



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS “ESPE”
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES
CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**TEMA: APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DEPORTIVO PARA
EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS EN LOS
NIÑOS DE 6-12 AÑOS DE LA FUNDACIÓN HENRY DAVIS DE
LA PARROQUIA DE CONOCOTO.**

**AUTOR
GUALLICHICO AGUILAR, PABLO ANDRÉS.**

**SANGOLQUÍ
2016**



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN**

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, **APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DEPORTIVO PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS EN LOS NIÑOS DE 6-12 AÑOS DE LA FUNDACIÓN HENRY DAVIS DE LA PARROQUIA DE CONOCOTO**, realizado por el señor **GUALLICHICO AGUILAR, PABLO ANDRÉS.**, ha sido revisado en su totalidad y analizado por el software anti-plagio, el mismo cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, por lo tanto me permito acreditarlo y autorizar al señor **GUALLICHICO AGUILAR PABLO ANDRÉS**, para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 14 Noviembre del 2016

MSC. ORLANDO CARRASCO
DIRECTOR



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN**

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

Yo, **GUALLICHICO AGUILAR PABLO ANDRÉS**, con cédula de identidad N°1722595418, declaro que este trabajo de titulación **APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DEPORTIVO PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS EN LOS NIÑOS DE 6-12 AÑOS DE LA FUNDACIÓN HENRY DAVIS DE LA PARROQUIA DE CONOCOTO**, realizado por el señor **GUALLICHICO AGUILAR PABLO ANDRÉS**, ha sido desarrollado considerando los métodos de investigación existentes, así como también se ha respetado los derechos intelectuales de terceros considerándose en las citas bibliográficas.

Consecuentemente declaro que este trabajo es de mi autoría, en virtud de ello me declaro responsable del contenido, veracidad y alcance de la investigación mencionada.

Sangolquí, 14 Noviembre del 2016

GUALLICHICO AGUILAR PABLO ANDRÉS

C.C: 1722595418



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN**

AUTORIZACIÓN

Yo, **GUALLICHICO AGUILAR PABLO ANDRÉS**, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar en la biblioteca Virtual de la institución el presente trabajo de titulación **APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DEPORTIVO PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS EN LOS NIÑOS DE 6-12 AÑOS DE LA FUNDACIÓN HENRY DAVIS DE LA PARROQUIA DE CONOCOTO**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi autoría y responsabilidad.

Sangolquí, 14 Noviembre del 2016

GUALLICHICO AGUILAR PABLO ANDRÉS

C.C: 1722595418

AGRADECIMIENTO

En este momento especial, quiero agradecer a toda mi familia por hacer de este momento único y que día a día ha sido un nuevo día, agradezco a todos quienes han participado de mi gran esfuerzo y han colaborado para que ahora me pueda graduar, este es un momento único y especial y que siempre lo recordare como momento único, a mis hermanos y padrea que ha dejado una huella de esfuerzo y me han enseñado a luchar por mis objetivos y que día a día he podido conseguirlo gracias a todos quienes han estado conmigo. Gracias mil gracia a toda mi familia.

GUALLICHICO AGUILAR PABLO ANDRÉS

DEDICATORIA

Este trabajo que me ha tomado mucho esfuerzo lo dedico a todos quienes me han ayudado a mi padre, madre y hermano quien me han dado fuerzas cuando más he necesitado, dedico mi trabajo investigativo a mi enamorada que también ha sido parte de este proceso y que lo he terminado con todos los éxitos, dedico a, mis amigos quienes me han impulsado con su aliento y recomendaciones, dedico a mis profesores del Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE a todos quienes me han querido ver exitoso.

GUALLICHICO AGUILAR PABLO ANDRÉS

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD	iii
AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vii
RESUMEN	xiii
SUMMARY	xiv
CAPITULO I	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Tema	1
1.2. Planteamiento del Problema	1
1.3. Delimitación del problema.....	5
1.3.1. Delimitación espacial	5
1.3.2. Delimitación temporal	6
1.4. Formulación del problema.....	6
1.5. Objetivos.....	6
1.5.1. Objetivo generales	6
1.5.1. Objetivo específico.....	6
1.6. Justificación e Importancia.....	6
1.7. Declaración de variables e indicadores.....	8
1.7.1. Operacionalización de variables e indicadores.	8
1.8. Formulación de hipótesis	8
1.8.1 Hipótesis de trabajo	8
1.8.2 Hipótesis operacional.....	8
1.8.3. Hipótesis nula	9
CAPITULO II	10
MARCO TEORICO	10
2.1. Programa	10
2.1.1. Programa Deportivo	10
2.1.2. Deporte.....	12
2.1.3. Consideraciones del deporte	13
2.1.4. El impacto económico del deporte.	14

2.1.5. Tiempo para las actividades deportivas	17
2.1.6. Importancia y sus beneficios de las actividades deportivas.....	17
2.1.7. Clasificación de los deportes.	17
2.1.8. Identidad de un programa deportivo.....	19
2.2. Capacidades Físicas.....	20
2.2.1 Beneficios de las capacidades físicas en los niños.	21
2.2.1.1. En el desarrollo de su salud.....	22
2.2.1.2. Sobre el metabolismo.	23
2.2.1.3. Sobre los aspectos psicológicos:	24
2.2.2. Capacidades físicas condicionales.....	24
2.2.2.1 Flexibilidad.....	25
2.2.2.2. La Fuerza.....	25
2.2.2.3. La resistencia.....	25
2.2.2.4. La velocidad.....	26
2.2.3. Las capacidades físicas coordinativas	26
2.2.3.1. La capacidad de acoplamiento o sincronización	27
2.2.3.3. La capacidad de diferenciación	27
2.2.3.4. La capacidad de equilibrio	27
2.2.3.5. La capacidad de adaptación	27
2.2.3.6. La capacidad rítmica (Ritmo)	27
2.2.3.7. La capacidad de reacción	28
CAPÍTULO IV	29
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	29
4.1. Tipo de la investigación	29
4.2. Perspectiva de la investigación.....	30
4.3. Población y muestra	30
4.3.1. Población.....	30
4.3.2. Muestra.....	31
4.4. Técnicas e instrumentos.	31
4.4.1. Fichas de observación	31
4.4.2. Test físicos.....	32
4.4.2.1. Test de resistencia	33
4.4.2.2. Test de Fuerza:.....	34
4.4.2.3. Test de Velocidad:	36
4.4.2.4. Flexibilidad:.....	38

4.4.2.5. Conversión de los diferentes resultados de las evaluaciones.....	39
4.5. Análisis e interpretación de datos	40
4.6. Duración de la investigación	41
4.7. Tabulación	41
CAPITULO V	42
ANALISIS DE RESULTADOS.....	42
5.1. Análisis de resultado de las fichas de observación.	42
5.2. Test físico	45
CAPITULO VI	53
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	53
6.1. Conclusiones	53
6.2. Recomendaciones.	54
CAPITULO VII	55
PROGRAMA DEPORTIVO.....	55
7.1. Título del Programa: Deportes para todos	55
7.2 Información sobre La Institución Ejecutora:	55
7.3. Información general	56
7.4. Título del Programa: Proyecto deportivo Deporte para todos.....	56
7.5. Localización del Programa.....	56
7.6. Cobertura territorial y población objetiva	56
7.7. Perfil general.....	56
7.8. Contenido general del programa deportivo	57
7.8.1 Situación económica interna	57
7.8.2. Deporte y trascendencia social	57
7.8.3. Funcionalidad Emocional	58
7.8.4. Justificación	58
7.8.5. Entorno competitivo	59
7.9. Objetivo general.....	60
7.10. Objetivos específicos y componentes institucionales.-	60
7.11. Aplicación local	60
7.12. Niños participantes	61
7.13. Cobertura y participantes	61
7.14. Perfil general de los participantes:	62
7.15. Grupos de participantes	62
7.16. Tiempo de Enseñanza	62

7.18. Procesos de enseñanza.....	62
7.19. Resultados esperados	62
6.20. Programa general	63
7.21. Programa diario de una disciplina.	65
7.21.1. Actividades de la disciplina de orientación deportiva.....	65
BIBLIOGRAFÍA.....	69

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ficha general de actitud a los deportes.....	32
Tabla 2. Ficha específica de observación a la actitud al deporte.....	32
Tabla 3. Evaluación inicial mes de Febrero.....	42
Tabla 4 Evaluación de la actitud deportiva del mes de Marzo.....	43
Tabla 5. Evaluación final mes de Mayo.....	44
Tabla 6 Test inicial de la fuerza	45
Tabla 7 Test iniciales y finales de la fuerza.....	46
Tabla 8 Test inicial de la Velocidad.....	47
Tabla 9 Test inicial y finales de la velocidad	48
Tabla 10 Test inicial de la Resistencia	49
Tabla 11 Test inicial y final de la Resistencia.....	50
Tabla 12 Test iniciales de la Flexibilidad	51
Tabla 13 Test inicial y final de la Flexibilidad	52
Tabla 14. Programa general de aplicación de disciplinas deportivas.	63
Tabla 15 Planificación de fútbol	63
Tabla 16 Planificación de básquet	64
Tabla 17 Planificación de vóley.....	64
Tabla 18 Planificación de orientación deportiva	65

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Clasificación de los deportes.	19
Figura 2. Test de resistencia.....	34
Figura 3. Valoraciones de distancias recorridas y su calificación	34
Figura 5 Valoración cuantitativa de saltabilidad	36
Figura 6. Baremos de calificación de saltabilidad.....	36
Figura 7. Test de velocidad.....	37
Figura 8 Medición técnicas de flexibilidad	39
Figura 9 Calificación del test de flexibilidad.....	39
Figura 10. Análisis general de la actitud a los deportes iniciales	42
Figura 11. Análisis general de la actitud a los deportes intermedio	43
Figura 12. Análisis general de la actitud a los deportes final	44
Figura 13. Análisis general de la fuerza inicial	45
Figura 14. Análisis general de desarrollo de la fuerza.....	46
Figura 15. Análisis general de la velocidad inicial	47
Figura 16. Análisis general de desarrollo de la velocidad.....	48
Figura 17. Análisis general de la resistencia inicial	49
Figura 18. Análisis general de desarrollo de la resistencia.....	50
Figura 19. Análisis general de la flexibilidad inicial.....	51
Figura 20. Análisis general de desarrollo de la flexibilidad	52
Figura 21. Juegos abiertos	55
Figura 22. Aplicación de juego de la disciplina de fútbol	58
Figura 23. Aprendizaje de los elementos	60
Figura 24. Pre competencias de fútbol.....	61
Figura 25. Indicaciones de la aplicación de la orientación.....	61

RESUMEN

En esta investigación realizada en la Fundación Henry Davis la misma que es parte de un proyecto que no tiene fines de lucro de ninguna manera, la Fundación Henry Davis nació en el corazón de los señores Henry Davis y Dorothy quienes viendo la necesidad de muchos niños se dedicó a trabajar en bien de ellos dándoles un lugar donde vivir y proveyendo las mejores condiciones de vida a cada uno de ellos, la Fundación Henry Davis trabaja en la formación integral de los infantes donde cuenta con más de 100 niños internos quienes reciben educación, alimentación y atención médica, siendo considerada como una de las fundaciones más efectivas en este tipo de procesos de acogimiento institucional. En esta investigación realizada en la Fundación Henry Davis, se aplicó un programa deportivo con todos los objetivos establecidos en cada uno de ellos como también se aplicaron las actividades establecidas para cada uno de los grupos infantiles, el programa contó con la ejecución de los especialistas y todo el bagaje de información motriz que estos llevan para la búsqueda del mejoramiento de las cualidades físicas determinándose un mejoramiento absoluto en todas las cualidades físicas al término de la aplicación del programa, se dio por tres diferentes grupos sub 8, sub 10 y sub 12 quienes fueron evaluados inicialmente y final para determinar el nivel de impacto que este tubo en cada uno de ellos logrando obtener mayores resultados en la resistencia como cualidad de trabajo y comprobando su incidencia.

PALABRAS CLAVES.

- **PROGRAMA DEPORTIVO**
- **CUALIDADES FÍSICAS**
- **CATEGORÍAS**
- **RESISTENCIA**
- **FUNDACIÓN**

SUMMARY

In this research conducted at the Henry Davis Foundation the same which is part of a non-profit project in no way, the Henry Davis Nation Foundation at the heart of Messrs. Henry Davis and Dorothy who seeing the need for many children are Dedicated to working for their sake giving them a place to live and providing the best living conditions to each of them, the Henry Davis Foundation works in the integral training of infants where it has more than 100 internal children who receive education, food And medical care, being considered as one of the most effective foundations in this type of processes of institutional care. In this research carried out at the Henry Davis Foundation, a sports program was implemented with all the objectives established in each one of them, as well as the activities established for each of the children's groups were applied, the program included the execution of the specialists and All the information of the motor information that these lead to the search for the improvement of the physical qualities determining an absolute improvement in all the physical qualities at the end of the application of the program was given by three different groups sub 8, sub 10 and sub 12 Were evaluated initially and final to determine the level of impact that this tube in each one of them obtaining greater results in the resistance as quality of work and checking its incidence.

KEYWORDS.

- **SPORTS PROGRAM**
- **PHYSICAL QUALITIES**
- **CATEGORIES**
- **RESISTANCE**
- **FOUNDATION**

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Tema

Aplicación de un Programa Deportivo para el mejoramiento de las capacidades físicas en los niños de la Fundación Henry Davis 2016

1.2. Planteamiento del Problema

La Fundación Henry Davis es una institución que siempre está preocupado de cuidar por la vida de los niños y sobre todo darles un nivel de vida acorde a cualquier hogar cotidiano con padres.

La Fundación Henry Davis tiene más de 60 niños institucionalizados entre la edad de 6 a 12 años los mismos que reciben todos los complementos de vida como alimentación, vestuario y la escolaridad que es fundamental en su desarrollo y todos estos elementos han generado que la fundación genere niños sanos y activos. La Fundación Henry Davis preocupados por tener un programa de actividad física se encontró con la necesidad de desarrollar un proyecto enfocado al área de deportes que genere este tipo de actividades y así poder tener una formación integral.

La Fundación Henry Davis no contaba ni con esta área, con un especialista ni tampoco con el presupuesto para estas actividades lo que promovió solicitar a instituciones educativas superiores la idea de generar un proyecto que motive a la práctica del deporte.

La Fundación Henry Davis con sus especialistas involucrados determino realizar una evaluación de todas las condiciones de los infantes y niños de 6 años a 12, para lo cual se observó que no contaban con las condiciones física adecuadas para emprender un trabajo que permita, ni con el bagaje de información motora siendo problemas que preocupaban el desarrollo del plan o proyecto a ejecutarse, el promedio observado de los niños estaba bajo el nivel de promedio de cualidades física de todos los que participaban

y tomando referencias de otros grupos infantiles no vulnerables se percató la necesidad de implantar un programa como primera fase el desarrollo de que sería la aplicación de diferentes disciplinas deportivas para el mejoramiento de las capacidades físicas es así como determinado el problema de los niños se emprende esta propuesta que vaya más allá del simple hecho de jugar por jugar.

De igual manera se busca en todos los niños un excelente estado de salud así como un adecuado desarrollo de las capacidades físicas colaboran para que una persona se desarrolle íntegramente a lo largo de su vida, de tal manera, una práctica regular y organizada de actividades físicas debidamente prescrita ayudará a que la persona pueda obtener este desarrollo dentro de la sociedad.

Por lo tanto en la Fundación Henry Davis se detectó que los niños de esta institución no tienen una buena capacidad física, por lo cual nosotros vamos a desarrollar un Programa Deportivo para el mejoramiento de estas mismas capacidades.

La Fundación Henry Davis cuenta con más de 60 niños quienes no están con los suficientes recursos tanto económicos como, humanos para la aplicación del programa y de esta manera proponer un mejoramiento significativo en todo el proceso formativo integral, la búsqueda de un programa significativo representara un avance que provocaría grandes cambios en la institución y todos los infantes pertenecientes a la institución.

En muchas de las escuelas los niños no cuentan con los niveles promedios de sus capacidades físicas lo que un programa de estas características provocaría gran interés en los infantes.

Es un hecho que la salud y la educación son el estado de bienestar y la posesión más preciados, y por ende, pilares fundamentales en muchos países de América Latina. Por ejemplo en México, la salud constituye un sólido soporte para tener un buen desempeño físico, mental y social.

La educación es la puerta del conocimiento, y la libertad es la herramienta más poderosa para entender y transformar el mundo. Hoy en día se viven situaciones de constante cambio que, en ocasiones, ponen en riesgo la salud y el bienestar de la sociedad en general, lo que demanda a diferentes sectores, como el educativo y el de salud, nuevos mecanismos de respuestas y la realización de acciones y estrategias para contribuir al desarrollo armónico e integral de las personas.

No obstante los logros alcanzados en materia de salud en el país, de manera particular en la población adolescentes persisten problemas cuya atención es impostergable para un nivel de vida adecuado. Ante este escenario, la Organización Mundial de la Salud ya planteo algunas consideraciones del estilo de vida de los infantes señala que "se debe incentivar una nueva cultura de autocuidado y en materia deportiva, motivado a que los jóvenes están cayendo en situación de drogadicción, alcoholismo y problemas de sexualidad a muy temprana edad. Esto con la finalidad de lograr que los adolescentes realicen actividades físicas y deportivas obteniendo nuevas herramientas que les ayuden a mejorar su estado físico y estilo de vida.

En este sentido, en nuestro país el Ecuador, se encuentran situaciones en las cuales los jóvenes están presentando una serie de problemas de salud a causa de la falta de actividad física que deben realizar conforme a sus edad para evitar signos de sobrepeso, obesidad, sedentarismo, y otros problemas de salud pública que pueden ser ocasionados por la falta de actividades físicas y deportivas por acumularse toxinas en el organismo.

El problema del sobrepeso y la tendencia a la obesidad en muchos jóvenes del mundo están relacionadas generalmente con muchos factores, pero se ha comprobado que están más asociados a los hábitos alimenticios y al estilo de vida de cada persona; que al factor hereditario; aunque estos hábitos generalmente se aprenden en el ambiente familiar, ya que se asocian con la preferencia por una dieta compuesta de alimentos con alto

contenido calórico, caracterizada por un elevado contenido en grasas, azúcares y otros edulcorantes calóricos, sodio y harina refinada.

Por otro lado, dentro de este contexto, un segundo factor asociado a la obesidad a la falta de actividades deportivas que generen movimiento y sobre todo ponga a los infantes a tener una vida más activa; pues este problema ha venido afectando a la población joven y adolescente casi en un 65% en países como México, Estados Unidos, Europa, Argentina, Chile, entre otros se encuentran en riesgo de elevar los niveles de problemas ya mencionados. Actualmente los adolescentes tienen una menor actividad física que la recomendada, realizan menos deporte y además dedican más tiempo a actividades sedentarias; como ver tv, jugar en la computadora, dormir y otras actividades similares; situación que se da principalmente en la población escolar de áreas urbanas. Esto a complicado mayormente la situaciones encontradas como difidencia, también tenemos el consumo de alimentos con alta densidad energética y calórica que contribuye a poner en riesgo el desarrollo de los infantes, la obesidad y malnutrición y en consecuencia presentan enfermedades que antes eran exclusivas de diferentes fajas etarias sobre todo de gente adulta y anciana.

Las actividades deportivas que se quiere realizar mediante programas extracurriculares o también en recreo u otros tiempo que permitan a los niños un cumplimiento adecuado para su movilidad, siendo aquellas que se realizan regularmente durante un periodo de tiempo, fuera del horario de clases y cuyo fin es potenciar el desarrollo físico y deportivo así mejoraremos muchas condiciones de los niños y jóvenes.

Uno de los objetivos establecidos también con la Fundación Henry Davis es crear esa identidad deportiva que afiance el desarrollo de las cualidades físicas y que los chicos realicen toda su vida y que les proporcione les proporciona importantes beneficios para su desarrollo integral:

Adquieren un mayor y mejor control sobre su tiempo, aprenden a organizarse.

El realizar diferentes actividades aparte de la educación y fuera del contexto educativo es importante lo que generaría otros beneficios en bien de los infantes.

Las actividades físicas por ejemplo mejoran cualidades físicas y también coordinativas como motrices, los reflejos, les proporcionan mayor resistencia, agilidad, fuerza, elasticidad.

Las actividades deportivas ayudan a niños para que sepan otras formas de expresarse y comunicarse; desarrollen su inteligencia corporal y emocional

El deporte permite también desarrollar otras cualidades emocionales y afectivas.

- Disciplina en la vida cotidiana
- Promover la sana competencia.
- Tolerancia hacia los demás y las reglas del juego.
- Trabajo en equipo.
- Las actividades deportivas desarrollan el auto control, trabajan la integridad, honestidad, autodisciplina y constancia.
- Concentración y memorización.
- Tomar decisiones, asumir responsabilidades, superar errores y disfrutar de los aciertos.
- Liberar la energía se divierten y relajan.
- Adquieren mayores conocimientos

1.3. Delimitación del problema

1.3.1. Delimitación espacial

La siguiente investigación se realizará con todos los 60 niños de la Fundación Henry Davis la misma que está ubicada en la Parroquia de Conocoto Av. Jaime Roldos Aguilera

1.3.2. Delimitación temporal

El pre-experimento se llevará a cabo en el período de Febrero del 2016 hasta Mayo del 2016

1.4. Formulación del problema

¿Cómo incide un Programa Deportivo para el mejoramiento de las capacidades físicas en los niños de la Fundación Henry Davis 2016?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo generales

Aplicar un Programa Deportivo para el mejoramiento de las capacidades físicas en los niños de la Fundación Henry Davis 2016

1.5.1. Objetivo específico

- Determinar los niveles físicos de los niños de la Fundación Henry Davis
- Plantear un Programa Deportivo para el mejoramiento de la condición física.
- Determinar los niveles de mejoramiento de la condición física de los los estudiantes de la Fundación Henry Davis

1.6. Justificación e Importancia

Las actividades deportivas son aquellas que se realizan regularmente durante sus tiempos libres los mismos que se lo realizara en horario de la tarde luego de sus almuerzos cuyo objetivo es potenciar el desarrollo físico, específicamente e indirectamente el desarrollo de otras cualidades que se pueden presentar en la aplicación de la Propuesta.

Los Niños de 6 a 12 años realicen actividades deportivas como parte de sus actividades planificadas institucionalmente es fundamental por lo que proporciona importantes beneficios para su desarrollo integral

Las actividades deportivas ayudan a que los niños aprendan a organizarse de mejor forma su tiempo como también acoplar actividades adecuadas en sus tiempos libres y hagan como un hábito el resto de su vida y que aleje de problemas sociales ya que ellos son presas vulnerables de este efecto.

Los programas deportivos, aportan a la formación y al desarrollo pleno desde edades tempranas y en este grupo consideramos de 6 a 12 años por todo ese bagaje de información técnica motriz que pueden alcanzar; en este sentido según (Uribe, 2009) "La iniciación deportiva es el desarrollo de procesos para niños en edad tempranas se basa en querer contribuir con muchos factores por su plasticidad de aprendizaje motriz y fácil asimilación de la información.

Esta organización de fases en las que se desarrollan planes organizados secuencial y sistemáticamente programados de acuerdo con la edad, el crecimiento, la maduración, el desarrollo físico e intelectual y el medio geográfico y social en que viven los niños La Fundación Henry Davis. Son piezas fundamentales para el desarrollo ya que los niños muchas de las veces no tienen actividades a realizar y eso deja a la práctica de actividades incorrectas. Entre dichos procesos para darse un buen desarrollo están: impulsar un buen progreso y mejoría en las capacidades físicas, impulsar una buena socialización, incentivar a sus participantes para su participación en un deporte específico, incentivar una comprensión en las limitaciones propias y de los demás e incentivar su mejoría en la técnica para superar estas limitaciones que han frenado por razones familiares.

De este modo el proyecto en La Fundación Henry Davis se referirá a como se encuentran en el momento las capacidades físicas de los niños y las cuales no son las adecuadas por su ejecución en pre competencias u otras actividades deportivas realizadas de forma recreativa.

Otro aspecto a resaltar con este proyecto es la posibilidad de recaudación de datos y resultados obtenidos de niños en estado de acogimiento

institucional que es importante por la información obtenida y que proyectara a aplicarse en otras instituciones, para que a partir de estos se ejecuten las actividades planeadas de acuerdo a los resultados obtenidos para un mayor orden y progreso en la Fundación Henry Davis

1.7. Declaración de variables e indicadores.

1.7.1. Operacionalización de variables e indicadores.

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
PROGRAMA DEPORTIVO	Las actividades deportivas son aquellas disciplinas variadas que se las realiza en tiempos disponibles y De forma planificada	Deporte Básquet Vóley Orientación deportiva	Actitud Predisposición Tiempo de dedicación	Cuestionario Ficha de observación
CAPACIDADES FÍSICAS	Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física	Cualidades básicas Cualidades complementarias Cualidades derivadas	Participación Actitud	Test de Fuerza Velocidad Resistencia Coordinación Equilibrio

1.8. Formulación de hipótesis

1.8.1 Hipótesis de trabajo

El Programa Deportivo mejora las capacidades físicas en los niños de la Fundación Henry Davis 2016

1.8.2 Hipótesis operacional

La aplicación de un Programa Deportivo SI incide en el mejoramiento de las capacidades físicas en los niños de la Fundación Henry Davis 2016

1.8.3. Hipótesis nula

El Programa Deportivo NO incide en el mejoramiento de las capacidades físicas en los niños de la Fundación Henry Davis 2016

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Programa.

Un programa es una secuencia de instrucciones, planificada de forma sistemática para realizar una tarea específica de cualquier índole. Este programa requiere de fases, paso u otros elementos, para el cumplimiento de los objetivos propuestos al inicio de este, El programa tiene un formato establecido del que dependen algunas actividades funcionales teóricas o prácticas pero todas son importantes por el objetivo que cuenta cada uno de esos pasos. Las actividades deben contar con una sustentabilidad para su accionar quiere decir una razón de ser una actividad con obligatoriedad de cumplimiento.

2.1.1. Programa Deportivo

El Programa Deportivo tiene como objetivo fundamental el dar la posibilidad a los niños o al grupo de trabajo alternativas al alumnado de participar en las distintas actividades organizadas por los diferentes grupos administrativos, tienen objetivos de una formación integral y aprovechar la asistencia a dichas actividades como elemento integradores y complementario en sus actividades de vida cotidiana

Los programas deportivos deben ofrecer oportunidades de enriquecimiento y desarrollo para niños y jóvenes conteniendo algunas temáticas de interés y que provoquen un impacto en la sociedad inútil o al grupo aplicarse.

Los programas deportivos que se desarrollan deben darse en un tiempo adecuado para que no interfieran con las actividades de obligatoriedad por parte de los niños fuera.

Las actividades deportivas tienen que tener un espacio seguro y supervisado para aprender todos los aprendizajes motrices que puedan desarrollarse por medio de la práctica de los infantes,.

El deporte es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y tiene propiedades que lo diferencian del juego.

El deporte se define deporte como una actividad física que provoca un desgaste energético y que a su vez tiene un componente motriz esta puede ser, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas establecidas en cada proceso de formación deportiva o de sus instituciones; el deporte se le puede concebir como algo recreativo como instrumento recreativo que genera otros beneficios también, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, los deportes se los puede realizar en diferentes medios o lugares sean estos cerrado abierto o en lugares específicos los deportes tienen diferentes formas y estos pueden encajar en la actividades física que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición técnica y física y por supuesto la condición psíquica,

Institucionalmente, para que una actividad deportiva sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas que rijan este tipo de deporte y que cuenten con el control que se encargan de reglamentarlo y ahí aparecen las organizaciones deportivas que rigen estas reglas.

Muchos de los deportes no están reconocidos por las organizaciones pero no dejan de ser deportes tienen sus reglas y muchas de ellas son practicados por los deportes que si son reconocidos en algunos países y esto no impide que pueda estarlo popularmente, como ocurre con el deporte alejado de la ciudad o como los deportes alternativos.

La mayoría de los conceptos de deporte lo definen como una actividad física, pero se puede diferenciar de ejercicio físico, considerando que la mente es una parte más del cuerpo cuya actividad está considerada también como actividades físicas deportivas, aunque no se trate de ejercicio físico propiamente dicho porque mantienen otra connotación o competitiva o recreativa y sus fines son diferentes.

Podemos encontrar algunos ejemplos de ello como el ajedrez, el tiro deportivo o los deportes electrónicos, cuya práctica no se requiere realizar ejercicio físico ni hacen una preparación física para esta práctica. Otros ejemplos de aparentemente escasa actividad física son el tiro con arco, el automovilismo, el billar, los bolos, entre otros. Por el contrario, existen actividades físicas exigentes porque no son un deporte, por no cumplir con la definición.

De acuerdo con los organismos rectores de los deporte, la práctica del deporte es un derecho humano, y uno de los principios fundamentales de la vida cotidiana y habito de vida que debe tener las personas y que deben tener las posibilidades de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de juego limpio.

La palabra deporte es un término que usamos extendidamente en el ámbito cultural de nuestros pueblos para dar cuenta de aquello que forma parte de nuestras sociedades y que día a día va cambiando desde todos los puntos tanto comercial como físico y social.

2.1.2. Deporte.

El deporte es cualquier actividad física que el ser humano hace para divertirse o para competir. En realidad, lo deseable sería que cuando se hace deporte para competir, también se haga para divertirse. Los deportes de competición se realizan siguiendo unos reglamentos. Obligan a superarse a sí mismo (tardando cada vez menos tiempo en correr una distancia, por ejemplo), a los demás competidores (ganando un partido de tenis a un amigo) o a algún obstáculo físico (escalando una montaña).

Desde los tiempos más antiguos de la historia, el deporte ha sido considerado una actividad lúdica (divertida) que, además, mejoraba la salud. Pero a partir del siglo XX nació el deporte profesional: los deportistas pasaron a practicar su deporte para, entre otras cosas, divertir a otras personas que los admiran.

Debemos hacer notar que el deporte es una subcategoría de la actividad física, especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades. Además está reglamentada por instituciones y organismos estatales o gubernamentales. De modo que su objetivo principal no es el de mejorar o mantener salud, en definitiva esta hecho principalmente para competir.

2.1.3. Consideraciones del deporte

En tanto, el deporte consiste en tener un plan de entrenamiento y que tiene por objetivo que el alumno aprehenda los elementos técnicos de cada uno de ellos y desarrolle sus capacidades y posibilidades de generar nuevos cambios en sus conductas

En el deporte se contemplan una serie de objetivos a obtener por parte de los niños quienes participan de esto, los contenidos del entrenamiento en cuestión, los criterios metodológicos que se aplicarán para conseguir los fines deportivos e integrales, y las técnicas de evaluación que se establecerán para evaluar el impacto del aprendizaje motriz

A la hora de la delineación de la planificación, se tomará en cuenta el nivel deportivo que cada uno de ellos tenga, básico o especializado, y de esto se partirá para establecer lo que se deberá entrenar y lo que los niños deben aprender.

Asimismo, el deporte deberá contemplar las necesidades reales del niño y abrir un canal de comunicación y de participación entre los entrenadores y los participantes puesto que esa comunicación generara mucho más acciones que generen cambios trascendentales en la sociedad.

El deporte puede ayudar a que las personas salgan a delante y mejoren su calidad de vida. No es solo les produce un sentimiento de auto superación sino que a la vez les sirven para cambian el mundo que los rodean. Si lees las historias de muchos deportistas te das cuenta que la mayoría no vienen de las mejores familias sino por el contrario su infancia

fue difícil, por ejemplo, en Colombia millones de personas salieron adelante por medio del deporte aunque fueran desplazados por la violencia, estuvieran en la extrema pobreza o muchos otros casos, en cambio estas situaciones les dieron la fuerza necesaria para esforzarse cada día aunque no tuvieran el apoyo ni siquiera del gobierno.

Los eventos deportivos no son más que un negocio que satisface el alma consumista que cada día crece en los seres humanos en este mundo capitalista pero también hay que tener en cuenta el deporte sirven para tener algunos momentos de paz que tantos deseamos y a la vez para demostrar que somos algo más que gente que necesita atención.

Sabemos que el tiempo libre y el ocio ocupan gran protagonismo en la sociedad actual, donde incluimos a la actividad deportiva que constituye una fuente de ingresos para los países que organizan grandes eventos deportivos.

El mercado publicitario es el que recibe mayor beneficio.

Existe tanto ruido mediático podría ser utilizado de una mejor manera, no sólo a nivel de competencia deportiva sino a la vez considerarlo como un medio para congregar a las personas, entidades, gobiernos; elevando el espíritu humano y sin dejar de lado la problemática social que vive cada país. Como lo decía Nelson Mandela: "El deporte tiene el poder para cambiar el mundo. Para unir a las personas en una sola dirección". Desde mi punto de vista, no se aplica totalmente la frase a lo que estamos viviendo hoy con estos eventos deportivos de gran magnitud, en pocas palabras creo que no ayudan a mejorar la vida de todas las personas.

2.1.4. El impacto económico del deporte.

Se cree que los beneficios para las condiciones de vida podrían ser para todos y todas si en verdad el desarrollo no se quedara solamente repartido entre unos cuantos.

La empresa privada juega un rol muy importante pero no es más importante que el ser humano y sus derechos. En los contratos, los acuerdos y las negociaciones con diferentes actores (patrocinadores, deportistas, artistas, ONG, gobierno, sociedad civil, equipos deportivos, cadenas alimenticias, etc.) debería estar en el centro de ellas mejorar las condiciones de vida de las comunidades de acuerdo a su realidad, siendo el centro de interés el ser humano, no al contrario, que el ser humano es utilizado para hacer crecer el consumismo, y ese es un enorme reto que nos involucra a todas las personas (porque de cierta forma, ese consumismo les resulta rentable, sin generar pérdidas en comparación con las fuertes cantidades de dinero invertido para el montaje de un gran evento mundial) y los gobiernos están llamados también para este reto, siendo ellos los que deben y pueden jugar un rol más activo regulando y haciendo acuerdos para no aislar a los menos desfavorecidos y que sus políticas públicas hagan lograr que sus habitantes puedan vivir en una realidad más inclusiva.

Se observa económicamente, se puede alegar que a inversión atraerá ingresos al país. En el caso de la Copa del Mundo, turismo a las principales ciudades cede de los estadios construidos. Leía que se gastó alrededor de 900 millones de dólares, y mucha gente (especialmente la más necesitada) quedó fuera de los grandes planes del gobierno y de la FIFA. En resumen, crecimiento económico no es lo mismo que desarrollo. Pues aún si en Brasil hay aumento en los ingresos, no significa que sean redistribuidos equitativa o inclusivamente.

Se considera que los eventos deportivos son importantes, en especial porque refuerzan los valores, como la solidaridad, amistad, ayudan al no racismo, el fair play, etc. Pero la inversión debe ser considerada en base al desarrollo pleno y actual de sus ciudadanos. Si no terminan como Atenas 2004 que quedó fuertemente endeudada por los Juegos Olímpicos. Si los grandes acontecimientos olímpicos no suman a mejorar, tampoco deberían de restar.

Hay dos lados positivos en esto el primero es que sí ayuda a mejorar la vida en el caso de que los motiva a hacer más deporte haciéndolos llevar una vida más sana. El país gasta ese dinero en canchas y eso y puede que no los necesite tanto como la salud del país y las vías y todo. En fin es bueno y malo y también es bueno por que ayuda a unir a más países y a conocer más gente.

Existe una dualidad sobre la realidad deportiva. Por un lado hablamos de la mercantilización del deporte en todo el mundo. El surgimiento de la llamada "industria del deporte" que contribuyó a que lo que pertenecía solo a la competencia justa y sana entre los individuos pasara a ser controlado por la dinámica del mercado, la industria y los intereses de los grandes grupos económicos que han fijado sus capitales en promesa segura de las utilidades que deja la competencia deportiva. Pero la pregunta real y quizás más significativa es, considerando los aspectos positivos en el país anfitrión en donde se desarrollan estos eventos, ¿Los beneficios se destinan realmente a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos? ¿Existe un antecedente económico inevitable que exprese que la calidad de vida de la sociedad de determinado país cambio significativamente con la llegada del mundial en sus límites? Considero que el deporte y sus eventos de escala mundial, solo han servido como una herramienta de construcción de puentes entre naciones. De conocernos y reconocernos como hermanos, de mirar de lejos y de cerca la diversidad del mundo al que pertenecemos. Pero concluyendo, muchos, y me atrevo a decir que casi todos los eventos deportivos que nos acontecen, son hoy, un negocio cuyo pretexto perfecto es el deporte.

Sinceramente no creo que el organizar estos eventos ayude realmente a mejorar el estilo de vida de las personas. Hablando específicamente del mundial se ha invertido unas sumas gigantescas de dinero en mejorar los estadios, las fachadas e incluso las vías, y esto no está mal, sin embargo ¿Cuánto se invirtió en las comunidades? no podría decir cifras exactas, pero tristemente vimos en los medios como se desalojaban vendedores

ambulantes e incluso familias de sus lugares, los echaban y no los ayudaban o les daban oportunidades. El hacer eventos internacionales no está mal, el secreto está en saber invertir bien ese dinero y que no sólo se vea lo bonito del país, mientras se oculta lo que en realidad pasa, sino que se sepa cuáles son las prioridades internas para de esa forma saber manejar bien el presupuesto que se tiene.

2.1.5. Tiempo para las actividades deportivas

Las horas después de la escuela son un tiempo importante que puede ser utilizado para enriquecer el aprendizaje y las aptitudes deportivas. Todos los niños pueden verse beneficiados por el seguro y estructurado ambiente que los programas deportivos ofrecen siempre y cuando el horario sea lo más factible y las actividades establecidas por quienes lo requieren y se acoplen según los intereses.

El tiempo es muy importa para dedicarlo al deporte de su preferencia esto es fundamental dejar el tiempo exclusivo para la práctica de cualquier deporte esto generara grandes beneficios el saber que es importante y que el tiempo paras esto debe separarse.

2.1.6. Importancia y sus beneficios de las actividades deportivas.

Un buen programa de actividades extracurricular puede convertir esas horas sin objetivos de las tardes en tiempo productivo para el aprendizaje. Este es un beneficio muy importante para los chicos con dificultades de aprendizaje y de atención. Aquí le presentamos seis cosas que un programa de alta calidad después de la escuela podría ofrecer a sus hijos.

2.1.7. Clasificación de los deportes.

Existen muchas clasificaciones de deportes una más compleja que otra pero todos intentan llevar acabo un explicación de sus cualidades o condiciones que se dan el juego para sentirse identificadas. (Institucional., 2005)

Los deportes pueden dividirse en seis tipos.

Deportes atléticos: atletismo, gimnasia, halterofilia, natación o ciclismo.

Deportes de pelota: deporte, béisbol, rugby, baloncesto, balonmano, voleibol o tenis.

Deportes de combate: boxeo, lucha libre, esgrima o artes marciales (judo, kárate...).

Deportes de motor: automovilismo, motociclismo o motocross.

Deportes náuticos o de navegación: vela, remo o piragüismo.

Deportes de deslizamiento: esquí o patinaje sobre hielo.

También se pueden clasificar en deportes individuales y de equipo, o en deportes de verano y de invierno.

Además, existen algunos deportes que están casi más cerca de la aventura (se los suele llamar deportes de riesgo), otros que son juegos (billar, bolos, petanca) y otros relacionados con la inteligencia (como el ajedrez).

Tenemos diferentes clasificaciones del deporte las mismas que pueden estar direccionadas en función de sus característica, tiempos u otras.

Las clasificaciones de los deportes tienen que ver también acordes a los lugares o pueblos que generan la clasificación, también esto va acorde a las reglas establecidas en cada una de la federaciones o asociaciones de cada uno de los países.

Los deportes mantienen una estrecha relación con su clasificación ya que depende de estas para generar una planificación macro y generar competencias locales, nacionales o internacionales.



Figura 1. Clasificación de los deportes.

2.1.8. Identidad de un programa deportivo

Al buscar un programa de actividades deportivas después de la escuela para niños ay que considerar el tipo de actividades que esta ofrece por todo lo que esto puede llevar tanto el grado de motivación para su participación como otros factores seguridad, control ética profesional.

Los programas deportivos tienen una connotación de la institución la misma que genera todas las conductas aprender como también las reglas establecidas para la misma, muchas de la instituciones tienen la filosofía de

juego de entrenamiento y de manejo deportivo, esto hace que la institución genere toda la estructura institucional y deportiva.

2.2. Capacidades Físicas

Las Capacidades o cualidades físicas son todas aquellas condiciones que generan una utilidad en el ser humano, estas condiciones facilitaran la funcionalidad fisiológica del individuo todas estas cualidades son diferentes dentro de la personas.

Con este nombre se distingue el conjunto de capacidades que posee el cuerpo para realizar un trabajo físico. Este concepto se conoce también con otros nombres tales como: capacidades motoras, cualidades motrices entre otras.

Las cualidades constituyen la expresión de numerosas habilidades corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas y que tienen un desgaste energético óptimo para la funcionalidad humana.

Las capacidades físicas se han dividido para su estudio en condicionales, coordinativas y mixtas, aunque en la práctica deportiva están profundamente relacionadas y no es posible separarlas.

“La condición física en el deporte es la suma ponderada de todas las cualidades físicas (corporales) importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad“

A la hora de estudiarlas, pueden dividirse en los siguientes grupos:

- Cualidades básicas: son las que hacen parte en la mayoría de las actividades físicas de una forma necesaria. Dentro de estas se encuentran: la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Cualidades complementarias: deben hacer parte en cualquier actividad física, pero no de manera indispensable. Dentro de este grupo se encuentran la coordinación, el equilibrio.

- Cualidades derivadas: se producen como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas básicas o complementarias; así suelen manifestarse las cualidades físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva. Es el caso de la potencia y la agilidad.

“Las capacidades físicas determinan en su conjunto la capacidad o aptitud física general de un individuo y al ser susceptibles de entrenamiento permiten la posibilidad de mejorar”.

Las capacidades físicas condicionales, las cualidades coordinativas y habilidades o destrezas son expresiones físicas de aprendizaje, para un buen desempeño corporal. El objetivo en las actividades físicas se alcanza en la medida en que el movimiento sea fluido, armónico y eficiente. Su límite se refleja en la energía de los músculos, en la que se tiene en cuenta: enzimas, velocidad y fuerza de las contracciones.

Entre las capacidades físicas de interés las estudiamos a las que participaran como ente rector del trabajo investigativo, pero dando una revisión a todas las cualidades útiles en el desenvolvimiento deportivo de nuestro programa deportivo.

2.2.1 Beneficios de las capacidades físicas en los niños.

Los programas deportivos deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad y estas cualidades deben servir para el resto de vida de quienes la ejercen, no provocar daños que a largo plazo terminen siendo un problema de salud

En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se van desarrollando numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias deportivas y la práctica constante de la actividad física, que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal

Se ha destacado la importancia de la realización de actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social y esta han terminado concluyéndose que los beneficios son muchos en realizar actividad deportivas en estas fajas etarias, y esto datos han sido comprobados por muchos especialistas.

Además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades que acabado con sociedad y su salud.

Se estima que entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario.

En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.

La sociedad ecuatoriana está preocupada por los índices de enfermedad asociados a la falta de programa de actividad física y también de programas deportivos que no pueden combatir las problemáticas, los centros escolares y clubes deportivos no dejan de estar aislados on la necesidad de crear una conciencia en bien de la sociedad y su salud, por lo tanto se vuelve un problema máximo de escala mundial y que su impacto es muy fuerte.

Aquí podemos encontrar muchos de los beneficios que acarrea el realizar actividades deportivas y físicas y sobre todo acompañados del desarrollo de las cualidades físicas.

2.2.1.1. En el desarrollo de su salud.

- Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido.
- De esta manera la eficiencia cardiaca es mayor “gastando” menos energía para trabajar.
- Estimula la circulación dentro del músculo cardiaco favoreciendo la “alimentación” del corazón. Sobre el sistema circulatorio:

- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

2.2.1.2. Sobre el metabolismo.

- Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.
- Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.
- Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL (“malo”) con aumento del colesterol HDL (“bueno”).
- Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.
- Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.
- Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.
- Fortalecimiento de estructuras (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) y mejoramiento de la función del sistema músculo esquelético contribuyendo efectivamente en la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de edad.

- Disminuye síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon

2.2.1.3. Sobre los aspectos psicológicos:

Los beneficios son muchos pero sobre todo los más importantes son las capacidades de socializar con todas las personas las mismas que se enfocan a esa participación mancomunadamente con diferentes personas de la sociedad.

- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental.
- Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el "sentirse bien" después del ejercicio.
- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- Disminuye la sensación de fatiga.
- Le da más energía y capacidad de trabajo.
- Sobre el aparato locomotor
- Aumenta la elasticidad muscular y articular.
- Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.
- Previene la aparición de osteoporosis.
- Previene el deterioro muscular producido por los años.
- Facilita los movimientos de la vida diaria.
- Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.
- Mejora el sueño

2.2.2. Capacidades físicas condicionales.

Entre las capacidades condicionales tenemos las siguientes las mismas que son la base de posteriores exigencias físicas y que generar una huella fisiológica fundamenta. Se las debe trabajar durante el desarrollo o madures sexual on mayor interés.

2.2.2.1 Flexibilidad.

Es la que nos ayuda a tener el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de las articulaciones.

Es una capacidad física que se pierde con el desarrollo humano empezando en la infancia y terminando en la vejez. Es una de las cualidades que regula la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física y de muchas disciplinas deportivas, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

2.2.2.2. La Fuerza

Consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar.

Existen distintas manifestaciones de esta cualidad: 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, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

2.2.2.3. La resistencia

Es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares. La resistencia en gran depende de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares trabajados usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico.

La función de resistir esta en forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos fisiológicos y químicos de la contracción muscular. El organismo se adapta al trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas ahorradas en el organismo.

2.2.2.4. La velocidad.

Es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo pero a la máxima accionar o movimiento posible.

Los factores que determinan esta capacidad son las siguientes:

El sistema muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc, o sea, la constitución íntima del músculo.

El sistema Nervioso, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación alcanzada en un espacio de tiempo.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

2.2.3. Las capacidades físicas coordinativas

Las capacidades coordinativas, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común o si manejamos en el sentido humano la coordinación de todas las condiciones motoras. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades".

En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Existen estas capacidades coordinativas:

2.2.3.1. La capacidad de acoplamiento o sincronización

Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí los mismos que son ejecutados por el individuo para generar movimientos rápidos y precisos.

2.2.3.2. La capacidad de orientación

La orientación se manifiesta en todo el acoplamiento de desarrollo de los sentidos para su funcionalidad y lograr un movimiento complejo.

Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

2.2.3.3. La capacidad de diferenciación

Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

2.2.3.4. La capacidad de equilibrio

Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

2.2.3.5. La capacidad de adaptación

Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

Es adaptar a un nuevo ejercicio uno de otro y busca cumplir satisfactoriamente el elemento motriz.

2.2.3.6. La capacidad rítmica (Ritmo)

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

2.2.3.7. La capacidad de reacción

Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Estas cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación de una conducta motriz elemental en los diferentes deportes.

Las Cualidades físicas y su accionar continuo mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento.

Siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

Las cualidades físicas tienen un orden de trabajo desde las capacidades condicionales a las coordinativas considerando los sistemas o sustratos energéticos en cada una de ellos.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Tipo de la investigación

En este estudio de la aplicación de actividades deportivas y principalmente un programa adaptado a las condiciones de los niños de 6 a 12 años institucionalizado, para la determinación de la incidencia en las cualidades físicas se ha considerado una revisión bibliográfica exhaustiva ya que no hay información referente a programas aplicados en este tipo de instituciones de ayuda social o mucho si lo han hecho no lo socializas es por esto se determinó un investigación descriptiva mediante datos o entrevista a los directivos de la institución; revisando todos los aspectos que nos determinen una base para el desarrollo de la investigación y concreta una determinación propia del grupo y sus resultados presentados, también se ha considerado un tipo de investigación pre experimental lo que dio a tomar datos en función de pre pruebas y posteriormente después de plan de trabajo aplicar los pos test y así sacar los resultados .

Las actividades deportivas tienen gran relevancia la investigación cualitativa puesto que aquí se determinó la connotación de los deportes y el impacto en esta muestra, dado que la manera de indagar por estos asuntos están condicionados a la medición y cuantificación. Por lo tanto, para las características de este estudio, se hace indispensable la utilización de la metodología cuantitativa y a la vez determinar de formar descriptiva característica propia de la muestra.

El Programa Deportivo con fundamento teórico bibliográfico científico nos generara acontecimientos reales de los niños institucionalizados y el efecto de los deportes en sus capacidades física investigación que se lleva acabo.

4.2. Perspectiva de la investigación

La presente investigación se enfocara en crear un Programa Deportivo para el mejoramiento de las capacidades físicas en los niños de la Fundación Henry Davis ubicada en la Parroquia de Conocoto y que ha funcionado durante 45 años, y ha solucionados problemas sociales a más de 3000 personas que ahora dan fe de su proceder u formación que han recibido.

Estrategias comunes de los enfoques cuantitativos y cualitativos llevan a cabo la observación y la evaluación de fenómenos.

Establecen conjeturas como consecuencia de la observación y evaluación de muestran el grado en que las conjeturas tienen fundamento. Proponen nuevas observaciones y evaluaciones para fundamentar, modificar o reemplazar las conjeturas previamente aceptadas.

Se aspira a desarrollar la investigación para la ejecución de un proyecto permanente con el fin de todos los niños institucionalizados disfruten de este servicio y se genere a largo plazo talentos deportivos y que de ahí se escoja para conformar selecciones deportivas para el alto rendimiento.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población.

Es el conjunto de elementos que poseen unas características comunes, determinadas previamente y del cual se puede realizar las observaciones y extraer muestras representativas.

La población prevista para este experimento está compuesta por los niños de la Fundación Henry Davis ubicada en el sector de Conocoto, Cantón Quito, Provincia de Pichincha y que alcanza a 60 niños, 20 educadores y un grupo de apoyo de más de 10 directivos y de igual manera generar una vinculación a los padres de familia de todos los niños internos.

4.3.2. Muestra.

Nos hacemos referencia al grupo directo que será tratado con todos los procedimientos técnicos y se les aplicara el programa de un conjunto establecidos de personas que intervienen como población

Para la obtención de la información se trabajará la muestra total de esta faja etaria de 60 niños y niñas entre las edades de 6 a 12 años quienes serán divididos por grupos de trabajo por las individualidades.

4.4. Técnicas e instrumentos.

Para la recolección de la información se utilizaron las siguientes test técnicos e instrumentos:

- Test de pruebas físicas
- Fichas de observación de la actitud a las disciplinas deportivas

4.4.1. Fichas de observación

Test de grupos u encuesta.- Se usaran para recolectar rápidamente los datos obtenidos de una gran cantidad de personas, son menos costosos y generalmente no requieren tanta habilidad para ser administrados. Estos test serán socializados a todos quienes van a evaluar o a observar el comportamiento de los infante.

Estos test me permitirán observar el comportamiento de los integrantes de forma cuantitativa y cualitativa

Estos test determinaran el comportamiento frente a la participación, motivación y tiempo de ejecución en los deportes aplicados en el programa de trabajo se consideraran aspectos relevantes de conducta y predisposición de los niños y niñas.

Se tabulara en una matriz general de resultados para determinar la actitud frente al deporte establecido con los parámetros de calificación favorable, medio y no favorable el mismo que nos determinara cual es la actitud frente

a esa disciplina de igual manera se desarrollara puntajes específicos de cada prueba deportiva y su valoración.

Tabla 1.

Ficha general de actitud a los deportes.

FICHA GENERAL DE ACTITUD DEPORTIVA				
ACTITUD	FUTBOL	VOLEY	BASKET	ORIENTACIÓN DEPORTIVA
FAVORABLE				
MEDIO				
NO FAVORABLE				

De igual manera se desarrollara una evaluación específica de actitud a cada uno de los grupos de trabajo puesto que estos tienen edades entre 6 a 12 años y es importante individualizar.

Tabla 2

Ficha específica de observación a la actitud al deporte

CUESTIONAMIENTO	FAVORABLE	MEDIO	NO FAVORABLE
Participa de todas las actividades			
Propone ideas de juego			
Se involucra con los demás compañeros			
Mantiene actitud física en las actividades			
Se ve interesado por lo propuesto por el especialista			
Mantiene un esfuerzo adecuado			
TOTAL			

Los datos de esta tabla permitirán resolver algunas dudas frente a como lo perciben los niños los deportes y que actitud tienen frente a la práctica de los mismos.

4.4.2. Test físico

- Test velocidad
- Test para medir la fuerza
- Test de resistencia

4.4.2.1. Test de resistencia

Autor: Kenneth Cooper.

Objetivo: el Test, registra y valora el máximo desplazamiento recorrido a una máxima velocidad, durante 12 minutos.

Este test es importante considerar los aspectos relevantes para el buen funcionamiento y su aplicabilidad ya que caso contrario no serviría y dejaría su confiabilidad.

Procedimientos:

El Test de Cooper, es un Test de resistencia aeróbica, en el cual se trata de evaluar a mucha cantidad de gente, en poco tiempo.

Descripción General:

La entrada en calor deberá ser suficiente, para que luego, durante la ejecución del Test, no haya ningún inconveniente. Desde la salida del pie, el deportista (o no), ha de recorrer durante 12 minutos, la mayor distancia posible, sobre una pista preparada.

Observaciones:

En el Test, se debería alcanzar el 100% de la Frecuencia Cardiaca Máxima. La Frecuencia Cardiaca se irá incrementando moderadamente a lo largo del Test.

También se deberá tener en cuenta la hora en que se desarrollará el Test, debido a que el tiempo climático, también influirá en el transcurso del Test, y además, una buena alimentación.



Figura 2. Test de resistencia

<i>Pahlke (1979)</i>										
Calificación	Edades									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Excelente	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000	3050
Muy Buena	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850
Buena	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450
Satisfactoria	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2050
Deficiente	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300	1350	1400	1450

Figura 3. Valoraciones de distancias recorridas y su calificación

4.4.2.2. Test de Fuerza:

Test de Saltar y Alcanzar, es utilizado para determinar la fuerza explosiva de la musculatura del miembro inferior.

Salto de altura, con los pies juntos”, o en inglés, Test de “Jump and Reach”.

Autor: Abalakov.

Objetivo:

Conocer la fuerza explosiva de la musculatura de los miembros inferiores; fuerza de salto.

Procedimientos:

El niño o niña deberá colocarse frente a una pared, con la yema de los dedos preparados con tiza, los brazos extendidos a la anchura de los hombros, sin elevar los talones.

Con la yema del dedo mayor, señalará la altura máxima.

Luego, se alejará unos 20 – 30 cm. de la pared y se colocará de lado, según mano hábil, y saltará hacia arriba con ambos pies, y señalará en la pared, la altura de salto.

Observaciones:

Las piernas deberán estar juntas, no se permitirá realizar pasos para tomar carrera ni girar el cuerpo durante el salto, la entrada en calor deberá ser suficiente de por lo menos unos 3 ó 4 intentos previos.

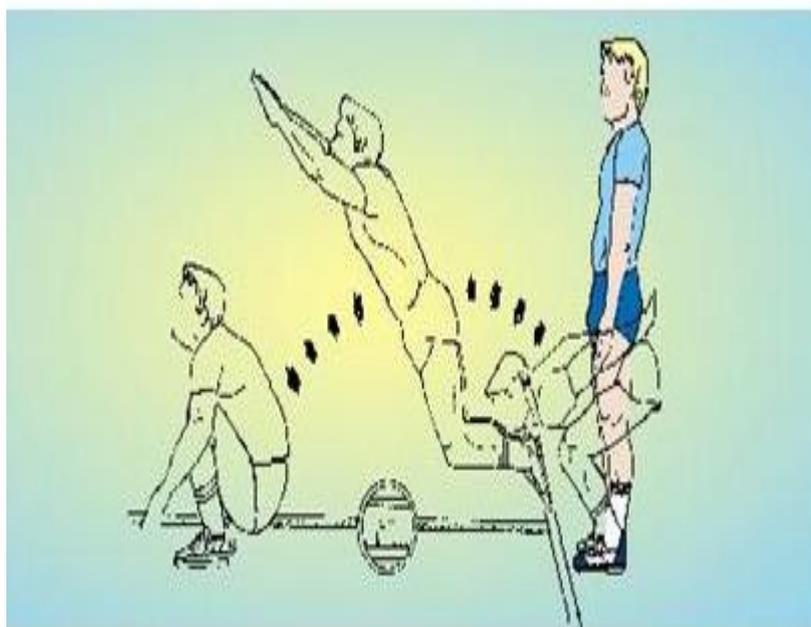


Figura 4 Tabla de calificación de saltabilidad

<i>Beuker (1916)</i>		
Para NO Deportistas		
Edad	Varones	Mujeres
15-20	42,1 cm.	33,1 cm.
20-30	45,6 cm.	32,4 cm.
30-40	40,9 cm.	28,4 cm.
40-50	37,3 cm.	27,2 cm.
50	30,9 cm.	21,2 cm.

Figura 5 Valoración cuantitativa de saltabilidad

	Distancia
Excelente	80 cm.
Bueno	65 cm.
Mediano	55 cm.
Bajo	40 cm.
Malo	30 cm.

Figura 6. Baremos de calificación de saltabilidad

4.4.2.3. Test de Velocidad

Esta prueba física Test de los 30 mts. Lanzado, es un Test utilizado para valorar la velocidad máxima (frecuencia), incrementada al recorrer los 30 metros.

La velocidad, como condición física, representa la capacidad de desplazarse (o de realizar algún movimiento) en el mínimo tiempo y con el máximo de eficacia.

Nombre establecido:

“Test 30 metros lanzado”; “Carrera de 30 metros con salida lanzada”.

Objetivo: éste Test, mide la velocidad de frecuencia; la capacidad de realizar movimientos cíclicos a velocidad máxima frente a resistencias bajas

(por ejemplo, tapings, skippings, salidas lanzadas), en una distancia de 30 mts., con una carrera previa de unos 15 a 20 mts.

Desarrollo: previo a la realización del Test, es necesario e indispensable la realización de una entrada en calor específica para el desarrollo de la velocidad. Dicha entrada en calor, se divide en 4 partes: la primera, es de “estimulación vascular”, la cual durará alrededor de 3-5 minutos, siendo esta, por ejemplo, un trotecito; la segunda, es la de “mecanismo muscular y articular”, con una duración de 10 minutos; la siguiente, la tercera, la del “aumento de tensión muscular, estimulación neuromuscular y coordinación específica”, también de una duración de 10 minutos; y por último, la de las “fases de relajación y concentración”, de unos 3-5 minutos.

Observaciones: es conveniente realizar el Test sobre una base de cemento, pero, para prevenir daños (debido a que los que realizaron el Test no eran atletas) se realizó en un suelo de tierra, bien compacto.

Para calcular el tiempo recorrido, el docente (o entrenador) se debe colocar en cierto punto, donde tenga una vista panorámica, en la que vea ambos conos, para dar inicio al cronometraje, justo a tiempo.

Carácter de máxima velocidad, es necesario controlar los últimos 30-40 m., es decir, carreras de velocidad de reacción con salida lanzada.

Es necesario saber que la diferencia entre las diferentes formas de salida (de pie o lanzado) se conoce como factor salida.



Figura 7. Test de velocidad

4.4.2.4. Flexibilidad:

El Test “Sit and Reach”, o más bien, el Test de “Sentarse y Alcanzar”, es utilizado para medir la movilidad articular de la cadera y miembro inferior. La flexibilidad expresa la capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones así como la elasticidad de las fibras musculares.

Denominación:

Prueba de “Sit and Reach”.

Objetivo:

El objetivo de éste Test, es medir la flexibilidad del tronco, y la movilidad de los Izquiotibiales, extensores de cadera y espinales bajos.

Desarrollo

Este Test, consiste en colocar el individuo en posición sentado sobre el piso, con los pies descalzos apoyados sobre un borde que da la referencia de un valor 0. Con una escala en centímetros el individuo flexiona el tronco hacia delante llevando la guía de la escala lo más lejos posible haciendo un movimiento continuo y sostenido. Se debe colocar una mano al lado de la otra y corroborar que las rodillas estén completamente extendidas contra el suelo, sin flexionarse durante la ejecución del Test.

El resultado del test se da en centímetros; el valor es positivo cuando supera el valor 0, y negativo cuando no lo logra. Es necesario realizar una entrada en calor, adecuada, antes de realizar el Test.

Observaciones

Algunas cosas que hay que tener en cuenta es la extensión de rodillas; en toda la ejecución del Test, es indispensable que las rodillas se encuentren extendidas totalmente, y no flexionarlas en ningún momento. Las manos, deberán ir a la par; en caso de que la medida de la regla quede inclinada, se tomará la menor medida.



Figura 8 Medición técnicas de flexibilidad

TEST DE SIT AND REACH – HOMBRES -					
Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60 +
90	16	14	11	12	9
80	12	11	8	6	4
70	10	8	4	3	6
60	7	6	2	1	-2
50	5	3	-1	-1	-4
40	3	1	-3	-6	-8
30	0	-2	-6	-8	-10
20	-3	-5	-10	-11	-12
10	-8	-9	-14	-14	-15

TEST DE SIT AND REACH – MUJERES -					
Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60 +
90	17	16	14	14	11
80	14	13	11	11	8
70	12	11	9	9	5
60	10	9	7	6	4
50	8	7	5	4	2
40	6	5	3	3	0
30	3	2	0	0	-2
20	0	-1	-2	-3	-3
10	-4	-5	-7	-7	-8

Figura 9 Calificación del test de flexibilidad

4.4.2.5. Conversión de los diferentes resultados de las evaluaciones.

Una vez recogida la información de forma cuantitativa de cada uno de los test aplicados tanto físicos como la observación técnica de actitud frente a los deportes, se procederá a tomar cada uno de los resultados y transformar

mediante esta conversión, el mismo que nos permitirá transformar los datos alcanzados para la cualificación general de todos los grupos y de las diferentes pruebas desarrolladas.

RANGO	VALORACIÓN
> 90%	Excelente
89% - 60%	Muy bueno
59% - 40%	Bueno
39% <	Deficiente

RANGO	VALORACIÓN
> 90%	Favorable
70 % - 50%	Medio
49% <	No favorable

4.5. Análisis e interpretación de datos

Teniendo en cuenta el desarrollo de una encuesta que se diseñó para la recolección de los datos de los niños y niñas de la fundación Henry Davis institución para niños en acogimiento tiene en cuenta el perfil social de la población y la determinación propias de cada uno de los grupos de trabajos.

Se considera la realización de diferentes pruebas para interpretar los aspectos relevantes de los infantes, las cuales arrojaron el estado de las capacidades físicas de los niños y niñas que hacen parte de la Fundación Henry Davis especialmente en: Flexibilidad, Fuerza, Resistencia y Velocidad

El análisis y la interpretación de los datos recolectados son de suma importancia en el manejo de la investigación puesto que de ahí saldrán aspectos relevantes y resultados para la propuesta de trabajo lo cuales ya evidenciaron el estado actual de la población y registraron en las planillas teniendo en cuenta la población edad y género.

La ejecución de este proceso analítico se trabajara con el sistema informativo Excel el mismo que nos ayudara arrojar datos cuantitativos y cualitativos.

4.6. Duración de la investigación

La investigación tendrá una duración de cuatro meses los mismos que permitirá llegar a obtener conclusiones significativas y propuestas de trabajo tiempo suficiente para reconocer unos cambios motrices y psicológicos propios de los infantes por su movilidad cerebral

4.7. Tabulación

La información recogida en los test que se realizaron a los niños y niñas de la fundación Henry Davis permitirá mediante las pruebas establecidas y revisión técnica. Los cuadros o tablas para su posterior análisis son producto del manejo técnico de cada uno de los procesos.

CAPITULO V.

ANALISIS DE RESULTADOS

5.1. Análisis de resultado de las fichas de observación.

Tabla 3
Evaluación inicial mes de Febrero

FUNDACIÓN HENRY DAVIS				
PROGRAMA DEPORTIVO BASICO				
EVALUACIÓN INICIAL DE ACTITUD A LOS DEPORTES				
ACTITUD	FUTBOL %	VOLEY %	BASKET %	ORIENTACIÓN DEPORTIVA %
FAVORABLE	70	60	50	45
MEDIO	10	35	40	35
NO FAVORABLE	20	5	10	20
TOTAL	100	100	100	100

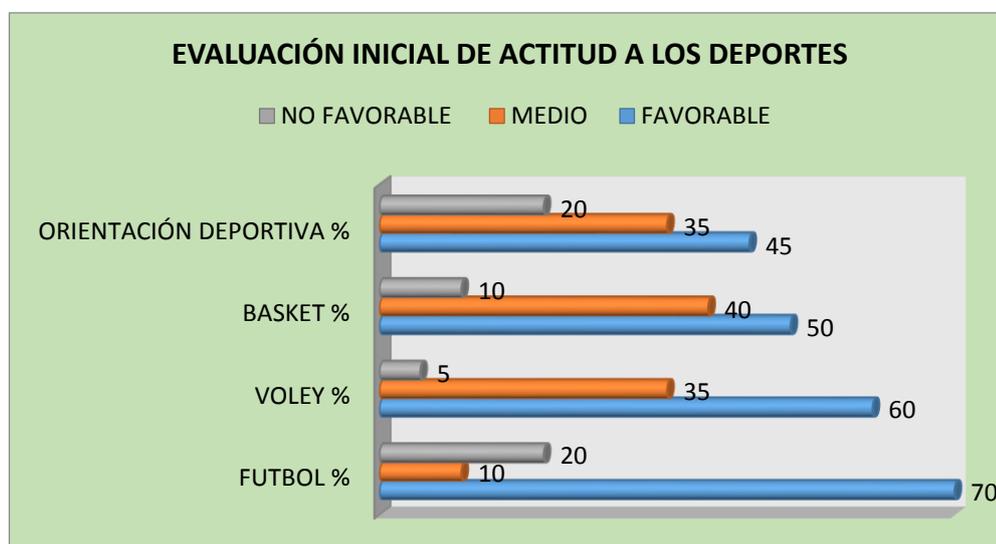


Figura 10. Análisis general de la actitud a los deportes iniciales

Análisis. Se observa una actitud favorable con mayor porcentaje, pero de igual manera se encuentra que existen muchos niños y niñas que tienen una

actitud no favorable y actitud media, lo que se considera para el trabajo deportivo también complementando espacios psicológicos.

Tabla 4
Evaluación de la actitud deportiva del mes de Marzo

FUNDACIÓN HENRY DAVIS				
PROGRAMA DEPORTIVO BASICO				
EVALUACIÓN INICIAL DE ACTITUD A LOS DEPORTES				
ACTITUD	FUTBOL %	VOLEY %	BASKET %	ORIENTACIÓN DEPORTIVA %
FAVORABLE	75	64	58	49
MEDIO	8	31	35	28
NO FAVORABLE	17	5	7	17
TOTAL	100	100	100	94

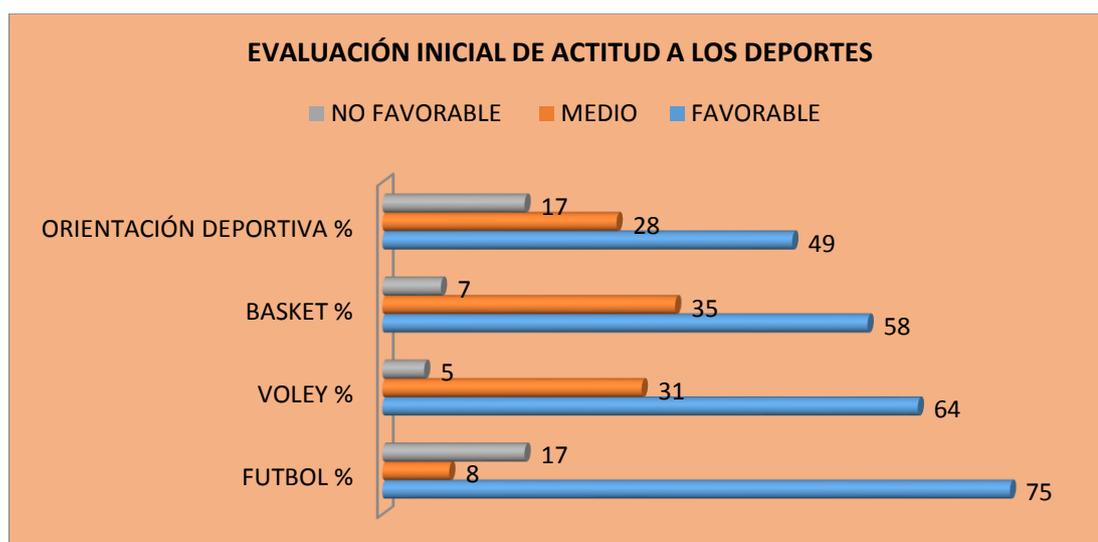


Figura 11. Análisis general de la actitud a los deportes intermedio

Análisis. Se observa un incremento en la actitud favorable después de un mes de trabajo, lo que permite elevar en un 5% en la disciplina de futbol en, en un 4% en la disciplina del vóley, en un 8% en la disciplina de Básquet y en un 4% en la disciplina de orientación deportiva encontrándose que existen muchos niños y niñas que tienen una actitud no favorable y actitud media, lo que se considera seguir aplicando sesiones de trabajo en el aspecto psicológico.

Tabla 5.
Evaluación final mes de Mayo

FUNDACIÓN HENRY DAVIS				
PROGRAMA DEPORTIVO BASICO				
EVALUACIÓN INICIAL DE ACTITUD A LOS DEPORTES				
ACTITUD	FUTBOL %	VOLEY %	BASKET %	ORIENTACIÓN DEPORTIVA %
FAVORABLE	85	74	73	82
MEDIO	10	25	20	12
NO FAVORABLE	5	1	7	6
TOTAL	100	100	100	100

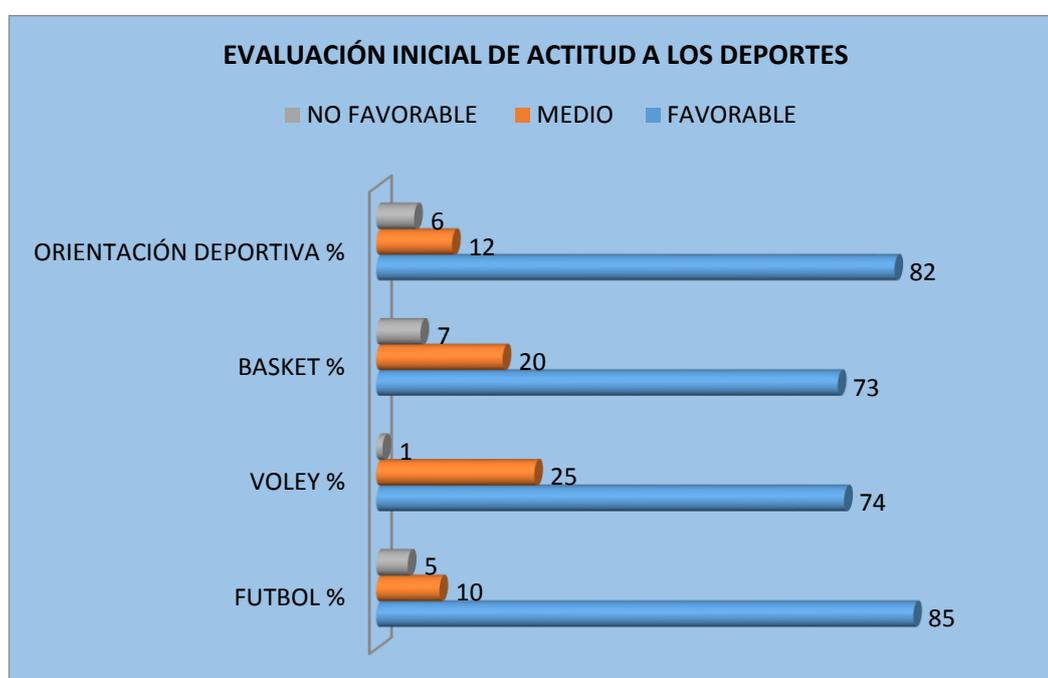


Figura 12. Análisis general de la actitud a los deportes final

Análisis. Se observa un incremento en la actitud favorable después de un mes de trabajo, lo que permite elevar en un 15% en la disciplina de fútbol, respecto a las evaluaciones realizadas el mes de febrero y que son iniciales, en un 14% en la disciplina del vóley, en un 13% en la disciplina de Basketeo y en un 37% en la disciplina de orientación deportiva encontrándose considerando que se ha desarrollado favorablemente por el cambio favorable con su actitud frente a las disciplinas deportivas.

5.2. Test físico

Tabla 6
Test inicial de la fuerza

FUNDACIÓN HENRY DAVIS				
EVALUACIONES INICIALES DE LA CAPACIDAD FÍSICA DE LA FUERZA				
VALORACIÓN	GRUPO I SUB 8	GRUPO II SUB 10	GRUPO III SUB 12	TOTAL
EXCELENTES	25%	29%	18%	24%
MUY BUENOS	20%	21%	25%	22%
BUENOS	30%	32%	32%	31%
DEFICIENTES	25%	18%	25%	23%
TOTAL	100%	100%	100%	100%

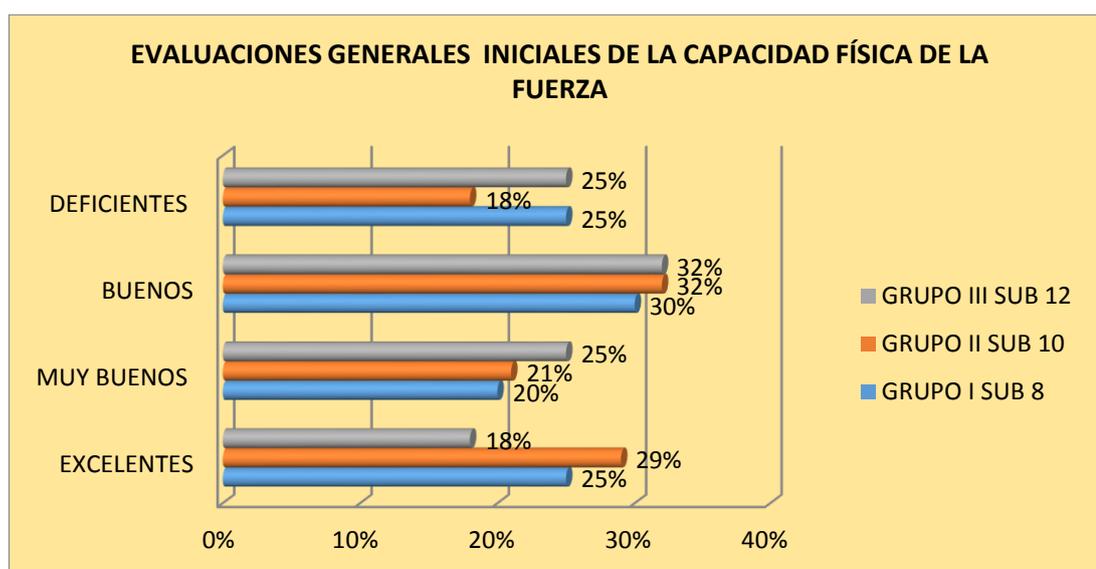


Figura 13. Análisis general de la fuerza inicial

Análisis. Se observa en esta prueba inicial de fuerza en los diferentes grupos y diferentes valoraciones unificadas de Deficiente 23%, Bueno 31%, Muy Bueno 22% y Excelente 24% lo que se considera los resultados con mayor frecuencia y participación en resultados de las valoraciones de deficiente y bueno lo que se considera una falta de trabajo de fuerza.

Tabla 7
Test iniciales y finales de la fuerza

FUNDACIÓN HENRY DAVIS								
EVALUACIONES INICIALES DE LA CAPACIDAD FÍSICA DE LA FUERZA								
	GRUPO I SUB 8		GRUPO II SUB 10		GRUPO III SUB 12		TOTAL	
VALORACIÓN	PRES TEST	POS TEST	PRES TEST	POS TEST	PRES TEST	POS TEST	PRES TEST	POS TEST
EXCELENTES	25%	29%	29%	33%	18%	28%	24%	30%
MUY BUENOS	20%	28%	21%	29%	25%	34%	22%	30%
BUENOS	30%	23%	32%	21%	32%	17%	31%	20%
DEFICIENTES	25%	20%	18%	17%	25%	21%	23%	19%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

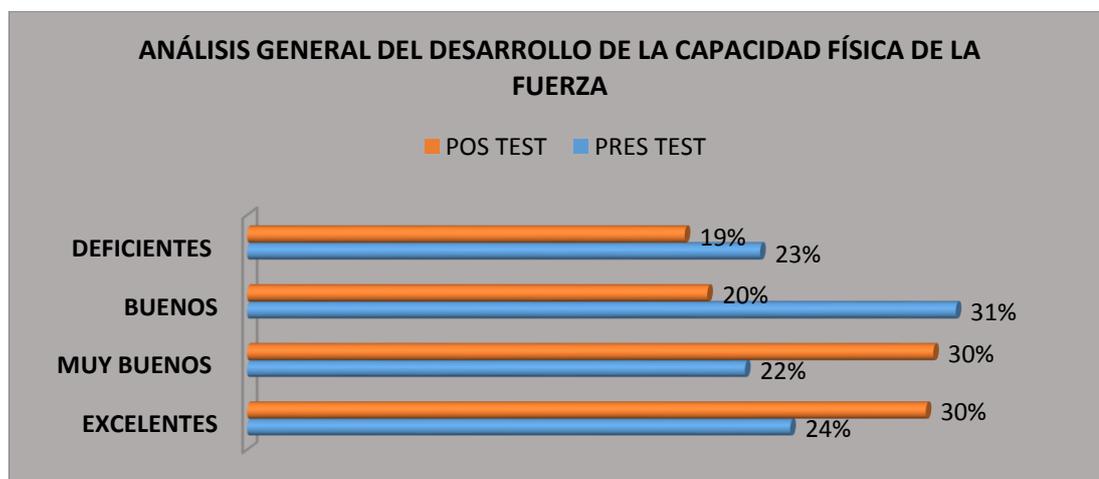


Figura 14. Análisis general de desarrollo de la fuerza

Análisis. Se observa en esta prueba después de aplicado el programa deportivo con sus diferentes opciones para todas las categorías y una vez unificado y obtenido sus valoraciones pre prueba y pos prueba se encuentra que en la valoración Deficiente una disminución del 4%, Bueno una disminución del 11%, Muy Bueno un desarrollo del 12% y en la valoración de Excelente un aumento del 6%, lo que se considera un la efectividad del programa deportivo.

Tabla 8
Test inicial de la Velocidad

FUNDACIÓN HENRY DAVIS				
EVALUACIONES INICIALES DE LA CAPACIDAD FÍSICA DE LA VELOCIDAD				
VALORACIÓN	GRUPO I SUB 8	GRUPO II SUB 10	GRUPO III SUB 12	TOTAL
EXCELENTES	33%	22%	12%	22%
MUY BUENOS	14%	19%	25%	19%
BUENOS	29%	39%	45%	38%
DEFICIENTES	24%	20%	18%	21%
TOTAL	100%	100%	100%	100%

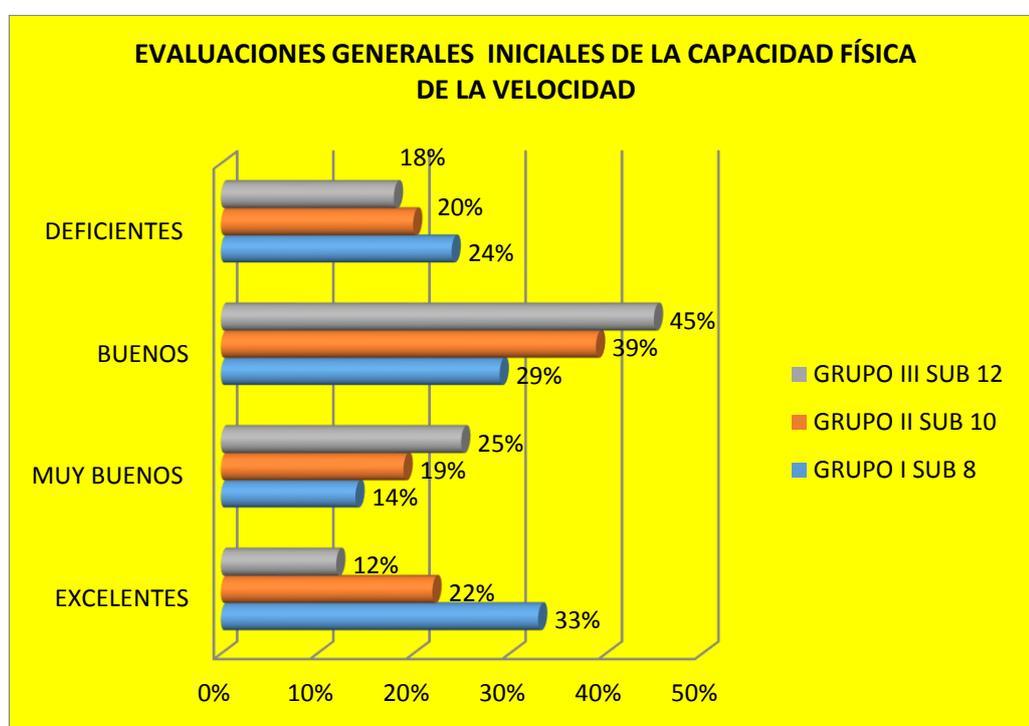


Figura 15. Análisis general de la velocidad inicial

Análisis. Se observa en esta prueba inicial de velocidad en los diferentes grupos y diferentes valoraciones unificadas de Deficiente 21%, Bueno 38%, Muy Bueno 19% y Excelente 22% lo que se considera resultados con frecuencias homogéneas, considera una falta de trabajo de velocidad.

Tabla 9
Test inicial y finales de la velocidad

FUNDACIÓN HENRY DAVIS								
EVALUACIONES INICIALES DE LA CAPACIDAD FÍSICA DE LA VELOCIDAD								
VALORACIÓN	GRUPO I SUB 8		GRUPO II SUB 10		GRUPO III SUB 12		TOTAL	
	PRES TEST	POS TEST	PRES TEST	POS TEST	PRES TEST	POS TEST	PRES TEST	POS TEST
EXCELENTES	33%	33%	22%	23%	12%	12%	22%	23%
MUY BUENOS	14%	15%	19%	20%	25%	27%	19%	21%
BUENOS	29%	28%	39%	38%	45%	45%	38%	37%
DEFICIENTES	24%	24%	20%	19%	18%	16%	21%	20%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

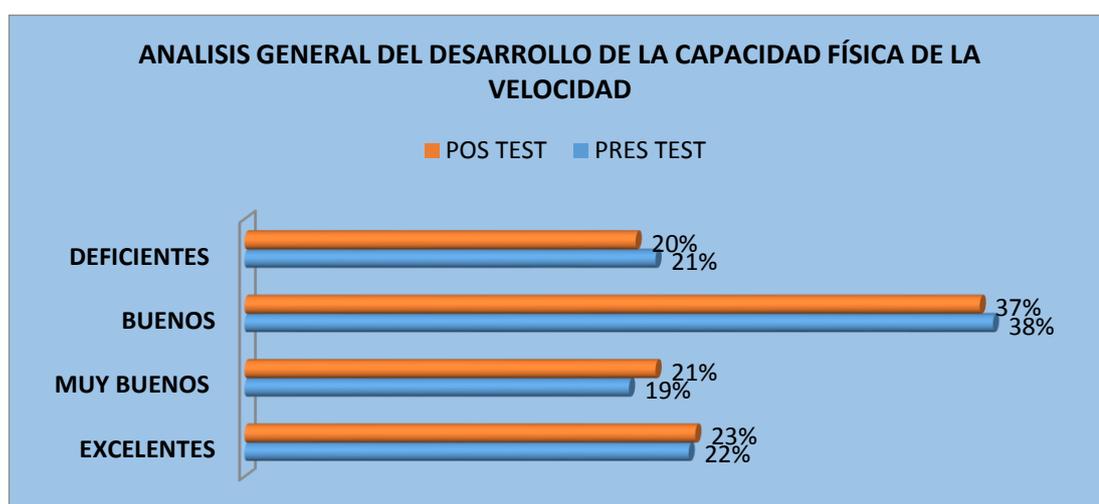


Figura 16. Análisis general de desarrollo de la velocidad

Análisis. Se observa en esta prueba después de aplicado el programa deportivo con sus diferentes opciones para todas las categorías y una vez unificado y obtenido sus valoraciones pre prueba y pos prueba se encuentra que en la valoración Deficiente una disminución del 1%, Bueno una disminución del 1%, Muy Bueno un desarrollo del 2% y en la valoración de Excelente un aumento del 1%, lo que se considera un desarrollo poco significativo.

Tabla 10
Test inicial de la Resistencia

FUNDACIÓN HENRY DAVIS				
EVALUACIONES INICIALES DE LA CAPACIDAD FÍSICA DE LA RESISTENCIA				
VALORACIÓN	GRUPO I SUB 8	GRUPO II SUB 10	GRUPO III SUB 12	TOTAL
EXCELENTES	40%	38%	32%	37%
MUY BUENOS	30%	30%	27%	29%
BUENOS	20%	20%	30%	23%
DEFICIENTES	10%	12%	11%	11%
TOTAL	100%	100%	100%	100%

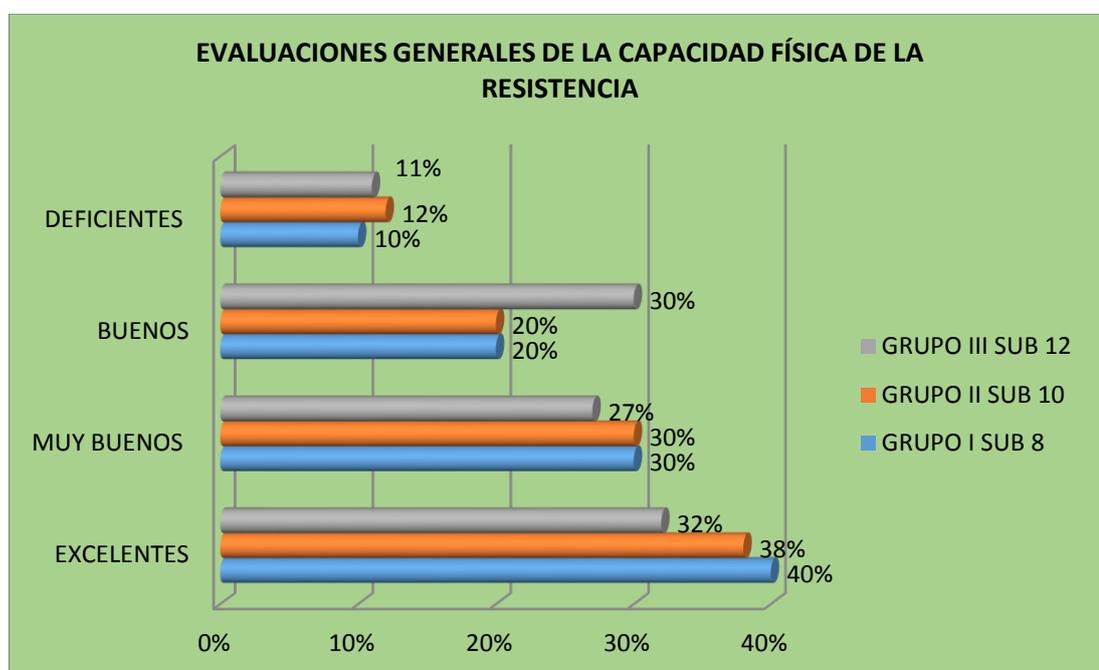


Figura 17. Análisis general de la resistencia inicial

Análisis. Se observa en esta prueba inicial de resistencia en los diferentes grupos y diferentes valoraciones unificadas de Deficiente 11%, Bueno 23%, Muy Bueno 29% y Excelente 37% lo que se considera los resultados con frecuencia superiores en valoraciones positivas en resultados de excelente y muy bueno

Tabla 11
Test inicial y final de la Resistencia

FUNDACIÓN HENRY DAVIS								
EVALUACIONES INICIALES DE LA CAPACIDAD FÍSICA DE LA RESISTENCIA								
	GRUPO I SUB 8		GRUPO II SUB 10		GRUPO III SUB 12		TOTAL	
VALORACIÓN	PRES TEST	POS TEST	PRES TEST	POS TEST	PRES TEST	POS TEST	PRES TEST	POS TEST
EXCELENTES	40%	49%	38%	48%	32%	35%	37%	44%
MUY BUENOS	30%	30%	30%	24%	27%	30%	29%	28%
BUENOS	20%	11%	20%	20%	30%	25%	23%	19%
DEFICIENTES	10%	10%	12%	8%	11%	10%	11%	9%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

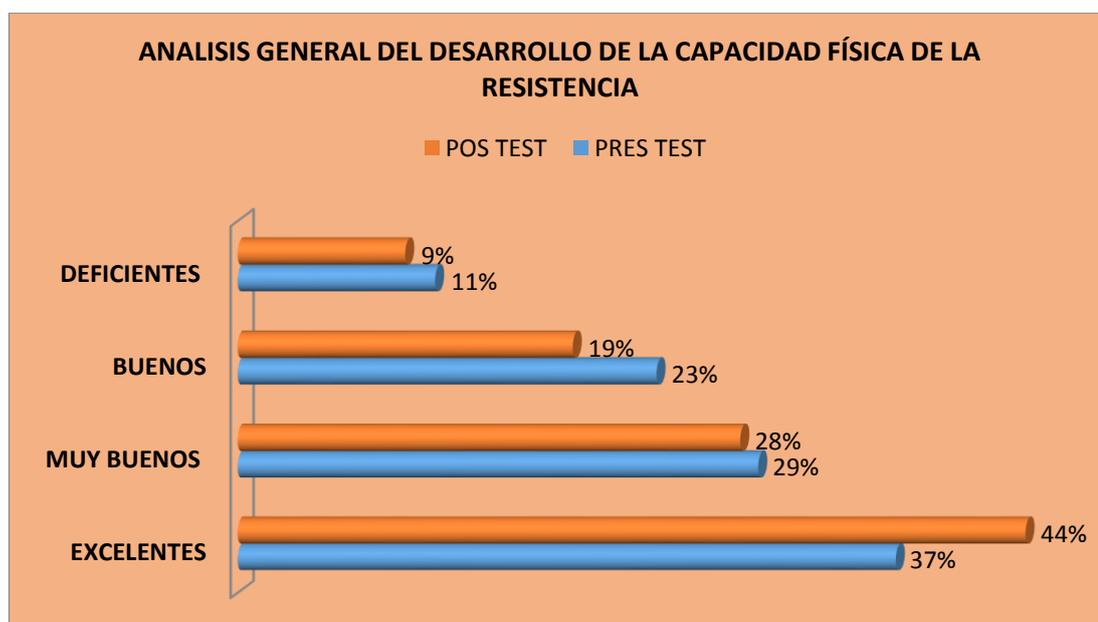


Figura 18. Análisis general de desarrollo de la resistencia

Análisis. Se observa en esta prueba después de aplicado el programa deportivo con sus diferentes opciones para todas las categorías y una vez unificado y obtenido sus valoraciones pre prueba y pos prueba se encuentra que en la valoración Deficiente una disminución del 2%, Bueno una disminución del 4%, Muy Bueno una disminución del 1% y en la valoración de Excelente un aumento del 7%, lo que se considera un desarrollo poco significativo.

Tabla 12
Test iniciales de la Flexibilidad

FUNDACIÓN HENRY DAVIS				
EVALUACIONES INICIALES DE LA CAPACIDAD FÍSICA DE LA FLEXIBILIDAD				
VALORACIÓN	GRUPO I SUB 8	GRUPO II SUB 10	GRUPO III SUB 12	TOTAL
EXCELENTES	16%	25%	19%	20%
MUY BUENOS	22%	23%	29%	25%
BUENOS	32%	31%	39%	34%
DEFICIENTES	30%	21%	13%	21%
TOTAL	100%	100%	100%	100%

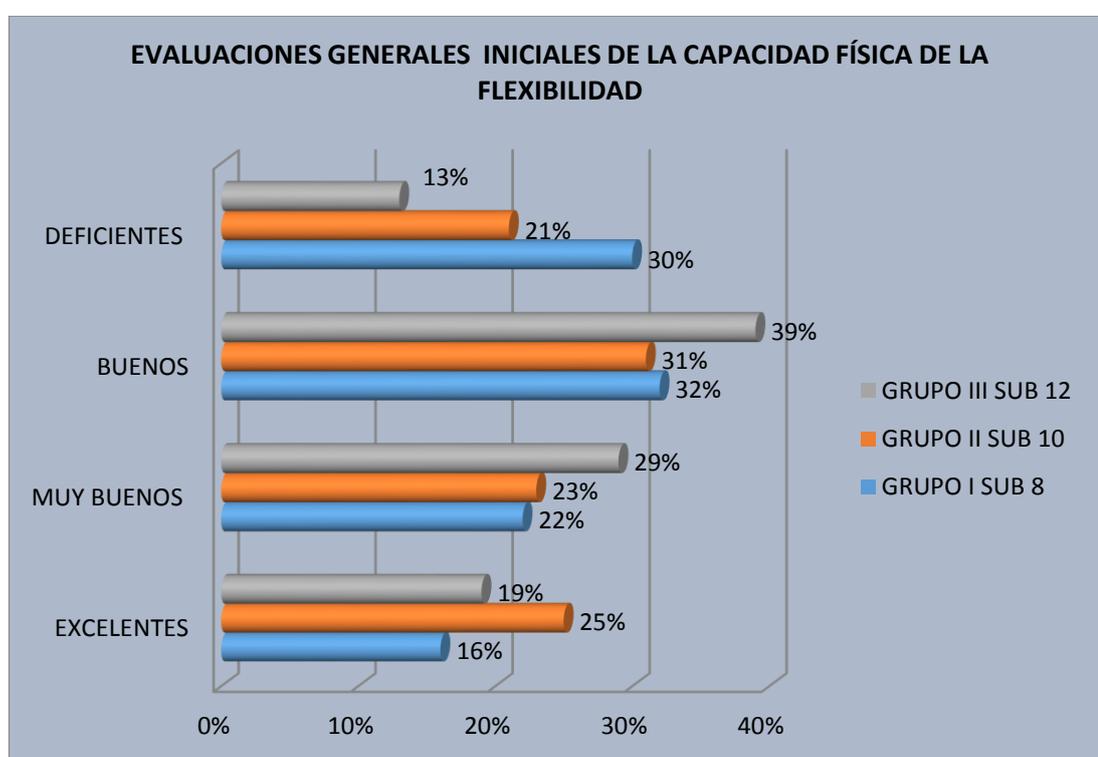


Figura 19. Análisis general de la flexibilidad inicial

Análisis. Se observa en esta prueba inicial de flexibilidad en los diferentes grupos y diferentes valoraciones unificadas de Deficiente 21%, Bueno 34%, Muy Bueno 25% y Excelente 20% lo que se considera los resultados con mayor frecuencia y participación en resultados de las valoraciones de deficiente y bueno lo que se considera una falta de trabajo de flexibilidad

Tabla 13
Test inicial y final de la Flexibilidad

FUNDACIÓN HENRY DAVIS								
EVALUACIONES INICIALES DE LA CAPACIDAD FÍSICA DE LA FLEXIBILIDAD								
	GRUPO I SUB 8		GRUPO II SUB 10		GRUPO III SUB 12		TOTAL	
VALORACIÓN	PRES TEST	POS TEST	PRES TEST	POS TEST	PRES TEST	POS TEST	PRES TEST	POS TEST
EXCELENTES	16%	21%	25%	28%	19%	23%	20%	24%
MUY BUENOS	22%	25%	23%	27%	29%	29%	25%	27%
BUENOS	32%	32%	31%	25%	39%	38%	34%	32%
DEFICIENTES	30%	22%	21%	20%	13%	10%	21%	17%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

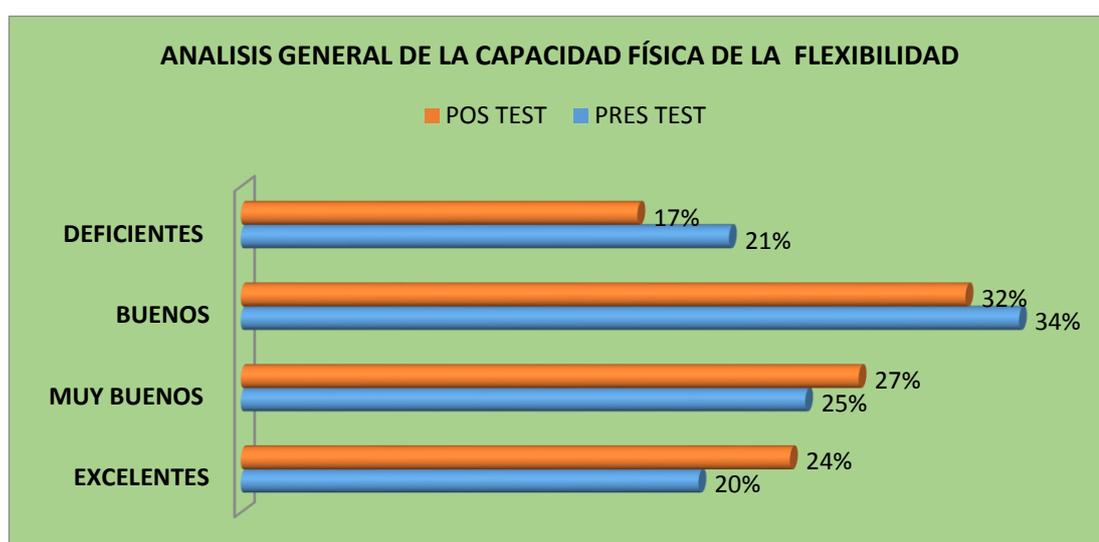


Figura 20. Análisis general de desarrollo de la flexibilidad

Análisis. Se observa en esta prueba después de aplicado el programa deportivo con sus diferentes opciones para todas las categorías y una vez unificado y obtenido sus valoraciones pre prueba y pos prueba se encuentra que en la valoración Deficiente una disminución del 4%, Bueno una disminución del 2%, Muy Bueno un aumento del 2% y en la valoración de Excelente un aumento del 4%, lo que se considera un desarrollo poco significativo.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- Se comprueba la Hipótesis de trabajo donde una vez aplicado el programa deportivo se ven resultados positivos tanto en la disciplina de futbol, vóley, básquet como también en la orientación deportiva, las mismas que al evaluar los test iniciales y finales se determinó un acrecentamiento o desarrollo en todas las disciplinas deportivas lo que permitió evidencia que fue positivo, comprobándose así la hipótesis de trabajo.
- Se observa que los niños tienen actitud favorable en todas las disciplinas deportivas puesto que ellos no participaban de ningún programa deportivo ni recreativo.
- Se observa que en la disciplina de futbol tienen un mayor bagaje de información motora, puesto que tienen mayores recursos y conocimiento deportivo, ya que es la disciplina más practicada por los niños y niñas.
- Se observó que en la disciplina deportiva de Orientación Deportiva no contaban con ningún conocimiento de esta disciplina por lo que al inicio se encontraban desinteresados, pero una vez aplicada y desarrollado en las clases se presenta gran interés en su ejecución.
- Los niños de la categoría sub 8 tienen la menor condición física en la fuerza, así deja verse la falta de actividades físicas para el desarrollo de esta capacidad.
- Las autoridades de la institución permiten la participación de todos los integrantes del trabajo investigativo lo que facilita la buena participación y desarrollo de las cualidades físicas mediante los deportes contemplados.
- La capacidad más desarrollada en el programa es la resistencia, ya que no tenían actividades físicas establecidas ni estaba establecido

en las actividades institucionales, lo que promueve la práctica de los niños en diferentes tiempos libres.

- Los niños y niñas no se presentan ningún problema de socialización lo que facilita el trabajo y ejecución del programa.

6.2. Recomendaciones.

- Se recomienda que los niños de la institución desarrollen los 5 días de la semana ya que de esta forma permitirán mayor desarrollo y motivación en la permanencia en la institución.
- Se recomienda a las instituciones gubernamentales que se preocupen de estos grupos vulnerables ya que son los que más lo necesitan.
- Se solicita a los directivos de la institución estructurar en su programa actividades deportivas la práctica obligatoria de cada uno de los niños para tener un desarrollo de las cualidades físicas.
- Se recomienda aplicar otro tipo de investigaciones en la institución Henry Davis que complemente las ya realizadas, la misma que cuenta con diferentes niños y de diferentes edades disponibles para un mayor desarrollo social y humano.

CAPITULO VII

PROGRAMA DEPORTIVO

PROGRAMA DE ORGANIZACIÓN, ESTRUCTURACION Y APLICACIÓN DE DISCIPLINAS DEPORTIVAS.



Figura 21. Juegos abiertos

7.1. Título del Programa: Deportes para todos

7.2 Información sobre La Institución Ejecutora:

Datos Generales

Institución ejecutora: “Universidad de las Fuerzas Armadas”

Responsable: Guallichico Aguilar, Pablo Andrés.

Dirección: Av. El Progreso s/n frente a la Colina

Teléfono: 084067424, 2334950 ext. 2511

Correo Electrónico: rodrigo_30car@hotmail.com

Organismos Representante: Universidad de las Fuerzas Armadas
ESPE (CAFDER)

7.3. Información general

7.4. Título del Programa: Proyecto deportivo Deporte para todos

7.5. Localización del Programa

El programa está dirigido a 60 niños y niñas hijos de la Fundación Henry Davis a niños y niñas, lo cual se extenderá a los barrios aledaños a nuestra institución entre los cuales se manifiestan con mayor fortaleza la Parroquia de Conocoto.

7.6. Cobertura territorial y población objetiva

Es un proyecto que se aplicara con el respaldo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE alumno egresado de la CAFDER, la cual será la carta de presentación y garantía a la laborar proyectada.

El grupo de trabajo estará dirigido por el Personal Profesional de la Institución, el mismo que velara por la formación de los 120 niños, organizados en grupos afines de manera pedagógica de igual manera el profesional cubrirá las necesidades de aprendizaje deportivo de los niños.

7.7. Perfil general

Son participantes de la Escuela de Deporte: Niños y niñas en la edad de 6 a 12 años que estén en capacidad de acatar y ejecutar órdenes los cuales son niños en estado de acogimiento institucional y que se encuentran en la institución y desarrollan actividades propias de la planificación institucional.

7.8. Contenido general del programa deportivo

7.8.1 Situación económica interna

La escuela de deporte está respaldada por el egresado alumnos Pablo Guallichico quien llevara el procedimiento general y específicos de las actividades, ampliado nuestro alcance y ofertando mayores beneficios en la enseñanza.

Un breve diagnostico económico de las condiciones socio-económicas de quienes estarán inmersos de manera directa con la institución y quienes no cancelar ningún costo en todo el programa, los uniformes serán los de la institución deportiva y participara en actividades de grupo en todos los muchachos participantes del proyecto

7.8.2. Deporte y trascendencia social

La situación socio afectiva, intelectual cognitiva y físico motor nos conllevan a interpretar la gran necesidad de vincular al grupo de niños a un medio social, donde trasciende el deporte a un esquema de mayor desarrollo y aprovechamiento de las cualidades de integración, que explotaran sus grandes potencialidades individuales, el niño sueña en deporte, practica el deporte y cree en el deporte y sobre todo quiere jugar al deporte, una razón más que suficiente para darles como alternativa entrar a conformar una selección de deporte infantil con visión de alta competencia, identidad institucional y acción participativa externa a un nivel elite, del cien por ciento de niños y niñas, un sesenta por ciento quieren participar en programas de deporte, ahora tenemos la oportunidad de dar calidad en un entorno seguro y con personal calificado.

Las diferentes actividades deportivas es una opción clara de aprovechar el tiempo y desarrollar en los niños valores positivos que resalten y decrezcan los vicios y otros entretenimientos negativos que el entorno ha sumergido en estas edades privilegiadas.

El proyecto deportivo Henry Davis marcara proceso de desarrollo técnico-físico-táctico y psicológico de interés y connotación propia basada en

avances pedagógico deportivo como involúcrales en un entorno lúdico satisfactorio y formador.



Figura 2. Aplicación de juego de la disciplina de fútbol

7.8.3. Funcionalidad Emocional

Los niños contarán con una asistencia emocional continua manejada por especialistas del área psicológica, coherentes a las necesidades de los infantes lo cual creará los pilares de su formación y proceder, para muchos el deporte es un estilo de vida mientras que para otros es un escape a sus angustias y frustraciones; encaminaremos a los niños todas sus potencialidades con metodologías adecuadas lo cual será provechoso en su desarrollo deportivo.

El entorno del deporte exige cambios rotundos en la información que contribuimos a los futuros deportistas que manejen esta área, así será un factor trascendental en el alto rendimiento a un futuro.

7.8.4. Justificación

El proyecto deportivo latentes en nuestro entorno carecen de condiciones en las que decaen en su proceso formativo ya que no cuentan con la infraestructura, nivel científico, competencias continuas y personal calificado

para ejercer esta delicada función deportiva, por lo que buscamos contribuir como centro investigativo permanente y que a largo plazo se aplique otras áreas como la Nutricional, Psicológica, Fisiológica-Anatómica, Pedagogía y Técnica etc., lo cual nos obliga a trabajar con mayor validación y profesionalismo.

Los niños contarán con un seguimiento deportivo del desarrollo de sus potencialidades deportivas siendo evaluadas en cada una de las etapas de formación, lo que creará pautas de corrección y perfeccionamiento pedagógico en los distintos niveles.

7.8.5. Entorno competitivo

La competencia continua, radica en la asimilación de la enseñanza impartida en el transcurso de la semana o bloque de trabajo y muestra de este proceso de formación el constante cambio de conducta deportiva que debe tener el niño como su desarrollo de habilidades y destrezas que perfeccione al futuro deportista.

El grado de estrés que debe lograr asimilar es de vital importancia en su carrera deportiva, factor que equilibrará su personalidad como futuro deportista de alto nivel.

Los niños de la etapa inicial participarán en competencia fuera del contexto deportivo rutinario, dando interés a habilidades básicas y cualidades de su etapa de desarrollo.

El programa de deportes ofertará campeonatos polivalentes a su nivel como también promoverá eventos de trascendencia en la escala infantil dando así un enfoque organizado.

Las competencias propuesta de igual manera será fuente de promoción de cada uno de los niños lo cual permitan involucrarles en clubes de deporte y a su vez la carta de presentación de la escuela con la que cuenta la Fundación Henry Davis, creando así un historial deportivo de cada uno de

los niños lo que promueva con mayor seguridad y garantía el futuro de los integrantes que han mantenido un proceso.



Figura 23. Aprendizaje de los elementos

7.9. Objetivo general.

Desarrolla de actividades deportivas para el mejoramiento de las capacidades físicas.

7.10. Objetivos específicos y componentes institucionales.-

- Crear diferentes actividades deportivas, trascendental en formación científica, aprovechando las condiciones e infraestructura de la institución
- Crear hábitos deportivos para la práctica cotidiana con satisfacción y motivación.
- Abastecer de un repertorio motriz adecuado para la práctica cotidiana de cualquier disciplina deportiva.

7.11. Aplicación local

El programa de deporte es respaldado por la “Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE” y promovido por la misma; la cual no tiene finalidades de lucro, con intencionalidad social de contribuir al bienestar del niño como su entorno a través de la propuesta deportiva y diseño aplicable, considerando y respetando las actividades de nuestra institución.



Figura 24. Pre competencias de fútbol

7.12. Niños participantes

- Serán niños en etapa de formación y desarrollo entre edades de 6 a 12 años
- Serán niños con interés en la disciplina deportiva
- Niños con actitud disciplinada, promovidos por el aprendizaje deportivo



Figura 25. Indicaciones de la aplicación de la orientación

Inducción a la Orientación deportiva

7.13. Cobertura y participantes

El programa se ejecutara en la inmediaciones de la “ESPE” ubicada en la av. el Progreso frente a la Urbanización La Colina del Cantón Rumiñahui y tendrá una duración permanente; se tiene previsto ampliar la cobertura y capacidad de la escuela.

7.14. Perfil general de los participantes:

Se formara a 60 niños entre la edad de 6 a 12 años años que han sido escogidos mediante pruebas de actitud deportiva (deporte), que gocen de salud y actitud de aprendizaje.

El programa es motivador y desarrollador de destrezas y habilidades que llevan al grupo de trabajo a un destacado desenvolvimiento de sus capacidades, abriendo espacio deportivo formador a los niños del sector aledaño a la institución.

7.15. Grupos de participantes

Una vez que se ha definido el perfil de los integrantes, se han distribuido en tres grupos o categorías:

- Primera categoría 6 a 8 años
- Segunda categoría 8 a 10 años
- Tercera categoría 10 a 12 años

7.16. Tiempo de Enseñanza

Los niños practicarán 60 minutos diaria durante dos días de la semana, lo que permitirá en este tiempo acrecentar de forma pedagógica los procesos técnicos del deporte.

7.18. Procesos de enseñanza

El proceso de la enseñanza y formación de los niños será marcado en CUATRO etapas de enseñanza:

- **Introductoria**
- **Básica**
- **Media**
- **Avanzada**

La enseñanza se llevara a cabo por el egresado Pablo Guallichico el mismo que tienen conocimientos en las diferentes disciplinas deportivas

7.19. Resultados esperados

Los principales resultados:

- Niños activos, motivados e identificados con la institución
- Mejoramiento en sus niveles de calificaciones y comportamiento.
- Niños con actitudes sociables y emprendedoras.
- Niños con valores y formación integral.

6.20. Programa general

Tabla 14. Programa general de aplicación de disciplinas deportivas.

PROGRAMACIÓN GENERAL MENSUAL				
DISCIPLINA DEPORTIVA	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
FÚTBOL	2 SESIONES	2 SESIONES	2 SESIONES	2 SESIONES
BASKET	2 SESIONES	2 SESIONES	2 SESIONES	2 SESIONES
VOLEY	2 SESIONES	2 SESIONES	2 SESIONES	2 SESIONES
ORIENTACIÓN DEPORTIVA	2 SESIONES	2 SESIONES	2 SESIONES	2 SESIONES
TOTAL DE SESIONES DEPORTIVAS	8 SESIONES	8 SESIONES	8 SESIONES	8 SESIONES

Tabla 15 Planificación de fútbol

DISCIPLINA DEPORTIVA	PERIODOS DE TRABAJO			
SEMANAS	SEMANA UNO	SEMANA DOS	SEMANA TRES	SEMANA CUATRO
FÚTBOL	Elementos técnicos ofensivos	Elementos técnicos ofensivos	Juego	competencias
	Elementos tácticos	Elementos tácticos	Elementos tácticos	Elementos tácticos
	Reglamentación	Aplicación de reglas	Elementos ofensivos	Elementos defensivos
	Juego precompetitivo	Juego precompetitivo	Competencias	Competencias
TOTAL 8 PERIODOS DEPORTIVOS	2 periodos de trabajo	2 periodos de trabajo	2 periodos de trabajo	2 periodos de trabajo

Tabla 16 Planificación de básquet

DISCIPLINA DEPORTIVA		PERIODOS DE TRABAJO			
SEMANAS	SEMANA UNO	SEMANA DOS	SEMANA TRES	SEMANA CUATRO	
BASQUET	Elementos técnicos ofensivos	Elementos técnicos ofensivos	Juego	competencias	
	Elementos tácticos	Elementos tácticos	Elementos tácticos	Elementos tácticos	
	Reglamentación	Aplicación de reglas	Elementos ofensivos	Elementos defensivos	
	Juego precompetitivo	Juego precompetitivo	Competencias	Competencias	
TOTAL 8 PERIODOS DEPORTIVOS	2 periodos de trabajo	2 periodos de trabajo	2 periodos de trabajo	2 periodos de trabajo	

Tabla 17 Planificación de vóley

DISCIPLINA DEPORTIVA		PERIODOS DE TRABAJO			
SEMANAS	SEMANA UNO	SEMANA DOS	SEMANA TRES	SEMANA CUATRO	
VOLEY	Elementos técnicos ofensivos	Elementos técnicos ofensivos	Juego	competencias	
	Elementos tácticos	Elementos tácticos	Elementos tácticos	Elementos tácticos	
	Reglamentación	Aplicación de reglas	Elementos ofensivos	Elementos defensivos	
	Juego precompetitivo	Juego precompetitivo	Competencias	Competencias	
TOTAL 8 PERIODOS DEPORTIVOS	2 periodos de trabajo	2 periodos de trabajo	2 periodos de trabajo	2 periodos de trabajo	

Tabla 18 Planificación de orientación deportiva

DISCIPLINA DEPORTIVA		PERIODOS DE TRABAJO			
SEMANAS	SEMANA UNO	SEMANA DOS	SEMANA TRES	SEMANA CUATRO	
ORIENTACIÓN DEPORTIVA	Charlas de identificación de la disciplina	Reconocimiento de señalética	Juego	Mini competencias	
	Reconocimiento del lugar	Identificaciones de competencia	Recorridos por la pista	Elementos de competencia	
	Identificadores	Aplicación de reglas	Aplicación de reglas	Charlas de especialistas	
	Juegos para el desarrollo de la capacidad física	Recorrido y técnicas de reconocimiento	Competencias	Competencias	
TOTAL 8 PERIODOS DEPORTIVOS	2 periodos de trabajo	2 periodos de trabajo	2 periodos de trabajo	2 periodos de trabajo	

7.21. Programa diario de una disciplina.

7.21.1. Actividades de la disciplina de orientación deportiva

Objetivo.

CLASE I

ORIENTACIÓN DEPORTIVA

Objetivo de clase: Identificar las características propias de la disciplina de orientación deportiva, su funcionalidad y la ejecución en edades tempranas.

Incidencia del desarrollo de capacidades físicas mediante la actividad lúdica de la orientación deportiva

ACTIVIDAD I

Explicación de la estructura de la orientación

En las carreras de orientación la clave es "pensar y correr", dos acciones muy distintas y necesarias que hacen de esta disciplina, que se desarrolla en el medio natural, un deporte exigente tanto física como mentalmente.

ACTIVIDAD II

Planteamiento de las consideraciones técnicas de la carrera.

- Siempre que vayas de un control a otro planifícate el recorrido utilizando elementos lineales de fácil progresión.
- Mide el número de pasos que realizas en una misma distancia por distintos terrenos y desniveles, ya que te ayudará a desplazarte por zonas no lineales para encontrar los puntos de control.
- Cuando te dirijas a un punto de control delimita por detrás por si te pasas. No te vayas demasiado lejos "stop". En caso de no saber dónde estás regresa al último punto conocido y vuelve a empezar.
- Cuando corras con una orientación somera pon el dedo sobre el mapa indicando dónde estás para localizarte rápidamente. En zonas complicadas haz una orientación precisa.

ACTIVIDAD III

Reconocimiento de la instrumentación para la ejecución de la orientación deportiva.

Reconocimiento del material del deportista.

- Una vestimenta acorde con la época del año.
- Siempre es recomendable utilizar prendas que cubran todo el cuerpo.
- Calzado resistente.
- Mapa de la zona (si vamos a competir en alguna carrera nos lo proporcionarán)
- Brújula.
- Silbato.
- Funda transparente para proteger el mapa.
- Rotulador rojo.

- Cinta adhesiva.
- Imperdibles para sujetar la tarjeta de control y el dorsal.

Material que hay en una carrera de orientación

- Balizas, que se sitúan en los puntos de control, identificadas de color blanco y rojo. Una baliza es un prisma triangular de aproximadamente 30 cm de lado, realizada en tela con un armazón metálico. Las hay de suelo y para colgar.
- Pinzas marcadoras, que se encuentran en las distintas balizas, para marcar la tarjeta de control, dejando un dibujo de marcaje diferente de las demás. Éstas pueden ser también electrónicas.
- Tarjeta de control. El formato puede variar, pero las características siempre son iguales, con casillas numeradas para picar con las pinzas marcadoras, espacio para los datos del corredor y dorsal, hora de salida y llegada, etc. También cuentan con una casilla "R" para cuando nos confundimos al marcar poder marcar en ella.

ACTIVIDAD IV

Explicación de las reglas básicas de participación

- La orientación de competición se practica en silencio; los corredores no pueden intercambiar información de ningún tipo durante la prueba.
- Está prohibido realizar parte o el total de un recorrido en colaboración con uno o más corredores.
- Está prohibido seguir a otro corredor para aprovecharse de su mejor nivel técnico.
- El recorrido se debe hacer en el orden oficial de los controles.
- Es obligatorio atender a un corredor que haya sufrido un accidente.
- Cada participante debe respetar a terceros, así como las propiedades privadas, cultivos y zonas de repoblación.
- Los competidores de la categoría de No Iniciados deben ceder paso a los corredores de las demás categorías.

- El corredor que no finalice la competición debe comunicarlo en el control de llegada.
- No se debe dejar basuras en el lugar de reunión.
- La organización tiene derecho a verificar la tarjeta de control en cualquier momento.
- Cada participante acepta el reglamento de las Carreras de Orientación y participa, exclusivamente, bajo su
- La baliza y el dispositivo de marcado deben estar siempre colocados en el centro del elemento descrito. Si no se indicase la ubicación, significará "en el centro del elemento característico".
- Las denominaciones de los elementos característicos son las mismas que para los signos convencionales de los mapas, con excepción de:

ACTIVIDAD V

- Desarrollo de juegos para el mejoramiento de la resistencia aeróbica.
- Juego de las cogidas
- Estiramiento
- Juego de la Gallinita ciega

ACTIVIDAD VI

- Despedida y organización de material de trabajo.
- Grito de identificación de grupo.

BIBLIOGRAFÍA

- Avilés, R. (27 de Noviembre de 2010). *EFDeportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/>
- Bequer Diaz, G. (2000). *La motricidad en edad preescolar*. Armenia, Colombia: Kinesis.
- Bienestar Institucional. (2005). *Direccionamiento Estratégico del Club Deportivo USB*. Bello.
- Bienestar Institucional. (2005). *Escuelas de iniciacion deportiva USB EIDUSB*. Bello.
- Bienestar Universitario (Sitio Web). (2011). *Universidad de San Buenaventura*. Recuperado el 21 de Marzo de 2011, de http://www.usbmed.edu.co/Servicios/Bienestar/web/Escuelas_iniciacion_deportiva_USB.aspx
- Castañer Ballcells, M., & Camerino Foguet, O. (2001). *La educación Física en la enseñanza Primaria*. Bcelona: Inde.
- Castro Nuñez, U., & Hernández Moreno, J. (2000). *La Iniciación a los Deportes desde su Estructura & Dinámica*.
- Catañe, B. (2010). *Una lectura sistémica de las capacidades físico-motrices*. Buenos Aires: Pardo.
- Correa, I. D., & Perez, E. E. (1999). *Fundamentos atleticos y gimnasticos* . Medellin: Círculo cromático.
- Correa, J. E. (Volúmen 6 N° 002). *Determinación del Perfil Antropométrico & Cualidades Físicas de Niños Futbolistas de Bogotá*. *Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario*, 74-84.
- Cortés, L. S. (2010). *la actividad física recreativa* . Barcelona: Digital.
- Del Pozo Cruz, J., & Del Pozo Cruz, B. (s.f.). *Propuesta de valoracion de las capacidades Físicas en el Futbol y su mimportancia en el entrenamiento*. España.

- Educación Física/Fascículo Autoinstructivo. (s.f.). *Educación de las Capacidades Físicas Básicas*, <http://www.ciberdocencia.gob.pe/archivos/EdFisica4B.pdf>.
- Fernando, G. (Volúmen 26 N° 1 (Enero-Julio 2007)). Educación Física & Deporte. *Educación Física & Deporte*.
- Fuentes Guerra, F. J., & Castillo Viera, E. (2002). El tratamiento de la iniciación deportiva en la revista "Lecturas: Educación Física y Deportes" desde su inicio hasta la actualidad. *Efdeportes*, 44, 1.
- G. F. (2007). Medición de las Capacidades Físicas de los escolares Bogotanos aplicables en condiciones limitadas. *Educación Física y Deportes*, 26(1), 35-43.
- García López, A., & Gil Marmol, S. (Junio de 2010). Las capacidades físicas básicas en primaria. *Efdeportes*(145).
- Luis Gerardo Melo, L. F. (2000). Educación de la capacidades Físicas en niños y adolescentes . *Revista educación Física y recreación.*, 7-10.
- Mano, R., & Mano, V. (1995). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo, S.A.
- Martínez Delgadillo, C. (18 de Noviembre de 2011). *La historia de las capacidades físicas*.
- Martínez, L. A. (1999). ¿Qué significa construir un estado del arte desde una perspectiva herméutica? *Revista Criterios*(8), 13 - 20.
- Merino, R., & Fernández, E. (2009). Revisión Sobre Tipos y Clasificaciones de la Flexibilidad. Una Nueva Propuesta de Clasificación. *Internacional de Ciencias del Deporte*, 52-70.
- Moereno, J. H. (2000). *La Iniciación a los Deportes desde su Estructura y Dinámica*. Barcelona : Inde.
- Murcia Peña, N., Taborda Chaurra, J., & Angel Zuluaga, L. F. (1998). *Escuelas de*
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca.