.30-11.50 (séptimo)

DIA	TEMA	ACTIVIDADES A DESARROLLARSE	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
MARTES	Trabajo de Fuerza	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Por medio de una orientación lubricaremos los segmentos corporales por espacio de 10 repeticiones cada segmento</p> <p>EJERCICIOS:</p> <p>-Correr</p> <p>-Media sentadilla</p> <p>-Flexiones de brazos</p>	<p>10 Eje/ 10rep</p> <p>15´cc</p> <p>(10R/7)1´rec</p> <p>(30R/4)50"rec</p>	<p>Salón</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Líneas (Tiza)</p> <p>Silbato</p>	<p>Desarrollaron el trabajo de fuerza por medio de ejercicios físicos y juegos.</p>

		<p>-Saltos simples para superar pequeños obstáculos</p> <p>-Tracción desplazamiento o empuje: El mensajero cojo, la cinta transportadora.</p> <p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>(30R/4)50"rec</p> <p>(4R/30"rec)</p>		
MIERCOLES	Ejercicios de Flexibilidad	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Lubricación de los segmentos corporales</p> <p>Desde la posición de sentados;</p> <p>Piernas abiertas extender las manos hacia delante y atrás, desde la misma posición dirigir los brazos de derecha a izquierda y viceversa siempre trabajando tronco y brazos.</p> <p>Desde la posición cubito ventral igualmente ejecutar los mismos ejercicios en los cuales trabajara la columna vertebral.</p> <p>Ejercicios de relajación</p> <p>Ejercicios de estiramiento en parejas</p>	<p>5/5</p> <p>10 R/ 5</p> <p>10 R/ 5</p> <p>10 Eje/ 10"cu</p>	<p>Patio</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Silbato</p>	<p>Demostraron movimientos articulares corporales con mayor facilidad.</p>

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**NOMBRE DEL CENTRO:** Unidad Educativa (PARTICULAR) José Antonio Eguiguren la Salle Loja.

**ASESOR DE TESIS:** Dra. Bélgica Aguilar.

**RESPONSABLES DEL PROYECTO DE TESIS:** Carlos Eduardo Angamarca P. (Egresado de la Carrera de CC-FF)

**TEMA DEL PROYECTO:** Las condiciones físico-corporales en niños y la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO GENERAL:** Evaluar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica para la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Aplicar el plan de actividades que permita la identificación de talentos deportivos en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”.

**FORMAS DE TRABAJO:** Individual y grupal      **FECHA:** 4 semana de Marzo- 2015      **PERIODO:** 7.20-8.40 (sexto); 10.30-11.50 (séptimo)

DIA	TEMA	ACTIVIDADES A DESARROLLARSE	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACION
MARTES	Trabajo de velocidad	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Por medio de una orientación lubricaremos los segmentos corporales por espacio de 10 repeticiones cada segmento</p> <p>Correr</p> <p>EJERCICIOS: Para mejorar la técnica de carrera.</p> <p>-ABC de la carrera</p> <p>-ABC aumentando la amplitud y frecuencia de zancada</p>	<p>6/6</p> <p>18'cc</p> <p>(3R/6)1' rep</p> <p>(3R/10m)50" rep</p>	<p>Salón</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Líneas (Tiza)</p> <p>Silbato</p>	<p>Desarrollaron el trabajo de velocidad por medio de ejercicios físicos y juegos.</p>



		-Indio y gigante -Juegos de velocidad de reacción: El reloj VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de relajación.	(4R/10m)50"rep  (8 R/ 5)1´rep  6/6		
MIERCOLES	Resistencia	CALENTAMIENTO: Lubricación de los segmentos corporales -Carrera lenta, indistintamente por el espacio -Carrera lenta salvando obstáculos -Carrera -Juego: vagones. Los animales Ejercicios de relajación:	5/5 (5rep/2´cc)30"rec (5rep/3´cc)30"rec (600mcc)10´rec (2Rep.5met)2´rec 6/6	Patio Aire Libre Reloj Silbato	Desarrollaron el trabajo de resistencia por medio de ejercicios físicos y juegos.

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**NOMBRE DEL CENTRO:** Unidad Educativa (PARTICULAR) José Antonio Eguiguren la Salle Loja.

**ASESOR DE TESIS:** Dra. Bélgica Aguilar.

**RESPONSABLES DEL PROYECTO DE TESIS:** Carlos Eduardo Angamarca P. (Egresado de la Carrera de CC-FF)

**TEMA DEL PROYECTO:** Las condiciones físico-corporales en niños y la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO GENERAL:** Evaluar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica para la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Aplicar el plan de actividades que permita la identificación de talentos deportivos en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren "La Salle".

**FORMAS DE TRABAJO:** Individual y grupal      **FECHA:** 1 semana de Abril- 2015      **PERIODO:** 7.20-8.40 (sexto); 10.30-11.50 (séptimo)

DIA	TEMA	ACTIVIDADES A DESARROLLARSE	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACION
MARTES	Trabajo de Fuerza	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Por medio de una orientación lubricaremos los segmentos corporales por espacio de 10 repeticiones cada segmento</p> <p>EJERCICIOS:</p> <p>-Correr</p> <p>-Media sentadilla</p> <p>-Flexiones de brazos con rodillas apoyadas</p>	<p>6/ 6</p> <p>10´cc</p> <p>(8R/6)1´rec</p> <p>(15R/4)50"rec</p>	<p>Salón</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Líneas (Tiza)</p> <p>Silbato</p>	<p>Desarrollaron el trabajo de fuerza por medio de ejercicios físicos y juegos.</p>

		<p>-Abducción de cadera con equilibrio lateral</p> <p>-Tracción desplazamiento o empuje:</p> <p>Lucha Rugby</p> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <p>Ejercicios de relajación.</p>	<p>(15R/4)50"rec</p> <p>(8R.30")20'rep)</p>		
MIERCOLES	Ejercicios de Flexibilidad	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Lubricación de los segmentos corporales</p> <p>Desde la posición de sentados;</p> <p>Piernas abiertas extender las manos hacia delante y atrás, con el fin de hacer estirar el tronco y brazos.</p> <p>Desde la misma posición dirigir los brazos de derecha a izquierda y viceversa siempre trabajando tronco y brazos.</p> <p>Desde la posición cubito ventral igualmente ejecutar los mismos ejercicios en los cuales trabajara la columna vertebral.</p> <p>Ejercicios de relajación</p>	<p>6/6</p> <p>10 R/ 5</p> <p>10 R/ 5</p> <p>10 R/ 5</p> <p>10 Eje/ 10"cu</p>	<p>Patio</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Silbato</p>	<p>Demostraron movimientos articulares corporales con mayor facilidad.</p>

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**NOMBRE DEL CENTRO:** Unidad Educativa (PARTICULAR) José Antonio Eguiguren la Salle Loja.

**ASESOR DE TESIS:** Dra. Bélgica Aguilar.

**RESPONSABLES DEL PROYECTO DE TESIS:** Carlos Eduardo Angamarca P. (Egresado de la Carrera de CC-FF)

**TEMA DEL PROYECTO:** Las condiciones físico-corporales en niños y la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO GENERAL:** Evaluar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica para la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Aplicar el plan de actividades que permita la identificación de talentos deportivos en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”.

**FORMAS DE TRABAJO:** Individual y grupal      **FECHA:** 2 semana de Abril- 2015      **PERIODO:** 7.20-8.40 (sexto); 10.30-11.50 (séptimo)

DIA	TEMA	ACTIVIDADES A DESARROLLARSE	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACION
MARTES	Trabajo de velocidad	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Por medio de una orientación lubricaremos los segmentos corporales por espacio de 10 repeticiones cada segmento</p> <p>Correr</p> <p>EJERCICIOS: Para mejorar la técnica de carrera.</p> <p>-ABC de la carrera</p> <p>-ABC aumentando la amplitud y frecuencia de zancada</p>	<p>6/6</p> <p>12'cc</p> <p>(3R/6)1' rep</p> <p>(3R/10m)50"rep</p> <p>(4R/10m)50"rep</p>	<p>Salón</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Líneas (Tiza)</p> <p>Silbato</p>	<p>Desarrollaron el trabajo de velocidad por medio de ejercicios físicos y juegos.</p>

		<p>-Indio y gigante</p> <p>-Juegos de velocidad de reacción:</p> <p>Blancos y negros</p> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <p>Ejercicios de relajación.</p>	<p>(8 R/1´rep)</p> <p>(8 R/ 5)1´rep</p>		
MIERCOLES	Resistencia	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Lubricación de los segmentos corporales</p> <p>-Carrera lenta, indistintamente por el espacio.</p> <p>-Carrera lenta, libremente por el espacio, pero a distintos ritmos (lento, medio, rápido).</p> <p>-Carrera lenta a la señal del profesor y agruparse de a 2, 4, 6, etc.</p> <p>-Juego: la cadena.</p> <p>Ejercicios de relajación:</p>	<p>5/5</p> <p>(3rep/1´cc)30"rep</p> <p>(3rep/1´cc)30"rep</p> <p>(3rep/1´cc)30"rep</p> <p>2 Rep.</p> <p>6/6</p>	<p>Patio</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Silbato</p>	<p>Desarrollaron el trabajo de resistencia por medio de ejercicios físicos y juegos.</p>

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**NOMBRE DEL CENTRO:** Unidad Educativa (PARTICULAR) José Antonio Eguiguren la Salle Loja.

**ASESOR DE TESIS:** Dra. Bélgica Aguilar.

**RESPONSABLES DEL PROYECTO DE TESIS:** Carlos Eduardo Angamarca P. (Egresado de la Carrera de CC-FF)

**TEMA DEL PROYECTO:** Las condiciones físico-corporales en niños y la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO GENERAL:** Evaluar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica para la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Aplicar el plan de actividades que permita la identificación de talentos deportivos en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren "La Salle".

**FORMAS DE TRABAJO:** Individual y grupal      **FECHA:** 3 semana de Abril- 2015      **PERIODO:** 7.20-8.40 (sexto); 10.30-11.50 (séptimo)

DIA	TEMA	ACTIVIDADES A DESARROLLARSE	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACION
MARTES	Trabajo de Fuerza	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Por medio de una orientación lubricaremos los segmentos corporales por espacio de 10 repeticiones cada segmento</p> <p>EJERCICIOS:</p> <p>-Correr</p> <p>-Media sentadilla</p> <p>-Flexiones de brazos con rodillas apoyadas</p> <p>-Saltos simples para superar pequeños obstáculos.</p> <p>-Tracción desplazamiento o empuje:</p> <p>Pelea de gallos</p>	<p>10 Eje.10rep/cu</p> <p>15'cc</p> <p>(9R/6)1' rep</p> <p>(15R/4)50"rep</p> <p>(20R/4)50"rep</p>	<p>Salón</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Líneas (Tiza)</p> <p>Silbato</p>	<p>Desarrollaron el trabajo de fuerza por medio de ejercicios físicos y juegos.</p>

		Carretillas VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de relajación.	(4 R/1´rep) (3 R/ 5)1´rep		
MIERCOLES	Ejercicios De Flexibilidad	CALENTAMIENTO: Lubricación de los segmentos corporales Desde la posición de sentados; Piernas abiertas extender las manos hacia delante y atrás, con el fin de hacer estirar el tronco y brazos. Desde la misma posición dirigir los brazos de derecha a izquierda y viceversa siempre trabajando tronco y brazos. Desde la posición cubito ventral igualmente ejecutar los mismos ejercicios en los cuales trabajara la columna vertebral. Ejercicios de relajación	5/5  10 R/ 5  10 R/ 5  10 R/ 5  10 Eje/ 10"cu	Patio Aire Libre Reloj Silbato	Demostraron movimientos articulares corporales con mayor facilidad.

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**NOMBRE DEL CENTRO:** Unidad Educativa (PARTICULAR) José Antonio Eguiguren la Salle Loja.

**ASESOR DE TESIS:** Dra. Bélgica Aguilar.

**RESPONSABLES DEL PROYECTO DE TESIS:** Carlos Eduardo Angamarca P. (Egresado de la Carrera de CC-FF)

**TEMA DEL PROYECTO:** Las condiciones físico-corporales en niños y la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO GENERAL:** Evaluar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica para la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Aplicar el plan de actividades que permita la identificación de talentos deportivos en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”.

**FORMAS DE TRABAJO:** Individual y grupal      **FECHA:** 4 semana de Abril- 2015      **PERIODO:** 7.20-8.40 (sexto); 10.30-11.50 (séptimo)

DIA	TEMA	ACTIVIDADES A DESARROLLARSE	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACION
MARTES	Trabajo de velocidad	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Por medio de una orientación lubricaremos los segmentos corporales por espacio de 10 repeticiones cada segmento</p> <p>Correr</p> <p>EJERCICIOS: Para mejorar la técnica de carrera.</p> <p>-ABC de la carrera</p> <p>-ABC aumentando la amplitud y frecuencia de zancada</p>	<p>6/6</p> <p>18'cc</p> <p>(3R/6)1' rep</p> <p>(3R/10m)50" rep</p>	<p>Salón</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Líneas (Tiza)</p> <p>Silbato</p>	<p>Desarrollaron el trabajo de velocidad por medio de ejercicios físicos y juegos.</p>



		-Indio y gigante -Juegos de velocidad de reacción: Blancos y negros usando varias posiciones VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de relajación.	(4R/10m)50"rep  (8 R/1´rep) (8 R/ 5)1´rep		
MIERCOLES	Resistencia	CALENTAMIENTO: Lubricación de los segmentos corporales -Carrera lenta, indistintamente por el espacio -Carrera lenta salvando obstáculos -Carrera lenta en columna a la señal del profesor el último corre a ser primero. -Juego: vagones. Ejercicios de relajación:	5/5 (5rep/2´cc)30"rec (3rep/5´cc)30"rec  (3rep)30"rec (2Rep.5met)2´rec  6/6	Patio Aire Libre Reloj Silbato	Desarrollaron el trabajo de resistencia por medio de ejercicios físicos y juegos.

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**NOMBRE DEL CENTRO:** Unidad Educativa (PARTICULAR) José Antonio Eguiguren la Salle Loja.

**ASESOR DE TESIS:** Dra. Bélgica Aguilar.

**RESPONSABLES DEL PROYECTO DE TESIS:** Carlos Eduardo Angamarca P. (Egresado de la Carrera de CC-FF)

**TEMA DEL PROYECTO:** Las condiciones físico-corporales en niños y la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO GENERAL:** Evaluar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica para la identificación de talentos deportivos.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Aplicar el plan de actividades que permita la identificación de talentos deportivos en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren "La Salle".

**FORMAS DE TRABAJO:** Individual y grupal      **FECHA:** 1 semana de Mayo- 2015      **PERIODO:** 7.20-8.40 (sexto); 10.30-11.50 (séptimo)

DIA	TEMA	ACTIVIDADES A DESARROLLARSE	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACION
MARTES	Trabajo de Fuerza	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Por medio de una orientación lubricaremos los segmentos corporales por espacio de 10 repeticiones cada segmento</p> <p>EJERCICIOS:</p> <p>-Correr</p> <p>-Media sentadilla</p> <p>-Flexiones de brazos</p>	<p>10 Eje/ 10rep</p> <p>15´cc</p> <p>(10R/7)1´rec</p> <p>(30R/4)50"rec</p> <p>(30R/4)50"rec</p>	<p>Salón</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Líneas (Tiza)</p> <p>Silbato</p>	Desarrollaron el trabajo de fuerza por medio de ejercicios físicos y juegos.

		<p>-Saltos simples para superar pequeños obstáculos</p> <p>-Tracción desplazamiento o empuje: El mensajero cojo, la cinta transportadora.</p> <p>VUELTA A LA CALMA</p>	(4R/30"rec)		
MIERCOLES	Ejercicios De Flexibilidad	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Lubricación de los segmentos corporales</p> <p>Desde la posición de sentados;</p> <p>Piernas abiertas extender las manos hacia delante y atrás, desde la misma posición dirigir los brazos de derecha a izquierda y viceversa siempre trabajando tronco y brazos.</p> <p>Desde la posición cubito ventral igualmente ejecutar los mismos ejercicios en los cuales trabajara la columna vertebral. Ejercicios de relajación ejercicios de estiramiento en parejas</p>	<p>5/5</p> <p>10 R/ 5</p> <p>10 R/ 5</p> <p>10 Eje/ 10"cu</p>	<p>Patio</p> <p>Aire Libre</p> <p>Reloj</p> <p>Silbato</p>	<p>Demostraron movimientos articulares corporales con mayor facilidad.</p>

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TEST DE VALORACION FÍSICA APLICADA EN LOS NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO**  
**DE LA UNIDAD EDUCATIVA (PARTICULAR) JOSÉ ANTONIO EGUIGUREN LA SALLE LOJA**

N°	NÓMINA (Sexto y séptimo) Hombres	IMC	PUL		FLEX.		RESIS.		VELOCIDAD		FUERZA					
					Tronco		7min		30m		FB		FA		FP	
			pul 1	pul 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2
1	CAJAS MORQUECHO VICTOR MANUEL	14	12 a15	12 a14	-2	5	580m	790m	9,14	8,05	12	17	12	16	1.10	1.40
2	CORDOVA TORRES JUAN DIEGO	14	12 a15	12 a14	-8	1	590m	690m	8,18	7,98	13	18	13	16	1.10	1.40
3	CRIOLLO TORRES CAMILO DANIEL	14	12 a15	12 a14	-5	2	450m	650m	10,7	9	12	17	12	16	1.30	1.50
4	ESTRELLA CARRION DIEGO ANDRES	14	12 a15	12 a14	-13	-2	300m	550m	11,88	10,75	12	16	8	13	1.20	1.40
5	FEIJOO COLAMBO JAIRO CAMILO	14	12 a15	12 a14	-20	5	300m	500m	9,2	8	12	17	9	14	1.10	1.40
6	HERNANDEZ FIGUEROA JUSTIN CARLOS	14	12 a15	12 a14	-3	6	450m	600m	10,15	9	15	21	12	16	1.10	1.40
7	JARAMILLO SUQUILANDA CHRISTOPHER OWEN	14	12 a15	12 a14	-4	5	360m	650m	9,88	8,9	14	16	8	13	1.20	1.50
8	LUDEÑA BENITEZ ANDREI ALEKSEI	14	12 a15	12 a14	-18	4	280m	450m	11	9,98	10	15	7	11	1.10	1.40
9	MORILLO SAGBAY SANTIAGO VLADIMIR	14	12 a15	12 a14	-1	8	390m	600m	9,95	9	12	17	9	13	1.20	1.45
10	ORDOÑEZ GORDILLO MATEO DAVID	14	12 a15	12 a14	8	13	580m	700m	11	10	12	16	10	14	1.10	1.40
11	PAREDES TORRES LUIS MIGUEL	14	12 a15	12 a14	-3	5	590m	650m	10	8	13	18	11	15	1.10	1.45
12	PLAZA MACANCHI CRISTHIAN JOSUE	14	12 a15	12 a14	3	9	580m	650m	9	7,96	12	17	14	18	1.35	1.50
13	ROJAS GALARZA LUIS DAVID	14	12 a15	12 a14	-10	3	540m	650m	10	8,9	11	16	13	18	1.10	1.40
14	SONGOR CARRION ADRIAN SAUL	14	12 a15	12 a14	8	13	510m	600m	10	9	10	15	12	17	1.10	1.40
15	TANDAZO CANCHINGRE MATEO GEOVANNY	14	12 a15	12 a14	-2	4	540m	650m	9	8,1	16	21	12	18	1.10	1.40
16	TENESACA PEÑALOZA PABLO ALEJANDRO	14	12 a15	12 a14	-4	3	700m	750m	8,33	7,1	16	21	12	17	1.20	1.30

17	YAGUACHI JARAMILLO LENIN FERNANDO	14	12 a15	12 a14	-5	1	270m	400m	10	9,1	16	21	9	14	1.10	1.40
18	YUMIGUANO LOPEZ KEVIN JOHANNSEN	14	12 a15	12 a14	-2	5	290m	425m	10,35	9,2	16	20	13	17	1.10	1.40
N°	<b>NÓMINA (Sexto y séptimo) Hombres</b>	IMC	PUL		FLEX.		RESIS.		VELOCIDAD		FUERZA					
					Tronco		7min		30m		FB		FA		FP	
			pul 1	pul 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2
19	ALVAREZ PATIÑO DANIEL ALEJANDRO	14	dic-15	12 a14	-4	4	400m	750m	9,82	7,3	8	14	13	17	1.25	1.45
20	BURNEO REYES DAVID ALEJANDRO	16	dic-15	12 a14	-5	2	420m	600m	11	9	10	15	10	16	1.10	1.40
21	CASTILLO BENITEZ MARCO MATEO	15	dic-15	12 a14	-10	-2	580m	790m	9,14	8,05	16	22	10	16	1.25	1.35
22	CELI ZAMBRANO CARLOS ENRIQUE	14	dic-15	12 a14	1	4	320m	650m	10,16	8,3	11	14	12	17	1.10	1.35
23	CONDO MASA FRANKLIN ISRAEL	14	dic-15	12 a14	-2	5	320m	550m	11	10	7	12	10	17	1.16	1.40
24	CURIPOMA SALINAS LENNON ALEXANDER	14	dic-15	12 a14	-7	2	590m	750m	8,18	7,98	15	20	12	16	1.35	1.55
25	ESPINOSA GORDILLO DANIEL ANDRES	18	dic-15	12 a14	-17	1	450m	650m	10,7	9	14	17	12	16	1.10	1.40
26	GARCIA CUENCA JOEL JARED	18	dic-15	12 a14	-10	4	300m	550m	11,88	10,75	8	13	12	15	1.20	1.50
27	GUAMANZARA TACURI JOSE DANIEL	14	dic-15	12 a14	-6	4	300m	500m	9,2	8	9	14	12	15	1.10	1.40
28	JIMENEZ ALBERCA MARCO DAVID	14	dic-15	12 a14	-1	4	270m	450m	12	11	6	11	9	14	1.20	1.50
29	JIMENEZ GONZALEZ JULIO CESAR	14	dic-15	12 a14	-2	6	360m	650m	9,88	8,9	8	13	12	17	1.20	1.45
30	LAVANDA SOLANO PAUL SANTIAGO	14	dic-15	12 a14	1	5	280m	450m	11	9,98	7	11	11	16	1.10	1.40
31	LEON ARIAS MARCO JOSE	19	dic-15	12 a14	-6	5	390m	600m	9,95	9	9	13	12	17	1.10	1.30
32	LUNA GAONA JUAN ANDRES	14	dic-15	12 a14	2	5	580m	700m	11	10	10	14	11	17	1.10	1.40
33	MACAO VELEZ DAVID SEBASTIAN	14	dic-15	12 a14	-15	5	590m	650m	10	8	11	15	13	17	1.10	1.40
34	MONTESINOS JARAMILLO	14	dic-15	12 a14	-9	1	580m	700m	9	7,96	14	18	11	16	1.20	1.45
35	PERALTA CARRERA ANTONIO ISAI	14	dic-15	12 a14	5	9	510m	700m	11	9	11	14	12	17	1.10	1.40
36	RAMIREZ SARANGO CAMILO ANDRES	16	dic-15	12 a14	-10	3	530m	700m	10	9	10	14	12	16	1.10	1.40
37	SUING ARROBO EDWIN STEVEN	14	dic-15	12 a14	4	7	540m	600m	10	8,9	13	18	12	16	1.10	1.35
38	TORRES SOLANO DE LA SALA JOSE ALBERTO	14	dic-15	12 a14	-1	5	540m	650m	9	8,1	13	19	12	15	1.10	1.35
39																

N°	NÓMINA (Sexto y séptimo) Mujeres	IMC	PUL		FLEX.		RESIS.		VELOCIDAD		FUERZA					
					Tronco		7min		30m		FB		FA		FP	
			pul 1	pul 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2
1	ARMIJOS ARMIJOS JULEYDY ABIGAIL	14	12a15	12 a14	2	5	400m	700m	9,82	8	10	14	8	13	90	1.10
2	BAYONA JIMBO STEPHANIE CAROLINA	14	12 a15	12 a14	-2	3	420m	750m	11	9	10	14	8	13	1.00	1.15
3	CEVALLOS VILLAMARIN SHECCID YOHELY	14	12 a15	12 a14	-2	6	320m	500m	10,16	8,15	5	13	11	14	1.00	1.20
4	CORDOVA GUTIERREZ NATHALY DANIELA	14	12 a15	12 a14	-4	4	320m	500m	11	10	4	10	7	12	1.00	1.20
5	FAICAN NARVAEZ ERIKA ANAHI	14	12 a15	12 a14	3	7	310m	500m	11,8	9,98	10	14	8	13	90	1.10
6	JARAMILLO PINEDA DANIELA ALEXANDRA	14	12 a15	12 a14	5	10	270m	450m	12	11	9	14	6	11	80	1.05
7	PUNIN PALADINES SHEILA NICOLE	14	12 a15	12 a14	9	15	510m	700m	11	8,7	11	15	11	14	1.10	1.25
8	QUIZHPE QUINCHE ANNA PAULA	14	12 a15	12 a14	11	17	530m	700m	10	9	11	15	10	14	1.10	1.25
N°	NÓMINA (Sexto y séptimo) Mujeres	IMC	PUL		FLEX.		RESIS.		VELOCIDAD		FUERZA					
					Tronco		7min		30m		FB		FA		FP	
			pul 1	pul 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2
9	GUACHISACA LALANGUI JENNIFER CAMILA	14	12 a15	12 a14	-5	3	310m	500m	11,8	9,98	8	13	11	14	1,10	1.20
10	HUALPA VEGA ALEJANDRA ELIZABETH	14	12 a15	12 a14	-4	5	450m	600m	10,15	9	11	17	10	14	1.00	1.15
11	JARAMILLO RIVERA KELLY VALENTINA	14	12 a15	12 a14	-1	4	590m	700m	8	7	10	15	10	14	90	1.15
12	SANTORUN CARRILLO HANNY NAHID	14	12 a15	12 a14	1	5	510m	650m	10	9	12	17	9	13	1.10	1.20
13	TENE ARMIJOS NOELIA MILENE	14	12 a15	12 a14	-3	6	270m	400m	9	8,3	7	13	8	12	1.00	1.15

## j. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, E. (2012). Iniciación formación deportiva. *Scielo*, 60-63.
- Alexander, P. (2014). *Detección de talentos deportivos ¿Herramienta práctica?* Obtenido de PONENCIA PEDRO ALEXANDER: Recuperado de.  
<http://www.accafide.com/documentos%20de%20consulta/v%20simposium/ponencias/PONENCIA PEDRO ALEXANDER.pdf>
- Alonzo de Herrera, G. (2014). *Batería de test - Euroresidentes Batería de test de aptitud física del departamento de Educación Física IES*. Obtenido de slideshare: Recuperado de.  
<http://www.slideshare.net/cdfpaquillomoreno/bateria-test-13679383>
- Alvarado, J. R. (Febrero de 2015). *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 201, Febrero de 2015*. Obtenido de EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 201, Febrero de 2015.:  
<http://www.efdeportes.com/efd201/fuerza-y-flexibilidad-tablas-de-clasificacion.htm>
- Andrés, P. (8 de Octubre de 2012). *Test de condicion Física*. Obtenido de <http://educacionfisica-parada.jimdo.com/2012/10/08/test-de-condici%C3%B3n-f%C3%ADsica-course-navette/>
- Antivero, E. (2014). *Evaluación*. Obtenido de <http://www.skinetics.com.ar/evaluacion.php>
- Beatriz Gracia, C. d. (2003). *Colombia medica Universidad del valle*. Obtenido de Antropometría por edad, género y estrato socioeconómico de la población escolarizada de la zona urbana de Cali:  
<http://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/view/255/0>
- Carrasco Páez L, M. P. (20 de Diciembre de 2005). *Perfil antropométrico, somatotipo y composición corporal de jóvenes piragüistas*. Obtenido de Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: Recuperado de.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54221979003>
- Cruz E, P. J. (2014). *Facultad de Ciencias del Deporte – Universidad de M*. Obtenido de Condición Física Y Salud:

- <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6621/1/CONDICI%C3%93N%20F%C3%8DSICA%20Y%20SALUD.pdf>
- Fidias. (2014). Formación Integral Deportiva, Análisis y Seguimiento S.L. *Revista Fidias* , <http://www.revistafidias.com>.
- Franco, E. S. (2004). *Normativas para la selección de posibles talentos en el deporte beisbol*. Obtenido de normativas-seleccion-talentos-beisbol: Recuperado de. <http://www.monografias.com/trabajos82/normativas-seleccion-talentos-beisbol/normativas-seleccion-talentos-beisbol.shtml>
- Gabilondo, Á. (5 de Marzo de 2012). *blog el Salto del Ángel*. Obtenido de Evaluación y valoración: <http://blogs.elpais.com/el-salto-del-angel/2012/03/evaluaci%C3%B3n-y-valoraci%C3%B3n.html>
- Gálvez Garrido, A. J. (2014). *Medición y evaluación de la condición física: batería de test Eurofit*. Recuperado el 13 de enero de 2015, de Nº 141: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital
- Giénez J, D. M. (Agosto de 2002). *Diccionario de Educación Física en Primaria*. Obtenido de Teoría y práctica del acondicionamiento físico: <http://www.efdeportes.com/efd51/dicc.htm>
- Guerrero R, D. J. (2014). *Departamento de Educación Física del I.E.S. Emilio Prados de Málaga*. Obtenido de Condición Física: Recuperado de. <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/emilioprados/EF/confis.htm>
- L. Carrasco Páez, E. M. (2005). PERFIL ANTROPOMÉTRICO, SOMATOTIPO Y COMPOSICIÓN CORPORAL DE JÓVENES PIRAGÜISTAS. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 2-4.
- Luque P, J. (5 de julio de 2007). *Corazon y sistema cardiovascular*. Obtenido de <http://www.encyclopediasalud.com/categorias/corazon-y-sistema-cardiovascular/articulos/test-de-indice-de-ruffier-dickson>
- Mollinedo Montano, F. E. (2012). Relación del índice de masa corporal con el nivel de actividad física en preescolares. *Rev Cubana Enfermer*, pp. 136-143. ISSN 0864-0319. Recuperado de. <http://scielo.sld.cu/scieloOrg/php/reference.php?pid=S0864-03192012000200009&caller=scielo.sld.cu&lang=es>.



- Montenegro, M. (2 de Junio de 2012). *Autores que hablan sobre la evaluación*.  
Obtenido de evaluación: [evaluacionelquinteto.blogspot.com/.../autores-que-hablan-sobre-la-evaluacion](http://evaluacionelquinteto.blogspot.com/.../autores-que-hablan-sobre-la-evaluacion). (L. Carrasco Páez E. M., 2005)
- Moraes, M. A. (octubre de 2004). [http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 77 - Octubre de 2004](http://www.efdeportes.com/Revista_Digital_Buenos_Aires_Año_10_Nº_77_Octubre_de_2004). Obtenido de [http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 77 - Octubre de 2004](http://www.efdeportes.com/Revista_Digital_Buenos_Aires_Año_10_Nº_77_Octubre_de_2004): <http://www.efdeportes.com/efd77/atl.htm>
- MSc. Perla María, T. O., Lic. Jasso, C., MSc. Montañó, S., & Lic. Balderas, L. (1015). Relación entre actividad física y obesidad en escolares. *scielo*, 2.
- Olarte Vargas, D. C. (16 de enero de 2010). *Scielo*. Recuperado el 2 de enero de 2014, de Ciencias del Deporte Evolución de aspectos Teórico Científicos: <http://www.scielo.org.co/pdf/entra/v8n1/v8n1a10>
- Olarte, D. C. (1 de Enero-junio de 2014). *scielo*. Obtenido de Ciencias del Deporte Evolución de aspectos Teórico Científicos: <http://www.scielo.org.co/pdf/entra/v8n1/v8n1a10>
- OMS. (2010). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 12 de enero de 2015, de Drogas y salud mental: <http://www.who.int/features/qa/62/es/index.html>
- Pacheco Romero, M. J. (2002). *La Condición física y su Orientación en la educación primaria. En Sanchez Buñuelos. F. (2002) Didáctica de la Educación Física para Primaria*. Madrid: Pearson Educacion. (p-166.).
- Trejo Ortiz, M. P., Montañó, A., & Balderas, L. L. (1015). Relación entre actividad física y obesidad en escolares. *Scielo*, 2.

## k. ANEXOS



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

### TEMA

**“LAS CONDICIONES FÍSICAS-CORPORALES EN NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA Y LA IDENTIFICACIÓN DE LOS TALENTOS DEPORTIVOS”**

**PROYECTO DE TESIS, PREVIO LA  
OBTENCIÓN DEL GRADO DE  
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN MENCIÓN: CULTURA  
FÍSICA**

**Autor:**

Carlos Eduardo Angamarca Patiño

**Asesor:**

Dra. Bélgica Aguilar.

Loja – Ecuador

2014-2015

**a. TEMA**

**“LAS CONDICIONES FÍSICAS-CORPORALES EN NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA Y LA IDENTIFICACIÓN DE LOS TALENTOS DEPORTIVOS”**

## **b. PROBLEMÁTICA**

Una de las grandes oportunidades que brinda la educación física es poder trabajar directa y sistemáticamente en el proceso educativo del ser humano a través del movimiento del cuerpo acompañado de muchas actividades. En el caso del nivel de educación escolar, la clase de educación física resulta de una muy particular importancia ya que al ponerla en práctica adecuadamente y con los suficientes cuidados por parte del educador o profesor que imparta dicha clase, ayuda y contribuye a la vez a que el niño se desarrolle y se consolide para su desarrollo físico - motriz, social, psicológico, cognoscitivo en una forma armoniosa e integral. La formación deportiva de alto rendimiento es cada vez un reto más complejo, por ello en la actualidad la selección de talentos constituye uno de los aspectos de mayor importancia en el ámbito deportivo, además, se hace cada vez más importante el obtener mayores resultados deportivos. Aquí es donde adquiere gran importancia la detección de talentos.

En la actualidad existe un alto grado de sedentarismo en la sociedad, que hace que los valores deportivos y los hábitos de los que este se acompaña se estén perdiendo, Con la selección desde las escuelas y municipios se presta gran ayuda tanto al sector educativo como deportivo, generando así que se favorezca la activación física de la sociedad y con esto la explosión y aprovechamiento de esas cualidades innatas de cada sujeto por descubrir.

En países con desarrollo deportivo como Estados Unidos, Canadá, Cuba, México, Brasil, etc. Tienen implementado programas para la búsqueda de talentos como parte del proceso de entrenamiento deportivo.

Fisher y Borms (1990), (como se citó en Eddy Suárez Franco) señala que la búsqueda e identificación de sujetos con potencial para intervenir con éxito en actividades deportivas ha tomado gran importancia, por cuanto las exigencias competitivas se han incrementado desde el punto de vista cualitativo, aspecto que viene generando un mejoramiento significativo en el rendimiento atlético.

En las competencias deportivas que se realizan en la actualidad, los rangos de edad a los cuales se obtiene el máximo rendimiento han disminuido en muchas

especialidades, por lo cual los jóvenes alcanzan niveles de desarrollo y excelencia considerados en el pasado como exclusividad de los adultos. Por ello, la detección temprana de talentos está debidamente justificada, siendo el sistema educativo un área excelente para la aplicación de los mismos.

Si no existe un programa de búsqueda y selección de talentos deportivo difícilmente podrán desarrollarse atletas de alto rendimiento con niveles olímpicos.

La falta de la aplicación de programas, mecanismos que ayuden a seleccionar nuevos talentos deportivos, el desconocimiento de los factores que influyen en la selección, así como el empirismo en el trabajo mismo de la selección hace de nuestro sistema deportivo deficiente en cuanto a la obtención de mejores logros deportivos.

Es importante que cada País y porque no decirlo cada parte de este cuento con su propio programa de selección de talentos deportivos, que ayuden a viabilizar la producción de deportistas óptimos para la competencia de alto rendimiento deportivo.

Con esto podemos asegurar que si no hay un cambio en la forma práctica e ideológica de seleccionar talentos deportivos en nuestra provincia difícilmente podremos obtener, y explotar el potencial de los recursos humano-deportivos de nuestra población.

Es necesario identificar y proponer alternativas que nos permitan mejorar la selección de talentos deportivos siendo importante que los establecimientos de educación básica de nuestra provincia sean los escenarios principales para la búsqueda de los mismos, con esto principalmente se lograra un aumento de las reservas deportivas de nuestra provincia.

Los criterios que se exponen pueden ser utilizados en la creación de otras estrategias que favorezcan la selección y formación de deportistas con fines de rendimiento tanto a corto, medio, como a largo plazo. Por ello el papel de padres, profesores, entrenadores, técnicos, son de gran importancia porque son

principales participes en la formación de un deportista.

En el presente trabajo de investigación valoraremos las condiciones físicas corporales de los niños de sexto y séptimo año de básica, que nos permitirá seleccionar talentos deportivos en diferentes deportes.

Para poder explicar esto nos planteamos preguntas como: ¿Se puede conocer las características psicosomáticas de los niños de los establecimientos educativos, para seleccionar sus condiciones físicas y ubicarlos para el desarrollo de la práctica del baloncesto?; ¿Las condiciones que prestan los establecimientos educativos permiten realizar prácticas deportivas?; ¿Para seleccionar talentos deportivos se requiere realizar planificación de programa basados en actividades deportivas y su ejecución?

Las actividades se desarrollarán en la ciudad de Loja en la Unidad Educativa (PARTICULAR) José Antonio Eguiguren “La Salle”, en el periodo 2014 - 2015, con niños de las edades comprendidas entre 10 y 11 años que se encuentran en el sexto y el séptimo Año de Educación Básica. Lo que me lleva a plantearme el siguiente problema de investigación.

*¿La valoración de las condiciones físicas-corporales en niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (PARTICULAR) José Antonio Eguiguren “La Salle” influirá para la identificación de talentos deportivos, en el año 2014-2015?*

### c. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación **LAS CONDICIONES FÍSICAS-CORPORALES EN NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA Y LA IDENTIFICACIÓN DE LOS TALENTOS DEPORTIVOS LOJA, PERIODO 2014-2015** Que considero necesario tomar en cuenta ya que en el tiempo contemporáneo la Identificación y seguimiento de talentos deportivos ha tomado gran relevancia en el campo deportivo esto exige principalmente a que “todo sector obligatoria y necesariamente cuente con formas, métodos o programas propios para la selección de talentos deportivos” para esto tomaremos en cuenta los planteles de educación básica de nuestra ciudad como fuentes principales para la selección de talentos deportivos, esto por medio de formas, métodos adaptados al medio de selección, que junto a un proyecto de formación y seguimiento se podrá obtener a corto mediano o largo plazo nuevos talentos deportivos que representaran a nuestra provincia.

Por lo tanto, la presente investigación es importante porque influirá y aportará beneficios positivos directamente sobre diferentes dimensiones social-económicas como el sistema educativo, deportivo y social, etc. Es por esto que.

Lo justifico socialmente porque a través de él puedo llegar a trabajar y activar físicamente a la población escolar de la provincia consiguiendo a largo plazo una sociedad con bajos índices de enfermedades relacionadas con el sedentarismo marcado principalmente por el fácil acceso y uso de nuevas tecnologías, creo que por esta razón es en la niñez cuando se forman las bases de hábitos saludables que se conservan y perduran por el resto de la vida.

Creo necesario también en este punto justificar el presente trabajo ya que como futuro docente me es necesario y acertado puntualizar la importancia del educador de cultura física en la sociedad sobre todo su participación en el sistema educativo debido a que en sus manos está la formación inicial de un nuevo talento deportivo siendo el sistema educativo el medio mismo que permita formar nuevos talentos, en cada punto de nuestro país.

Me es propicio señalar que a nivel deportivo permitirá a la población Lojana el fácil

y libre acceso a la actividad física, deportiva como lo señala la vigente ley del Deporte en su principio del buen vivir dando en si la oportunidad al niño de escoger una vida deportiva la misma que con seguridad beneficiara al deporte local, provincial y por qué no nacional.

Educativamente propiciara y potenciara capacidades físicas-intelectuales las mismas que están directamente relacionadas con la formación actitudinal propiciando así una adecuada relación enseñanza-aprendizaje.

Académicamente el cumplimiento personal de este tema de investigación coadyuvara a mi propia formación profesional que como egresado de la Universidad Nacional de Loja forma parte importante del cumplimiento de una nueva meta en mi vida.



## **d. OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Valorar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”, para la identificación de talentos deportivos.

### **OBJETIVO ESPECÍFICOS**

- Conocer que metodología es necesaria para el estudio de identificación de los talentos deportivos en los niños, que permita mejorar la ejecución de sus actividades físicas.
- Diagnosticar las causas que impiden la identificación de talentos deportivos, en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de las escuelas José Antonio Eguiguren “La Salle”.
- Construir un plan de actividades que permita la correcta identificación de talentos deportivos, en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de las escuelas José Antonio Eguiguren “La Salle”.
- Aplicar el plan de actividades que permita la identificación de talentos deportivos en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica De Las Escuelas José Antonio Eguiguren “La Salle”.
- Valorar el plan de actividades para la identificación de talentos deportivos, en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de La Escuela José Antonio Eguiguren.

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

**1.1** Caracterización de las escuelas de estudio.

**1.2** Unidad Educativa “JOSÉ ANTONIO EGUIGUREN”

**1.3** Valoración física.

**1.4** Condiciones físicas corporales.

**1.4.1** Capacidades físicas.

**1.4.2** Capacidades condicionales.

**1.4.3** Capacidades coordinativas.

### **2. TEST PARA DETERMINAR CONDICIONES FÍSICAS EN NIÑO**

**2.1** Test de Valoración Anatómicas

**2.1.1** Mediciones Antropométricas

**2.1.2** IMC (Índice de masa corporal.)

**2.1.3** El índice de masa corporal en niños

**2.1.4** Peso

**2.1.5** Edad

**2.2** Test Motores

**2.2.1** Flexibilidad

**2.2.2** Fuerza

▪ Fuerza de brazos

▪ Fuerza de piernas

▪ Fuerza abdominal

**2.3** Test de Valoración Fisiológica

**2.3.1** Test de Cooper

**2.3.2** Test Ruffier Dickson

**2.3.3** Test de Burpee

**2.3.4** Test de Course Navette

## **1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **1.1 CARACTERIZACIÓN DE LA ESCUELA EN ESTUDIO**

### **1.2 Unidad Educativa “JOSÉ ANTONIO EGUIGUREN”**

La obra lasallana se establece en el Ecuador a partir del 28 de febrero de 1863. A fin de que las fundaciones sean seguras, García Moreno delegó oficialmente al hermano Yon José, para que busque la convivencia de alguna posible fundación en las provincias, y le dio plenos poderes para que escogiera locales, trace planos y haga lista de todo lo necesario.

Siguiendo su travesía, a mitad de noviembre de 1870, el hermano Yon José, arriba a Loja y se entrevista con sus entusiastas y comprensivas autoridades.

En su compañía, inspecciona la casa elegida para la escuela de los hermanos, hace oportunas observaciones acerca del inmueble, indica las refacciones necesarias, y le entrega la lista de útiles más indispensables para la educación.

El interés y entusiasmo del país por abrir nuevas escuelas es admirablemente contribuido por el excelente patriota y gobernador Dr. Manuel Eguiguren, quien ofreció alistar el edificio para el mes de agosto, mas todo lo necesario para iniciar el año escolar.

Con inexpressable júbilo de la ciudad, la escuela de Loja se funda el 22 de octubre de 1871, y comienza a funcionar con 210 alumnos en un amplio edificio antiguamente construido con fondos provenientes del legado benéfico del Dr. Bernardo Valdivieso.

Las clases de la época funcional fueron muy saturadas: el hermano León, Director y profesor de la “Gran Clase” enseñaba a cien alumnos; en la “Segunda”, el Hermano Benigno se desempeña con 135; en la “Tercera”, el Hermano Calixto educa a 180 ¡toda una escuela!

Tras 12 años de ausencia el 19 de septiembre de 1907, los Hermanos rotaran a la

acogedora ciudad de Loja, Encabezados por el Hermano visitador, Imolís, llegan los hermanos: Viton Antinin (Director) Génes Marie, Cirilo y Bernardo José, corriendo con los gastos Monseñor José Antonio Eguiguren, el ilustrísimo seños Obispo de Loja. Quien tanto había instado para que retornaran los Hermanos.

El 12 de octubre de 1907, la nueva escuela de 300 alumnos, Asimismo, y luego de pasar por algunas dificultades, los Hermanos aceptan impartir la educación media en la ciudad de Loja en el colegio de la “Dolorosa”, hasta fundar el Colegio “La Salle “, el cual gracias al apoyo del congreso y otras instituciones, comienza a funcionar con el primer curso en 1963, bajo la regencia del Hno. Rector Juan Nepomuceno (Luis Santander).

Al año siguiente, las autoridades eclesiásticas urgen a los Hermanos de la Salle para que se hagan cargo del colegio “La Dolorosa” ante el retiro de los padres Lazaristas del Seminario. Aceptadas las condiciones durante algunos años, los Hermanos regentarán dicho establecimiento.

Actualmente la Comunidad Educativa José Antonio Eguiguren “La Salle” es un centro educativo de tipo particular-católico, ubicado en el sector centro oriental urbano de la ciudad de Loja, a orillad del rio Zamora y cuenta con 1400 alumnos distribuidos en sus dos secciones.

### **1.3 Valoración física.**

Para empezar con un trabajo de selección en el ámbito o dimensión que sea debemos tener muy claro y tomar en cuenta lo que es la evaluación y la valoración. Cuando hablamos de evaluación estamos hablando de dar valor a algo. Con esto podemos afirmar que por medio de la evaluación llegaremos a la valoración. Es decir que el valor de algo está dado por parámetros cuantitativos y cualitativos. La evaluación no siempre nos traerá buenos resultados más bien nos señala la realidad en la que se encuentran los aspectos evaluados

Por medio de valores. Esto nos ayuda a tomar acciones encaminadas a cambiar aspectos en los que se está fallando, o reforzar debilidades.

Galileo, XIV como se cito en (Antivero, 2014) "Hay que medir lo que puede ser medido, y hay que intentar que sea medible todo lo que no se pueda medir"

Ángel Gabilondo. (2012). La evaluación no es un fin en sí misma, ha de ser una valoración, una puesta en valor, un hacer valer. Y su objetivo ha de ser crear condiciones para mejorar, incluso señalar cómo hacerlo. Siempre, y muy especialmente en tiempos complejos, buscamos la seguridad objetiva que parecen procurarnos los datos numéricos, las cifras, las comparaciones, las estadísticas, los rankings... y es necesario hacerlo, ya que pueden ser decisivos para establecer criterios de valoración. Todo lo medimos, todo lo pesamos, pero no siempre lo sopesamos, no siempre equilibramos, ni tanteamos, ni examinamos. Rendidos ante los datos, los aireamos sin fuerzas ni ideas para mucho más.

La valoración en consecuencia es determinar qué valor podemos dar a cierto aspecto, con esto podremos determinar qué es lo que tenemos que hacer con ese todo valorado, la valoración puede ser de un todo o de sus partes.

B. Macario. (2012) "Evaluación es el acto que consiste en emitir un juicio de valor, a partir de un conjunto de informaciones sobre la evolución o los resultados de un alumno, con el fin de tomar una decisión." con esto podemos decir que la valoración para obtener información que al ser interpretada nos lleve a la toma de decisiones.

Como lo señala en el proceso educativo. Shmieder (1966). Stocker. (1964). Titone. (1966) "La evaluación deberá servir entonces, para reorientar y planificar la práctica educativa. Conocer lo que ocurre en el aula a partir de los procesos pedagógicos empleados y su incidencia en el aprendizaje del alumno, reorientando cuantas veces fuere necesario los procesos durante su desarrollo, es una de las funciones más importantes de la evaluación". Muy bien podemos tomar esta definición para aplicarla en el proceso de detección de talentos en escuelas por medio de la evaluación; valoración de condiciones físicas en niños de escuelas de Loja.

Por medio de estos tipos de procesos podemos también llegar a determinar con que grupos vamos a trabajar, o con que material humano por así decirlo contamos.

#### **1.4 Condiciones físicas corporales.**

El concepto de "condición física" se introduce en el campo de la Cultura Física a principios de este siglo (1916), cuando Lían realizo pruebas para medir la aptitud física de sujetos. De una forma generalizada podemos indicar que la condición física es el Pacheco Romero M. (2004). "Conjunto de capacidades, condiciones, y factores que tiene el individuo como energía potencial, y que por medio de su trabajo podemos mejorar el nivel de aptitud física para realizar tareas de carácter físico". (p.166)

Aunque con el término "Condición Física" queremos indicar que se trata del conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico, el término en sí alude a aquellas cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga buscando la máxima eficacia mecánica (menor costo de energía posible y evitando el riesgo de la lesión).

Este concepto parcial de las cualidades físicas del sujeto se vio ampliado a otras; bajo la denominación de "Condición motriz" se reunían los factores que hasta aquel momento no habían sido tratados, tales como: la velocidad, la potencia, la flexibilidad y la agilidad. Para tener una visión más detallada acerca de lo que es la condición física citamos la opinión de algunos autores con experiencia en estos temas. Según Clarke (1967), Physical Fitness. (Como se citó en Barbany) "la condición física corporal, es la habilidad de realizar un trabajo físico diario con rigor y efectividad, que tiene como producto el retraso de la aparición de la fatiga, que debe practicarse con la máxima eficiencia mecánica (menos coste energético) y evitando lesiones". Podemos decir que la condición física es una habilidad corporal marcada por algunos factores que presenta nuestro organismo. Para Grösser et al. (1988). (como se citó en Barban) Podemos considerarla como la suma ponderada de todas las capacidades físicas o condicionales importantes

para el logro de rendimientos deportivos realizadas a través de la personalidad del deportista. Se desarrolla por medio del entrenamiento de las capacidades o cualidades físicas, el acondicionamiento físico, ya sea de tipo general (básico para todos los deportistas) o especial (concreto para los especialistas en un deporte). Señala una unión equilibrada de todas las capacidades que presenta la estructura humana confiriéndole condiciones para realizar distintas actividades, porque no entre ellas la actividad deportiva.

El término "condición" hace referencia a la capacidad o habilidad de mejorar con el tiempo una cualidad para desarrollar un trabajo encomendado. Se diferencia de "aptitud" o relación entre la tarea a realizar y la capacidad de realizar la misma. Desarrollando la condición, mediante el trabajo de cada una de sus cualidades, se puede modificar la aptitud.

Para Navarro (1990). (Como se citó en Barbany.1986) "la condición física es una parte de la condición total del ser humano y comprende muchos componentes, cada uno de los cuales es específico en su naturaleza. Supone, por lo tanto la combinación de diferentes aspectos en diversos grados". En este punto considero de gran importancia referirme a la condición física en el campo de la salud. Según la Organización Mundial de la Salud. (OMS) (Como se citó en Cruz E y Pino J. (2014). "define condición física como la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico". Podemos notar que la OMS. Relaciona la capacidad física con los diferentes entornos, lo cual es muy importante porque esta condición se desarrolla en un medio externo que influye de forma directa en el tipo de condición física, esto me lleva a cuestionarme, para verificar ¿qué diferenciaciones de condiciones encontrare, en los niños valorados?

Según. Cruz E y Pino J. (2014). "La condición física, forma física o aptitud física es un conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física". (pág.1). Con esto podemos llegar a la conclusión que lo condición física pueden ser valorada en sus partes es decir todos los aspectos que permiten que esta condición sea un todo.

Relacionándolo con mi tema de investigación me dará lugar a conocer las diferentes condiciones que encuentro en cada entorno lo que me llevará a la identificación de talentos en escuelas de Loja.

La condición física está dada por algunos componentes que se mencionan con más frecuencia pueden dividirse en dos grandes grupos. Uno, relacionado con la salud, compuesto por la resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, composición corporal y flexibilidad y un segundo conjunto que se relaciona con el rendimiento deportivo, compuesto por la agilidad, el equilibrio, la coordinación, la velocidad, la potencia y el tiempo de reacción.

Es decir, el término Condición Física es un término genérico, que reúne las condiciones o capacidades que tiene el organismo para ser apto, o no apto, en una tarea determinada. Sin embargo, el conjunto de factores de la condición física, que son las capacidades, condiciones o cualidades que posee el sujeto, a modo de energía potencial, mediante el desarrollo, pueden obtener un buen nivel de aptitud.

La condición física está dada por habilidades motrices básica que presenta una persona las que se han denominado capacidades o cualidades físicas.

#### **1.4.1 Capacidades físicas.**

De una forma generalizada podemos decir que son “factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan, mediante un trabajo regulado, que un sujeto presente al máximo su potencial físico”. Álvarez. (1963). (como se cito en Pacheco Romero M. J. p.170) Las cualidades físicas en su conjunto determinan la capacidad o aptitud física general de un individuo. El ser humano posee un conjunto de cualidades que funcionan de forma individual las mismas que sumadas en su función o combinadas forman un todo funcional que le permite realizar actividades cotidianas o de carácter físico formativas.

Hay que tener en cuenta que cada una de las capacidades físicas que intervienen



en un movimiento es el resultado de un sistema diferente del organismo. Por lo que el ser humano es considerado un todo, una unidad funcional, lo que hace que en la actividad motriz estén presentes tanto el sistema de dirección y motor, alimentación y transporte.

Según. Fidelus, 1982. (Como se citó en Romero. M.J. 2004) “El sistema motor regula el movimiento y lo constituye el sistema nervioso central y vegetativo; el sistema de alimentación y transporte, está compuesto por el sistema, digestivo, cardiorrespiratorio. El sistema Motor que lo constituye el sistema musculoesquelético, que posibilita acciones”. Por tal motivo el estudio individual de las cualidades físicas en niños en escuelas permitirá determinar talentos.

Existen varias denominaciones y clasificaciones de las condiciones físicas y no existe un criterio único para ello. En un repaso por distintas clasificaciones, (Gundlanh, 1968; Bouchad, 1974; Grosser, 1988; Bompa, 1983; Bates, 1973 y Cometi, 1988) En todas aparecen como componentes la resistencia, fuerza y velocidad; que aparece como movilidad articular o elasticidad muscular.

De las diferentes clasificaciones realizadas, destacamos aquella cuyo indicador es el sistema dominante basada en la clasificación de:

Gundlanh. 1968. (como se cito en Pacheco Romero. M. 2004) Los factores en los que se sustentan las habilidades motrices básicas los podemos agrupar en dos tipos:

Las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas. Las capacidades condicionales se fundamentan en el potencial metabólico y mecánico del músculo y estructuras anexas (huesos, ligamentos, articulaciones, sistemas, etc.), mientras que las coordinativas dependen de las capacidades de control y regulación muscular.” (p, 171.)

#### **1.4.2 Capacidades condicionales.**

Englobaremos dentro de estas cualidades la fuerza, resistencia, velocidad,

flexibilidad.

### **La resistencia y sus manifestaciones.**

La resistencia en el deporte se define como la capacidad del deportista para aguantar cansancio durante esfuerzos deportivos, es la capacidad de aguantar psíquica y físicamente una carga durante un tiempo produciéndose finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad o duración de la carga.

Para el American College of Sports Medicine el consumo máximo de oxígeno VO<sub>2</sub>max, es la mejor medida para la condición anaeróbica, y es la mayor cantidad que un individuo puede consumir de oxígeno durante un ejercicio.

El entrenamiento de la resistencia debe constituir una parte del entrenamiento total y no destacarse como una forma específica, ya que resulta difícil encontrar una motivación apropiada para los niños de este tipo de entrenamiento. A los niños se les debe adaptar lentamente a estas cargas, para acostumbrarlos a las distancias y frecuencia de las repeticiones y con ello a este tipo de entrenamiento.

### **La fuerza y sus manifestaciones.**

La máxima tensión que un músculo o grupo muscular pueda generar, en dirección de sus fibras y bajo condiciones específicas. Es la capacidad neuromuscular de vencer una resistencia externa o interna. La fuerza máxima es la máxima fuerza posible que pueda desarrollar la musculatura. Fuerza Explosiva capacidad de actuar contra resistencias con una velocidad elevada de reacción. Fuerza Rápida repetición de acciones de fuerza (resistencia muscular). Una formación mixta entre coordinación y fuerza se aconseja después de los 10 años para crear una base óptima de entrenamiento en la pubertad cuando la fuerza se puede aumentar extraordinariamente. Sin embargo, hay que rechazar los ejercicios con grandes pesos, prevaleciendo los ejercicios variados dinámicos con realización técnica correcta.

### **La velocidad y sus manifestaciones.**

Es la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices de corta duración con máxima intensidad en un tiempo mínimo. La velocidad depende de la perfecta integración del sistema neuromuscular.

La velocidad es influenciada por la fuerza básica, la coordinación, la velocidad de contracción de la musculatura, por la viscosidad de las fibras musculares, por las palancas de las extremidades del tronco y por el poder de reacción. Únicamente la fuerza básica, la coordinación y poder de reacción pueden ser influenciados por el entrenamiento. Los niños espontáneamente prefieren los ejercicios donde se esfuerzan al máximo en poco tiempo

### **La movilidad y sus manifestaciones.**

Es la capacidad de aprovechar las posibilidades de los movimientos articulares lo más ampliamente en todas las direcciones. Constituye una característica motriz de primer orden para muchas modalidades deportivas. El exceso de tensiones psíquicas provoca un endurecimiento de la musculatura por lo tanto tiene visibles influencias sobre la movilidad, influenciando negativamente la movilidad y el movimiento.

Una excitación emocional positiva eleva la capacidad de trabajo y de rendimiento de la musculatura, dando mayor amplitud a las oscilaciones de las articulaciones. La movilidad es más fácil desarrollarse en la infancia que en la edad adulta, especialmente de los 10 a los 17 años. Para mejor rendimiento se deberá trabajar la movilidad en climas cálidos.

Algunos aspectos importantes de la flexibilidad: da mayor amplitud a los movimientos, buen relajamiento de los músculos, una buena flexibilidad se refleja en una buena técnica, prevención de lesiones.

### 1.4.3 Capacidades coordinativas.

Entre las capacidades coordinativas distinguimos:

**Capacidad de diferenciación.** - definida "como la capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total".

**Capacidad de acoplamiento.** - definida "como la capacidad de coordinar los movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado".

**Capacidad de orientación.** - definido "como la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento".

**Capacidad de equilibrio.** - definida "como la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento".

**Capacidad de cambio.** - definida "como la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones de movimiento que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerosas interferencias del entorno, los contrarios o los compañeros".

**Capacidad de ritmización.**- definida "como la capacidad de reproducir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante". Rigal (1987), la define como "la repetición regular o periódica de una estructura ordenada". Por su parte R. Manno (1991), la define como "la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y el tiempo". Schnabel y Meissner "Teoría del movimiento. Motricidad deportiva" (1988).

### **2.6.1.1. TEST PARA DETERMINAR CONDICIONES FÍSICAS EN NIÑOS**

El nivel de condición física de una persona depende de la interacción de un conjunto de funciones fisiológicas. Aunque se pueden medir las capacidades de cada una de ellas, los métodos resultan complicados y además exigen un equipamiento sofisticado con el que solo cuenta un reducido número de laboratorios laboratorio en cada país.

Una manera de superar esta dificultad es establecer baterías de pruebas que dependan de una función fisiológica esencial, por ejemplo, cardio respiratorio, muscular, coordinación, etc. De esta manera los resultados pueden ser medidos con un equipo simple (cronometro, cinta métrica). Estos resultados a su vez deben ser representados por duración de un ejercicio, por una distancia por un ejercicio, por cierta carga levantada, por un cierto número de impulsos cardiacos. Deben ser considerados a la vez como datos cuantitativos.

Que señalan la calidad o eficiencia del sistema probado o valorado.

Hay que advertir de la importancia de la evaluación basada en una observación de todos los rasgos, respecto del trabajo óseo-muscular y la reflexión analítica que hacemos de ello. Toda evaluación pasa por procesos de recogida de información, análisis de datos e interpretación de los resultados. La evaluación continua del desarrollo del proceso de aprendizaje de cada uno de los alumnos que lleva a cabo el profesor es un tipo de evaluación que tiene un carácter individual, es decir, tiene consecuencias sobre cada uno de los alumnos en particular ya que, a partir de ellas, se regula el proceso de aprendizaje y el control de promoción a los siguientes cursos ciclos o etapas educativas y se certifica los logros adquiridos.

Se han definido como medidas importantes para la evaluación de la condición física del niño las siguientes:

## **2.1 Test de Valoración Anatómica**

Este tipo de test son de gran utilidad porque nos permite determinar la morfología de los individuos, de esta forma tendremos una visión real y fiable del desarrollo corporal de un talento principal en la determinación de condiciones en niños ya que el niño en desarrollo cambia drásticamente estos valores característicos a estas edades. Nos permitirá principalmente conocer el estado de salud en el que se encuentra la población escolar seleccionada.

### **2.1.1 Mediciones Antropométricas**

Las medidas antropométricas nos serán útiles para saber el somato tipo de una determinada población como lo señala (Beatriz Gracia, 2003). “Las medidas antropométricas permiten en forma indirecta evaluar no sólo el desarrollo del niño sino su composición corporal y los efectos de cambios socioeconómicos en un país o región. Algunas de ellas, como la talla, reflejan condiciones de vida en generaciones anteriores”.

Importantes para determinar las condiciones de niños escolarizados.

El seguimiento de la evolución de los jóvenes deportistas es, en la actualidad, una de las principales funciones asumidas por clubes y federaciones deportivas. Así, la valoración de estos deportistas desde las diferentes áreas que quedan encuadradas dentro de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte permiten, ya no sólo el control de su estado de salud y de su rendimiento, sino también detectar posibles talentos deportivos que, en posteriores etapas de sus carreras deportivas, puedan alcanzar los máximos logros deportivos. En este sentido, el estudio de las dimensiones y de la composición corporal es uno de los criterios en los que se basa la especialización deportiva, ya que cada especialidad deportiva presenta una serie de exigencias que obliga, en la mayoría de los casos, a poseer una determinada morfología en los deportistas. Además, no hay que olvidar que la competición en algunos deportes se estructura según la masa corporal de los participantes, por lo que un exhaustivo control de la misma facilita la participación la categoría más indicada para cualquier deportista. (L. Carrasco Páez, 2005)

Pp.3-4

### 2.1.2 IMC (Índice de masa corporal)

La importancia del índice de masa corporal (IMC) en niños es de vital importancia para determinar condiciones físicas y desarrollo de estas en personas o deportistas. (Mollinedo Montano, 2012)“Al igual que otras fases de la vida, la edad preescolar constituye una etapa significativa en la vida del individuo, pues en ella se estructuran las bases fundamentales del desarrollo de la personalidad, se forman y regulan una serie de mecanismos fisiológicos que influyen en el desarrollo físico, el estado de salud y en el grado de adaptación del medio”.

El índice de masa corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet.

Se calcula según la expresión matemática:

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa}}{\text{estatura}^2}$$

Donde la masa o peso se expresa en kilogramos y la estatura en metros, siendo la unidad de medida del IMC en el sistema MKS:

$$\text{kg} \cdot \text{m}^{-2} = \text{kg}/\text{m}^2$$

El valor obtenido no es constante, sino que varía con la edad y el sexo (véanse las figuras 1 y 2). También depende de otros factores, como las proporciones de tejidos muscular y adiposo. En el caso de los adultos se ha utilizado como uno de los recursos para evaluar su estado nutricional, de acuerdo con los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud.

Clasificación de la <b>OMS</b> del estado nutricional de acuerdo con el IMC <sup>4</sup>		
Clasificación	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	
	Valores principales	Valores adicionales
<b><u>Bajo peso</u></b>	<18,50	<18,50
<b>Delgadez severa</b>	<16,00	<16,00
<b>Delgadez moderada</b>	16,00 - 16,99	16,00 - 16,99
<b>Delgadez leve</b>	17,00 - 18,49	17,00 - 18,49
<b>Normal</b>	18,5 - 24,99	18,5 - 22,99
		23,00 - 24,99
<b><u>Sobrepeso</u></b>	≥25,00	≥25,00
<b>Pre obeso</b>	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49
		27,50 - 29,99
<b><u>Obesidad</u></b>	≥30,00	≥30,00
<b>Obesidad leve</b>	30,00 - 34,99	30,00 - 32,49
		32,50 - 34,99
<b>Obesidad media</b>	35,00 - 39,99	35,00 - 37,49
		37,50 - 39,99
<b><u>Obesidad mórbida</u></b>	≥40,00	≥40,00

En adultos (mayores de 18 años) estos valores son independientes de la edad, sea hombre o mujer.

### 2.1.3 El índice de masa corporal en niños

#### ¿Qué es el IMC?

El índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula del peso y la estatura de un niño. El IMC es un indicador de la gordura que es confiable para la mayoría de los niños y adolescentes. El IMC no mide la grasa corporal directamente, pero las investigaciones han mostrado que tiene una correlación con mediciones directas de la grasa corporal, tales como el pesaje bajo el agua y la absorciometría dual de rayos X (DXA, por sus siglas en inglés).<sup>1</sup> El IMC se puede considerar una alternativa para medidas directas de la grasa corporal. Además, el IMC es un método económico y fácil de realizar para detectar categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud.

Para los niños y adolescentes, el IMC es específico con respecto a la edad y el sexo, y con frecuencia se conoce como el IMC por edad.



## ¿Qué es un percentil del IMC?

Después de calcularse el IMC en los niños y adolescentes, el número del IMC se registra en las tablas de crecimiento de los CDC para el IMC por edad (para niños o niñas) para obtener la categoría del percentil. Los percentiles son el indicador que se utiliza con más frecuencia para evaluar el tamaño y los patrones de crecimiento de cada niño en los Estados Unidos. El percentil indica la posición relativa del número del IMC del niño entre niños del mismo sexo y edad. Las tablas de crecimiento muestran las categorías del nivel de peso que se usan con niños y adolescentes (bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obeso).

Las categorías del nivel de peso del IMC por edad y sus percentiles correspondientes se muestran en la siguiente tabla.

<b>CATEGORÍA DE NIVEL DE PESO</b>	<b>RANGO DEL PERCENTIL</b>
<b>BAJO PESO</b>	Menos del percentil 5
<b>PESO SALUDABLE</b>	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85
<b>SOBREPESO</b>	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95
<b>OBESO</b>	Igual o mayor al percentil 95

## ¿Cómo se usa el IMC con los niños y los adolescentes?

El IMC se usa como una herramienta de detección para identificar posibles problemas de peso de los niños. Los CDC y la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomiendan el uso del IMC para detectar el sobrepeso y la obesidad en los niños desde los 2 años de edad.

En los niños, el IMC se usa para detectar la obesidad, el sobrepeso, el peso saludable o el bajo peso. Sin embargo, el IMC no es una herramienta de diagnóstico. Por ejemplo, un niño puede tener un IMC alto con respecto a la edad y el sexo, pero para determinar si el exceso de grasa es un problema, un

proveedor de atención médica necesita realizar evaluaciones adicionales. Estas evaluaciones pueden incluir la medición del grosor de los pliegues cutáneos, evaluaciones de la alimentación, la actividad física, los antecedentes familiares y otras pruebas de salud que sean adecuadas.

### **¿Cómo se calcula e interpreta el IMC para los niños y los adolescentes?**

Calcular e interpretar el IMC usando la calculadora de percentiles del IMC requiere los siguientes pasos:

1. Antes de calcular el IMC, obtenga las medidas precisas de estatura y peso. Vea *Cómo medir y pesar con precisión a los niños en casa*.
2. Calcule el IMC y el percentil usando la Calculadora del IMC para niños y adolescentes. El número del IMC se calcula usando fórmulas estándar.
3. Revise el percentil calculado del IMC por edad y los resultados. El percentil del IMC por edad se utiliza para interpretar el número del IMC porque este es tanto específico para la edad como para el sexo para los niños y adolescentes. Estos criterios son diferentes de los que se usan para interpretar el IMC en los adultos, los cuales no tienen en cuenta la edad ni el sexo. La edad y el sexo se tienen en cuenta en los niños y en los adolescentes por dos razones:

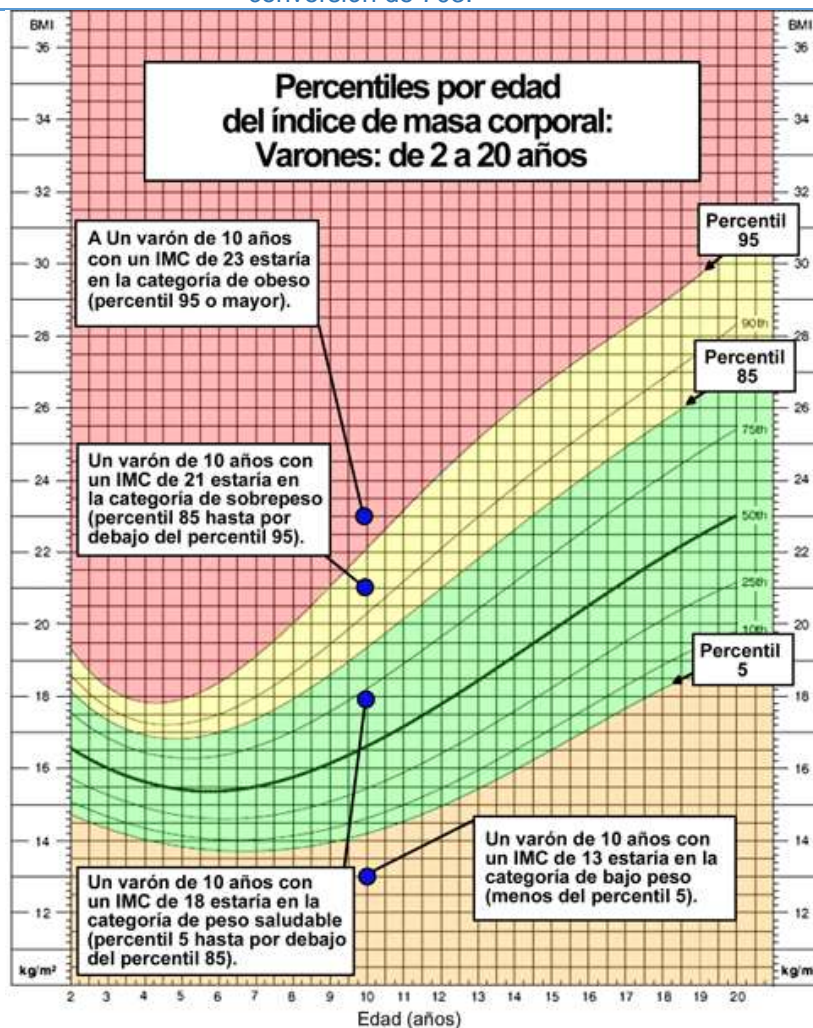
- La cantidad de grasa corporal cambia con la edad. (El IMC para niños y adolescentes se conoce con frecuencia como el *IMC por edad*.)
- La cantidad de grasa corporal varía entre las niñas y los niños.

Las tablas de crecimiento de los CDC para el IMC por edad para niñas y niños (en inglés) tienen en cuenta estas diferencias y permiten la interpretación de un número de IMC a un percentil para el sexo y la edad de un niño o adolescente.

Ubique la categoría del nivel de peso para el percentil del IMC por edad calculado como se muestra en la siguiente tabla. Estas categorías se basan en las recomendaciones del comité de expertos.

Categoría de nivel de peso	Rango del percentil
<b>Bajo peso</b>	Menos del percentil 5
<b>Peso saludable</b>	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85
<b>Sobrepeso</b>	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95
<b>Obeso</b>	Igual o mayor al percentil 95

Unidades de medida	Fórmula y cálculo
Kilogramos y metros (o centímetros)	<p><b>Fórmula: <math>\text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2</math></b></p> <p>Con el sistema métrico, la fórmula para el IMC es el peso en kilogramos dividido por la estatura en metros cuadrados. Debido a que la estatura por lo general se mide en centímetros, se puede utilizar una fórmula de cálculo alternativa, al dividir el peso en kilogramos por la estatura en centímetros cuadrados y luego multiplicar el resultado por 10 000.</p>
Libras y pulgadas	<p>Fórmula: <math>\text{peso (lb)} / [\text{estatura (in)}]^2 \times 703</math></p> <p>Al utilizar medidas del sistema inglés, las onzas (oz) y fracciones se deben cambiar a valores decimales. Luego, se calcula el IMC al dividir el peso en libras (lb) por la estatura en pulgadas (in) cuadradas y multiplicar por un factor de conversión de 703.</p>



#### **2.1.4 Edad**

Se considera edad al tiempo de vida de un individuo desde su nacimiento hasta la etapa de vida en la que se encuentra.

#### **Con respecto a la edad de iniciación deportiva**

Para Luis Miguel Ruiz Pérez (1994b:175), a partir de los seis años comienza un periodo apropiado para los aprendizajes prácticos<sup>7</sup> gracias a la maduración del neocórtex, a las experiencias motrices que ya tienen niños y niñas, y a la motivación que manifiestan por aprender. Según este autor, durante los primeros años de esta fase, resalta la gran riqueza de conductas motrices desplegadas, el control motor que poseen unos y otras, y el aumento progresivo de su precisión en los movimientos realizados, en los que se da ya un gran control visual. Dicho autor, citando a Azemar (1982), señala la importancia que lo cognoscitivo adquiere en los aprendizajes motores infantiles, por lo que puede considerarse como el inicio de un periodo de gestión cognoscitiva de los aprendizajes. Así pues, según Ruiz Pérez, a partir de los seis años de edad puede empezar a tener lugar el aprendizaje de las técnicas corporales y el niño comienza a estar capacitado para recibir parte del patrimonio socio-técnico adulto.

#### **2.1.5 Peso**

La palabra peso proviene del término latino *pensum* y tiene distintos usos. Puede referirse, por ejemplo, a la fuerza con que la Tierra atrae a un cuerpo y a la magnitud de dicha fuerza.

En un sentido similar, un peso es un objeto pesado que permite equilibrar una carga o una balanza. También se utiliza el peso para clasificar a los deportistas de ciertas actividades (como el peso mosco en el boxeo).

En la sociedad en la que vivimos actualmente donde existe el culto al cuerpo y donde se busca la belleza, se habla continuamente de la necesidad de que cada

persona tenga un peso adecuado que no exceda los límites de lo considerado “estéticamente bello”. Por eso, aquel preocupa mucho a un importante número de personas.

No obstante, hay que subrayar que no sólo por cuestiones estéticas se debe tener un peso óptimo sino también por motivos de salud ya que contar con un exceso de kilos supone enfrentarse a todo tipo de enfermedades y dolencias como puede ser, por ejemplo, problemas circulatorios o de tipo cardiovascular.

En concreto, para conocer si alguien está dentro de su peso normal se lleva a cabo el cálculo del índice de la masa muscular. Una medida esta que tiene en cuenta tanto lo que es el propio peso como la altura de la persona en cuestión y se consigue llevando a cabo la división del citado número de kilos por el cuadrado de la estatura, en metros.

De esta manera, el resultado del mismo se analizará en base a estos criterios: si el resultado se encuentra entre 18,5 y 24,9 el individuo se encuentra en peso saludable; si está entre 25 y los 29,9 está en sobrepeso; en el caso de que la medida obtenida esté 30 o 39,9 se establece que aquel tiene obesidad; y finalmente si sobrepasa aquella última cifra se encontrará en situación de obesidad mórbida.

Un tipo de obesidad aquella última que origina que la persona no sólo sufra exclusión social en muchos casos sino también incluso minusvalía.

Es importante distinguir entre peso y masa, que es la cantidad de materia de un cuerpo. Esto quiere decir que la masa no depende de la fuerza de gravedad ni de la posición del cuerpo en el espacio. El kilogramo es la unidad de masa en el sistema internacional de unidades. El peso, en cambio, se mide en newton.

## **2.2 Test Motores**

“Los test motores incluyen tres bloques el primero agrupa las pruebas que miden la flexibilidad, el segundo las pruebas que miden la fuerza, el tercero las pruebas

que miden La coordinación motriz, la velocidad y agilidad. (Alonzo de Herrera, 2014)

### 2.2.1 Flexibilidad

Test de Wells o Sit and Reach: Valoración de la flexibilidad del tronco. El/a alumno/a descalzo/a, sentado al frente del flexómetro con los pies separados a lo ancho de la cadera apoyando la planta de los pies contra la base del flexómetro. La espalda, hombros y cabeza deben estar apoyados contra la pared. Las manos se colocan una sobre la otra extendiendo los brazos hacia adelante, pero manteniendo la espalda y cabeza en contacto con la pared. Se mide la distancia desde la punta de los dedos hasta el borde del cajón la cual se considera como el “valor cero”. (Gálvez Garrido, 2014)

Desde la posición anterior, se realiza de forma lenta una flexión hacia delante tratando de extenderse los más posible. Se mantiene esta posición durante 2-3 segundos. Se realiza tres intentos y se escoge el mejor resultado.



### 2.2.2 Fuerza

#### Fuerza de brazos

(Gálvez Garrido, 2014) Flexión mantenida en suspensión (García, 2001): El objetivo principal es medir la fuerza resistencia de los brazos.

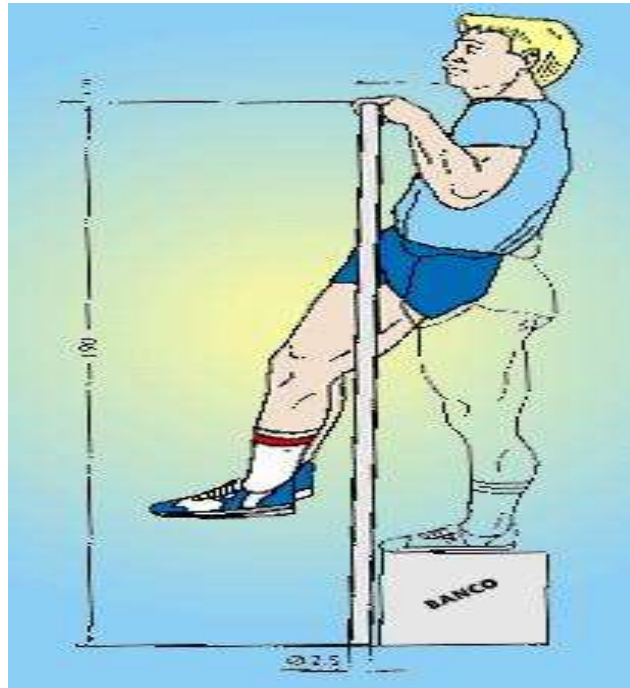
Terreno: No definido.

Descripción:

Posición Inicial: El ejecutante ha de subir al banco y agarrarse a la barra con los dedos dirigidos hacia adelante.

Desarrollo: Los brazos se doblan completamente y la barbilla se sitúa por encima de la barra, sin tocarla. A partir del momento en que los pies pierden contacto con el banco, el ejecutante ha de mantener esta posición durante el máximo tiempo posible.

Finalización: En el momento en que la barbilla baja por debajo del nivel de la barra, se acabará la prueba.



### **Fuerza de piernas**

Salto de longitud pies juntos (García, 2001): Mediante este test podemos determinar la potencia de las piernas.

Terreno: Superficie plana y antideslizante, con una línea dibujada en el suelo.

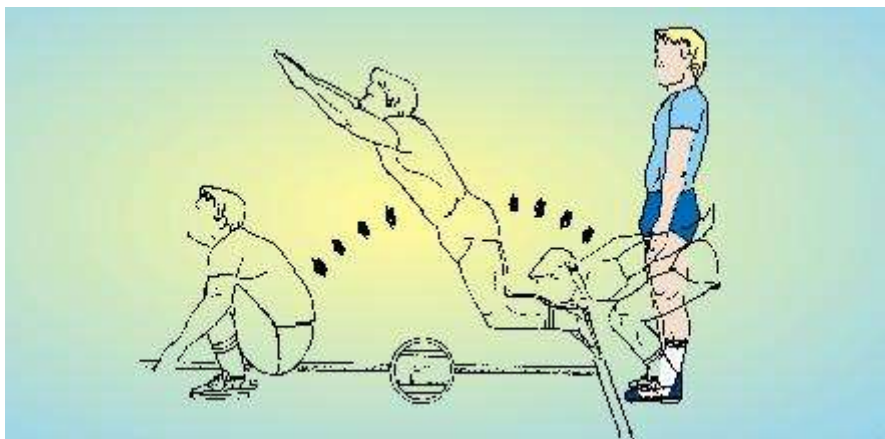
Descripción:

Posición Inicial: El ejecutante ha de situarse derecho con los pies ligeramente separados y la punta de los pies detrás de la línea de salida.

Desarrollo: Ha de tomar impulso para saltar, flexionando las piernas y empujando con los brazos desde detrás hacia adelante. Se salta haciendo una rápida extensión de las piernas y estirando los brazos hacia adelante.

Finalización: En el momento de la caída, el ejecutante ha de mantener los pies en el mismo sitio donde ha tomado contacto con el suelo sin perder el equilibrio.

Valoración de la prueba: Se registrará la distancia en centímetros. Hay que anotar el mejor de los 2 resultados.



### **Fuerza abdominal**

(Gálvez Garrido, 2014) Abdominales en 30 segundos (García, 2001): El objetivo principal es medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

Terreno: Superficie plana y lisa.

Material necesario: Un cronómetro con precisión de centésimas de segundo.

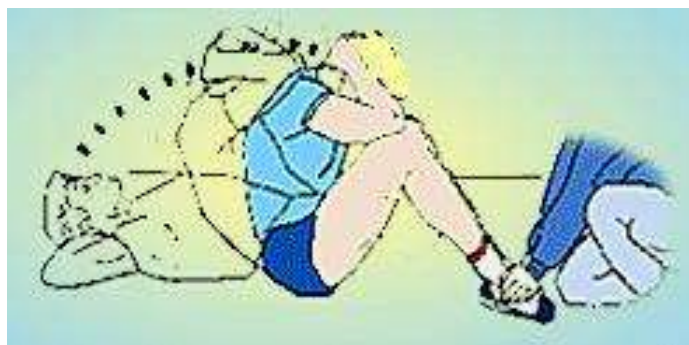
Descripción: Posición Inicial: El ejecutante ha de colocarse en decúbito supino con las piernas flexionadas 90°, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante ha de sujetarle los pies para fijarlos al suelo.

Desarrollo: Al oír la señal del observador ", el ejecutante ha de tratar de hacer el mayor número de repeticiones posibles, tocando siempre con los codos las rodillas y con la espalda en la colchoneta. El ayudante contará en voz alta el número de repeticiones.



Finalización: Cuando hayan pasado 30 segundos, el observador indicará al ejecutante que la prueba ha finalizado.

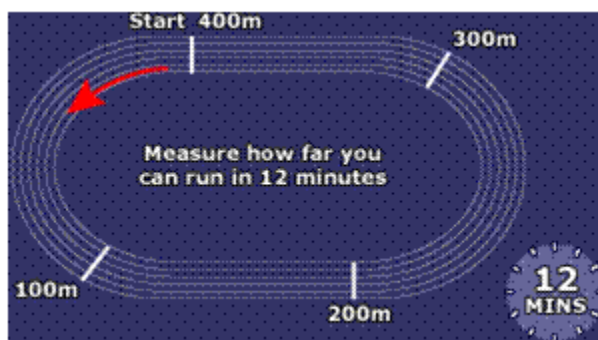
**Valoración de la prueba:** Se registra el número de repeticiones realizadas correctamente.



## 2.3 Test de Valoración Fisiológica

### 2.3.1 Test de Cooper

El objetivo del test de Cooper es el de evaluar el desarrollo del fondo general de los deportistas. El resultado final viene expresado en ml/Kg/min como unidad del  $VO_{2max}$ .



El atleta deberá recorrer sobre pista el máximo número de metros durante un tiempo total de 12 minutos. El atleta deberá permanecer corriendo durante esos 12 minutos, aceptándose en caso de agotamiento, si es necesario, periodos en donde el atleta ande.

Según la distancia registrada en esta prueba se puede determinar el  $VO_{2max}$  del atleta.

Sobre la marca conseguida y ateniéndose a las siguientes ecuaciones se puede obtener el máximo consumo de oxígeno del atleta.

$$VO_2 \text{ (ml/Kg/min)} = \text{metros recorridos} \times 0,02 - 5,4$$

$$VO_2 \text{ (ml/Kg/min)} = 22351 \times \text{distancia (km)} - 11288$$

$$VO_2 \text{ (ml/Kg/min)} = (0,2 \times \text{distancia}) + 3,5$$

Mediante el rendimiento máximo alcanzado durante los 12 minutos sobre una pista se puede clasificar el rendimiento de carrera y su relación con el VO<sub>2</sub> max. Los datos mencionados aparecen en la siguiente tabla:

Grupo de Rendimiento	Distancia Recorrida	Consumo de O <sub>2</sub> (en ml/Kg./min.)
I = muy malo	< 1600	28,0 e inferior
II = malo	1600 - 2000	28,1 - 34
III = regular	2000 - 2400	34,1 - 42
IV = bueno	2400 - 2800	42,1 - 52
V = muy bueno	> 2800	52,1 y superior

### 2.3.2 Test Ruffier Dickson

Para medir la resistencia cardiaca al esfuerzo y por tanto el nivel de forma física, se le dice a la persona que efectúe 30 flexiones de rodillas en un tiempo máximo de 45 segundos. (Luque P, 2007)

Se toma el pulso antes de la prueba, en reposo (P0). Se vuelve a tomar el pulso justo al finalizar las flexiones (P1), y finalmente se toma el pulso después de un minuto de haber realizado las flexiones (P2).

**La fórmula de cálculo es:**

$$I = (P_0 + P_1 + P_2) - 200) / 10$$

También se puede usar el Test de índice de Ruffier-Dickson que mide lo mismo, pero la fórmula está modificada para adaptarse a personas nerviosas o con taquicardia:

$$I = (P0 - 70) + (P2 - P1) / 10$$

**La valoración es:**

De 1 a 5: resistencia buena

De 5 a 10: resistencia mediana

De 10 a 20: resistencia mala

### **2.3.3 Test de Burpee**

Nos permite medir la resistencia anaeróbica de una manera rápida y sencilla. En concreto este test medirá la resistencia anaeróbica láctica, que es la resistencia a esfuerzos de alta intensidad en déficit de oxígeno con una duración suficiente como para que se produzca acumulación de lactato. (Fidias, 2014)

Objetivo: Medir la resistencia anaeróbica láctica. Cómo se realiza: El sujeto realiza la secuencia movimientos de las que consta el ejercicio durante un minuto, el mayor número de veces posible.

El ejercicio consta de 5 posiciones:

Posición 1: De pie y brazos colgando

Posición 2: En cuclillas, piernas flexionadas y brazos en el suelo

Posición 3: Con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.

Posición 4: Flexión de piernas y vuelta a la posición 2.

Posición 5: Salto vertical y vuelta a la posición inicial (posición 1)



Se recomienda trazar dos líneas paralelas separadas entre sí 40 cm, y apoyando los brazos en una de ellas, en la fase de flexión los pies debes de superar la línea trasera, asegurándonos así que la extensión se realiza correctamente.

El ejecutante se pondrá en la posición 1, detrás de la línea y al dar la voz de salida, deberá hacer tantas repeticiones como pueda en un minuto. El examinador deberá ser estricto a la hora de contabilizar las repeticiones, y no dar por válidas aquellas que no cumplan los requisitos antes establecidos.

Recomendaciones: Se debe realizar en una instalación cubierta, donde las condiciones fueran estables y la climatología no afecte al resultado del test. El suelo debe ser liso, ya que si es abrasivo puede dañar las manos, que sea horizontal y no en cuesta y que no sea deslizante, ya que puede provocarnos una lesión. Debemos usar ropa deportiva que nos permita realizar todos los movimientos sin que nos limite, ligera y cómoda. Es recomendable que el calzado deportivo tenga una suela antideslizante y que no sea muy pesado. Se necesita cronómetro.

Este test, es muy utilizado en el ámbito escolar, y puede ser muy útil para comparar la capacidad anaeróbica de sujetos de la misma edad y mismo sexo.

Normas: Se considera una repetición cuando se pasan las 5 posiciones correctamente. Se contabilizarán los ciclos completos al término del minuto y no aquellos que se queden a la mitad en la finalización del mismo.

Se cuentan el número de repeticiones en 1 minuto y se compara con el siguiente baremo

<b>Baremos Test de Burpee</b>	
<b>&gt;30 rept</b>	<b>= Malo</b>
<b>31-40 rept</b>	<b>= Normal</b>
<b>41-50 rept</b>	<b>= Bueno</b>
<b>51-60 rept</b>	<b>= Muy Bueno</b>
<b>&gt;60 rept</b>	<b>= Excelente</b>

#### 2.3.4 Test de Course Navette

La prueba de Course Navette o carrera de 20 metros (20 MST) es un test de aptitud cardiorrespiratoria, mide la potencia aeróbica máxima e indirectamente el consumo máximo de oxígeno. (Andrés, 2012)

Por tanto, se trata de un test máximo y progresivo.

Los deportistas comienzan la prueba corriendo. Se desplazan de un punto a otro situado a veinte metros de distancia al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente. Deben haber llegado al otro punto en el momento que suena la señal y hacer un cambio de sentido para encaminarse al punto inicial al que deben llegar cuando vuelva a sonar la señal y así sucesivamente. El momento en el que el deportista interrumpe la prueba es el que indica su resistencia cardiorrespiratoria.

Los jugadores/ alumnos deben desplazarse corriendo de una línea a otra separada veinte metros, al ritmo que marca una cinta magnetofónica. Este ritmo de carrera aumentará cada minuto. Los sujetos empiezan la prueba a una velocidad de ocho kilómetros por hora, el primer minuto aumenta a nueve kilómetros por hora y, a partir de aquí, cada minuto aumenta el ritmo medio kilómetro por hora. La prueba finaliza cuando no pueden seguir el ritmo marcado.

## **Selección De Talentos Deportivos.**

Como lo señala Fisher y Borms (1990), la búsqueda e identificación de sujetos con potencial para intervenir con éxito en actividades deportivas ha tomado gran importancia, por cuanto las exigencias competitivas se han incrementado desde el punto de vista cualitativo, aspecto que viene generando un mejoramiento significativo en el rendimiento atlético. En las competencias deportivas que se realizan en la actualidad, los rangos de edad a los cuales se obtiene el máximo rendimiento han disminuido en muchas especialidades, por lo cual los jóvenes alcanzan niveles de desarrollo y excelencia considerados en el pasado como exclusividad de los adultos. Por ello, la detección temprana de talentos está debidamente justificada, siendo el sistema educativo un área excelente para la aplicación de los mismos. Como lo asevera Alexander (1995), el sector estudiantil, a pesar de no contar con una infraestructura humana adecuadamente capacitada para acometer con éxito el proceso de desarrollo de los talentos deportivos, ofrece las siguientes ventajas:

- a. Concentra la mayor proporción de rangos de edad propuestos en cualquier programa para la detección de talentos.
- b. Facilita los procedimientos de selección, clasificación y control de individuos que se han de evaluar, debido a que dispone de los registros y la infraestructura requerida para realizar el trabajo.
- c. Dispone del recurso humano de base, el cual una vez adiestrado puede emprender con éxito el proceso inicial para la detección de los talentos deportivos.
- d. Es el sector educativo conjuntamente con el deportivo, el cual, en última instancia, será el principal usuario de la información que se genere, no sólo para detectar los posibles talentos sino para implantar programas de actividad física y salud para los no talentos.

La evaluación de niños y adolescentes usando baterías de test integradas por pruebas fisiológicas, físicas y de destrezas con el objetivo de identificar a aquellos con potencial para el éxito en determinados deportes. La práctica deportiva previa no es un requisito para la identificación.

### Selección de talentos:

La evaluación de jóvenes atletas que se encuentran participando en el deporte, utilizando los servicios de entrenadores especializados y aplicando pruebas físicas, fisiológicas y de destrezas para identificar aquellos con mayor probabilidad de éxito en el deporte.

### Desarrollo de talentos

Después del proceso de identificación o selección el atleta se le debe proveer de una adecuada infraestructura que facilite el desarrollo de su potencial. Esto incluye la asignación de entrenadores de calidad, programas óptimos de entrenamiento y competencias, acceso a instalaciones adecuadas, equipos e indumentaria apropiada y servicios de ciencias del deporte y atención médica. Atendiendo a las definiciones antes citadas, la identificación y/o selección de talentos consiste en predecir si un niño o joven podrá desarrollar el potencial de adaptación al entrenamiento y su capacidad de aprendizaje técnico, para emprender las posteriores etapas de entrenamiento (Leger, 1985). En este sentido, el descubrimiento de un talento implica necesariamente un pronóstico, por ello las características del talento deben poseer un valor predictivo intrínseco, lo cual establece que deban ser:

- ! Estables durante el periodo posible de predicción
- ! Medibles a nivel de niños y jóvenes
- ! Relevantes en el rendimiento

Ser un talento para determinado deporte significa poseer algo especial que se distingue de los demás individuos y que la medición de ese algo forma la base de la predicción del rendimiento futuro. La característica de talento es una condición que perfila a un sujeto como tal, y por lo tanto su identificación es un proceso de reconocimiento tomando como base esas características.

En este sentido Woodman (1985), establece que la identificación de talentos podría ser entendida como la búsqueda de jóvenes para determinar quiénes tienen el mejor chance de triunfar en el deporte y dirigirlos hacia los que les ofrecen mayor posibilidad de éxito.

Por ello, no es suficiente identificar los talentos, es mandatario desarrollarlos a través de programas apropiados en el periodo de su formación. El mismo autor se hace la pregunta ¿es necesaria la detección de talentos?, la cual podría ser complementada con otra: ¿Es ésta una herramienta práctica?

Los escépticos argumentan que la mejor forma de identificación de talentos es la competencia, es decir, los talentos serán identificados a través de su rendimiento.

Sin embargo, esta opción no estructurada no toma en consideración el efecto de la edad biológica sobre el rendimiento en la masa de competidores, ni tampoco proporciona oportunidades para predecir el posible éxito en otros deportes. En este sentido el mismo autor indica que existen ventajas en el proceso estructurado de detección de talentos que se pueden resumir de la siguiente manera:

- a. Debido a que el proceso para alcanzar la excelencia competitiva en la mayoría de los deportes toma muchos años, el atleta debería incorporarse al mismo con la suficiente antelación a la edad en la cual se supone que debería alcanzar el máximo rendimiento. Un ejemplo proporcionado por Kuptshimov (1979), establece que la edad de máximo esplendor competitivo de un maratonista es de 25,2 años en promedio, como quiera que para alcanzar la excelencia competitiva deben entrenar durante 10 a 12 años, el mismo debe ingresar al sistema de desarrollo entre los 13 y 15 años. Igual deducción se tendría para el tenis de mesa si se puede establecer el rango de edad de máxima posibilidad competitiva.
- b. La detección temprana de talentos conduce a un mejoramiento del rendimiento.
- c. Si las técnicas son desarrolladas en forma temprana los jóvenes atletas pueden alcanzar niveles altos de rendimiento cuando los compromisos competitivos imponen la máxima exigencia.
- d. La detección de talentos permite dirigir a los niños y jóvenes hacia los deportes de su mayor potencialidad y descartar aquellos en los cuales tienen limitaciones aparentes.



Casi todos los sujetos poseen características que podrían hacerlos triunfar en algún deporte, lo importante es identificarlas.

El proceso de detección de talentos debe ser educacional a objeto de motivarlos hacia direcciones previamente definidas. Los atletas no deben ser forzados dentro o fuera de deporte alguno

Los programas de identificación temprana cumplen este cometido, pero deben integrarse con los de selección y los de desarrollo para producir el máximo nivel de efectividad.

Es importante destacar que sin una estructura que garantice el desarrollo y consolidación de los talentos, el proceso de identificación y selección sería una pérdida de tiempo.

El proceso de identificación de talentos. Es la clave para llevar a cabo procesos exitosos en la detección de talentos se basa en cuánto del total del rendimiento puede ser medido.

## f. METODOLOGÍA

En el presente proyecto de investigación, para su desarrollo inicial, se hará una investigación bibliográfica; considerando que, como investigador requiero de información acerca del problema a indagar y para fundamentar el marco teórico. A continuación, se realizará la selección del instrumento piloto que será valorado y luego aplicado a la población a investigar, para seguidamente organizar, sistematizar y analizar la información recabada. Una vez obtenida la información empírica y como parte inicial del trabajo realizado se confirmará la validez y el carácter explicativo de las categorías y variables manejadas ya que es de tipo transversal, descriptivo, y comparativo.

**Método Analítico:** Es aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. El análisis es la observación y examen de un hecho en particular. Es necesario conocer la naturaleza del fenómeno y objeto que se estudia para comprender su esencia. Este método nos permite conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede: explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y establecer nuevas teorías.

**Método Sintético:** es un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis; se trata en consecuencia de hacer una explosión metódica y breve, en resumen. En otras palabras, debemos decir que la síntesis es un procedimiento mental que tiene como meta la comprensión cabal de la esencia de lo que ya conocemos en todas sus partes y particularidades. Por medio de este método nos permitirá comprender la realidad de la selección de talentos deportivos en las escuelas de Loja.

**Método Deductivo:** Mediante ella se aplican los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios. El papel de la deducción en la investigación es doble: Primero consiste en encontrar principios desconocidos, a partir de los conocidos. Una ley o principio puede reducirse a otra más general que la incluya.

También sirve para descubrir consecuencias desconocidas, de principios conocidos. Este método nos permitirá deducir con datos referenciales la realidad de nuestro tema estos datos serán extraídos de nuestro medio por medio de instrumentos.

**Método Inductivo:** Es el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales. Este método permite la formación de hipótesis, investigación de leyes científicas, y las demostraciones. La inducción puede ser completa o incompleta.

**Método Científico:** es un proceso destinado a explicar fenómenos, establecer relaciones entre los hechos y enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos del mundo y permitan obtener, con estos conocimientos, aplicaciones útiles al hombre.

**Método Empírico:** permite al investigador una serie de resultados fundamentalmente de la experiencia de investigación referente a su problemática, también conlleva efectuar el análisis preliminar de la información, así como verificar y comprobar las concepciones teóricas que posibilitan revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio, a través de procedimientos prácticos y diversos medios de estudio.

## **INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

Se utilizó los siguientes instrumentos como:

**Test de Evaluación y Valoración Física.-** este instrumento me sirvió para evaluar la capacidad física de uno o más individuos y verificar las posibles, deficiencias físicas internas y externas y detectar si son aptos para ejecutar actividades físicas, encaminadas a un nivel deportivo esta valoración consta de una serie de pruebas, siendo necesaria e indispensable su aplicación para evaluar las condiciones físicas, en este caso de cada uno de los niños, para motivarlos a que practiquen una actividad deportiva, la información obtenida fue

analizada y sistematizada, con ayuda de programas de SOFTWARE – MICROSOFT WORD – EXCEL-POWER POINT – SCANNER – IMPRESORA y todo el material requerido.

**El Fichaje.** - Este instrumento será utilizado a través de fichas bibliográficas y fichas nemotécnicas (textuales, contextuales, personales), y que servirá para la estructuración del marco teórico conceptual en relación a las variables del problema.

**Plan de Actividades Físicas.** - Nos referimos a un plan (Talleres) que a corto plazo permita una eficiente Identificación de talentos deportivos. Se lo elaboró por medio de la aplicación del test, dando cumplimiento a los últimos objetivos de construir un programa de Actividades Físicas para valorar capacidades físico-corporales. Que se elaborará previamente y aplicará en los alumnos de la institución a investigar para lograr los objetivos planteados. Lo que nos permitirán identificar a los posibles talentos.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población son los estudiantes comprenden sexto y séptimo año de educación básica, docentes de las escuelas seleccionadas.

El estudio fue descriptivo-correlacional. La población total estuvo constituida por 51 preescolares que asisten regularmente a clases y 4 docentes de Educación Física. Para desarrollar el estudio se realizó un censo al total de los alumnos, donde todos tenían derecho a participar, excepto aquellos que no pudieran sostenerse en pie para tomar peso y talla. Es decir que no pueden realizar las actividades.

### **Recolección De La Información**

Una vez establecidos los objetivos de la investigación, determinado el diseño de la muestra, los pasos para su selección y el diseño del instrumento para la

recolección de la información, se aplicó y realizó el procesamiento de la misma.

La fase de recolección de información es también denominada trabajo de campo, y esta engloba, al conjunto de acciones necesarias, para obtener información puntual, para el objeto de estudio.

### **Tratamiento Y Análisis Estadístico De Los Datos**

Una vez obtenida la recolección de información, se procederá a realizar el análisis y tabulación de datos, utilizando cuadros estadísticos y los instrumentos necesarios para el análisis de este trabajo investigativo.

## **HIPÓTESIS**

**H1:** La valoración de las condiciones físicas-corporales de los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”, permite la identificación de talentos deportivos.

**H2:** La construcción y aplicación de un plan de identificación adaptado a las necesidades de nuestro medio permitirá una correcta identificación de talentos deportivos, en los niños de sexto y séptimo año de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle” de Loja.

## **VARIABLES DE INVESTIGACIÓN**

### **Variables Independientes**

- Evaluación de las condiciones físico-corporales.

### **Variables Dependientes**

- Identificación de talentos deportivos en niños.

Las dimensiones, representan el área o las áreas del conocimiento que integran la variable y de la cual se desprenden los indicadores. Por otra parte, igualmente señala que los indicadores son los aspectos que se sustraen de la dimensión, los

cuales van a ser objeto de análisis en la investigación. Si al llegar a este nivel, los indicadores aún lucen complejos, es necesario simplificarlos en sub indicadores.

El desglosamiento de cada variable hasta indicadores o sub indicadores permite abordarla a través del estudio de una manera profunda, pues el énfasis de la labor del investigador ha de estar centrado en la caracterización de cada unidad.

La **Operativización** de cada variable se desarrollará en el marco teórico, según los objetivos específicos y el fundamento teórico de los autores que respaldan su conceptualización, para confrontar dichas bases teóricas y que se exprese el punto de vista del investigador para dar respuestas a las interrogantes de la investigación.

### MATRIZ DE OPERATIVIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos	Ítems
INDEPENDIENTE Valoración de Condiciones físico-corporales.	La evaluación no es un fin en sí misma, ha de ser una valoración, una puesta en valor. Y su objetivo ha de ser crear condiciones para mejorar, incluso señalar cómo hacerlo. Con esto se busca la seguridad objetiva que parece procurarnos los datos numéricos y comparaciones estadísticas.	Condiciones físicas corporales Capacidades físicas Capacidades condicionales Capacidades coordinativas	Aplicaremos un plan de talleres, actividades basado en la aplicación de instrumentos de valoración física para la obtención de datos cuantitativos	Baterías de test Medición antropométrica Valoración física corporal (estado nutricional)	A través de la aplicación de este plan de actividades obtendremos datos cuantitativos que permitirán identificar los talentos deportivos en estas escuelas.

DEPENDIENTE Identificación de talentos deportivos en niños.	Se determina a la búsqueda de sujetos con las mejores características morfo- funcionales óptimas para el desarrollo de cierta actividad física.	General Especifica	Condición Física, Corporal. Rendimiento. Clasificación.	Medibles por medio de test, valoraciones, comparación de resultados.	El plan a desarrollar permitirá identificar a los niños con características mejor desarrolladas.
---	--	-----------------------	--	---	---



**g. CRONOGRAMA**

ACTIVIDADES	TIEMPO																																																							
	MAY				JUN				JUL				AGOS				SEPT				OCT				NOV				MAY				JUN				NOV				DIC		ENE				FEBR									
	2013																2014																2015																2016				2016			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4														
Selección del tema.	X	X																																																						
Elaboración del Perfil del Proyecto.			X	X																																																				
Elaboración del Proyecto definitivo.					X	X	X																																																	
Aprobación de proyecto y asignación de asesor de tesis.												X	X																																											
Aplicación de Instrumentos.												X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X											
Tabulación de datos.																																																								
Elaboración del Borrador.																																																								
Presentación, Corrección y Aprobación de Tesis																																																								
Sustentación privada																																																								
Sustentación publica																																																								

## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

<b>PRESUPUESTO</b>			
<b>INGRESOS</b>		<b>EGRESOS</b>	
FONDOS PROPIOS	<b>2068,00</b>	Material Bibliográfico	50,00
		Materiales de Oficina	50,00
		Internet	50,00
		Elaboración del proyecto	50,00
		Portátil	750,00
		Alquiler de Infocus	30,00
		Cámara Fotográfica	250,00
		Levantamiento del borrador y Tesis	150,00
		Impresión de ejemplares	200,00
		Empastado	100,00
		Derechos y Aranceles Universitarios	200,00
		<b>Subtotal</b>	<b>1880,00</b>
		<b>Imprevistos 10 %</b>	<b>188,00</b>
<b>TOTAL</b>	<b>2068,00</b>	<b>TOTAL</b>	<b>2068,00</b>

## RECURSOS

### Recursos Humanos

1. Un director del Proyecto y Tesis.
2. Coordinación de la Carrera.
3. Un aspirante a Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes.
4. Autoridades de las Institución Educativa a investigar.
5. Docentes de Cultura Física que laboran en la Institución.  
Estudiantes comprendidos en este presente trabajo investigativo (Muestra a investigar)
6. Tribunal de Estudio y de Grado.

**Recursos Materiales:**

- Papel bond
- Recargas de Cartucho
- Bolígrafos
- Borrador
- Corrector
- Fichas
- Regla
- cronometro
- silbato
- Balanza
- Cintas
- Otros materiales

**Recursos Tecnológicos:**

- Internet
- Computadora
- Memoria
- Cámara Fotográfica.
- Retroproyector
- Celular
- Extensión Eléctrica
- Computadora

## i. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, E. (2012). Iniciación formación deportiva. *Scielo*, 60-63.
- Alexander, P. (2014). *Detección de talentos deportivos ¿Herramienta práctica?*  
Obtenido de PONENCIA PEDRO ALEXANDER: Recuperado de.  
<http://www.accafide.com/documentos%20de%20consulta/v%20simposium/ponencias/PONENCIA PEDRO ALEXANDER.pdf>
- Alonzo de Herrera, G. (2014). *Batería de test - Euroresidentes Batería de test de aptitud física del departamento de Educación Física IES*. Obtenido de slideshare: Recuperado de.  
<http://www.slideshare.net/cdfpaquillomoreno/bateria-test-13679383>
- Alvarado, J. R. (Febrero de 2015). *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 201, Febrero de 2015*. Obtenido de EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 201, Febrero de 2015.:  
<http://www.efdeportes.com/efd201/fuerza-y-flexibilidad-tablas-de-clasificacion.htm>
- Andrés, P. (8 de Octubre de 2012). *Test de condicion Física*. Obtenido de  
<http://educacionfisica-parada.jimdo.com/2012/10/08/test-de-condici%C3%B3n-f%C3%ADsica-course-navette/>
- Antivero, E. (2014). *Evaluación*. Obtenido de  
<http://www.skinetics.com.ar/evaluacion.php>
- Beatriz Gracia, C. d. (2003). *Colombia medica Universidad del valle*. Obtenido de Antropometría por edad, género y estrato socioeconómico de la población escolarizada de la zona urbana de Cali:  
<http://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/view/255/0>
- Carrasco Páez L, M. P. (20 de Diciembre de 2005). *Perfil antropométrico, somatotipo y composición corporal de jóvenes piragüistas*. Obtenido de Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: Recuperado de.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54221979003>
- Cruz E, P. J. (2014). *Facultad de Ciencias del Deporte – Universidad de M*. Obtenido de Condición Física Y Salud:

- <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6621/1/CONDICI%C3%93N%20F%C3%8DSICA%20Y%20SALUD.pdf>
- Fidias. (2014). Formación Integral Deportiva, Análisis y Seguimiento S.L. *Revista Fidias* , <http://www.revistafidias.com>.
- Franco, E. S. (2004). *Normativas para la selección de posibles talentos en el deporte beisbol*. Obtenido de normativas-seleccion-talentos-beisbol: Recuperado de. <http://www.monografias.com/trabajos82/normativas-seleccion-talentos-beisbol/normativas-seleccion-talentos-beisbol.shtml>
- Gabilondo, Á. (5 de Marzo de 2012). *blog el Salto del Ángel*. Obtenido de Evaluación y valoración: <http://blogs.elpais.com/el-salto-del-angel/2012/03/evaluaci%C3%B3n-y-valoraci%C3%B3n.html>
- Gálvez Garrido, A. J. (2014). *Medición y evaluación de la condición física: batería de test Eurofit*. Recuperado el 13 de enero de 2015, de Nº 141: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital
- Giénez J, D. M. (Agosto de 2002). *Diccionario de Educación Física en Primaria*. Obtenido de Teoría y práctica del acondicionamiento físico: <http://www.efdeportes.com/efd51/dicc.htm>
- Guerrero R, D. J. (2014). *Departamento de Educación Física del I.E.S. Emilio Prados de Málaga*. Obtenido de Condición Física: Recuperado de. <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/emilioprados/EF/confis.htm>
- L. Carrasco Páez, E. M. (2005). PERFIL ANTROPOMÉTRICO, SOMATOTIPO Y COMPOSICIÓN CORPORAL DE JÓVENES PIRAGÜISTAS. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 2-4.
- Luque P, J. (5 de julio de 2007). *Corazon y sistema cardiovascular*. Obtenido de <http://www.encyclopediasalud.com/categorias/corazon-y-sistema-cardiovascular/articulos/test-de-indice-de-ruffier-dickson>
- Mollinedo Montano, F. E. (2012). Relación del índice de masa corporal con el nivel de actividad física en preescolares. *Rev Cubana Enfermer*, pp. 136-143. ISSN 0864-0319. Recuperado de. <http://scielo.sld.cu/scieloOrg/php/reference.php?pid=S0864-03192012000200009&caller=scielo.sld.cu&lang=es>.

- Montenegro, M. (2 de Junio de 2012). *Autores que hablan sobre la evaluación*.  
Obtenido de evaluación: [evaluacionelquinteto.blogspot.com/.../autores-que-hablan-sobre-la-evaluacion](http://evaluacionelquinteto.blogspot.com/.../autores-que-hablan-sobre-la-evaluacion). (L. Carrasco Páez E. M., 2005)
- Moraes, M. A. (octubre de 2004). [http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 77 - Octubre de 2004](http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital%20-%20Buenos%20Aires%20-%20A%C3%B1o%2010%20-%20N%C2%BA%2077%20-%20Octubre%20de%202004). Obtenido de [http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 77 - Octubre de 2004](http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital%20-%20Buenos%20Aires%20-%20A%C3%B1o%2010%20-%20N%C2%BA%2077%20-%20Octubre%20de%202004): <http://www.efdeportes.com/efd77/atl.htm>
- MSc. Perla María, T. O., Lic. Jasso, C., MSc. Montañó, S., & Lic. Balderas, L. (1015). Relación entre actividad física y obesidad en escolares. *scielo*, 2.
- Olarte Vargas, D. C. (16 de enero de 2010). *Scielo*. Recuperado el 2 de enero de 2014, de Ciencias del Deporte Evolución de aspectos Teórico Científicos: <http://www.scielo.org.co/pdf/entra/v8n1/v8n1a10>
- Olarte, D. C. (1 de Enero-junio de 2014). *scielo*. Obtenido de Ciencias del Deporte Evolución de aspectos Teórico Científicos: <http://www.scielo.org.co/pdf/entra/v8n1/v8n1a10>
- OMS. (2010). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 12 de enero de 2015, de Drogas y salud mental: <http://www.who.int/features/qa/62/es/index.html>
- Pacheco Romero, M. J. (2002). *La Condición física y su Orientación en la educación primaria. En Sanchez Buñuelos. F. (2002) Didactica de la Educacion Fisica para Primaria*. Madrid: Pearson Educacion. (p-166.).
- Trejo Ortiz, M. P., Montañó, A., & Balderas, L. L. (1015). Relación entre actividad física y obesidad en escolares. *Scielo*, 2.

**ANEXOS**

**ANEXO 1: EVIDENCIAS**

**LUGAR DE LA INVESTIGACIÓN  
UNIDAD EDUCATIVA (PARTICULAR) JOSÉ ANTONIO EGUIGUREN “LA  
SALLE”**







## TOMA DE DATOS PARA CAPACIDADES FÍSICAS

### FLEXIBILIDAD



### TEST DE FUERZA Y VELOCIDAD



### RESISTENCIA



## ACTIVIDADES



## ANEXO 2: Matriz de Consistencia del Proyecto de Investigación

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA
Las condiciones físicas-corporales en niños de sexto y séptimo año de educación básica y la identificación de los talentos deportivos.	<p>La valoración de las condiciones físicas-corporales en niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”. Influirá para la identificación de talentos deportivos.</p> <p><b>Problemas Derivados.</b></p> <p><b>D1:</b> La metodología para la identificación de talentos deportivos no es utilizada de forma adecuada.</p> <p><b>D2:</b> Existen muchas causas que impiden la identificación de talentos en niños de escuelas de Loja.</p> <p><b>D3:</b> Las condiciones físico corporales en niños de actualmente no responden a la aplicación de un plan de identificación</p>	<p><b>General</b></p> <p>Valorar las condiciones físicas-corporales en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”. Que permita la identificación de talentos deportivos.</p> <p><b>Específicos</b></p> <p>Conocer que metodología es necesaria para el estudio de identificación de los talentos deportivos en los niños, que permita mejorar la ejecución de sus actividades físicas.</p> <p>Diagnosticar las causas que impiden la identificación de talentos deportivos, en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de las</p>	<p><b>H1:</b> La valoración de las condiciones físicas-corporales de los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle”. Permite la identificación de talentos deportivos.</p> <p><b>H2:</b> La construcción y aplicación de un plan de identificación adaptado a las necesidades de nuestro medio permitirá una correcta identificación de talentos deportivos, en los niños de sexto y séptimo año de la Unidad Educativa (Particular) José Antonio Eguiguren “La Salle” de Loja.</p>	<p><b>Tipo y Diseño de Investigación.</b></p> <p>Pre-experimental</p> <p><b>Métodos.</b></p> <p>Analítico Sintético Inductivo Empírico Deductivo Científico</p> <p><b>Población y Muestra</b></p> <p>51 alumnos comprendidos en sexto y el séptimo año de educación básica de la escuela de estudio.</p> <p><b>Instrumentos medición.</b></p> <p>Ficha de Observación.</p> <p>Test Físicos.</p>

	<p>deportiva debido al estilo de vida actual.</p>	<p>escuelas José Antonio Eguiguren “La Salle”.</p> <p>Construir un plan de actividades que permita la correcta identificación de talentos deportivos, en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de las escuelas José Antonio Eguiguren “La Salle”.</p> <p>Aplicar el plan de actividades que permita la identificación de talentos deportivos en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica De Las Escuelas José Antonio Eguiguren “La Salle”.</p> <p>Valorar el plan de actividades para la identificación de talentos deportivos, en los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de La Escuela José Antonio Eguiguren “La Salle” N°1</p>		
--	---	---	--	--


Loja, 18 de Septiembre del 2014.

Hno. Mgs. Edgar Alberto Cobo Granda.  
**RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA (PARTICULAR) JOSÉ ANTONIO EGUIGUREN "LA SALLE"**  
Ciudad.

Yo, Carlos Eduardo Angamarca Patiño portador de la cedula N° 1104677776 egresado de la carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja y autor de la tesis "*LAS CONDICIONES FÍSICAS-CORPORALES EN NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA Y LA IDENTIFICACIÓN TALENTOS DEPORTIVOS*", Por medio de la presente me dirijo a usted muy encarecidamente con la finalidad de solicitarle autorización para realizar el trabajo de campo que dicha investigación exige durante el periodo comprendido, agosto 2014 a marzo 2015.

Por la favorable atención que se digne a la presente, desde ya le antelo mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente

  
-----  
Carlos E. Angamarca Patiño  
Egresado

  
19 Sept 2014  
autorizado  
Hno. Mgs. Alberto Cobo Granda  
RECTOR  
La★Salle

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA .....	ii
CARTA DE AUTORIZACIÓN .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	v
DEDICATORIA.....	v
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	vi
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS .....	viii
ESQUEMA DE TESIS .....	ix
a. TÍTULO .....	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLES ) SUMMARY .....	2
c. INTRODUCCIÓN .....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	6
1.CONDICIÓN FÍSICA .....	6
1.1. Las Capacidades Condicionales. ....	7
1.1.1. Flexibilidad.....	8
1.1.2. Resistencia .....	8
1.1.3. Velocidad.....	9
1.1.4. Potencia.....	9
1.1.5. Fuerza .....	9
1.2. Las Capacidades Coordinativas .....	10
2. TEST PARA VALORACIÓN FÍSICA.....	11
2.1. El índice de masa corporal en niños.....	11
2.2. ¿Qué es un percentil del IMC? .....	11
2.3. ¿Cómo se usa el IMC con los niños y los adolescentes?.....	12
2.4. ¿Cómo se calcula e interpreta el IMC para los niños y los adolescentes? .....	12
2.5. Test Motores.....	13
2.5.1. Flexibilidad.....	13
2.5.2. Velocidad.....	14
2.5.3. Fuerza .....	15
2.5.4. Fuerza de brazos.....	15

2.5.5.	Fuerza de piernas.....	16
2.5.6.	Fuerza abdominal.....	17
2.6.	Test de Cooper.....	18
3.	SOMATOTIPO.....	19
3.1.	Cuerpos mesomorfos.....	20
3.2.	Cuerpos endomorfos.....	21
3.3.	Cuerpos ectomorfos.....	22
4.	DEPORTE.....	22
5.	NUEVA CONCEPCIÓN DEL DEPORTE.....	23
6.	EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR.....	24
7.	EDADES DEPORTIVAS.....	26
7.1.	La Iniciación Deportiva.....	26
7.2.	Etapas de formación Básica.....	27
7.3.	Etapas de desarrollo o especialización deportiva inicial.....	28
7.4.	Etapas de desentrenamiento.....	28
8.	CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS COMPRENDIDOS EN LAS EDADES DE 10 A 12 AÑOS.....	29
9.	SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS.....	33
9.1.	¿Qué es un talento deportivo?.....	33
9.2.	Definiciones.....	34
9.3.	Identificación de talentos:.....	36
9.4.	Selección de talentos en escuelas.....	37
10.	IDENTIFICACIÓN DEPORTIVA.....	39
e.	MATERIALES Y MÉTODOS.....	41
f.	RESULTADOS.....	46
g.	DISCUSIÓN.....	60
h.	CONCLUSIONES.....	63
i.	RECOMENDACIONES.....	64
	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	65
j.	BIBLIOGRAFÍA.....	95
k.	ANEXOS.....	75
a.	TEMA.....	99
b.	PROBLEMÁTICA.....	100

c.	JUSTIFICACIÓN .....	103
d.	OBJETIVOS .....	105
e.	MARCO TEÓRICO.....	106
f.	METODOLOGÍA .....	138
g.	CRONOGRAMA .....	145
h.	PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO .....	145
i.	BIBLIOGRAFÍA.....	148
	ÍNDICE.....	158