



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
Obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación**

Mención: Cultura Física

TEMA:

**EL SEDENTARISMO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS SEÑORES
CLASES Y POLICÍAS DEL DISTRITO QUITUMBE, CANTÓN QUITO,
PROVINCIA DE PICHINCHA.**

AUTOR: Luis Milton Cañar Guananga

TUTOR: Dr. Mg. Marcelo Sailema Torres

Ambato-Ecuador

2015

APROBACIÓN DEL TUTOR
DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN
CERTIFICA:

Yo, Dr. Mg. Marcelo Sailema Torres, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“EL SEDENTARISMO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS SEÑORES CLASES Y POLICÍAS DEL DISTRITO QUITUMBE, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA.”**, presentado por el egresado Luis Milton Cañar Guananga, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, 20 de Julio del 2015

Dr. Mg. Marcelo Sailema Torres
C.C. 180264020-9
TUTOR DE TESIS

AUTORÍA DE LA TESIS

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga **“EL SEDENTARISMO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS SEÑORES CLASES Y POLICÍAS DEL DISTRITO QUITUMBE, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA.”** son de exclusiva responsabilidad del autor.

Luis Milton Cañar Guananga

C.C. 160034391-5

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“EL SEDENTARISMO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS SEÑORES CLASES Y POLICÍAS DEL DISTRITO QUITUMBE, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA.”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Luis Milton Cañar Guananga

C.C: 160034391-5

AUTOR

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema “**EL SEDENTARISMO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS SEÑORES CLASES Y POLICÍAS DEL DISTRITO QUITUMBE, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA.**”, presentado por el Sr. Luis Milton Cañar Guananga, egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Marzo- Agosto 2013, una vez revisado y calificada el trabajo de Graduación o Titulación, se **APRUEBA** que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.

Ambato, 20 de Julio del 2015

COMISION

MIEMBRO DEL TRIBUNAL
CC. 1802306413
Lic. Mg. Jorge W. Jordan Sanchez

MIEMBRO DEL TRIBUNAL
C.C 1803394467
Lic. Mg. Luis A. Jiménez Ruiz

DEDICATORIA

Dedico mi tesis a Dios a quién admiro, por darme la vida a través de mis padres, y en especial a mi ABUELITA querida que está en los cielos a quien con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores para poder desenvolverme, como PROFESIONAL.

A mi Universidad, por haberme dado la oportunidad de cursar mis estudios y cristalizar uno de mis objetivos, a través de los sus docentes, quienes impartieron sus conocimientos y enseñanza de calidad formándonos en entes proactivos para desarrollar y ejecutar en el ámbito educativo y profesional.

Luis

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por su infinita bondad, por darme salud, fortaleza, responsabilidad y sabiduría, y haberme permitido alcanzar mis metas.

Un agradecimiento aquella mujer, a quien amo, mi esposa Verónica que ha estado conmigo apoyándome en los momentos difíciles, de manera incondicional en mi vida, ha sido mi soporte y apoyo, mi mejor amiga, mi consejera.

A mí amado hijo Pablito del cual me he perdido grandes momentos de su vida, pero ha sido mi inspiración y pilar fundamental para alcanzar mis metas.

A la Universidad Técnica de Ambato, a sus autoridades y profesores, por darme la oportunidad de estudiar y haberme transmitido sus conocimientos para mi formación.

Luis

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA TESIS	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
INDICE DE CUADROS.....	xii
INDICE DE GRAFICOS	xiv
RESUMEN EJECUTIVO.....	xv
INTRODUCCION	1
CAPÍTULO I	2
EL PROBLEMA.....	2
1.1. TEMA	2
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN	2
1.2.3. ANÁLISIS CRÍTICO	5
1.2.4. PROGNOSIS	5
1.2.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
1.2.6. PREGUNTAS DIRECTRICES	6
1.2.7. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN	6
1.2.7.1. DELIMITACIÓN DE CONTENIDOS.....	6
1.2.7.2. DELIMITACIÓN ESPACIAL	6
1.2.7.3. DELIMITACIÓN TEMPORAL.....	6

1.2.7.4. DELIMITACIÓN DE OBSERVACIÓN.....	7
1.3. JUSTIFICACIÓN	7
1.4. OBJETIVOS	8
1.4.1. OBJETIVO GENERAL.....	8
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	8
CAPITULO II.....	9
MARCO TEORICO.....	9
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
2.2. FUNDAMENTACIONES	11
2.2.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	11
2.2.2. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA.....	12
2.2.3. FUNDAMENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA.....	12
2.2.4. FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.....	12
2.2.5. FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA.....	13
2.2.6. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	13
2.3. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES:	16
2.3.1. CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE:.....	17
2.3.2. CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:.....	18
2.4. CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	19
2.5 CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	35
2.6. HIPÓTESIS.....	51
2.7. SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES DE LA HIPÓTESIS	51
2.7.1. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	51
2.7.2. VARIABLE DEPENDIENTE	51
CAPÍTULO III.....	52
METODOLOGÍA	52

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	52
3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN:.....	52
3.3. NIVEL O TIPO DE LA INVESTIGACIÓN	53
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	54
3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES:.....	55
3.6. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	57
3.7. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	57
3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD	58
3.8.1. VALIDEZ	58
3.8.2. CONFIABILIDAD	58
3.9. PLAN PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	58
3.10. PLAN PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	59
3.11. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	59
CAPÍTULO IV.....	60
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	60
COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	80
COMBINACIÓN DE FRECUENCIAS	80
FRECUENCIAS OBSERVADAS.....	81
FRECUENCIAS ESPERADAS	81
COMPROBACIÓN DEL CHI CUADRADO	81
MODELO LÓGICO	81
CAMPANA DE GAUS	82
CUADRO DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO.....	83
CAPITULO V	84
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	84
5.1. CONCLUSIONES	84

5.2. RECOMENDACIONES	84
CAPITULO VI.....	86
LA PROPUESTA	86
6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	86
6.2. DATOS INFORMATIVOS	86
6.3. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	86
6.4. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	87
6.5. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	91
6.6. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	91
6.6.1. OBJETIVO GENERAL.....	91
6.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	91
6.7. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA-CIENTÍFICA	92
6.8. PLAN OPERATIVO	95
6.9. MATRIZ DEL MODELO OPERATIVO.....	127
6.10. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA	128
6.11. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	129
BIBLIOGRAFIA	130
LINKOGRAFIA	131
ANEXOS	133

INDICE DE CUADROS

CUADRO N° 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS	4
CUADRO N°: 2.POBLACIÓN DE CLASES DEL DISTRITO POLICIAL	54
CUADRO N°: 3.VARIABLE INDEPENDIENTE: EL SEDENTARISMO	55
CUADRO N°: 4.VARIABLE DEPENDIENTE: LA PREPARACIÓN FÍSICA	56
CUADRO N°: 5. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	58
CUADRO N° 6: EL SEDENTARISMO.....	60
CUADRO N° 7: RUTINA SEDENTARIA	61
CUADRO N° 8: LA INACTIVIDAD FÍSICA	62
CUADRO N° 9: ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	63
CUADRO N° 10: OCASIONA OBESIDAD Y CÁNCER.....	64
CUADRO N° 11: MEJORA LA PRESIÓN ARTERIAL.....	65
CUADRO N° 12: LA PREPARACIÓN FÍSICA.....	66
CUADRO N° 13: OBTIENEN RESISTENCIA, VELOCIDAD Y RELAJACIÓN	67
CUADRO N° 14: CUALIDADES FÍSICAS	68
CUADRO N° 15: DESARROLLO DE CONOCIMIENTOS Y POTENCIALIDADES .	69
CUADRO N° 16: EL SEDENTARISMO.....	70
CUADRO N° 17: RUTINA SEDENTARIA	71
CUADRO N° 18: LA INACTIVIDAD FÍSICA	72
CUADRO N° 19: ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	73
CUADRO N° 20: OCASIONA OBESIDAD Y CÁNCER.....	74
CUADRO N° 21: MEJORA LA PRESIÓN ARTERIAL.....	75
CUADRO N° 22: LA PREPARACIÓN FÍSICA.....	76
CUADRO N° 23: OBTIENEN RESISTENCIA, VELOCIDAD Y RELAJACIÓN	77
CUADRO N° 24: CUALIDADES FÍSICAS	78
CUADRO N° 25: DESARROLLO DE CONOCIMIENTOS Y POTENCIALIDADES .	79

CUADRO NO. 26: METODOLOGÍA – MODELO OPERATIVO.....	127
CUADRO N° 27: ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA	128
CUADRO N° 28: EVALUACIÓN PROPUESTA	129

INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1: CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	16
GRÁFICO N° 2: CONSTELACIÓN DE LA VI.....	17
GRÁFICO N° 3: CONSTELACIÓN DE LA VD	18
GRÁFICO N° 4: EL SEDENTARISMO	60
GRÁFICO N° 5: RUTINA SEDENTARIA.....	61
GRÁFICO N° 6: LA INACTIVIDAD FÍSICA	62
GRÁFICO N° 7: ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	63
GRÁFICO N° 8: OCASIONA OBESIDAD Y CÁNCER	64
GRÁFICO N° 9: MEJORA LA PRESIÓN ARTERIAL	65
GRÁFICO N° 10: LA PREPARACIÓN FÍSICA	66
GRÁFICO N° 11: OBTIENEN RESISTENCIA, VELOCIDAD Y RELAJACIÓN.....	67
GRÁFICO N° 12: CUALIDADES FÍSICAS	68
GRÁFICO N° 13: DESARROLLO DE CONOCIMIENTOS Y POTENCIALIDADES.	69
GRÁFICO N° 14: EL SEDENTARISMO	70
GRÁFICO N° 15: RUTINA SEDENTARIA.....	71
GRÁFICO N° 16: LA INACTIVIDAD FÍSICA	72
GRÁFICO N° 17: ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	73
GRÁFICO N° 18: OCASIONA OBESIDAD Y CÁNCER	74
GRÁFICO N° 19: MEJORA LA PRESIÓN ARTERIAL	75
GRÁFICO N° 20: LA PREPARACIÓN FÍSICA	76
GRÁFICO N° 21: OBTIENEN RESISTENCIA, VELOCIDAD Y RELAJACIÓN.....	77
GRÁFICO N° 22: CUALIDADES FÍSICAS	78
GRÁFICO N° 23: DESARROLLO DE CONOCIMIENTOS Y POTENCIALIDADES.	79
GRAFICO N° 24: CAMPANA DE GAUSS	82

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Tema: “EL SEDENTARISMO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS SEÑORES CLASES Y POLICÍAS DEL DISTRITO QUITUMBE, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA.”.

Autor: Luis Milton Cañar Guananga

Tutor: Dr. Mg. Marcelo Sailema Torres

RESUMEN EJECUTIVO

El objetivo principal es analizar el sedentarismo en la preparación física, de los señores clases y policías del distrito Quitumbe, para lo cual se conoció el problema poco tratado a través de la investigación exploratoria, luego se describió el comportamiento en el contexto por medio de la investigación descriptiva, y finalmente ver la incidencia de la una variable con la otra. Se recolecto la información por medio de instrumentos estructurados como la encuesta a los señores clases y policías, que permitieron llegar a establecer conclusiones y recomendaciones, que dio como resultado, que se determinó que los señores clases y policías no rinden adecuadamente las pruebas físicas dentro del distrito, quitumbe por lo que se debe realizar correctivos para combatir el sedentarismo en los policías, por lo cual direccionaron a elaborar la propuesta un manual de actividades físicas para la preparación física de los policías del distrito policial Quitumbe, cantón Quito, provincia de Pichincha.

Descriptor:

Sedentarismo, Preparación Física, Investigación Exploratoria, Descriptiva, Comportamiento, Instrumentos, Señores clases, Policías, Propuesta, Manual de actividades físicas.

INTRODUCCION

Todos los señores clases y policías del distrito de Quitumbe, cantón Quito, provincia de Pichincha, deben estar en un adecuado desarrollo para la preparación física, así garantizando una evolución deportiva integral y de esta forma evitar el sedentarismo.

La información que se presenta a continuación en la presente investigación busca evitar el sedentarismo de los señores clases y policías del distrito de Quitumbe, por medio de la actividad física para brindar una solución de las mismas de forma sistemática y reiterada con la finalidad de obtener policías con cualidades.

Dicha investigación se ha desarrollado a través del siguiente contenido.

CAPÍTULO I, consta del tema de investigación, planteamiento del problema y en él se desarrolla la contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, interrogantes de la investigación, delimitación del objeto de investigación, justificación y objetivos.

CAPÍTULO II, contempla el Marco teórico que consta de: antecedentes investigativos, fundamentaciones, categorías fundamentales, hipótesis.

CAPÍTULO III, consta de la metodología en lo cual se determina: la modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, Operacionalización de variables, plan de recolección de la información, plan de procesamiento de la información.

CAPÍTULO IV, disponemos de: análisis e interpretación de resultados, hipótesis.

CAPÍTULO V, consta de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO VI, finalmente culminamos con la propuesta.

Finalmente la Bibliografía y los anexos

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

“El sedentarismo en la preparación física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe, cantón quito, provincia de pichincha.”

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización

En el Ecuador, un 70% de los policías sufren de sedentarismo, por lo que afecta la preparación física de los deportistas y no permiten alcanzar un adecuado rendimiento y condiciones impredecibles donde se podría obtener las aptitudes apropiadas, para enfrentar las pruebas físicas a las que son sometidos los elementos de la policía Nacional, el estilo de vida se ve afectado por el sedentarismo en los policías Ecuatorianos, además de generar espacios de integración e interacción entre los servidores policiales, fortaleciendo así vínculos de camaradería sin duda fomentaran el espíritu de cuerpo y el trabajo en equipo.

Se debe considerar que un estilo de vida activo mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés, que actualmente afecta considerablemente a un importante número de miembros de la Institución Policial.

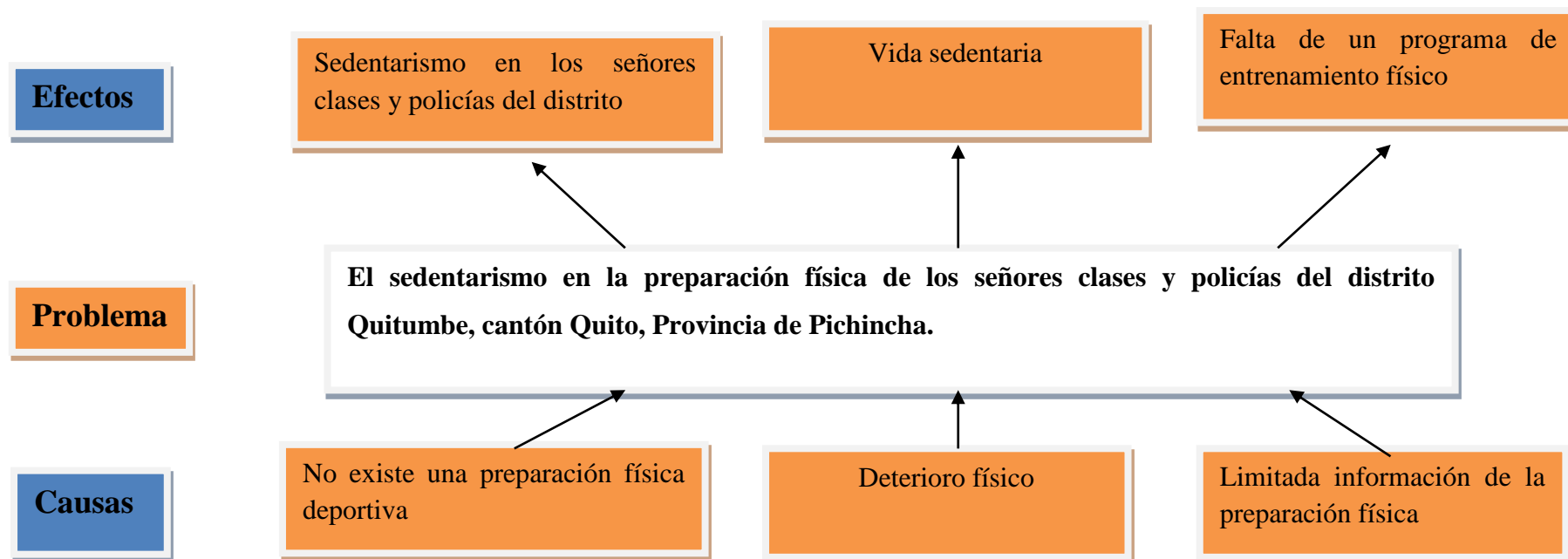
En la Provincia de Pichincha, son muy pocos los distritos policiales que cuentan con un programa de entrenamiento físico y un estilo de vida adecuado, el mismo que busca fomentar y estimular la interrelación con la comunidad, mediante actividades físicas y deportivas, como un mecanismo de integración, la unidades policiales no cuentan con los espacios físicos adecuados para la realización de la actividad física, por lo que sus elementos no lo realizan y llegan

a presentar un alto grado de sedentarismo, que se ve reflejado en el sobrepeso y obesidad de cada uno de ellos.

En el Distrito de Policía de Quitumbe, en la ejecución de las actividades físicas de los señores clases y policías, no existe una buena planificación de actividades diarias que permitan mantener un estado físico ideal, al momento de realizar una actividad, demuestran deficiencia física, como principal factor negativo, por cuanto presentan con sobrepeso, stress debido al alto índice de sedentarismo que existe en la institución, por lo que difícilmente pasaran las pruebas física, las cuales son evaluados cada seis meses con fines de ascenso, presentan este problema con el desarrollo de la resistencia, velocidad y fuerza ya que ningún instructor, se ha preocupado por hacer entrenamientos planificados para desarrollar la resistencia física. De lo anotado anteriormente se desprende que existe un problema muy álgido en relación al estado físico de los clases y policías por su alto grado de sedentarismo, debido a sus fuertes horas de trabajos y no tienen tiempo para realizar actividades físicas adecuada trayéndoles como consecuencia grandes dificultades cuando rinden las pruebas físicas como son el tés de Cooper, natación, 100 metros planos, barras y abdominales, si aprueban les permitirán seguir y ascender en su vida profesional, si no obtuvieran la nota adecuada, tienen una segunda oportunidad después de dos meses y si volvieran a reprobar van a la cuota de eliminación y serán separados y dados de baja de la Institución Policial.

Específicamente en el distrito de Policía Quitumbe, no le han dado tanta importancia a la preparación física, con miras a las pruebas físicas por lo que muchos de los señores clases y policías del distrito, no aprobaran las pruebas físicas por falta de resistencia, velocidad, fuerza, siendo estas habilidades y destrezas las más importantes para ejecutar las pruebas al máximo.

1.2.2 Árbol de Problemas



Cuadro N° 1 Árbol de Problemas
Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

1.2.3. Análisis Crítico

El sedentarismo en la preparación física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe, cantón Quito, provincia de Pichincha, se debe a que no existe una preparación física planificada lo que provoca el sedentarismo en los señores clases y policías del distrito, ya que presentan un estado físico inadecuado, en el momento de realizar alguna actividad, ya que el régimen de vida que llevan así lo obliga.

Por otro lado, el deterioro físico, les ocasiona una vida sedentaria, los horarios de trabajo son extensos y no cuentan con un tiempo destinado para realizar ejercicio, por lo que caen en la inactividad siendo muy perjudicial para su salud, el ritmo de vida, los horarios de alimentación, la falta de actividad física, entre otros se refleja en el sobrepeso que presenta un alto número de elementos policiales, y con ello se presentan los problemas cuando son evaluados físicamente en las pruebas físicas con fines de ascenso profesional, por lo que tienen dos oportunidades y si no aprueban simplemente no ascienden y van a la cuota de eliminación y son separados de la Institución Policial.

Finalmente, la limitada información de la preparación física en el distrito, se debe a la falta de programa de entrenamiento, la despreocupación personal por mantener sus condiciones físicas óptimas por parte de los clases y policías, determina que se presentan estragos y síntomas de sobrepeso por su sedentarismo, ya que ponen en riesgo su salud, y también su carrera profesional, porque al no estar preparados, y no tener un manual de entrenamiento deportivo, pueden ver truncadas sus aspiraciones.

1.2.4. Prognosis

De no solucionarse este problema, en el futuro el sedentarismo de los señores clases y policías del distrito de policía Quitumbe, será deficiente, no desarrollarán una buena actividad física, y sus habilidades serán mínimas, llevando a los policías a desarrollar sobrepeso y continuarán con la falta de actividad física y su deterioro físico perdurara en su rendimiento físico, tampoco no podrán mantener

un buen estilo de vida en su desarrollo físico siendo limitado, en el futuro obtendremos generaciones de jóvenes con deterioros físicos, descoordinados al realizar cualquier actividad física, ocasionando problemas de autoestima y seguridad personal.

1.2.5. Formulación del Problema

¿Cómo incide el sedentarismo en la preparación física de los señores clases y policías del Distrito Quitumbe, cantón Quito, provincia de Pichincha?

1.2.6. Preguntas Directrices

¿Existe sedentarismo en los señores clases y policías del distrito Quitumbe?

¿Cómo se lleva a cabo la preparación física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe?

¿Se ha localizado una propuesta alternativa al problema planteado de los señores clases y policías del distrito Quitumbe?

1.2.7. Delimitación del objeto de la Investigación

1.2.7.1. Delimitación de Contenidos

CAMPO: Cultura Física

AREA: Deporte y Salud

ASPECTO: El Sedentarismo-La Preparación Física

1.2.7.2. Delimitación Espacial

El trabajo de investigación se llevará a cabo en el distrito de policía Quitumbe, cantón Quito, provincia de Pichincha.

1.2.7.3. Delimitación Temporal

La investigación se llevará a cabo en el año 2015

1.2.7.4. Delimitación de Observación

Clases

Policías

1.3. Justificación

La investigación es **importante**, porque el sedentarismo en la preparación física, de los señores clases y policías del distrito de Quitumbe, requieren de una innovación, para mejorar su estado físico, para ello es indispensable que los funcionarios policiales del distrito, se actualicen en su campo, para que así cuenten con diversos métodos de entrenamiento, lo cual será causa de motivación para los policías y se integraran con facilidad a la realización de la actividad física, y de esta manera alcanzaremos nuestro objetivo, como es; mejorar el sedentarismo en la preparación física.

La investigación tiene un **impacto**, en el distrito policial, autoridades y la sociedad, ya que aún existen falencias en el sedentarismo en la preparación física, esto es así porque no se aplica correctamente los programas de educación física, dentro del distrito.

El trabajo investigativo es de gran **interés**, porque radica en potencializar a las capacidades individuales de cada ser, porque habla sobre el sedentarismo en la preparación física, de los policías del distrito Quitumbe, ya que la hora de realizar entrenamiento es la preferida para los policías, porque a muchos les encanta la actividad física, es por ello que los policías necesitan de una buena actividad física que instruya positivamente en su salud, con un adecuado entrenamiento, para que desarrollen sus capacidades físicas como es la fuerza, velocidad, resistencia, entre otros.

Esta investigación es **útil y de beneficios** para las autoridades policiales del distrito, ya que mejorarán el sedentarismo en la preparación física, de los policías siendo los principales beneficiados, para que ellos realicen programas de entrenamiento a los demás señores policías y así dotados de una buena actividad física, podrán plasmar estos conocimientos en los demás distritos policiales,

aplicando actividades físicas planificadas desarrollando verdaderos entrenamientos de formación física y desarrollo personal.

Lo **novedoso** del trabajo investigativo, consiste en que es la primera vez en la institución, donde se aborda esta temática, para ser analizada y así poder comprender, como un problema existente en el distrito y del cual se puede dar un enfoque de educación en este sector, dónde se pueda involucrar a los policías, autoridades y la comunidad en general, sobre el sedentarismo en la preparación física de los policías del distrito Quitumbe.

El trabajo investigativo es **factible** de realizar, por cuanto se cuenta con el total apoyo de las autoridades policiales, y policías del distrito, además existen los recursos necesarios, económicos, tecnológicos, para la realización de este trabajo investigativo.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

- Determinar el sedentarismo en la preparación física, de los señores clases y policías del distrito Quitumbe, cantón Quito, provincia de Pichincha.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Estudiar el sedentarismo de los señores clases y policías del distrito Quitumbe.
- Establecer cómo se llevara a cabo la preparación física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe
- Diseñar un Manual de Actividades Físicas para la preparación física de los señores clases y policías de acuerdo a las necesidades del distrito de Policía Quitumbe.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

Revisando el repositorio virtual de la Universidad Técnica de Ambato, de la biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas de la Educación, dentro de la carrera de Cultura Física, se encontró los siguientes temas que contienen el sedentarismo de la preparación física, por tal motivo, se tomó en cuenta los siguientes temas, que se detalla a continuación.

Autor: TAMAYO. (2011).

Tema: "Las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo de los estudiantes del ciclo básico del colegio Nacional experimental Ambato de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – mayo 2012."

Conclusión:

“Las redes sociales, influye mucho en lo que tiene que ver con el sedentarismo, ya que se puede observar en los estudiantes del Colegio Nacional Experimental Ambato el mal uso de las redes sociales y el desequilibrio relacionado a las actividades físicas necesarias para la buena salud, así también se ve la mala administración de las redes sociales en cuanto al verdadero desarrollo humano del cual se ha hablado durante años; así también se puede decir que la tecnología nos controla y nosotros supuestamente formamos parte de la destrucción de nuestra propia salud”. (pàg.105).

La adolescencia es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida, ya que muestran general curiosidad y receptividad y aún son relativamente inexpertos.

Otro trabajo investigativo se encontró con los siguientes datos:

Autor: DE LA TORRE. (2009).

Tema: "Influencia del método de intervalo en el desarrollo de la resistencia física de los aspirantes a soldados de la Esforst promoción 2008-2009"

Conclusión:

“El problema de entrenamiento con intervalos para desarrollar la resistencia es notoria en la ESFORSE porque los aspirantes sufren problemas de fatiga muscular y de problemas psicológicos, esto conlleva a deserciones, los aspirantes a soldados están preocupados ya que no tienen la suficiente resistencia para las pruebas físicas como son: natación, trote, cabo vertical, pista, etc.”. (pág.43).

En la Escuela de Formación de Soldados (ESFORSTF) se presenta el problema del método de intervalo para desarrollar la resistencia física de los aspirantes a soldados ya que la mayoría de ellos desertan por su baja resistencia física.

De igual forma se encontró el siguiente trabajo de investigación:

Autor: ÁLVAREZ. (2012).

Tema: “Prevalencia del síndrome metabólico y su relación con el sedentarismo como factor de riesgo asociado en el personal docente mayor de 50 años que labora en los colegios urbanos del cantón Latacunga”

Conclusión:

“La repercusión de los estilos de vida, y en concreto, la alimentación y la actividad física en la salud y en el desarrollo o no de enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, problemas cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, queda fuera de toda duda, el 60 por ciento de la mortalidad y el 47 por ciento de la morbilidad en el mundo tienen su causa en enfermedades no transmisibles, la morbilidad y la mortalidad prematuras debidas y la diabetes podrían desequilibrar completamente los presupuestos sanitarios de

muchos países desarrollados o en vías de desarrollo, por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la Cultura Física y deporte en la lucha de la salud y la longevidad”. (pág. 113).

El mayor ritmo de aumento de la carga combinada de estas enfermedades corresponde a los países, poblaciones y comunidades de ingresos bajos, en los que imponen enormes costos evitables en términos humanos, sociales y económicos.

2.2. Fundamentaciones

2.2.1. Fundamentación Filosófica

Según HERRERA, L. (2008). Dice que: “La presente investigación se ubica dentro del paradigma critico-propositivo, porque este paradigma concibe a la realidad como una totalidad compleja y contradictoria en constante movimiento, este paradigma toma en cuenta no solo lo objetivo sino también aquellas subjetividades que rigen las acciones humanas, tomando en cuenta al individuo que hace la investigación”.

Considera que si bien existen leyes naturales y sociales, no son únicas y que el ser humano mediante la trascendencia va construyendo realidades naturales y sociales, por tanto este paradigma considera al hombre como transformador de la realidad.

En el estudio de la presente investigación se involucró a la ciudadanía, porque hoy en día también es parte del distrito policial y él investigador quien es el encargado de analizar los problemas y modificar, empleando y aplicando una metodología adecuada al objeto de estudio, es decir, el investigador, no se detiene en lo observado sino va en busca de alternativas de solución a los problemas del sedentarismo de las actividades físicas, que repercute en el desarrollo de la actividad física de los policías que tiene el distrito policial.

Según CARRASCO. (2009). Indica que la actividad física previene y mejora el control de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial y las epidemias,

y, por lo tanto es necesaria una buena actividad física para no poder tener complicaciones. (pàg.45)

2.2.2. Fundamentación Sociológica

Según BECERRO. (2009). Dice que en la actualidad, la inactividad física en las sociedades desarrolladas está ocasionando severas repercusiones sobre el bienestar de la población y la salud pública, el sedentarismo se ha identificado como un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas, la obesidad, la diabetes o diversas enfermedades cardiovasculares, esto resulta especialmente preocupante cuando afecta a los sectores más jóvenes de la población, ya que se encuentran en una etapa fundamental para la adquisición de hábitos de vida activos y saludables. (pág.45)

Además, una gran parte de policías que no cumplen las recomendaciones referentes a la práctica de actividades físicas moderadas e intensas, por este motivo, responsables y expertos en materia de salud, consideran un objetivo prioritario de salud pública y la promoción de la actividad física

2.2.3. Fundamentación Psicopedagógica

Según ÁLVAREZ. (2009). Señala que la investigación tiene relación con la teoría hipocrática, porque destaca la importancia de los ejercicios físicos, la alimentación, ya que al perder este equilibrio, surge la causa primaria de las enfermedades. Esta teoría ha perdurado hasta nuestros días, ya que el sedentarismo es visto como un instrumento para desplegar capacidad cognoscitiva y afectiva del individuo, lo que indica que la expresión corporal que el policía tiene, depende de sus habilidades, esto debe ir a la par con una alimentación adecuada. (pág.79).

2.2.4. Fundamentación Axiológica

Nos dice GARAY. (2010). Dice que: “La axiología es una rama de la filosofía que tiene como objeto la reflexión de los valores y juicios valorativos, puede ser definida como la teoría de los valores, digno de estima y logos, tratado.

Es decir que existen valores preestablecidos los cuales se pueden emitir vuestros propios juicios de valor en cada acto que se realice en especial dentro del ámbito del distrito policial.

La investigación busca prevalecer los valores de solidaridad, respeto, responsabilidad, confianza, equidad, tolerancia entre los policías, para que desde esa perspectiva todos se apropien de la práctica y posean una orientación consiente del cambio positivo de la sociedad.

2.2.5. Fundamentación Ontológica

Según ROMERO. (2009). Dice que: “La Ontología se refiere a una representación explícita de una conceptualización cognitiva, es decir, la descripción de los componentes de conocimiento relevantes en el ámbito de la modelización, es decir que la realidad está en permanente cambio y transformación, no está estática, debe estar sujeta a las variaciones de los diferentes estamentos y atributos existentes”.

La realidad está en constante cambio y transformación; por lo tanto la investigación busca que la problemática del sedentarismo de las pruebas físicas, pueda ser mitigada, y de ser posible revertido en función del desarrollo del distrito policial, privilegiando su estado emocional y mental beneficiando de esta manera el rendimiento en las pruebas físicas. (pág. 33)

2.2.6. Fundamentación Legal

Según la Constitución de la República del Ecuador, el proyecto de reglamento de deporte, educación física y recreación para las y los servidores de la policía nacional del Ecuador, nos dice lo siguiente:

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

El Art. 24., prevé que: “Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre”.

El Art. 163., consagra que “La Policía Nacional es una institución estatal de carácter civil, armada, técnica, jerarquizada, disciplinada, profesional y altamente

especializada, cuya misión es atender la seguridad ciudadana y el orden público, y proteger el libre ejercicio de los derechos y la seguridad de las personas dentro del territorio nacional. Los miembros de la Policía Nacional tendrán una formación basada en derechos humanos, investigación especializada, control y prevención del delito y utilización de medios de disuasión y conciliación como alternativas al uso de la fuerza. Para el desarrollo de sus tareas la Policía Nacional coordinará sus funciones con los diferentes niveles de gobiernos autónomos descentralizados”;

El Art. 381. Determina que” el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.- El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa”.

El Art. 383. Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. (pág. 21)

LA LEY ORGÁNICA DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y EDUCACIÓN FÍSICA.

Dice lo siguiente:

Artículo 14. Los derechos de las personas para asegurar la práctica del deporte, la actividad física y la educación física, son derechos que aseguran la práctica del deporte, la actividad física y la educación física de todas las personas:

1. El libre acceso al sistema asociativo, sin más ilimitaciones (Sic) que las exigidas por esta Ley y sin más condiciones de permanencia que el desarrollo de actividades deportivas, el rendimiento deportivo y las normas sobre disciplina establecidas en los reglamentos deportivos.

2. La disponibilidad de espacios e instalaciones provistas por patronos o patronas para la práctica de deportes, actividades físicas y la educación física durante la jornada laboral, en los términos que fije el Reglamento de la presente Ley.

3. El goce y disfrute de las instalaciones y establecimientos deportivos públicos o privados abiertos al público, en óptimas condiciones, con sujeción a sus normas de uso, las condiciones para el ejercicio de los derechos consagrados en este artículo, serán establecidas en las leyes y reglamentos sobre la materia. (pág. 33)

2.3. Categorías Fundamentales:

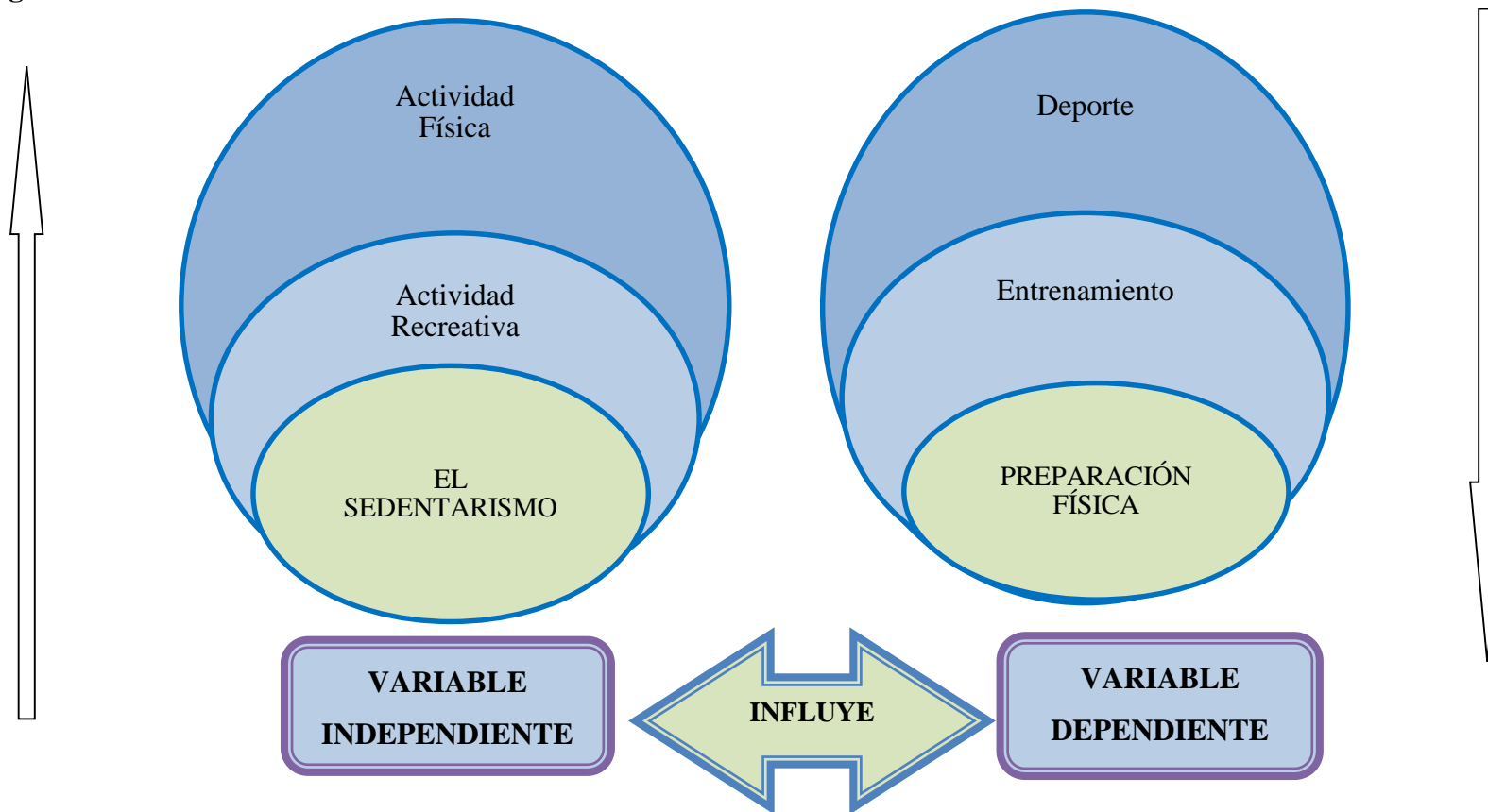


Gráfico N° 1: Categorías Fundamentales

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

2.3.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente:

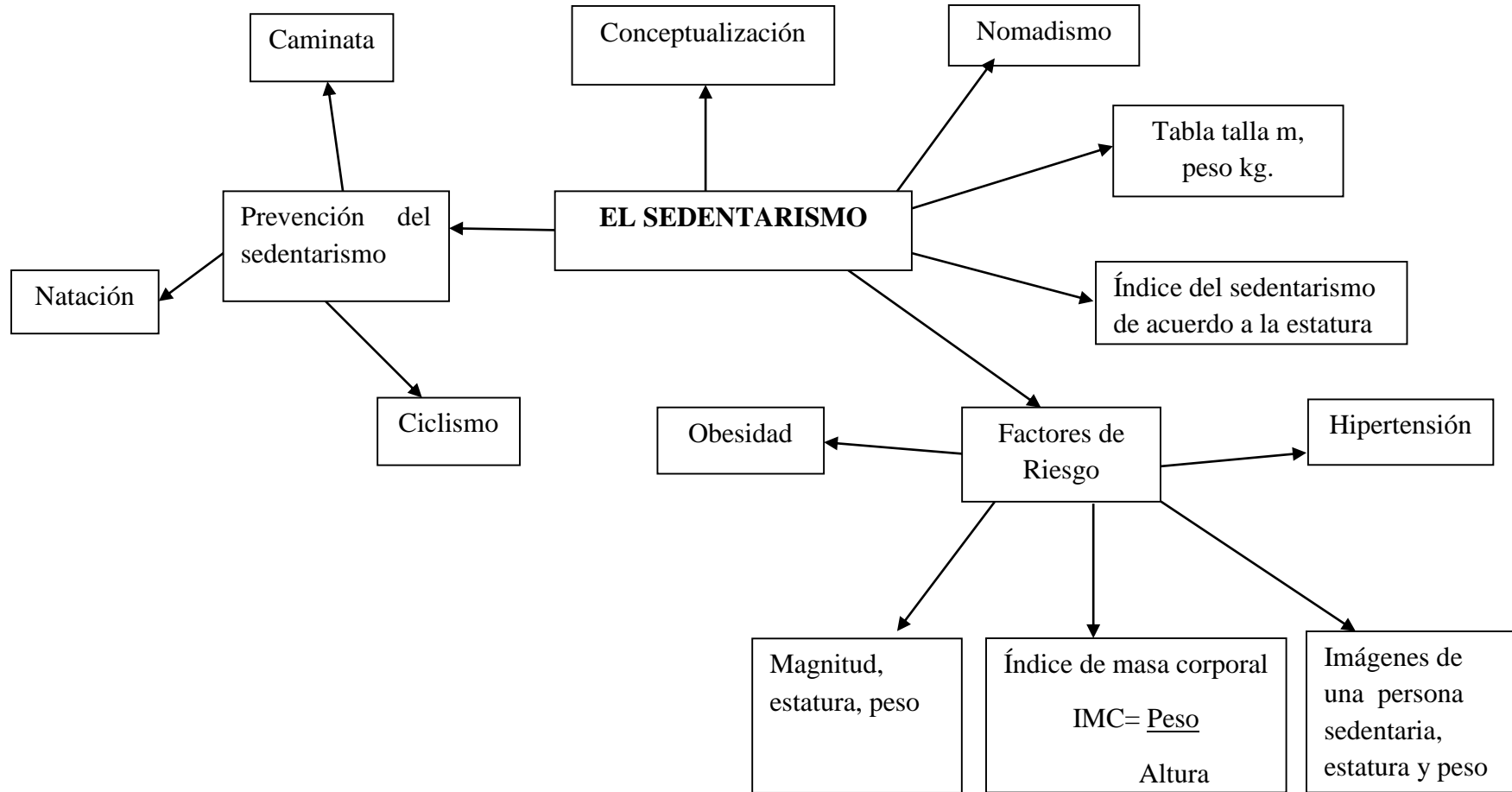


Gráfico N° 2: Constelación de la VI
Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

2.3.2. Constelación De Ideas De La Variable Dependiente:

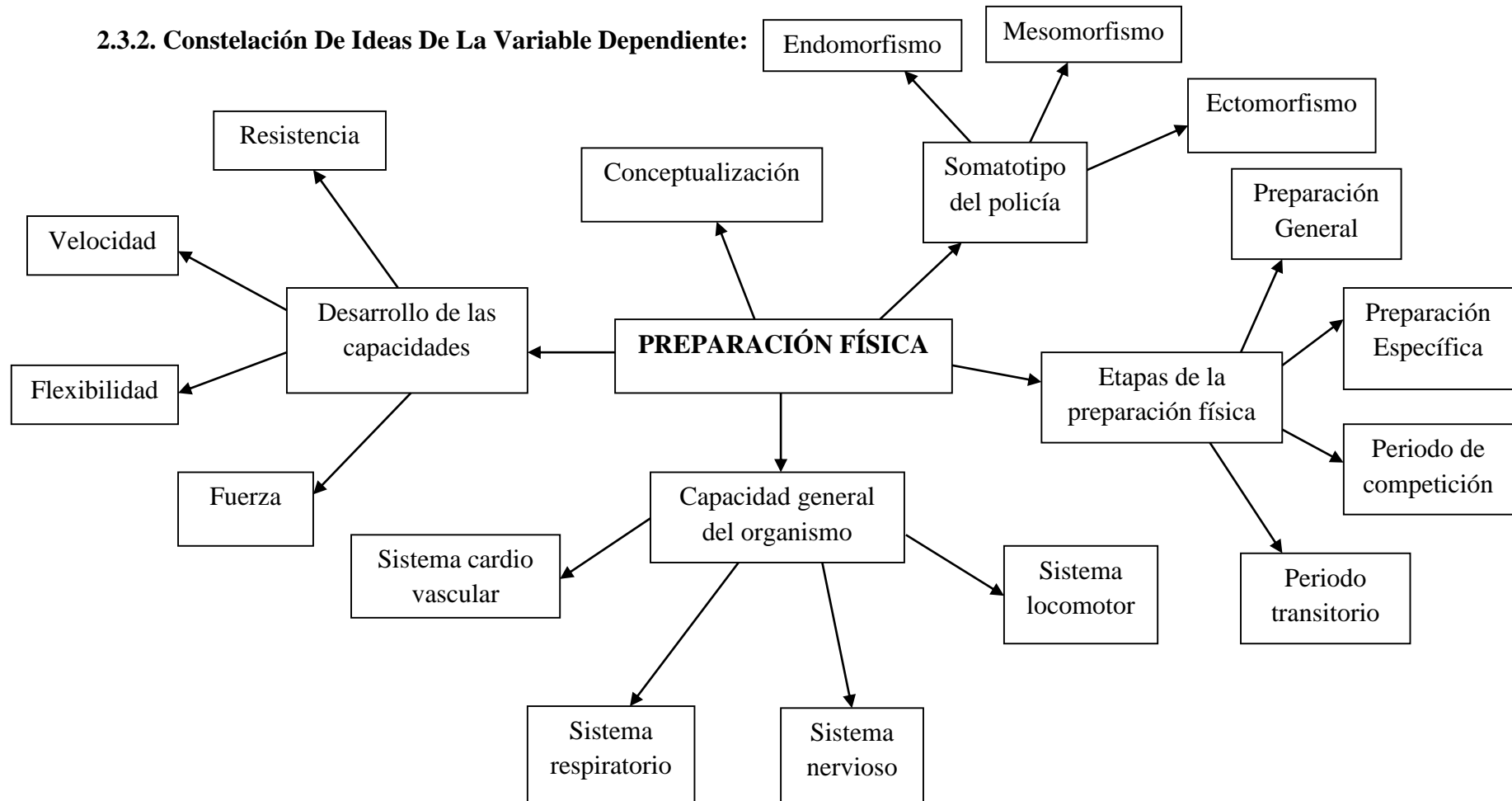


Gráfico N° 3: Constelación de la VD

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

2.4. CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

EL SEDENTARISMO

Conceptualización

Según ÁLVAREZ, L. (2010). Señala que: “El sedentarismo es la no realización de actividad física regular, preferentemente diaria, por lo menos 30 minutos al día, durante la semana, pero que en total alcance la cantidad óptima referida, el estilo de vida sedentario ha sido reconocido oficialmente, basado en las múltiples evidencias acumuladas, como un factor de riesgo mayor para las enfermedades cardiovasculares, además las actividades físicas recreativas pueden ser beneficiosas, descubriendo, previniendo y manejando el estado de la enfermedad prevalente como hipertensión, obesidad, diabetes”.

El sedentarismo es una forma de poblamiento por la cual una sociedad se establece en un lugar determinado al que pasa a considerar como de su propiedad., es la antítesis del nomadismo, se cree que el proceso por el cual los seres humanos comenzaron a dejar de ser nómadas para convertirse en sedentarios comenzó con el Neolítico, hace aproximadamente diez mil años en Oriente Medio.

Posteriormente se fue dando en todos los continentes, en unos casos por difusión y en otros de manera espontánea, como en China, África o América, en esta última durante su periodo formativo, la sedentarización se consolidó definitivamente con la fundación de las primeras ciudades , la ciudad representaría la culminación del proceso de sedentarización humano y dicho proceso perdura todavía en la edad contemporánea.

La carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas.

El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al

sedentarismo físico está el problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados.

La Organización Mundial de la Salud, ha advertido de que el sedentarismo está aumentando en todo el mundo y se ha convertido ya en el cuarto factor de riesgo de mortalidad global.

Para combatir esta situación, la OMS ha desarrollado nuevas recomendaciones sobre actividad física para mejorar la salud y que todos los grupos de edad sepan cuánto ejercicio necesitan hacer.

Estas directrices, adaptadas a grupos de edad que van desde los cinco a los 17 años, de los 18 a los 64 años y de los 65 años en adelante, ofrecen consejos sobre la frecuencia, la duración, la intensidad y el tipo de ejercicio apropiado para cada individuo.

Para los niños y los jóvenes, la actividad física recomendada por la OMS incluye juegos, deportes, transporte, tareas, actividades de recreo, educación física o ejercicios planificados a realizar en el entorno familiar, en la escuela y con el resto de la comunidad.

El objetivo es mejorar la forma física, tanto a nivel cardiovascular como muscular, la salud de los huesos y los bio marcadores cardiovasculares y metabólicos, para ello, los niños y adolescentes entre los cinco y los 17 años deben realizar al menos 60 minutos de media a intensa actividad física diaria., realizar ejercicio durante más de 60 minutos proporciona beneficios de salud adicionales, ha apuntado desde la OMS.

La mayor parte de este ejercicio diario debería ser aeróbico. Sin embargo, se deberían realizar también actividades de mayor intensidad, incluidas aquellas que fortalezcan músculos y huesos, al menos tres veces por semana.

Nomadismo

El nomadismo es la forma más antigua de poblamiento del mundo y comprende todo el largo tiempo de la prehistoria, desde hace más de dos millones de años hasta la revolución agrícola.

El ser humano sobre la tierra, por ende, ha estado más tiempo como nómada que como sedentario, con frecuencia y especialmente en las sociedades contemporáneas, la cultura nómada es vista como vestigio prehistórico, sociedades marginales y primitivas.

Pero es gracias al nomadismo que el planeta entero está poblado, gracias al nomadismo, las tribus de las estepas de Siberia cruzaron el Puente de Beringia en un tiempo ubicado hasta hace 50 mil años y el continente americano se pobló enteramente, si no hubiera sido por esas tribus nómadas siberianas, de acuerdo a esa teoría, es posible que el continente hubiera permanecido inhabitado.

Por otra parte, el nomadismo no terminó después de la aparición del sedentarismo, este continuó y perdura hasta el presente en numerosos pueblos en los cinco continentes cuya existencia es valiosa para los estudios y cuyos derechos humanos deben ser protegidos y defendidos.

Además existen en la actualidad 40 millones de nómadas que se desplazan en busca de pastos y agua, a veces en larguísimas travesías, es la única forma de supervivencia de los climas más extremos, la misma que hace 500 años, por supuesto que la diferencia entre los nómades y los sedentarios es que los nómades viajaban de un lugar a otro en busca de comida y demás tradiciones, y los sedentarios se quedaban en un lugar fijo toda su vida o por lo menos hasta la edad adulta.

Tabla de Peso ideal en metros y kilogramos

Según El peso ideal de una persona no siempre coincide con su peso deseable, por lo que los valores indicados deben considerarse simplemente como una referencia

aproximada, lo que ocurre, porque el peso ideal no contempla la edad actual de la persona, periodos que haya permanecido con sobrepeso, hijos que haya tenido en el caso de las mujeres y otros factores adicionales relacionados con su cálculo.

La siguiente tabla muestra el peso ideal en kilogramos correspondiente a las alturas indicadas en metros.

Altura [mts.]	Mujeres						Hombres					
	Pequeña		Mediana		Grande		Pequeño		Mediano		Grande	
	Peso [kg.]		Peso [kg.]		Peso [kg.]		Peso [kg.]		Peso [kg.]		Peso [kg.]	
	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
1.5	45.00	47.25	46.13	50.63	47.25	52.88	45.00	50.18	48.38	55.40	50.63	56.25
1.52	46.21	48.52	47.36	51.98	48.52	54.29	46.21	51.52	49.67	56.88	51.98	57.76
1.54	47.43	49.80	48.62	53.36	49.80	55.73	47.43	52.89	50.99	58.39	53.36	59.29
1.56	48.67	51.11	49.89	54.76	51.11	57.19	48.67	54.27	52.32	59.92	54.76	60.84
1.58	49.93	52.42	51.18	56.17	52.42	58.67	49.93	55.67	53.67	61.46	56.17	62.41
1.6	51.20	53.76	52.48	57.60	53.76	60.16	51.20	57.09	55.04	63.03	57.60	64.00
1.62	52.49	55.11	53.80	59.05	55.11	61.67	52.49	58.52	56.42	64.61	59.05	65.61
1.64	53.79	56.48	55.14	60.52	56.48	63.21	53.79	59.98	57.83	66.22	60.52	67.24
1.66	55.11	57.87	56.49	62.00	57.87	64.76	55.11	61.45	59.25	67.84	62.00	68.89
1.68	56.45	59.27	57.86	63.50	59.27	66.33	56.45	62.94	60.68	69.49	63.50	70.56
1.7	57.80	60.69	59.25	65.03	60.69	67.92	57.80	64.45	62.14	71.15	65.03	72.25
1.72	59.17	62.13	60.65	66.56	62.13	69.52	59.17	65.97	63.61	72.84	66.56	73.96
1.74	60.55	63.58	62.07	68.12	63.58	71.15	60.55	67.52	65.09	74.54	68.12	75.69
1.76	61.95	65.05	63.50	69.70	65.05	72.79	61.95	69.08	66.60	76.26	69.70	77.44
1.78	63.37	66.54	64.95	71.29	66.54	74.46	63.37	70.66	68.12	78.01	71.29	79.21
1.8	64.80	68.04	66.42	72.90	68.04	76.14	64.80	72.25	69.66	79.77	72.90	81.00
1.82	66.25	69.56	67.90	74.53	69.56	77.84	66.25	73.87	71.22	81.55	74.53	82.81
1.84	67.71	71.10	69.40	76.18	71.10	79.56	67.71	75.50	72.79	83.35	76.18	84.64
1.86	69.19	72.65	70.92	77.84	72.65	81.30	69.19	77.15	74.38	85.18	77.84	86.49
1.88	70.69	74.22	72.46	79.52	74.22	83.06	70.69	78.82	75.99	87.02	79.52	88.36
1.9	72.20	75.81	74.01	81.23	75.81	84.84	72.20	80.50	77.62	88.88	81.23	90.25
1.92	73.73	77.41	75.57	82.94	77.41	86.63	73.73	82.21	79.26	90.76	82.94	92.16
1.94	75.27	79.04	77.15	84.68	79.04	88.44	75.27	83.93	80.92	92.66	84.68	94.09
1.96	76.83	80.67	78.75	86.44	80.67	90.28	76.83	85.67	82.59	94.58	86.44	96.04
1.98	78.41	82.33	80.37	88.21	82.33	92.13	78.41	87.42	84.29	96.52	88.21	98.01
2	80.00	84.00	82.00	90.00	84.00	94.00	80.00	89.20	86.00	98.48	90.00	100.00
2.02	81.61	85.69	83.65	91.81	85.69	95.89	81.61	90.99	87.73	100.46	91.81	102.01
2.04	83.23	87.39	85.31	93.64	87.39	97.80	83.23	92.80	89.47	102.46	93.64	104.04
2.06	84.87	89.12	86.99	95.48	89.12	99.72	84.87	94.63	91.24	104.48	95.48	106.09
2.08	86.53	90.85	88.69	97.34	90.85	101.67	86.53	96.48	93.02	106.52	97.34	108.16

Fuente: OMS, 1948

Índice del sedentarismo

En función de los aspectos etiológicos, la obesidad secundaria se deriva como consecuencia de determinadas enfermedades que provocan un aumento de la grasa corporal

Tipos de obesidad

Clasificación de la obesidad (IMC según la organización mundial de la salud OMS)	
<18,5	Bajo Peso
18,5-24,9	Normal
25-29,9	Sobrepeso
30-34,9	Obesidad tipo I
35-39,9	Obesidad tipo II
>40	Obesidad tipo III

Fuente: OMS, 1948

El IMC permite clasificar las personas sedentarias de acuerdo con la composición media de su cuerpo y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el IMC permite clasificar la población en:

IMC entre 15 y 18.5: personas con excesiva delgadez

IMC entre 18.5 y 25: personas con el peso ideal

IMC entre 25 y 30: personas con sobrepeso

IMC entre 30 y 40: personas obesas

IMC > 40: personas con obesidad mórbida

Altura (mts)	Peso en Kg																				www.klip7.cl																			
	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105																			
1.50	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	37	39	40	41	43	44	45	47																			
1.53	19	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	35	36	37	38	40	41	42	44	45																			
1.56	18	20	21	22	23	25	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	38	39	41	42	43																			
1.59	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	42																			
1.62	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	37	38	39	40																			
1.65	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39																			
1.68	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37																			
1.71	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36																			
1.74	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35																			
1.77	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34																			
1.80	14	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32																			
1.83	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31																			
1.86	13	14	15	16	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30																			
1.89	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29																			
1.92	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	28																			
1.95	12	13	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	28																			
1.98	11	12	13	14	15	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27																			

Fuente: OMS, 1948

Factores de riesgo

Entre los factores de riesgo, tenemos:

Obesidad

ACOSTA. (2004). Dice que: “La persona sedentaria no gasta las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso”.

El sobrepeso se define como el peso de una persona que supera las normas de peso corporal establecidas en relación con la estatura. Las personas pueden estar clasificadas como sobrepeso según esas normas pero tener un contenido en grasa corporal en niveles normales o por el contrario poseer un peso corporal dentro de la norma y sin embargo un elevado % de grasa.

Por lo tanto, por obesidad se entiende la condición en que una persona tiene una cantidad excesiva de grasa corporal independientemente de su peso, es por ello es conveniente comprender y tener en consideración al interpretar los resultados de las investigaciones que los índices establecidos y más utilizados en estudios epidemiológicos para clasificar la obesidad, como el índice de masa corporal y el

índice cintura cadera presentan sus limitaciones al relacionar sus parámetros con la salud. (Pág. 24).

Debilitamiento óseo

La carencia de actividad física hace que los huesos y los músculos pierdan fuerza y se debiliten, lo que puede derivar en enfermedades óseas como la osteoporosis, que se manifiesta en un debilitamiento de los huesos.

Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos o correr.

El aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y fatiga ante cualquier esfuerzo y los problemas de espalda que generan dolores frecuentes.

Las principales causas de muerte en el ámbito mundial lo constituyen las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y las cerebro vasculares por este orden y están asociados a estilos de vida sedentarios y nocivos hábitos alimentarios que se ponen de manifiesto, los que provocan, primero, una marcada tendencia a la obesidad y luego a la aparición de estas dolencias.

Es por ello que se convierten en foco principal de atención para el sector de salud., sino de todos los sectores de la sociedad.

Una gran parte de lo que se conoce de estas enfermedades proviene del campo de la epidemiología, una ciencia que estudia las relaciones de varios factores con una enfermedad, o proceso de enfermedad específica.

Utilizando estudios longitudinales de poblaciones, se han podido definir los factores que representan un riesgo de contraer las enfermedades mencionadas

No está por demás examinar los principales factores de riesgo que son comunes para las enfermedades cardiovasculares, cerebro vascular y para la hipertensión en su doble función como factor de riesgo y enfermedad.

Índice de masa corporal

La medida más utilizada para evaluar el grado de obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC), este índice se obtiene a partir de una fórmula matemática y es un valor que determina, en base al peso y estatura de una persona, si ésta se encuentra en su peso normal o no y cuál sería su rango de peso más saludable.

El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la estatura en metros: $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Altura (m)}^2$.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), considera que los individuos con un IMC de entre 25 y 29,9 sufren sobrepeso, mientras que quienes tienen un IMC de 30 o más son obesos, el riesgo de desarrollar diabetes aumenta progresivamente tanto en hombres como en mujeres con la cantidad de exceso de peso.

El objetivo es alcanzar y mantener el normo peso, el peso normal que debe tener una persona según su edad, sexo y talla.

Magnitud estatura y peso

La magnitud es todo aquello que puede ser medido o cuantificado como, es la edad peso de una persona y estatura, para si no ocurra un daño físico a una persona en una magnitud superior a lo que pueda tolerar su cuerpo, también es la ausencia de elementos esenciales tales como, calor, oxígeno o agua

Por ello se debe ejecutar estos tests a los participantes para evitar lesiones que agrave su salud, para rendir las pruebas físicas su peso debe estar en óptimas condiciones.



Imágenes de una persona sedentaria, en estatura y peso.

La ausencia de programas de ejercicios físicos que orienten a la población a mantener hábitos alimenticios y prácticas de ejercicios acordes a sus necesidades, contribuyen al incremento de personas con sobrepeso en la comunidad, trayendo consigo un importante número de complicaciones asociadas a esta enfermedad, como la vejez y muerte prematura, de igual manera aumentan los efectos negativos de índole social y psicológico en los habitantes.

Razón por la cual, se elabora un programa de ejercicios físicos para reducir el sobrepeso corporal que propicien beneficios mediante una serie de actividades dosificadas, adaptadas a sus condiciones y necesidades con la finalidad de mejorar y mantener las condiciones adecuadas en los policías con miras a las pruebas físicas.



Hipertensión

En la fisiopatología de la hipertensión en el adulto son centrales los cambios en las resistencias vasculares periféricas para el desarrollo, tanto de la hipertensión esencial como de la sistólica aislada. Sin embargo, el fenómeno parece ser multifactorial.

Se tratará esta afección por encontrar, en diversos artículos, una relación directa con los estilos de vida sedentarios, resulta interesante y conveniente comenzar el tratado de la obesidad, estableciendo la diferencia entre los términos sobrepeso y obeso, pues con frecuencia los mismos se utilizan de modo indistinto, pero en realidad pueden tener significados muy diferentes.

Preveniones del sedentarismo

La caminata

Puede considerarse como la actividad física más natural y menos costosa. Está al alcance de todos: jóvenes, adultos y ancianos, tanto en el campo como en la ciudad. Siempre que sea posible hay que caminar en vez de recurrir al automóvil o al ómnibus, como también es preferible utilizar las escaleras en vez del ascensor.

La natación

Fortalece todos los músculos y es ideal como deporte y como ejercicio.

El ciclismo

Aumenta la resistencia, fortalece los músculos y hace adelgazar (y no contamina el medio ambiente).

ACTIVIDAD RECREATIVA

PONCE. (2011). Señala que: “Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto, entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación”.

Con las actividades recreativas es posible aumentar la creatividad del grupo. Siempre y cuando éstas sean elegidas de acuerdo a los intereses y a las capacidades de los participantes.

Este método ayuda a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias, a su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación, y ayuda a facilitar la comunicación, fija algunas normas grupales y desarrolla la capacidad de conducción. La gran ventaja de este tipo de actividad es la disminución de tensiones. Se considera como un auxiliar para el proceso de grupos que tienen objetivos definidos y propósitos más serios.

Esta técnica puede utilizarse en grupos recién formados. Las actividades recreativas pueden ser el primer paso para las relaciones intra grupales, y aun en grupos no tan nuevos, esta técnica tiene la capacidad de crear sociabilidad.

Es de recomendar su empleo antes del comienzo de cualquier reunión, para crear cierto interés en los participantes, quienes en ocasiones pueden sentirse extraños al grupo. Una pequeña actividad recreativa, conducida eficazmente por el

conductor del grupo, sirve para "romper el hielo", y en algunos casos, para disminuir la tensión.

La recreación en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial lo social comunitario, encontrándonos frente a un momento en que, para nuestras sociedades, el tiempo libre pasa a ser una variable fundamental en las aspiraciones a una calidad de vida superior.

Lo obstante, el consumo de este tiempo, en función de los procesos sociales actuales, se caracteriza por ser: exigido, impuesto y en muchos casos establecido, la alternativa está en la reivindicación del valor de uso de la recreación; definiendo al ciudadano como el sujeto del desarrollo social y, otorgando prioridad a sus necesidades genuinas, su calidad de vida, las vivencias que genera y, en términos generales, al desarrollo humano.

Por ello es que la aspiración generalizada, de muchas de las sociedades es: incluir y no excluir, integrar y no fragmentar; por lo que, entonces, en el caso de la recreación, la única prioridad no es procurar una actividad rentable o sustentable, justamente la recreación, como uno de los núcleos de la práctica social, es aquella actividad que integra no sólo a la persona sino también a la comunidad, en el uso y goce del tiempo libre.

En definitiva un objetivo prioritario de la sociedad hoy es el de: propiciar desde el tiempo libre un desarrollo con inclusión y no un crecimiento con exclusión, por lo que es fundamental, interpretar los procesos que se dan en el hombre y el entorno

Comunitario donde se desarrolla, potenciando espacios que, simultáneamente, puedan permitir una recreación compartida.

www.monografias.com/trabajos91/educacion-fisica-y-deporte-alto-rendimiento/educacion-fisica-y-deporte-alto-rendimiento.shtml#ixzz35Yx1aZgh

Recreación

La recreación implica una amplia gama de actividades que el ser humano puede realizar en su tiempo libre, involucra la ruptura con lo cotidiano y lo rutinario, ya sea de forma pasiva o activa, profunda o superficial.

En síntesis refleja el estado del hombre y de las actividades que realiza en su tiempo libre, independientemente de sus actividades laborales, sociales y de sus necesidades biológicas.

Desde el centro educativo se debe enseñar al alumnado a emplear correctamente su tiempo libre, de forma educativa y saludable.

Para ello, es indispensable transmitir la importancia de la práctica deportiva con un fin recreativo, ya que es fundamental entender esta como una actividad libre, divertida, lúdica. Es la realización de la actividad física, la cual se la práctica con fines de ocio, placer, aplicada en el tiempo libre de las personas y su manifestación es diferente en todas las personas.

Juego como medio de la recreación

El juego representa una actividad física o pasiva, libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el ocio que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse/entretenerse, de las cuales se deriva placer, expresión personal y satisfacción, de manera que la participación en el propio juego provee la gratificación deseada.

El término jugar implica hacer cosas por las que no se recibe nada a cambio. Son parecidas a las actividades de la infancia, es, pues, una actividad lúdica o la práctica de actividades sin esperar recibir nada a cambio, se desarrolla en ausencia de intereses.

El juego implica hacer cosas por las que no se recibe nada a cambio, el juego puede ser también interpretado como una actividad que requiere el organismo humano en crecimiento, es un fenómeno biológico y sociológico.

El juego es el medio mediante el cual el niño, en fantasía, viene a conocer la realidad. Es una actividad voluntaria u ocupación ejecutada con ciertos límites fijos de tiempo y lugar, de acuerdo a las reglas libremente aceptadas.

Es la actividad más pura y espiritual del ser humano, los juegos nuevos enfatizan la libertad del tiempo, la concentración en la actividad misma y la euforia del participante, el cual al involucrarse, ignora todo cuanto sucede a su alrededor.

La actividad lúdica representa una competencia gratuita, una ausencia de intereses. El término lúdico se refiere a las actividades relativas al juego.

Es una fuente de alegría y placer, terapia contra el aburrimiento la excesiva seriedad y la despersonalización de la vida actual, muestra de que la espontaneidad no se halla reprimida. La capacidad lúdica es un signo de madurez.

El juego y esparcimiento son tan instructivos como el estudio. Aunque el juego no se considera como un deporte o educación física, elementos del juego pueden encontrarse en ambos.

ACTIVIDAD FÍSICA

Según BECERRO. (2009). Dice que: “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía, el ejercicio físico supone una sub categoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”.

Las actividades físicas están orientadas bajo un propósito de mejora de la estructura corporal en sí misma llegamos al concepto de ejercicio físico.

En medicina humana y veterinaria, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.

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

Efectos de la actividad física

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

La actividad física regular se asocia a menor riesgo de una enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebro vascular, mortalidad cardiovascular y total.

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

Beneficios de la Actividad Física

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

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

A nivel orgánico: Aumento de la elasticidad y movilidad articular, mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal, prevención de la obesidad y sus consecuencias, como el cansancio.

A nivel cardíaco: Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar: Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas, como el ritmo irregular del corazón.

A nivel metabólico: Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa como el azúcar, aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía y mejora el funcionamiento de la insulina.

Área Física

Dentro de esta área, el autor, entiende que la salud, es definida como la exacta adaptación física del hombre al medio ambiente. Por lo tanto, será saludable aquel hombre que frente al frío, el calor, la humedad, ha adaptado su organismo a esa realidad. Por el contrario, estará enfermo, aquel que experimentando malestar, por una inadecuada adaptación.

Área Mental

La “salud” en el área mental, es manifestada cuando el rendimiento potencial óptimo del hombre en relación consigo mismo y con su grupo socio – familiar, se expresa correcta y creadoramente, luego de la lucha constante por resolver los conflictos permanentes que esta interacción interna y externa ofrece.

Área Social

La posibilidad del hombre de comprender y resolver los “conflictos” que la interacción impone entre el hombre y su medio, medirán el concepto de salud en el área social. En la medida que el hombre pueda congeniar su equilibrio Psicodinámico y sus necesidades concretas, así como sus aspiraciones con ese medio o con el que él mismo se cree, el área de salud social para ese hombre, está perfectamente equilibrada.

www.monografias.com/trabajos82/actividades-fisicas-mejorar-control-glucemico/actividades-fisicas-mejorar-controlglucemico2.shtml#ixzz35TPZwYIm

2.5 CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

PREPARACIÓN FÍSICA

Conceptualización

Según HARRE. (2010). Dice que: “El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes, como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista”.

La Preparación Física se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando

ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica.

Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquet, de primer nivel, no necesita un programa de preparación física, lo mismo que ocurre con un piloto de motociclismo o de automovilismo, donde la combinación del trabajo cardiovascular con el trabajo muscular son básicos para poder rendir al más alto nivel en las competiciones.

Pero en otros deportes, donde el trabajo físico no es tan intenso, se tiende a pensar, erróneamente, que se puede prescindir del proceso de adaptación de nuestro cuerpo.

La preparación física, debe realizarse durante el período de pretemporada, donde hemos de poner a punto nuestro cuerpo para poder realizar los entrenamientos más intensos y en un etapa lo más lejana posible al período de competición, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos cuatro o cinco semanas y debe contemplar tanto el trabajo cardiovascular, como el muscular, durante la etapa más competitiva, también se debe mantener un mínimo trabajo de preparación física.

Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los meso ciclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de recuperación o descanso y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del periodo de competición que acaba de concluir.

Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se

desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.

Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

Somatotipo del policía

Es un sistema diseñado para clasificar el tipo corporal o físico, es utilizado para estimar la forma corporal y su composición, principalmente en atletas; es un instrumento útil en las evaluaciones de la aptitud física en función de la edad y el sexo.

Por otro lado, las personas tienen dificultad para definir su Somatotipo, pues encuentran características de varios al mismo tiempo, para definir correctamente su tipo de Somatotipo, primero se debe recordar su capacidad para aumentar de peso en la infancia, ya que es importante entender si de niño fue relleno o muy flaco, la figura a los 30 años nos dice muy poco acerca de su naturaleza y genética.

El Somatotipo se compone de tres factores importantes que son:

Endomorfismo

Representa la adiposidad relativa, hace referencia a formas corporales redondeadas propias de disciplinas como el sumo o los lanzamientos.

Estos cuerpos tienden a acumular grasa, las caderas son redondeadas, la cara es redonda tienen poca musculatura y cuello corto.

Los individuos endomorfos tienen tendencia al sobrepeso: acumulan grasa con facilidad. Suelen estar por encima del peso medio de la población, mientras que el ectomorfo debe esforzarse por ganar masa.

Características distintivas del endomorfo:

Entre las características, tenemos:

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

Mesomorfismo

Representa la robustez o magnitud músculo esquelética relativa, siendo característica predominante en velocistas, halterófilos, etc.

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

Características distintivas del mesomorfo:

Entre las características, tenemos:

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

- Piel gruesa

Ectomorfismo

Representa la linealidad relativa o delgadez de un físico, o contextura corporal, además se lo considera como la dificultad para aumentar el volumen de la masa corporal, puesto que los ectomorfo pueden ser por sobrepeso, en caso de llevar una vida sedentaria, pero obtienen piernas y brazos delgados.

Los individuos pertenecientes a este tipo somático suelen ser delgados con extremidades largas, igualmente su estructura ósea es delgada.

Suelen estar por debajo del peso considerado normal y tienen dificultades para ganar peso. Su metabolismo es acelerado, aprovechando muy poco de los alimentos ingeridos.

Características distintivas del ectomorfo:

Entre las características, tenemos:

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

Etapas de la Preparación física

Entre las etapas de la preparación física, tenemos:

La Preparación Física General

Se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, que son necesarias para la práctica de cualquier deporte, como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

La Preparación Física Específica

Se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia, se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica.

Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

Periodo de Competición: Se realizará a un volumen bajo y una intensidad alta, para poder rendir al máximo, el método y forma más importante de entrenamiento va a ser la propia competición, por ello este periodo deberá comprender tantas competiciones como sean necesarias para que el deportista alcance su rendimiento óptimo.

El objetivo de este periodo debe ser la afinación de la forma deportiva a través de la participación en competiciones, hay que hacer rendir al máximo todo lo que se ha construido durante el periodo preparatorio, conseguir un estado óptimo de forma deportiva con ejercicios más intensos y específicos, y una estudiada participación en las competiciones.

Periodo Transitorio: Se realizará a un volumen bajo y una intensidad baja, es habitual que en este periodo haya una disminución del estado de forma física, este periodo representa la recuperación que sigue a los periodos de competición, aunque también debe facilitar el paso a un nuevo periodo de entrenamiento procurando que no exista un excesivo descenso del rendimiento.

El objetivo de este periodo es la recuperación y regeneración del organismo del sujeto que entrena, tiene como finalidad principal la creación de las condiciones necesarias para que el deportista se recupere de las cargas combinadas de entrenamiento y competición y garantizar la transición a un nuevo escalón de perfeccionamiento para continuar la progresión.

De esta forma, es normal que descienda el volumen y la intensidad de la carga, siendo los ejercicios de carácter general, los deportes complementarios y otras actividades de recuperación los que consigan realizar un descanso activo.

Capacidad general del organismo

Mediante la capacidad general del organismo se puede disminuir notablemente las enfermedades que pueden ocasionar a futuro, alcanzando de tal forma la perfección de los mecanismos de defensa, para obtener un mayor incremento en las cargas de entrenamiento, logrando de tal modo una mayor respuesta a nuestro organismo.

Sistema cardiovascular

Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.

Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.

Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.

Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.

Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).

Sistema respiratorio

Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.

Disminuye la frecuencia respiratoria y aumenta la profundidad de cada respiración.

Aumenta la capacidad vital.

Sistema nervioso

Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.

Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia.

Se fortalecen las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo, que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

Sistema locomotor

Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra intermuscular.

Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.

Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados.

Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantiza sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

Desarrollo de las capacidades

Resistencia

La resistencia es de tipo intermitente, significa que durante el juego se alternan, de manera azarosa, esfuerzos de alta, media y baja intensidad, sin embargo, la base siempre es la resistencia aeróbica, por lo tanto, el objetivo de la pretemporada con respecto a la resistencia será el de buscar el desarrollo de la resistencia aeróbica.

Recordemos que el objetivo es sentar las bases, por eso, si queremos que en el futuro nuestros jugadores soporten un entrenamiento intermitente, necesitamos darles un buen sustento aeróbico, eso no quiere decir que no existan trabajos lácticos, pero sí nos marca en qué dirección tenemos que ir.

Velocidad

Es una magnitud física de carácter vectorial que expresa el desplazamiento de un objeto por unidad de tiempo, sus dimensiones, su unidad en el sistema internacional, en virtud de su carácter vectorial, para definir la velocidad deben considerarse la dirección del desplazamiento y el módulo, el cual se denomina celeridad o rapidez.

De igual forma que la velocidad, es el ritmo o tasa de cambio de la posición por unidad de tiempo, la aceleraciones la tasa de cambio de la velocidad por unidad de tiempo.

Flexibilidad

Es la capacidad de poseer gran amplitud de los movimientos en las articulaciones. No está determinada por factores energéticos, ni por los procesos de regulación y dirección de los movimientos, está en dependencia de los factores morfológicos y funcionales de las articulaciones, elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones.

Fuerza

La fuerza máxima queda totalmente descartada. Lisa, llana y categóricamente, no creo que haya objeciones al respecto, no hay manera de entrenarla, ya sea por falta de tiempo, medios y estructura, no veo en el corto plazo la posibilidad de que podamos desarrollarla, al menos en el ámbito del mediano rendimiento.

La fuerza hipertrofia y la fuerza explosiva son otro cantar, la primera sirve para darle volumen al jugador, lo protege de las lesiones, le da peso, fuerza, sostén y seguridad y la segunda le da velocidad, potencia, lo vuelve peligroso, ambas deben ser trabajadas y no sólo por las razones que se expresan, sino porque la hipertrofia, en solitario, puede traer resultados indeseados.

ENTRENAMIENTO

GONZÁLEZ. (2010). Dice que: “El entrenamiento es cualquier preparación o adiestramiento con el propósito de mejorar el rendimiento físico o intelectual, en conexión con el deporte, el entrenamiento implica una preparación física, técnica y psicológica para el desarrollo máximo de las capacidades del deportista y ayuda con la apariencia física”.

El entrenamiento abarca el efecto de entrenar, se trata de un procedimiento pensado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades, por ejemplo, es casi mecánico ya que consiste en llevar a cabo series de ejercicios previamente establecidas para desarrollar ciertas habilidades o aumentar la musculatura, el objetivo de esto es lograr el máximo potencial en un periodo específico.

Es de gran utilidad, ya que consiste en realizar 8 intervalos de 20 segundos de trabajo intercalados con 10 segundos de descanso, para todos que buscan ponerse en marcha, tres rutinas para realizar con cuerdas.

Es aquel que se va a sustentar en el uso de mecanismos tales como llevar a cabo cursos a distancia, no obstante, también se puede hablar de acciones en esta labor como la rotación de cargos, la realización de diversas tareas concretas o el enriquecimiento del cargo entre otras muchas más.

Muchos son los tipos que se debe destacar el coactivo, el de vida, el de la variedad, el ejecutivo, el estructural o el integral, no obstante, el más extendido es el primero de los citados que es aquel que se basa fundamentalmente en el diseño de lo que es la relación existente entre el coach y el cliente en cuestión.

Los entrenamientos en rutinas divididas, vulgarmente conocidas como Weider, incluyendo dentro del mismo semanas de alta intensidad, fuerza, fullbody y demás, pero en este entrenamiento express de definición la base va a ser el fullbody y la fuerza, sin incluir ni una rutina Weider ya que, aunque a mí han dado un buen resultado, para la mayoría de vosotros es más efectiva las fullbody que estresan menos, permitiendo recuperarse adecuadamente.

Es un entrenamiento para avanzados, para gente que lleva más de dos años entrenando a buen nivel, que haya probado muchas rutinas, y que no tengan un

porcentaje de grasa muy elevado, en torno al 12-15% de grasa corporal, ya que el objetivo es bajarlo al 10%, durante las próximas 10 semanas.

Para ello os postearé, cada semana mi rutina de entrenamiento, ya que iré variando algunos ejercicios, sobre todo los auxiliares, en caso de meterlos y cada dieta, una por cada 4 semanas, con ello a mediados de julio llegaremos a la fecha objetivo de este entre.

Alto Rendimiento

La intención de la práctica es rendir al máximo, como se hace en el deporte de élite, se requiere una gran implicación física, lo cual no ocurre en una actividad física recreativa.

Los estudios y balances realizados en el área deportiva, arrojan resultados preocupantes debidos a la escasa intensidad horaria, falta de recursos, elementos y aquellos materiales deportivos y didácticos, a la pérdida de valores y principios en nuestra juventud, a la poca orientación y atención familiar.

La falta de estímulo y apoyo en la práctica deportiva, al poco aprovechamiento del tiempo libre y el auge que ha tomado la drogadicción, el alcoholismo y el consumo del cigarrillo.

El deporte es vida, es juventud, crea salud y su desarrollo fomenta el equilibrio de las relaciones interpersonales; por esto es indispensable que esta área sea vista por su valor, porque es donde se logra el acercamiento cuerpo, alma y espíritu, se vuelven un todo.

Algo positivo es que cada día un gran número de profesionales y especialistas de diferentes áreas se encargan del análisis y mejoramiento de las técnicas deportivas del desarrollo de métodos de entrenamiento y preparación física y psíquica para los deportistas, las personas con las que se debe rodear el atleta deben ser personas que inspiren confianza, positivismo y que tengan amor por las vidas..(Pág. 447).

Pruebas Físicas

La evaluación, además de servir para el control de la realidad de la actividad física del funcionario policial, tiene como función primaria determinar el grado de deficiencia de los métodos y medios del entrenamiento aplicados.

El instructor debe observar todo el tiempo el entrenamiento para poder estimar su efectividad, después de varios entrenamientos, haya una evaluación esmerada junto con los deportistas.

Es necesario tener bien diseñadas las herramientas para el control pues los test permiten conocer no solo el estado del deportista sino la efectividad de lo planificado según las características del deporte y la fase en que se encuentra el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo y hacer a tiempo modificaciones en la planificación para alcanzar las metas parciales propuestas.(pág.75)

Metodología de pruebas

Las pruebas se aplicarán en una sola sesión de trabajo, excepto la resistencia que se realizará 2 horas después de aplicadas las otras pruebas y el orden metodológico de su realización será el siguiente: (IMC) Peso, talla, abdominales, barras, 100 metros planos, tés de Cooper y natación.

Las pruebas se realizarán en superficie plana, preferentemente sobre hierba. La resistencia se correrá en un terreno marcado en forma de cuadrilátero, o en pista.

Fundamentos teóricos para las pruebas físicas

El deporte organizado llega a la actividad gimnástica elemental y general, esta disciplina se cultiva también en las instituciones militares modernas que se empeñan incluso en abordar algunos deportes, con la presencia en el país y demás funcionarios, la práctica que es el deporte más popular en la medida en que avanza la sociedad, implica la existencia de fondos destinados a la recreación y el deporte

y el propio desarrollo de las instituciones del distrito policial, se produce también el aumento del interés y la consecuente práctica deportiva.

La capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un buen deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe, de manera que unas personas son muy flexibles, otras fuertes, otras veloces, otros muy coordinados o todo lo contrario.

Por lo tanto es posible que una persona con una carga genética muy buena tenga una mala condición física porque no se cuida, ni entrena. De la misma manera, una persona con una mala carga genética puede llegar a tener una buena condición física gracias al entrenamiento, la constancia y el esfuerzo.

DEPORTE

Según ESCARTIN. (2009). Señala que: “El deporte es un juego o una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian del simple entretenimiento”.

En el deporte, no debe confundirse actividad física con ejercicio físico. Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, la actividad física, está reglamentado, tiene carácter competitivo, mejora de la condición física y psíquica y el desarrollo de las relaciones sociales, y está avalado por federaciones oficiales, por lo que reúne los requisitos para considerarse un deporte.

Una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control reconocidas que se encargan de reglamentarlo las organizaciones deportivas, el hecho de que alguna actividad no esté reconocida institucionalmente como deporte, no impide que pueda estarlo popularmente, como ocurre con el deporte rural o con los deportes alternativos.

En determinados contextos, puede diferenciarse actividad física de ejercicio físico. Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas, por ejemplo, el ajedrez es un juego en el que no se realiza actividad física, puede jugarse incluso por correo, está reglamentado, tiene carácter competitivo, puede mejorar la condición física y psíquica y el desarrollo de las relaciones sociales, y está avalado por federaciones oficiales, por lo que algunos lo consideran un deporte

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional, en el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos, en conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales.

El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí, otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

En el apartado económico, la influencia del deporte es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte así como las que lo disfrutan como espectáculos de masas, haciendo de los deportes importantes negocios que financian a los deportistas, agentes, medios, turismos y también indirectamente, a otros sectores de la economía.

El deporte y su contribución a la salud física y mental de los individuos

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad, en la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano, esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas 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, además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.

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.

Beneficios de del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos

Sobre el corazón

Disminuye la frecuencia cardíaca 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 cardíaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.

Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco 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 y a través de hormonas que se liberan con el ejercicio, mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

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.

Fortalecimiento de estructuras, de 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.

2.6. Hipótesis

Incide el sedentarismo en la preparación física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe, Cantón Quito, Provincia de Pichincha.

2.7. Señalamiento de las Variables de la Hipótesis

2.7.1. Variable Independiente

El Sedentarismo.

2.7.2. Variable Dependiente

La Preparación Física.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación

Cualitativa: Esta investigación se realizó con un enfoque cualitativo ya que trata de analizar e identificar la naturaleza profunda de la realidad, dirigido a la cultura física su sistema de relaciones, su estructura dinámica de la investigación en estudio, mediante la observación, participación, encuestas realizadas a policías, autoridades del distrito y a los ciudadanos.

Cuantitativa: También se utilizó el enfoque cuantitativo al momento de recoger, tabular y analizar los datos de la muestra, sobre el sedentarismo en la preparación física, para llegar a la comprobación de la hipótesis.

Histórico Lógico: Los cambios y hechos que van trascendiendo desde su inicio hasta la actualidad, en el Distrito de Policía Quitumbe, Cantón Quito, Provincia de Pichincha, en las etapas de desarrollo de esta noble y prestigiosa Institución.

3.2. Modalidad Básica de la Investigación:

Para realizar el estudio investigativo, el investigador se apoyó en las siguientes Modalidades:

De campo: Porque el investigador estuvo en el lugar de los hechos y realizó las encuestas a los partícipes e involucrados del Distrito de Policía Quitumbe, Cantón Quito, Provincia de Pichincha.

Bibliográfica Documental: Se obtuvo información por direcciones electrónicas y bibliotecas.

Documental bibliográfica: El presente trabajo es bibliográfico documental debido a que se permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías, criterios y temas referentes al sedentarismo y la preparación física de los señores clases y policías del distrito de Quitumbe. Se utilizó la consulta bibliográfica porque se amplió y además se profundizó algunas de las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándonos en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos e internet.

3.3. Nivel o Tipo de la Investigación

Exploratoria:

El investigador aplicó el método exploratorio en la investigación, con el propósito de destacar los aspectos fundamentales de la problemática determinada y encontró los procedimientos adecuados para así aplicar una metodología adecuada.

Descriptiva:

La investigación se trató en el campo de acción y luego de observar, y analizar Él investigador describió los resultados obtenidos.

Correlacional:

Este tipo de investigación está indicada para determinar el grado de relación y semejanza, que pueda existir entre dos o más variables, es decir, entre características o conceptos de un fenómeno como:

El sedentarismo en la preparación física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe, Cantón Quito, Provincia de Pichincha.

Asociación de variables: Ya que nos permite determinar el grado de relación que existe entre la variable independiente: El Sedentarismo; en función de la variable dependiente: La Preparación Física.

3.4. Población y Muestra

Población

Según TAMAYO. (2011). Señala que: “La población, es como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población posee una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” (Pág. 114).

El concepto de población en estadística va más allá de los que comúnmente se conoce como tal, una población se precisa como un conjunto finito o infinito de la persona u objeto que presentan características comunes.

La población o universo del estudio investigativo fue integrado por, 60 señores clases y 30 policías del Distrito de Quitumbe, Cantón Quito, Provincia de Pichincha.

Cuadro N°: 2.Población de Clases del Distrito Policial

Participantes	x	%
Señores clases	60	67%
Policías	30	33%
Total	90	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Muestra

Según TAMAYO. (2011). Dice que: “La muestra es la que puede determinar la problemática, ya que es capaz de generar los datos con los cuales se identifican las fallas dentro del proceso, para poder estudiar un fenómeno estadístico. (Pág. 38).

Por ser la población mayor, se procederá a trabajar en su totalidad, con los 30 policías y 60 clases, sin ser necesario de extraer la muestra.

3.5. Operacionalización de las Variables:

Cuadro N°: 3.Variable Independiente: El Sedentarismo

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e Instrumentos
<p>El sedentarismo</p> <p>Es la carencia de ejercicio físico, en la vida cotidiana de una persona, se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna, en donde todo está pensando para evitar grandes esfuerzos físicos, donde está el problema de la obesidad.</p>	<p>Carencia de ejercicio físico</p> <p>Vida moderna</p> <p>Obesidad</p>	<p>Debilidad y Rutina</p> <p>Inactividad física y enfermedades</p> <p>Cáncer y presión arterial</p>	<p>-¿Considera que dentro del sedentarismo es importante la aplicación del ejercicio físico, para mejorar el estilo de vida? SI() NO()</p> <p>-¿Cree que la rutina sedentaria mejora el estado físico de los policías? SI() NO()</p> <p>-¿Considera que la inactividad física ayuda a mantener un estilo de vida sedentario? SI() NO()</p> <p>-¿Cree que las enfermedades son causadas por la vida sedentaria que llevan los policías? SI() NO()</p> <p>-¿Piensa que en el sedentarismo la obesidad ocasiona cáncer y presión arterial? SI() NO()</p>	<p>Encuesta Cuestionario</p>

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Operacionalización de las Variables:

Cuadro N°: 4.Variable Dependiente: La preparación Física

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e Instrumentos
<p>La Preparación Física</p> <p>Es la parte del entrenamiento que busca poner en óptimas condiciones al deportista, desarrollando al máximo sus cualidades físicas y que posibiliten un excelente rendimiento deportivo.</p>	<p>Entrenamiento</p> <p>Deportista</p> <p>Cualidades físicas</p> <p>Rendimiento deportivo</p>	<p>Rendimiento físico</p> <p>Rendimiento intelectual</p> <p>Resistencia</p> <p>Relajación</p> <p>Fuerza</p> <p>Velocidad</p> <p>Conocimientos</p> <p>Potencialidades</p>	<p>-¿Cree que en la preparación física el entrenamiento, permite obtener un buen rendimiento físico e intelectual? SI() NO()</p> <p>-¿Considera que dentro de la preparación física los deportistas obtienen resistencia y relajación? SI() NO()</p> <p>-¿Piensa que la fuerza y velocidad son las cualidades físicas que requieren los señores clases y policías del distrito dentro de su preparación física? SI() NO()</p> <p>-¿Cree que en la preparación física el rendimiento deportivo, facilita desarrollar eficientemente sus conocimientos y potencialidades? SI() NO()</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p>

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

3.6. Técnicas de Recolección de la Información

En la investigación científica existen técnicas e instrumentos para recolectar la información en el trabajo de campo, en el presente trabajo se utilizará la técnica de la Encuesta.

Según NARESH. (2010). Dice que: “Las encuestas son entrevistas con un gran número de personas, utilizando un cuestionario prediseñado, el método de encuesta incluye un cuestionario estructurado que se da a los encuestados y que está diseñado para obtener información específica”. (pag.177)

Como se puede dar cuenta la encuesta es una técnica o una manera de obtener información de la realidad, a través de preguntar o interrogar a una muestra de personas; pero para recolectar dicha información se auxilia o se apoya en el cuestionario.

Cuestionario, no es otra cosa que un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra.

El cuestionario será dirigido a los señores clases y policías del Distrito de Policía Quitumbe, Cantón Quito, Provincia de Pichincha.

3.7. Procesamiento de la Información

La recopilación de la información es un proceso que implica una serie de pasos:

Tener claros los objetivos propuestos en la investigación y las variables de la hipótesis

Haber seleccionado la población o muestra objeto de estudio

Definir las técnicas de recolección de la información.

Recoger la información para luego procesarla para su respectiva descripción, análisis y discusión.

3.8. Validez y Confiabilidad

3.8.1. Validez

Existe validez en un instrumento cuando mide aquello para lo cual está destinado, tiene que ver con lo que mide el cuestionario y cuán bien lo hace. La validez indica el grado con que pueden inferirse conclusiones a partir de los resultados obtenidos, en el presente caso analizar el sedentarismo en las pruebas físicas de ascenso de los señores clases y policías del distrito de Policía Quitumbe, Cantón Quito, Provincia de Pichincha.

3.8.2. Confiabilidad

La confiabilidad de un cuestionario se refiere a la consistencia de las puntuaciones obtenidas por las mismas personas, cuando se las examina en distintas ocasiones con los mismos cuestionarios. Es decir el instrumento arroja medidas congruentes de una medición a la siguiente.

3.9. Plan para la Recolección de la Información

Cuadro N°: 5. Plan de recolección de la información

Preguntas Básicas	Explicación
1 -¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿De qué personas u objeto	Señores Clases y policías
3.- ¿Sobre qué aspectos?	El Sedentarismo y la Preparación Física
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Luis Milton Cañar Guananga
5.- ¿Cuándo?	Año 2015
6.- ¿Dónde?	Distrito de Policía Quitumbe
7.- ¿Cuántas veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección	Encuesta
9.- ¿Con que?	Cuestionarios
10.- ¿En qué situación?	En el Distrito de Policía

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

3.10. Plan para el Procesamiento de la Información

Obtener la información de la población objeto de la investigación

Definir las variables o los criterios para ordenar los datos obtenidos del trabajo de campo, definir herramientas estadísticas y el programa de cómputo que va a utilizarse para el procesamiento de datos

Introducir los datos a la computadora y activar el programa para procesar la información

Imprimir los resultados.

3.11. Análisis e Interpretación de Resultados

Análisis de resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos

Interpretación de los resultados, con el apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.

Comprobación estadística de los objetivos específicos

Establecimiento de conclusiones y recomendaciones

Elaboración de una alternativa de solución

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SEÑORES CLASES DEL DISTRITO DE POLICIA QUITUMBE

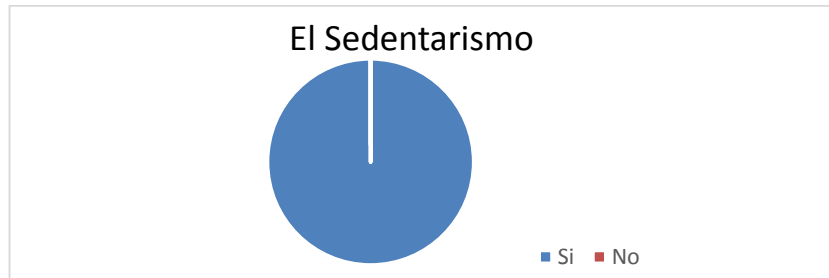
1.- ¿Considera que dentro del sedentarismo es importante la aplicación del ejercicio físico, para mejorar el estilo de vida?

Cuadro N° 6: El Sedentarismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	60	100%
NO	0	0%
Total:	60	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 4: El Sedentarismo



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Los 60 señores clases del distrito, manifiestan que Si, representa el 100%.

Interpretación

En su totalidad de los señores clases del distrito encuestados, consideran que dentro del sedentarismo, si es importante la aplicación del ejercicio físico, para mejorar el estilo de vida, por tal motivo es importante realizar actividades diarias para una buena salud.

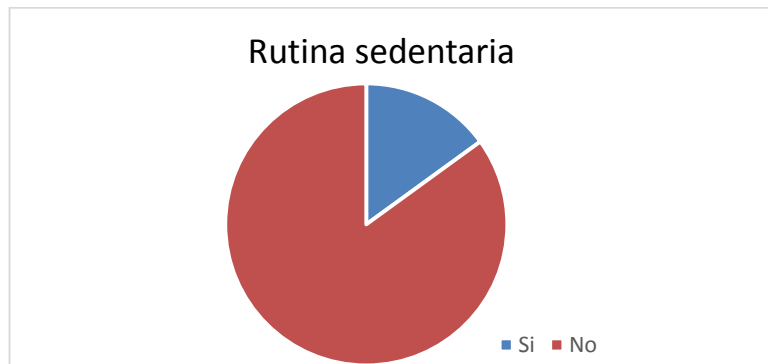
2.- ¿Cree que la rutina sedentaria mejora el estado físico de los policías?

Cuadro N° 7: Rutina sedentaria

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	9	15%
NO	51	85%
Total:	60	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 5: Rutina sedentaria



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

De los 60 señores clases encuestados, 9 manifiestan que sí, representa el 15% y los otros 51, manifiestan que no, representa el 85%.

Interpretación

La mayor parte de los señores clases, creen que la rutina sedentaria, no mejora el estado físico de los policías, por tal motivo es necesario implementar más horas de actividad física, para evitar el sedentarismo.

3.- ¿Considera que la inactividad física ayuda a mantener un estilo de vida sedentaria?

Cuadro N° 8: La inactividad física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	42%
NO	35	58%
Total:	60	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 6: La inactividad física



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

De los 60 señores clases encuestados, 25 manifiestan que sí, representa el 42% y los otros 35, manifiestan que no, representa el 58%.

Interpretación

Mas de la mitad de los señores clases encuestados, consideran que la inactividad física, no ayuda a mantener un estilo de vida sedentaria, por lo que sería factible realizar actividades físicas con planificaciones diarias, para poder mejorar en sedentarismo dentro del distrito.

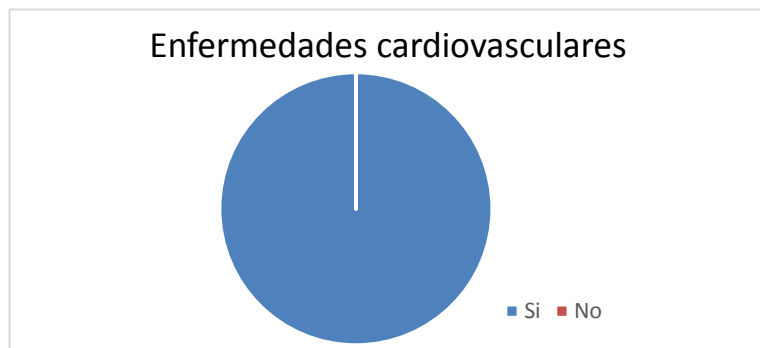
4.- ¿Cree que las enfermedades cardiovasculares, stress son causadas por la vida sedentaria que usted lleva?

Cuadro N° 9: Enfermedades cardiovasculares

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	60	100%
NO	0	0%
Total:	60	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 7: Enfermedades cardiovasculares



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Todos los 60 señores clases encuestados, manifiestan que sí, representa el 100%.

Interpretación

En su conjunto de los señores clases encuestados, creen que las enfermedades cardiovasculares y el stress, si son causadas por la vida sedentaria que se lleva, por el cual, sería recomendable, que los policías realicen ejercicios diarios, para poder evitar enfermedades.

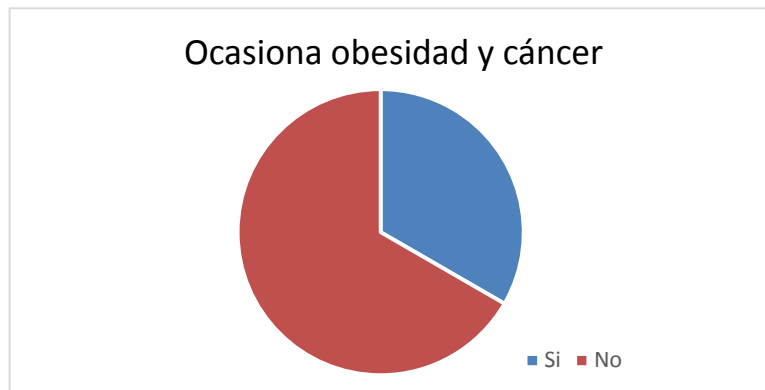
5.- ¿Considera usted que el sedentarismo ocasiona la obesidad, cáncer?

Cuadro N° 10: Ocasiona obesidad y cáncer

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	33%
NO	40	67%
Total:	60	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 8: Ocasiona obesidad y cáncer



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Los 20 señores clases encuestados manifiestan que SI, representa el 33% y los 40 manifiestan NO, representa el 67%.

Interpretación

En su mayor parte, de los señores clases encuestados, consideran que el sedentarismo, no ocasiona la obesidad y el cáncer, por lo que sería importante, realizar diferentes tipos de actividad con técnicas adecuadas, logrando así el bienestar personal.

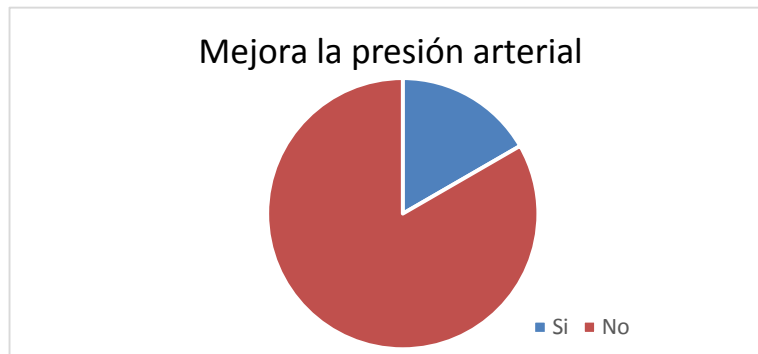
6.- ¿El sedentarismo mejorara le presión arterial?

Cuadro N° 11: Mejora la presión arterial

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	17%
NO	50	83%
Total:	60	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 9: Mejora la presión arterial



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Los 10 señores clases encuestados manifiestan que SI, representa el 17% y los 50 manifiestan NO, representa el 83%.

Interpretación

En su mayoría de los señores clases encuestados, consideran que el sedentarismo no mejora la presión arterial, por el cual, se deben implementar nuevos métodos, para poder mejorar su rendimiento y mantener una buena salud.

7.- ¿Cree que en la preparación física le permite obtener un buen rendimiento físico e intelectual?

Cuadro N° 12: La Preparación Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	60	100%
NO	0	0%
Total:	60	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 10: La Preparación Física



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Los 60 señores clases encuestados manifiestan que SI, representa el 100%.

Interpretación

La totalidad de los señores clases encuestados, creen que en la preparación física si les permite obtener un buen rendimiento físico e intelectual, por cuanto, es necesario implementar ejercicios específicos y variados con técnicas, para poder mejorar su rendimiento.

8.- ¿Considera que dentro de la preparación física los deportistas obtienen resistencia, velocidad y relajación?

Cuadro N° 13: Obtienen resistencia, velocidad y relajación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	60	100%
NO	0	0%
Total:	60	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 11: Obtienen resistencia, velocidad y relajación



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Los 60 señores clases encuestados manifiestan que SI, representa el 100%.

Interpretación

Todos los señores clases encuestados, consideran que dentro de la preparación física, los deportistas si obtienen fuerza, resistencia, velocidad y relajación, por tal motivo, es necesario incrementar diferentes estrategias, para que los policías puedan lograr un mayor resultado.

9.- ¿Piensa que la fuerza y velocidad son las cualidades físicas que requiere los señores clases y policías del distrito dentro de su preparación física?

Cuadro N° 14: Cualidades físicas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	60	100%
NO	0	0%
Total:	60	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 12: Cualidades físicas



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Todos los 60 señores clases encuestados manifiestan que SI, representa el 100%.

Interpretación

En su generalidad de los señores clases encuestados, piensan que la fuerza y velocidad, si son cualidades físicas que requiere los funcionarios policiales dentro del distrito, para su preparación física, por cuanto, sería recomendable, aplicar nuevos métodos de entrenamiento, para lograr una mayor resistencia.

10.- ¿Cree que en la preparación física, el rendimiento deportivo facilitara desarrollar eficientemente sus conocimientos y potencialidades?

Cuadro N° 15: Desarrollo de conocimientos y potencialidades

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	60	100%
NO	0	0%
Total:	60	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 13: Desarrollo de conocimientos y potencialidades



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Los 60 señores clases encuestados manifiestan que SI, representa el 100%.

Interpretación

En su conjunto de los señores clases encuestados, creen que en la preparación física, el rendimiento deportivo, si facilitara desarrollar eficientemente sus conocimientos y potencialidades, por lo que es factible, que exista más horas de preparación física, para lograr la eficiencia dentro del distrito.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS POLICIAS DEL DISTRITO QUITUMBE

1.- ¿Considera que dentro del sedentarismo es importante la aplicación del ejercicio físico, para mejorar el estilo de vida?

Cuadro N° 16: El sedentarismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	30	100%
NO	0	0%
Total:	30	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 14: El sedentarismo



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Los 30 policías del distrito, manifiestan que Si, representa el 100%.

Interpretación

En su totalidad de los policías del distrito encuestados, consideran que dentro del sedentarismo, si es importante la aplicación del ejercicio físico, para mejorar el estilo de vida, por lo que sería importante realizar actividades diarias para una buena salud.

2.- ¿Cree que la rutina sedentaria mejora el estado físico de los policías?

Cuadro N° 17: Rutina sedentaria

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	7%
NO	28	93%
Total:	30	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 15: Rutina sedentaria



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

De los 30 policías encuestados, 2 manifiestan que sí, representa el 7% y los otros 28, manifiestan que no, representa el 93%.

Interpretación

La mayor parte de los policías, creen que la rutina sedentaria, no mejora su estado físico, por tal motivo es necesario que implementen más horas de actividad física, para evitar el sedentarismo

3.- ¿Considera que la inactividad física ayuda a mantener un estilo de vida sedentaria?

Cuadro N° 18: La inactividad física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	17%
NO	25	83%
Total:	30	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 16: La inactividad física



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

De los 30 policías encuestados, 5 manifiestan que sí, representa el 17% y los otros 25, manifiestan que no, representa el 83%.

Interpretación

Casi en su totalidad de los policías encuestados, consideran que la inactividad física, no ayuda a mantener un estilo de vida sedentaria, por lo que sería factible realizar actividades físicas diarias, para poder mejorar en sedentarismo dentro del distrito.

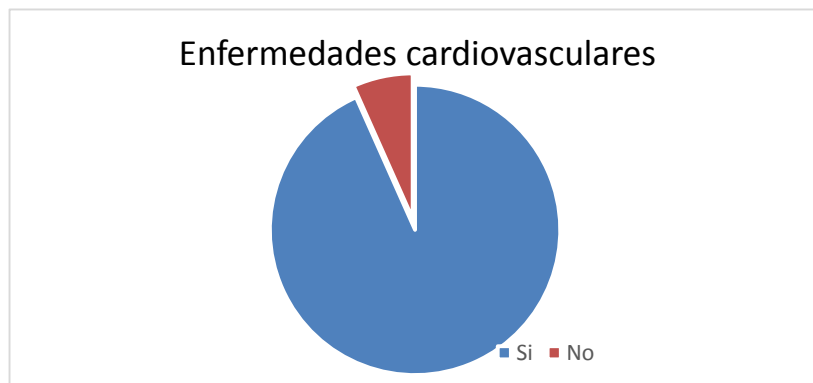
4.- ¿Cree que las enfermedades cardiovasculares, stress son causadas por la vida sedentaria que usted lleva?

Cuadro N° 19: Enfermedades cardiovasculares

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	28	93%
NO	2	7%
Total:	30	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 17: Enfermedades cardiovasculares



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Los 28 policías encuestados, manifiestan que sí, representa el 93% y los otros 2, manifiestan que no, representa el 7%.

Interpretación

La mayor parte de policías encuestados, creen que las enfermedades cardiovasculares y el stress, si son causadas por la vida sedentaria que se lleva, por el cual, sería recomendable, realizar ejercicios diarios, para poder evitar enfermedades.

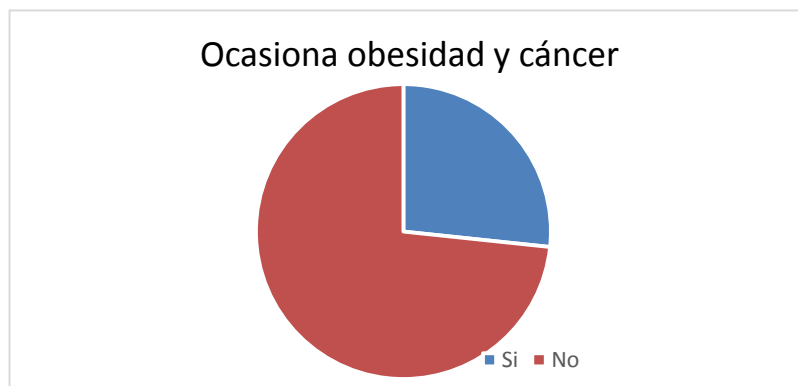
5.- ¿Considera usted que el sedentarismo ocasiona la obesidad, cáncer?

Cuadro N° 20: Ocasiona obesidad y cáncer

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	8	27%
NO	22	73%
Total:	30	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 18: Ocasiona obesidad y cáncer



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Los 8 policías encuestados, manifiestan que sí, representa el 27% y los otros 22, manifiestan que no, representa el 73%.

Interpretación

En su mayor parte, de los policías encuestados, consideran que el sedentarismo, no ocasiona la obesidad y el cáncer, por lo que sería importante, realizar diferentes técnicas físicas, para su propio bienestar.

6.- ¿El sedentarismo mejorara la presión arterial?

Cuadro N° 21: Mejora la presión arterial

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	30	100%
Total:	30	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 19: Mejora la presión arterial



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Los 30 policías encuestados, manifiestan que no, representa el 100%.

Interpretación

La totalidad de los policías encuestados, consideran que el sedentarismo no mejora la presión arterial, por el cual, es necesario que implementen en el distrito, nuevos métodos, para poder mejorar su rendimiento y mantener una buena salud.

7.- ¿Cree que en la preparación física le permite obtener un buen rendimiento físico e intelectual?

Cuadro N° 22: La Preparación Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	30	100%
NO	0	0%
Total:	30	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 20:La Preparación Física



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Los 30 policías encuestados, manifiestan que sí, representa el 100%.

Interpretación

Todos los policías encuestados, creen que en la preparación física si les permite obtener un buen rendimiento físico e intelectual, por cuanto, es necesario realizar ejercicios variados, para poder mejorar su rendimiento.

8.- ¿Considera que dentro de la preparación física los deportistas obtienen resistencia, velocidad y relajación?

Cuadro N° 23: Obtienen resistencia, velocidad y relajación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	30	100%
NO	0	0%
Total:	30	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 21:Obtienen resistencia, velocidad y relajación



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Todos los 30 policías encuestados, manifiestan que sí, representa el 100%.

Interpretación

En su mayoría de policías encuestados, consideran que dentro de la preparación física, si se obtiene resistencia, velocidad y relajación, por tal motivo, es necesario que los señores clases incrementen diferentes estrategias, para lograr un mayor resultado.

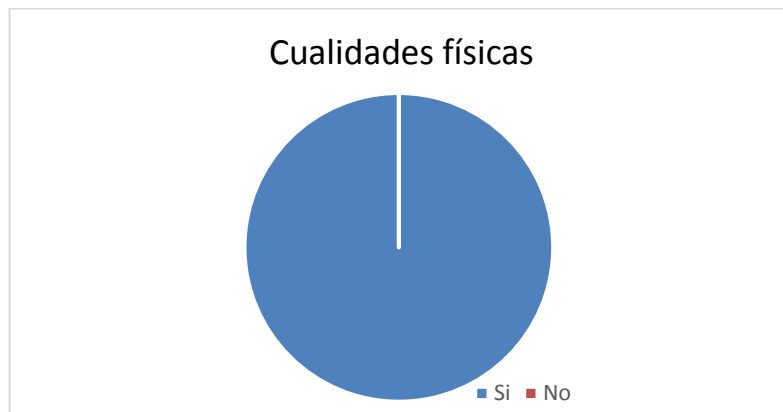
9.- ¿Piensa que la fuerza y velocidad son las cualidades físicas que requiere los señores clases y policías del distrito dentro de su preparación física?

Cuadro N° 24: Cualidades Físicas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	30	100%
NO	0	0%
Total:	30	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 22: Cualidades Físicas



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Los 30 policías encuestados, manifiestan que sí, representa el 100%.

Interpretación

En su generalidad de los policías encuestados, piensan que la fuerza y velocidad, si son cualidades físicas que se requiere dentro del distrito, para su preparación física, por cuanto, sería recomendable, que apliquen nuevos métodos de entrenamiento, para lograr una mayor resistencia.

10.- ¿Cree que en la preparación física, el rendimiento deportivo facilitara desarrollar eficientemente sus conocimientos y potencialidades?

Cuadro N° 25: Desarrollo de conocimientos y potencialidades

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	30	100%
NO	0	0%
Total:	30	100%

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Gráfico N° 23: Desarrollo de conocimientos y potencialidades



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

Análisis

Los 30 policías encuestados, manifiestan que sí, representa el 100%.

Interpretación

En su conjunto de los policías encuestados, creen que en la preparación física, el rendimiento deportivo, si facilitara desarrollar eficientemente sus conocimientos y potencialidades, por lo que es factible, que exista más horas de preparación física, para lograr la eficiencia dentro del distrito.

Comprobación de la Hipótesis

Nos permite establecer valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Combinación de frecuencias

2.- ¿Cree que la rutina sedentaria mejora el estado físico de los policías?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	7%
NO	28	93%
Total:	30	100%

7.- ¿Cree que en la preparación física le permite obtener un buen rendimiento físico e intelectual?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	30	100%
NO	0	0%
Total:	30	100%

Frecuencias Observadas

POBLACION	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
Pregunta 2	2	28	30
Pregunta 7	30	0	30
TOTAL	32	28	60

Frecuencias Esperadas

POBLACION	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
Pregunta 2	16,0	14,0	30,0
Pregunta 7	16,0	14,0	30,0
TOTAL	32,0	28,0	60,0

Comprobación del Chi cuadrado

$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	(O - E) ²	$\frac{(O - E)^2}{E}$
	Pregunta 2 / Si	2	16,0	-14,0	196,00
Pregunta 2 / No	28	14,0	14,0	196,00	14,00
Pregunta 7 / Si	30	16,0	14,0	196,00	12,25
Pregunta 7 / No	0	14,0	-14,0	196,00	14,00
TOTAL	60	60,0		x² =	52,50

Modelo Lógico

H₀ = El sedentarismo **no** incide en la preparación física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe, cantón Quito, provincia de Pichincha.

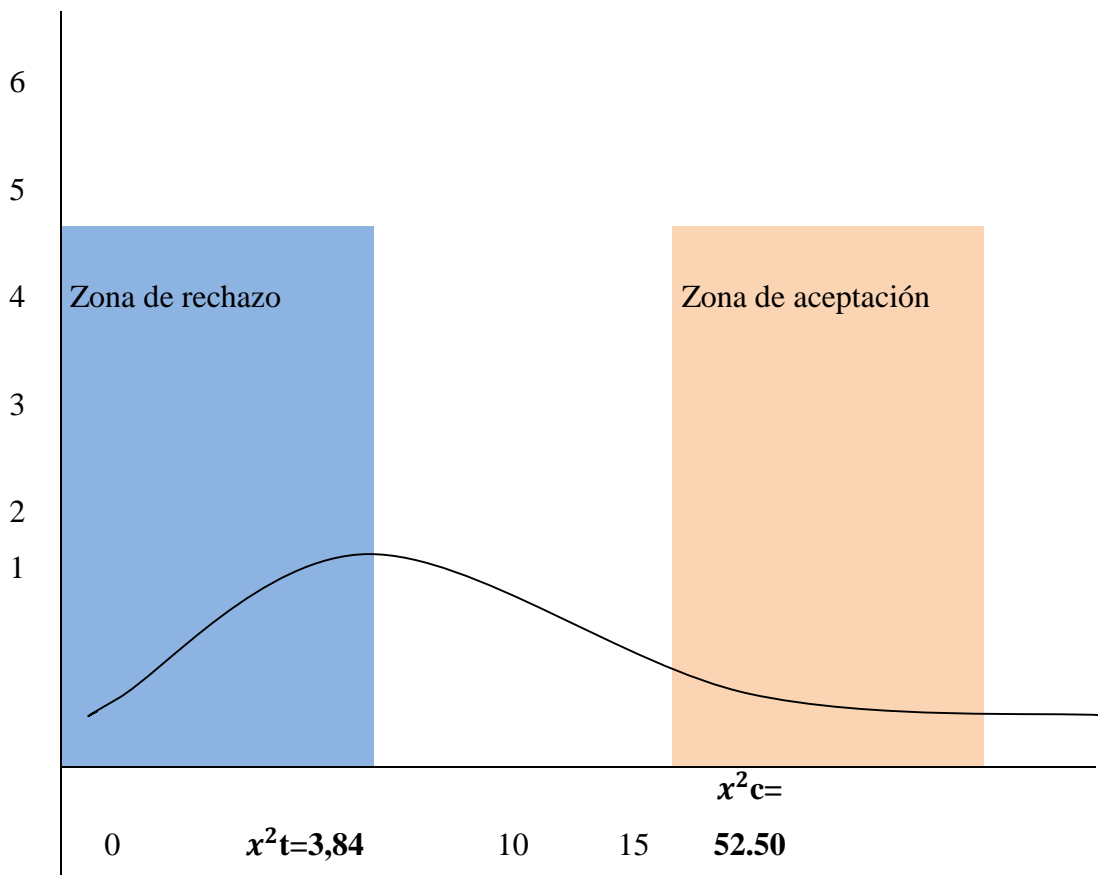
H1= El sedentarismo **si** incide en la preparación física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe, cantón Quito, provincia de Pichincha.

Conclusión

El valor de $X^2 t = 3.84$, dando como resultado, $X^2 c = 52.50.$, de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: El sedentarismo **si** incide en la preparación física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe, cantón Quito, provincia de Pichincha.

CAMPANA DE GAUSS

Grafico N° 24: Campana de Gauss



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

CUADRO DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO

Probabilidades de un valor superior - Alfa (a)					
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se pudo determinar que en el Distrito de Policía Quitumbe, que si existe sedentarismo en los señores clases y policías dando como consecuencia un alto porcentaje de funcionarios policiales con problemas de obesidad, debido a la falta de actividad física, mala alimentación, y el horario de trabajo poco flexible, siendo su actividad física muy desfavorable para el desarrollo de las pruebas físicas.

Se estableció como se lleva a cabo la preparación física, como también los señores Oficiales, Clases y Policías del Distrito Quitumbe no tienen una planificación de actividad física diaria, y no realizan técnicas diferentes para mejorar su rendimiento físico y según datos se pudo verificar que varios miembros policiales, al no utilizar técnicas adecuadas no estuvieron actos en el año 2014, para el rendimiento de las pruebas físicas como son: el test de cooper, natación, abdominales, barras y los cien metros planos.

Establecer un manual de actividades físicas, para la preparación física de los policías del distrito Quitumbe, para perfeccionar y desarrollar la técnica de las cinco actividades físicas, mismo que servirá como guía a los gendarmes para el conocimiento, adaptación y aplicación oportuna y adecuada durante el desarrollo de la actividad física.

Los señores clases y policías después de la fase de preparación física obtuvieron mayor capacidad física y técnica desarrollando así la fuerza, resistencia y elasticidad obteniendo resultados positivos durante la prueba pre competencia, de acuerdo a su tabla y tiempos requeridos, mismos que estarían preparados para aprobar las pruebas

físicas que anualmente son ejecutadas por el departamento de la Dirección de Educación de la Policía Nacional, siendo la nota mínima de 15 puntos.

5.2. Recomendaciones

Los señores clases y policías del distrito Quitumbe, deben realizar actividades físicas con planificaciones usando técnicas diferentes, para poder evitar el sedentarismo y de esta forma poder lograr la eficiencia durante su preparación física.

Es necesario llevar a cabo una preparación física, integral planificada para los funcionarios policiales del distrito de Quitumbe, ya que al utilizar una planificación adecuada utilizando técnicas específicas, se podrá obtener policías con alta resistencia fuerza y flexibilidad, en el momento de realizar sus actividades se lograra resultados óptimos.

Socializar el manual de actividades físicas, para la preparación física de los policías del distrito Quitumbe, ya que al obtener este plan los policías, pondrán en práctica ejecutando a cabalidad las actividades y técnicas indicadas desarrollando y obteniendo mayores resultados en su preparación física y así no afectaría a los futuros policías en sus pruebas físicas.

Aplicación de un plan de actividades físicas a los señores clases y policías del Distrito Quitumbe, donde estén preparados físicamente, emocional y psicológicamente para rendir las pruebas físicas para obtener grado superior y la continuidad en las filas policiales, caso contrario serán separados y dados de baja de la institución policial.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1. Título de la Propuesta.

MANUAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA DE
LOS SEÑORES CLASES Y POLICÍAS DEL DISTRITO DE QUITUMBE.

6.2. Datos Informativos

Institución: Distrito de Policía Quitumbe

Cantón: Quito

Provincia: Pichincha

6.3. Antecedentes de la Propuesta

Los señores clases, del distrito de Policía Quitumbe del cantón Quito, provincia del Pichincha, no emplean técnicas adecuadas, para poder evitar el sedentarismo durante la preparación física.

El desconocimiento de los señores clases y policías, acerca de este tema, provoca que no apliquen de manera adecuada las técnicas necesarias, por tanto los funcionarios policiales, deben prepararse frecuentemente, ya que debe estar al tanto de los nuevos métodos, técnicas y estrategias sobre una manera adecuada de preparación física, ya que al no aplicar técnicas adecuadas, esto traerá como consecuencia que los policías, no realicen bien la preparación física, creando en ellos la falta de fuerza, resistencia y flexibilidad.

6.4. Análisis de Factibilidad

Políticas a Implementarse

Las políticas a implementarse antes y durante la ejecución de la propuesta son:

Manual de actividades físicas para la Preparación Física de los Policías del distrito de Quitumbe.

En caso de realizar una corrección o ampliación del Manual de Actividades Físicas, para la Preparación Física de los Policías del distrito de Quitumbe, se deberá contactar con el autor, para que se otorgue los permisos necesarios.

Una vez que se inicie la aplicación del Manual de Actividades Físicas, para la Preparación Física de los Policías del distrito de Quitumbe, se realizará la evaluación de resultados de cada uno de los procesos.

El equipo Técnico responsable monitoreará si deben hacerse ajustes a los textos propuestos en el manual.

Una vez que se inicie con la aplicación del manual, se deben informar a señor comandante del Distrito, con el fin de obtener los permisos, para ejecutar la preparación física de los señores clases y policías y la utilización del espacio físico y donde se va a llevar a cabo.

Aspecto Socio-Culturales

En sentido general, promueve la transformación del entorno social y cultural, para reajustar sus funciones y dar un espacio a todos sus miembros en función de la integración, son considerados como cambios, también al asunción de nuevos roles y mejoramiento de los ya asumidos en general, de toda transformación que permita la búsqueda de mejorar la calidad en la preparación física de los policías del distrito.

En lo social, se contempla la naturaleza de la organización, estructuras, y movilidad de las mismas, valores sociales, entre otras, por tanto se puede definir que por encontrarse en un distrito de prestigio, se encuentra en un estatus económico igual y con las mismas expectativas, para que los señores clases y policías se desarrollen.

En lo cultural, comprende todos aquellos antecedentes históricos de valores y normas de la sociedad y aquellos aspectos que definen la naturaleza de la organización y todos los aspectos, que consideran que no habrá problemas, puesto que el proyecto no va en contra a su cultura, más bien quiere cambiar la forma de organizar las actividades, que permitan a los señores clases, formar policías, intelectuales, mediante la preparación física y de esta forma, poder evitar el sedentarismo.

Aspectos Tecnológicos

Son los avances científicos y tecnológicos, que permiten desarrollar la calidad de vida de los ciudadanos y la renovación de sus expectativas sociales y personales.

Es necesario que se cuente con los siguientes aparatos: proyectores, televisores, computadoras y los recursos técnicos, para que se proyecten videos y materiales de información para que capten con mayor facilidad los contenidos del Manual de Actividades, para la Preparación Física de los Policías del distrito de Quitumbe.

Especialización de Trabajo: Es el grado hasta el cual se ha subdividido la tarea en puestos separados en la organización. En el caso específico de la propuesta, se podrán evidenciar una especialización en el trabajo de alto grado, en cuanto al contenido del Manual de Actividades para la Preparación Física de los Policías del distrito de Quitumbe.

Departamentalización: En este caso, se puede establecer que la dirección del proyecto, está a cargo del gestor de la propuesta, teniendo en cuenta que no se debe pasar por alto.

Cadena de Mando: Es una línea continua de autoridad, que se extiende desde la cima de la organización, hasta el escalón más bajo y define quien informa a quien, la cadena de mando directa, diferenciándose los niveles fundamentales, que son: oficiales, el investigador y los señores clases y policías, que forman parte del equipo que colaboran con el contenido del Manual de Actividades Físicas, para la Preparación Física de los Policías del distrito de Quitumbe.

Centralización: El grado hasta el cual, la toma de decisiones se concentra en un solo punto de organización, la toma de decisiones la realiza directamente el gestor de la propuesta por ser el autor del Manual de Actividades Físicas, para la Preparación Física de los Policías del distrito de Quitumbe.

Descentralización: Aportaciones que proporcionan los señores clases, será realmente la oportunidad de ejercer su criterio, en la toma de decisiones.

Formalización: En este caso va dirigido directamente al gestor de la propuesta, ya que es el único quien otorga permiso de publicación y entre otros aspectos legales, que corresponde a los derechos de autor.

Participaciones de los Actores con Equidad de Género

Existe una sociedad en la que el Hombre y la Mujer, hasta cierto punto tiene Equidad de Género, en el caso específico de esta propuesta va dirigido a todo el ámbito de oficiales clases y policías del distrito, no se puede excluir a nadie puesto que este es un gran problema social que debe ser resuelto por todos, por tanto, todos los criterios y aportaciones se las toman de un mismo nivel sin tener en cuenta de quien proviene.

Aspecto Ambiental

Comprende la naturaleza, cantidad, calidad y disponibilidad de recursos naturales, las condiciones geográficas, climáticas. Por lo tanto se puede decir que el Aspecto Ambiental no pone una restricción en la ejecución de la propuesta, además se debe

destacar que la ejecución de la presente no ocasione que se contamine, ni dañe el ambiente, al contrario se quiere utilizar los recursos de la región de una manera sostenible.

Presupuesto de la Economía Financiera.

Se cuenta para la ejecución, necesariamente con fondos que serán obtenidos y respaldados por la autogestión de las autoridades del distrito policial.

Por tratarse del Manual de Actividades Físicas, para la Preparación Física de los Policías del distrito de Quitumbe, cuyo texto se realizará convenios con distintos distritos, para que en una cierta página, se promocióne a la empresa a través de una cuña comercial y a cambio de ello, se nos proporcione la ayuda económica que implica los gastos de publicación.

Marco Legal para la Implementación de la Propuesta

Implica la consideración de la naturaleza del sistema legal, jurídico administrativo y fiscal: jurisdicción, legalización específica, sobre las organizaciones, en este caso se protegerá al texto con derechos de autor que la Ley confiere, por tanto se ampara en:

Copyright o Derechos de Autor, derecho de la propiedad que se genera de forma automática por la creación de diversos tipos de obras y que protege los derechos e intereses de los creadores de trabajos literarios, dramáticos, musicales y artísticos y cualesquier otras obras de la misma naturaleza. También se ha llamado copyright precisa estar registrado. Una vez que el trabajo ha sido creado de una forma tangible un libro, una pintura, un programa.

Por lo tanto es necesario recalcar que se acogerá a los derechos legales mencionados, que protegerán la publicación del Manual de Actividades Físicas, para la Preparación Física de los Policías del distrito de Quitumbe.

6.5. Justificación de la Propuesta

La importancia que tiene la propuesta, radica en que se va a dotar a los señores clases y policías, del distrito, un Manual de Actividades Físicas, para la Preparación Física de los Policías del distrito de Quitumbe así conseguir una eficiencia en la práctica.

Lo novedoso está, en que causará un impacto dentro y fuera del distrito, por cuanto se van a dar a conocer un plan de actividades físicas diarias, donde desarrollaran a través de una planificación física con alta y baja intensidad de ejercicios, a través de esta actividad deportiva se podrá evitar el sedentarismo en los señores clases y policías, durante la preparación física, los beneficiarios directos serán los funcionarios policiales del distrito de Quitumbe.

6.6. Objetivos de la Propuesta

6.6.1. Objetivo General

Elaborar un Manual de Actividades Físicas, para la Preparación Física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe.

6.6.2. Objetivos Específicos

- Socializar el Manual de Actividades Físicas, para la Preparación Física de los clases y Policías del distrito de Quitumbe.
- Ejecutar el Manual de Actividades Físicas, para la Preparación Física de los señores clases y Policías del distrito de Quitumbe.
- Evaluar la aplicación del Manual de Actividades Físicas, para la Preparación Física de los señores clases y Policías del distrito de Quitumbe.

6.7. Fundamentación Teórica-Científica

El Sedentarismo

ÁLVAREZ, L. (2010). Señala que: Nuestro cuerpo tiene la necesidad de movimiento constante, desde que el ser humano está sobre la faz de la Tierra ha sobrevivido gracias al uso que le ha dado a su propio cuerpo, adaptándose al medio por medio de este. Así, el hombre estaba en constante movimiento para sobrevivir y buscarse el sustento, muy poco el hombre se seguía valiendo de su cuerpo para realizar sus actividades cotidianas, sin embargo, debido a la revolución tecnológica que se produjo en el siglo XX, los seres humanos nos volvimos cada vez más sedentarios, con lo cual, la tendencia es hacer cada vez menos actividad física y también relacionarse cada vez menos con el prójimo, pues estas nuevas tecnologías parecen aislar cada vez más al individuo dentro de su cuerpo, ofreciéndole una realidad virtual aparte que poco tiene que ver con el verdadero contacto humano mientras que el sedentarismo es la conducta contraria. Hay multitud de actividades denominadas como sedentarias, con un gasto energético por debajo de lo requerido para ser consideradas. De entre las más habituales se encuentran ver la televisión, los videojuegos, el ordenador, tiempo destinado a hacer los deberes, así como escuchar música.

El sedentarismo aparece unido a la obesidad en muchas ocasiones, por tanto como elementos que ayudan a la prevalencia del sobrepeso se encuentran el uso de las nuevas tecnologías, la televisión, así como los videojuegos y el ordenador

La inactividad física es un hecho en la mayoría de los países desarrollados, la población no practica de actividad físico-deportiva de forma regular, estos estilos de vida sedentarios son también evidentes en la infancia y la juventud, haciéndose más acusados en la adolescencia, especialmente con referencia a las chicas Actualmente, los autores de las recomendaciones relativas a la actividad física en los adultos

preconizan que es mejor suponer que la cantidad específica de actividades físicas que contribuyen a prevenir una ganancia de peso es diferente según cada persona.

No obstante, en general, más actividades físicas aumentarían la probabilidad de un éxito del mantenimiento del peso, también existen recomendaciones específicas referidas al grupo de los sujetos mayores de 65 años, aunque la actividad física puede reducir la subida del peso, no constituye necesariamente una prevención de este aumento o una acción que favorece la pérdida de peso, incluso en los más activos y los que poseen una excelente condición física. No obstante, este aumento puede ser reducido por la actividad física.

Se constató que la actividad física regular ejerce, sobre todo, efectos positivos sobre las con-morbilidades, particularmente en las mujeres mayores, es por ello la importancia y necesidad de promover en toda la población la actividad física.

Si bien en el artículo podría criticarse la cuantificación de las actividades, por intentar ser menos complejos en la comprensión del tema, sirve como ejemplo para que se comprenda en verdad la importancia de “entrenarse” para la salud. Se puede argüir que el estado de un comportamiento sentado ocurre durante la mínima activación de los músculos esqueléticos, observado durante periodos de estar sentado de forma estática, o simplemente recostado en posición decúbito. No obstante, se ha sugerido que tal actividad, de muy poca activación energética, representa cualquier periodo de tiempo sentado inactivo.

La Preparación Física

GONZÁLEZ. (2010). Es la consecuencia de preparar algo, disponerlo con un cierto fin o elaborarlo, es la noción de física, que por su parte, puede tener varias acepciones, en este caso, nos interesa su utilización, con referencia al cuerpo y al organismo.

La preparación física, por lo tanto, es el entrenamiento que desarrolla una persona, para estar en condiciones de realizar una cierta actividad, a través de determinados ejercicios y de una alimentación saludable, un individuo puede preparar su cuerpo, para afrontar un determinado reto.

Cabe recordar que en el deporte el concepto, de velocidad, se expresa con imprecisión, para mayor exactitud se ha impuesto la costumbre de distinguir entre la velocidad de base, es decir, la velocidad máxima de ejecución, y la velocidad específica, o velocidad de competición sobre una distancia determinada.

El funcionamiento de cualquier mecanismo determinado sistema, por muy complicado o simple que este sea, depende en gran medida del estado en que se encuentre la parte ejecutora, de igual forma ocurre con el deportista, si este goza de un desarrollo psíquico muy estable, equilibrado, con un perfecto nivel en sus percepciones especializadas, de su capacidad volitiva, de su autocontrol, con una solución mental rápida y precisa que permitan dar la respuesta inmediata a los problemas tácticos que se presenten, pero que su cuerpo no sea capaz de reaccionar con la fuerza y velocidad necesaria o que no posea un nivel idóneo para mantener una acción o conjunto de estas, sin que surja los síntomas de fatiga, presentará limitaciones su actuación competitiva.

Hay que recordar que la velocidad base es siempre superior que la velocidad específica, la flexibilidad, se puede aumentar, intentando llegar con la punta de los dedos, a la punta de los pies, tal y como lo indica la ilustración.

De la misma forma, también se puede hablar de otro físico, la relatividad que toma en cuenta el campo del espacio-tiempo y las interrelaciones de la gravedad, la mecánica clásica que se centra en el desplazamiento de los cuerpos y la mecánica cuántica especializada en el universo atómico, forman parte de las teorías principales de la física.

Además de todo lo citado hay que subrayar que también usamos el término física para formar junto a otras palabras términos de gran uso en nuestra sociedad actual. Así, por ejemplo, hablamos de Educación Física para referirnos a la asignatura educativa que gira en torno a los ejercicios y a los conocimientos para conseguir un buen desarrollo corporal.

Una actividad física moderada aumenta la protección contra este tipo de enfermedades y aporta, además, grandes beneficios a nivel muscular, óseo o pulmonar. A nivel cerebral, diversos estudios con animales, principalmente de la tercera edad, han demostrado la influencia positiva de la actividad física regular sobre la memoria y el aprendizaje.

6.8. Desarrollo de la Propuesta

MANUAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA DE
LOS SEÑORES CLASES Y POLICIAS DEL DISTRITO DEQUITUMBE

**MANUAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA DE
LOS SEÑORES CLASES Y POLICIAS DEL DISTRITO QUITUMBE.**



Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

PRESENTACIÓN

El presente manual de actividades físicas está dedicado al personal policial del Distrito Quitumbe donde está diseñado el plan de entrenamiento acorde a las necesidades que presentan los funcionarios policiales, fundamentando en la técnica y la teoría de la planificación curricular que permite mejorar la actividad física de los señores clases y policías, y de esta manera evitando el sedentarismo.

En este espacio se indicara, que es el sedentarismo y que no es más que el cansancio físico que tiene un policía al momento de una actividad física, es decir no realizar un buen entrenamiento físico, caminar, correr, saltar, nadar entre otros.

Si le ayudamos en esta etapa a través de diferentes técnicas y métodos de entrenamiento, los señores clases y policías del distrito, realizarán los ejercicios de una manera efectiva al momento de una preparación física, que es de vital importancia en el desarrollo de su resistencia y fuerza y de esta forma evitar enfermedades.

Su evolución a lo largo de cada etapa, debe ser cuidadosamente documentada, pues a partir de esto, se podrá definir las capacidades y dificultades que tienen los señores policías, así como sus progresos.

Bajo estas circunstancias, pongo en consideración el manual de actividades para la preparación física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe, la cual servirá como fuente de información para realizar su actividad física planificada, con el objetivo de aprobar las pruebas físicas y así evitar el sedentarismo en los funcionarios policiales.

Luis Milton Cañar Guananga

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO GENERAL, ESPECÍFICO Y TÉCNICAS, POSICIONES DE LAS 5 PRUEBAS FÍSICAS QUE RINDE EL PERSONAL POLICIAL DEL DISTRITO QUITUMBE.

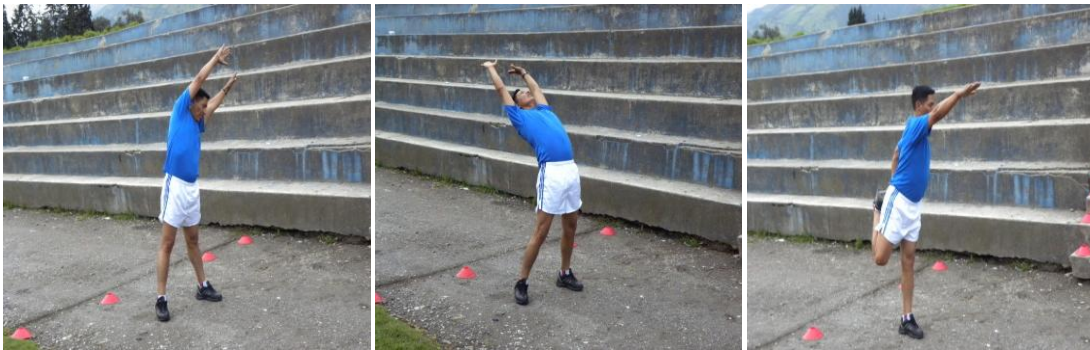


Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO GENERAL DE INICIO



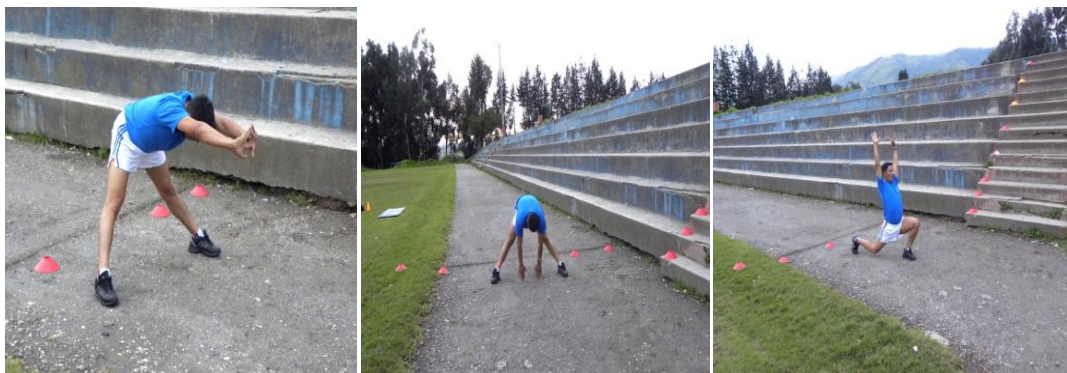
MANOS MENTON Y HACIA ATRÁS MANO CABEZA Y PRECION COSTADO ISQUIERO, DERECHO



PRECION COSTADO ISQUIERO, DERECHO Y ATRÁS, PIERNA HACIA ATRÁS SUJETANDO MANO



PIERNA HACIA ARRIBA, SUJETADO MANOS, PIERNAS ENTRECRUSADAS Y JUNTAS CON PRECION



PIERNAS ABIERTAS, POSICION INCADO CON ESTIRAMIENTO MANOS AL FRENTE Y ABAJO Y ARRIBA



POSICION TREN INFERIOR ABAJO INCADO E INCLINADO CON PRECION AL COSTADO ISQUIERDO DERECHO

TECNICA DE ABDOMINALES



POSICION, MANOS Y PIES ESTIRADAS , EJECUCION PASANDO LOS CODOS LAS RODILLAS, POSICION INICIO

EJERCICIOS PARA ABDOMINALES



PIERNAS EXTRAIDAS BRAZOS JUNTO AL PECHO, PIERNAS EXTRAIDAS
MANOS COSTADO DE LA CABEZA



SUBIR Y BAJAR PIERNAS EN FORMA ALTERNADA TIPO TIJERA, SUBIR
PIERNAS JUNTAS

EJERCICIO TECNICA DE EJECUCION DE BARRAS



POSICION 1 CUERPO ESTIRADO 2, SUBIR CUERPO PASANDO MENTON
3, RETORNA POSICION 1

TECNICA DE EJERCICIOS 100 M PLANOS



POSICION 4

POSICION 3

POSICION 2

POSICION 1

POSICION Y TECNICA Y PIQUE 100M PLANOS POSICION BAJA Y ALTA



POSICION EN SUS MARCAS

POSICION LISTO

POSICION FUERA



FUERZA EXPLOSIVA, POSICION MANOS Y PIES ,FUERZA EXPLOSIVA MAXIMO

TECNICA DEL TES DE COOPER (TECNICA DE RESPIRAR, POSICION DEL CUERPO SEMI INCLINADO, MANOS SEMI ENPUÑADAS)



POSICION INICIAL , SEMI EMPUÑADAS)

POSICION CUERPO Y MANOS (SEMI INCLINADO Y MANOS

TECNICA DE POSICION, CLAVADO Y DESLIZAMIENTO DEL ESTILO LIBRE EN LOS 25M NATACION

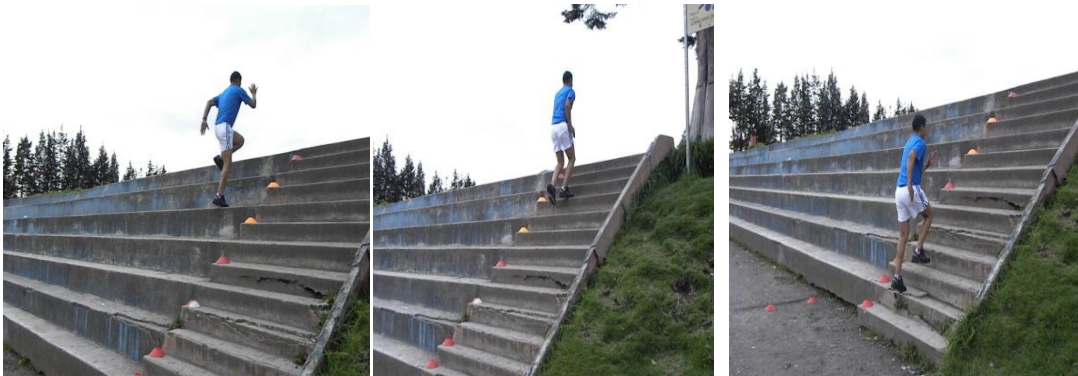


POSICION INICIAL POSICION DE CLAVADO CONTACTO CON EL AGUA TIPO ESTILO LIBRE , TARABAJO EN SUMERCIION, RESPIRACION Y EXPULSION ,BRASEO, CHAPOTEO , CON TABLA Y LAS MANOS

EJERCICIOS SALTAR GRADAS(fuerzas piernas y habilidades motoras)



EJERCICIOS SUBIR Y BAJAR GRADAS, PIES JUNTOS, TIPO CARRERA, POSICION MANOS



EJERCICIOS DE COORDINACION SALTOS CON OBTACULOS DE LADO Y DE FRENTE. (TRABAJOS MEJORAR LA COORDINACION-PIOMETRIA)





EJERCICIOS DE PIOMETRIA SALTOS OBTACULOS CON PESAS



EJERCICIOS DE VELOCIDAD ESTATICA, SALTOS UN SOLO PIE, Y LOS DOS



EJERCICOS CON MANCUERDAS YABDOMINALES CON BRAZOS JUNTO PECHO

EJERCICIOS FLEXIONES DE CODO



POSICION 1 MANOS Y PIERNAS EXTIRADAS, BAJAR Y SUBIR EL EJERCICIO



MANOS RELIZANDO UN CORAZON, SUBIR Y BAJAR

EJERCICIOS DE TREPAR LA SOGA (4 MT)



ACTIVIDAD FISICA EN BICICLETA (UNA HORA MINIMO)



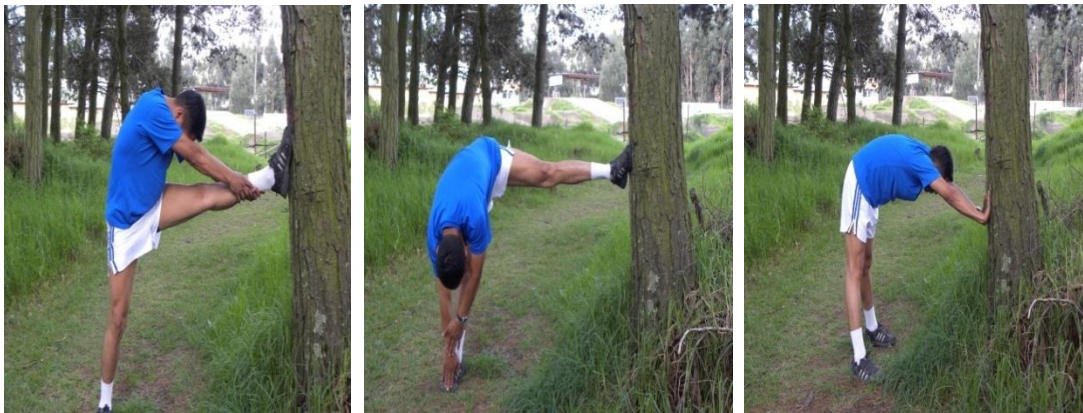
TROTE CADENCIADO (UNA HORA MINIMO)



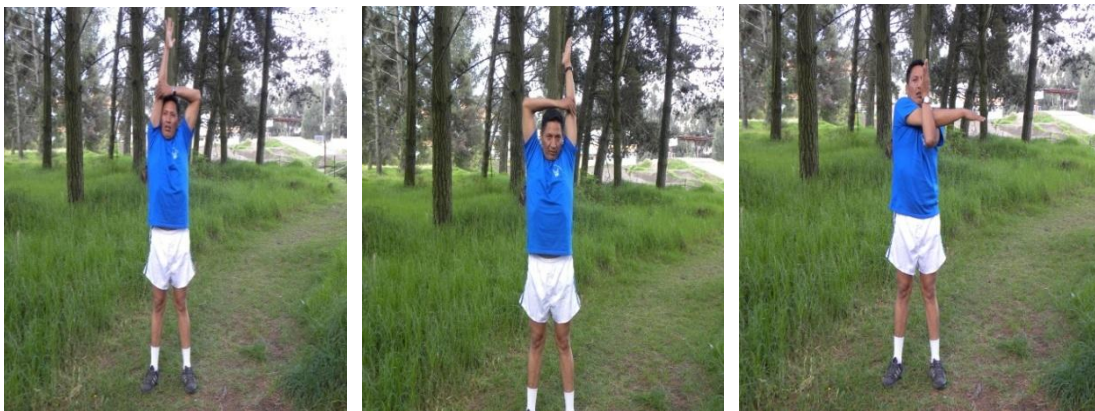
**ESTIRAMIENTOS BUELTA A LA CALMA(DESPUES REALIZAR
ACTIVIDAD FISICA CON CARGAS)**



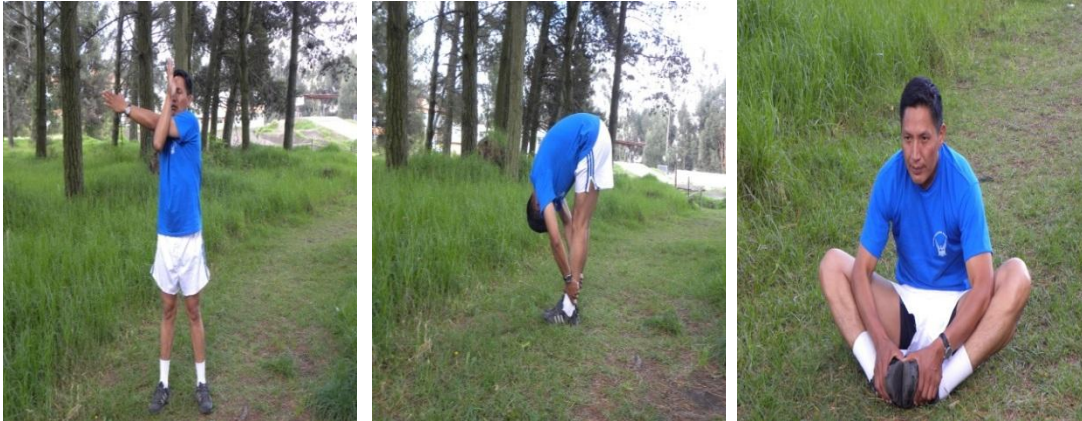
**PRESION Y ESTIRAMIENTO DE LAS PIERNAS Y BRAZOS, SUJETANDO MANO
PIERNA**



ESTIRAMIENTO CON PIERNA A 90 GRADOS SUJETACION DEL TOBILLO



ESTIRAMIENTOS DE LOS BRAZOS CON PRECION DEL OTRO BRAZO



ESTIRAMIENTO UNIENDO TREN SUPERIOR CON INFERIOR, SUJETANDO MANOS TOBILLOS, PRECION CODOS CON RODILLAS



ESTIRAMIENTO PIERNA CRUZADA Y BRAZO AL OTRO COSTADO, ACOSTADO PRECION DE PIERNA AL PECHO CON SUJECION DE MANOS PIERNA BIEN ESTITADA

ACTIVIDAD FÍSICA 1

FLEXIONES ABDOMINALES (HOMBRES, MUJERES)

Objetivo.- Mejorar la condición física y definir y ganar fuerza en la pared abdominal.

Paso 1



Paso 2



Paso 3



Flexiones abdominales - mujeres y hombres



- 1.- **Posición inicial:** recostada de cubito dorsal con los brazos y las piernas estiradas.
- 2.- **Posición intermedia:** flexión abdominal tipo (remo) sobrepasando la articulación del codo por la articulación de la rodilla, pies asentados en el piso.
- 3.- **Posición final:** regresar a la posición original paso (1)
- 4.- **Puntaje:** 45 abdominales 80 puntos 55 abdominales 100 puntos Barones
- 5.- **Puntaje:** 30 abdominales 80 puntos 35 abdominales 100 puntos Damas
Ver página 123 a la 126

FLEXIONES EN LA BARRA

Objetivo.- Mejorar la condición física de los músculos bíceps y tríceps a través de series y técnicas adecuadas

1.- Posición inicial



2.- Posición intermedia



3.- Posición final, regresa a la posición inicial (paso 1)



- 1.-**Posición Inicial:** Suspendido en la barra, el agarre de las manos en pronación.
- 2.-**Ejecución:** Flexión de la articulación del codo; la barbilla sobrepasa la barra.
- 3.-**Posición Final:** Extensión total de los brazos; suspendido en la barra, el agarre de las manos en pronación.

PUNTAJE: 10 flexiones de barras 80 puntos, 12 barras 100 puntos Barones

Ver página 123 a la 126

ACTIVIDAD FÍSICA 3

VELOCIDAD

Objetivo.- Mejorar la condición física mejorando nuestra agilidad, velocidad y coordinación al mismo tiempo que podemos trabajar nuestra capacidad cardiovascular

Partida baja Paso 1



Paso 2 Paso 3



Partida alta



- los señores clases y policías deberán salir con la indicación o señal del evaluador debiendo atender a las palabras (a sus marcas, listos y fuera).
- Podrán utilizar la partida alta o baja.
- Deberán recorrer la distancia estipulada en los tiempos y marcas establecidas en las tablas correspondientes.
- **PUNTAJE**
- 100 metros hombres (partida baja o alta 14 seg 80 puntos y 12 seg, 100 puntos)
- 60 metros mujer (partida baja o alta, 9 seg 80 puntos y 8 seg, 100 puntos).
Ver página 123 a la 126

ACTIVIDAD FÍSICA 4

TES COOPER O CARRERA CONTINUA

Objetivo.- Mejorar la condición física y evaluar la capacidad aeróbica de la persona y verificar su VO₂

Paso 1



Paso 2



Paso 3 (culminación)



- Los señores clases y policías deberán salir con la indicación o señal del evaluador
 - Utilizar la partida alta
 - Deberán recorrer la distancia estipulada en los tiempos y marcas establecidas en las tablas correspondientes.
 - **PUNTAJE - 12 minutos**
 - Hombres 2800 mts (80 puntos y 3000 mts 100 puntos)
 - Mujeres 2100 mts (80 puntos y 2300 mts 100 puntos)
- Ver página 123 a la 126

ACTIVIDAD FÍSICA 5

NATAACION

Objetivo.- Fomentar el ejercicio como un hábito, por medio de la práctica de la natación desde la perspectiva motor, cognitiva y afectiva

Charla y medidas de seguridad



Paso 1



Paso 2



Paso 3



NATAACION

- Piscina de 25 metros
- Salida del partidero (con clavado)
- Estilo crol
- No se permite utilizar cualquier tipo de ayuda externa o material que mejore la propulsión y el desplazamiento en el agua.

PUNTAJE

- **Barones:** 24' seg. 80 puntos 15' seg. 100 puntos
- **Damas:** 33 seg. 80 puntos 23' seg. 100 puntos. Ver página 123 a la 126

ESTILOS DE NATACION, DE PECHO, LIBRE, ESPALDA Y MARIPOSA

Estilo de pecho



Estilo Libre



Estilo de espalda



Estilo de Mariposa



ACTIVIDAD FÍSICA

Ciclismo



Trote o caminata



Natación

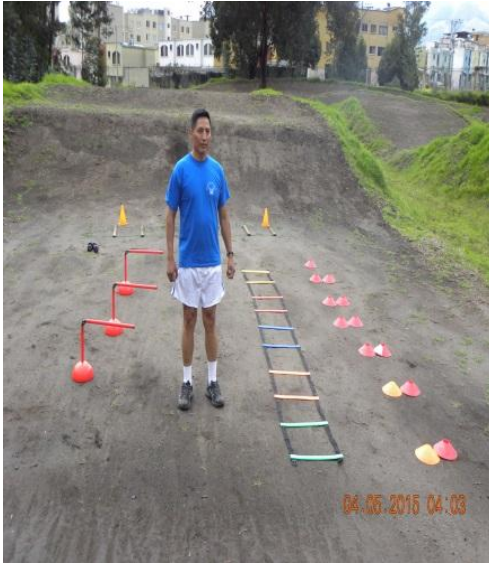


Realizar actividad física en descanso activo, con tiempo mínimo de una hora de actividad física días fines de semana

- Ciclismo
- Natación
- Caminata o trote
- Objetivo: recuperar luego de una jornada semanal de entrenamiento y mantener un estilo de vida activo

ACTIVIDAD FÍSICA 7

EJERCICIOS ATRAVEZ DE CIRCUITOS



Realizar ejercicios a través de circuitos

- En escalera estática
- Saltos para la coordinación
- Mancuerdas
- Pesas

Objetivo: es el desarrollo la recuperación y el mantenimiento de las capacidades tales como la fuerza, rapidez y resistencia.

ACTIVIDAD FÍSICA 8

GIMNASIO



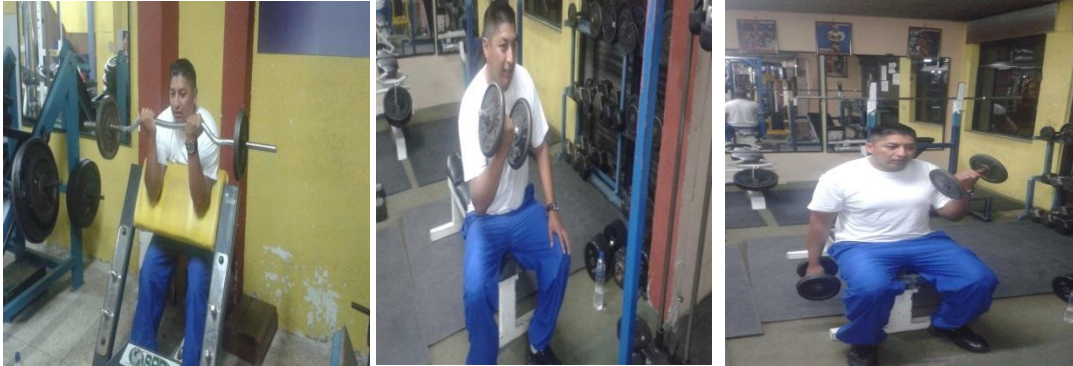
Ejercicios de técnica de cargada

(Realizar estos ejercicios con barra olímpica sin peso)

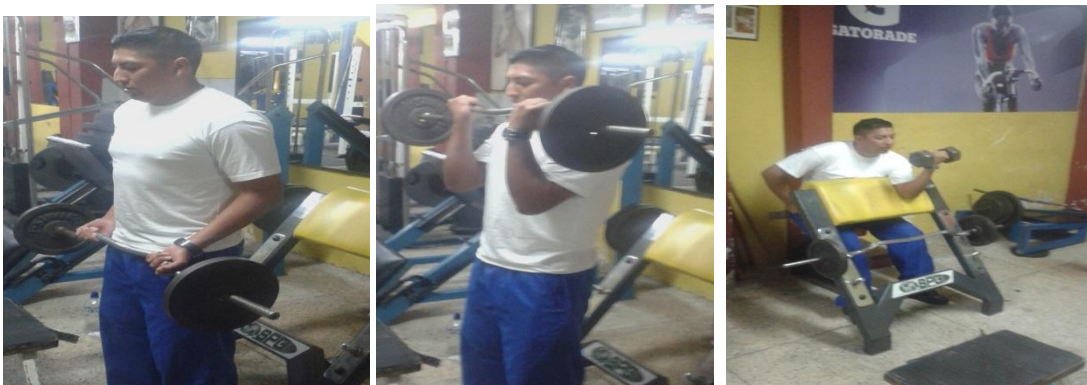
- Sentadillas con barra por detrás
- Sentadillas con barra por delante
- Trapecio con agarre de carga
- Cargada colgante

Objetivo: para desarrollar una mayor capacidad de fuerza, de los músculos a través de las pesas el principio fundamental se basa en organizar y ejecutar diversas series de repeticiones

ACTIVIDAD FISICA EN EL GIMNASIO (EJERCICIOS PARA BICEPS)



PREDICADOR CON BARRA, CURL CONCENTRACIÓN CON MANCUERNA, CURL EN MARTILLO

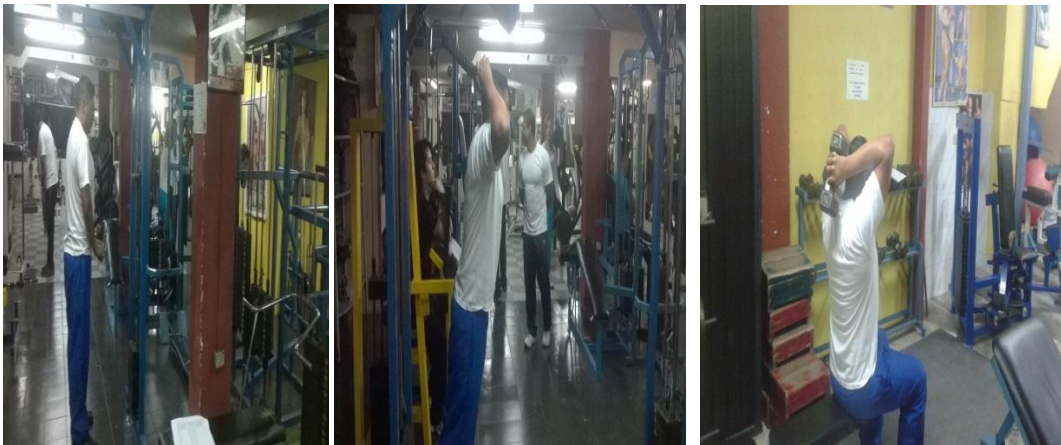


CURL CON BARRA PREDICADOR CON MANCUERNA

EJERCICIOS PARA TRICEPS



PRESSE BANCA CON AGARRE CERRADO, EXTENSIONES CON APOYO, CROSSFACE



JALONES EN POLEA, JALON EN POLEA INVERTIDO, EXTENSIONES ENCIMA DE LA CABEZA



PRESS FRANCÉS, PATADA TRASERA



EJERCICIOS PARA PECTORALES



POS BANCO

ACTIVIDAD FÍSICA 9

RUMBATERAPIA



Se consigue una mayor elasticidad de los músculos.

Aumenta la fuerza muscular y los huesos

Mejoran los reflejos, la circulación, al estar en movimiento todo el cuerpo

Nos ayuda a mejorar nuestra alineación corporal.

- Actividad que mejora extraordinariamente la expresión, coordinación
- Consiste en bailar durante unos 45 minutos una variedad de ritmos con el fin de quemar calorías y fortalecer los músculos de forma sencilla y entretenida

**TABLA DE EVALUACION FISICA AL PERSONAL MASCULINO DEL
DISTRITO QUITUMBE**

TABLA 1 HASTA 25 AÑOS

PRUEBA FISICAS	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
ABDOMINALES	45	80	55	100
FLEXIONES DE BARRA	10	80	12	100
100M VELOCIDAD	14 SEGUNDOS	80	12 SEGUNDOS	100
CARRERA CONTINUA TES DE CUPER	2800 METROS	80	3000 METROS	100
25 M NATACION	24 SEGUNDOS	80	15 SEGUNDOS	100

TABLA 2 DESDE 25 AÑOS 10MES HASTA 30AÑOS

PRUEBA FISICAS	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
ABDOMINALES	40	80	50	100
FLEXIONES DE BARRA	8	80	10	100
100M VELOCIDAD	15 SEGUNDOS	80	13 SEGUNDOS	100
CARRERA CONTINUA TES DE CUPER	2600 METROS	80	2800 METROS	100
25 M NATACION	40 SEGUNDOS	80	20 SEGUNDOS	100

TABLA 3 DESDE 30AÑOS 10MES HASTA 35 AÑOS

PRUEBA FISICAS	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
ABDOMINALES	35	80	45	100
FLEXIONES DE BARRA	6	80	8	100
100M VELOCIDAD	16 SEGUNDOS	80	14 SEGUNDOS	100
CARRERA CONTINUA TES DE CUPER	2400 METROS	80	2600 METROS	100
25 M NATACION	45 SEGUNDOS	80	25 SEGUNDOS	100

TABLA 4 DESDE 35 AÑOS 1 MES HASTA 40 AÑOS

PRUEBA FISICAS	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
ABDOMINALES	30	80	40	100
CARRERA CONTINUA TES DE COOPER	2300 METROS	80	2500 METROS	100
25 M NATACION	40 SEGUNDOS	80	30 SEGUNDOS	100

TABLA 5 DESDE 40 AÑOS 1 MES HASTA 45 AÑOS.

PRUEBA FISICAS	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
ABDOMINALES	25	80	35	100
CARRERA CONTINUA TES DE COOPER	2200 METROS	80	2400 METROS	100
25 M NATACION	55 SEGUNDOS	80	35 SEGUNDOS	100

TABLA 6 DESDE 45 AÑOS 1 MES HASTA 50 AÑOS

PRUEBA FISICAS	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
ABDOMINALES	20	80	30	100
CARRERA CONTINUA TES DE COOPER	1800 METROS	80	2000 METROS	100
25 M NATACION	60 SEGUNDOS	80	40 SEGUNDOS	100

TABLA 7 DESDE 50 AÑOS 1 MES EN ADELANTE

PRUEBA FISICAS	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
ABDOMINALES	15	80	25	100
CARRERA CONTINUA TES DE COOPER	1600 METROS	80	1800 METROS	100
25 M NATACION	65 SEGUNDOS	80	45 SEGUNDOS	100

**TABLA DE EVALUACION FISICA AL PERSONAL FEMENINO DEL
DISTRITO QUITUMBE**

TABLA 1 HASTA 25 AÑOS

PRUEBA FISICAS	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
ABDOMINALES	30	80	35	100
60 M VELOCIDAD	9 SEGUNDOS	80	8 SEGUNDOS	100
CARRERA CONTINUA TES DE CUPER	2100 METROS	80	2300 METROS	100
25 M NATACION	33 SEGUNDOS	80	23 SEGUNDOS	100

TABLA 2 DESDE 25 AÑOS 10MES HASTA 30AÑOS

PRUEBA FISICAS	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
ABDOMINALES	28	80	33	100
60 M VELOCIDAD	9,5 SEGUNDOS	80	8,5 SEGUNDOS	100
CARRERA CONTINUA TES DE CUPER	2000 METROS	80	2200 METROS	100
25 M NATACION	38 SEGUNDOS	80	28 SEGUNDOS	100

TABLA 3 DESDE 30AÑOS 10MES HASTA 35 AÑOS

PRUEBA FISICAS	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
ABDOMINALES	25	80	30	100
60 M VELOCIDAD	10 SEGUNDOS	80	9 SEGUNDOS	100
CARRERA CONTINUA TES DE CUPER	1900 METROS	80	2100 METROS	100
25 M NATACION	43 SEGUNDOS	80	33 SEGUNDOS	100

TABLA 4 DESDE 35 AÑOS 1 MES HASTA 40AÑOS

PRUEBA FISICAS	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
ABDOMINALES	22	80	27	100
CARRERA CONTINUA TES DE COOPER	1800 METROS	80	2000 METROS	100
25 M NATACION	48 SEGUNDOS	80	38 SEGUNDOS	100

TABLA 5 DESDE 40 AÑOS 1 MES HASTA 45 AÑOS.

PRUEBA FISICAS	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
ABDOMINALES	19	80	24	100
CARRERA CONTINUA TES DE COOPER	1700 METROS	80	1900 METROS	100
25 M NATACION	53 SEGUNDOS	80	43 SEGUNDOS	100

TABLA 6 DESDE 45 AÑOS 1 MES HASTA 50 AÑOS

PRUEBA FISICAS	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
ABDOMINALES	16	80	21	100
CARRERA CONTINUA TES DE COOPER	1600 METROS	80	1800 METROS	100
25 M NATACION	58 SEGUNDOS	80	48 SEGUNDOS	100

TABLA 7 DESDE 50 AÑOS 1 MES EN ADELANTE

PRUEBA FISICAS	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
ABDOMINALES	13	80	18	100
CARRERA CONTINUA TES DE COOPER	1500 METROS	80	1700 METROS	100
25 NATACION	63 SEGUNDOS	80	53 SEGUNDOS	100

6.9. Matriz del Modelo Operativo

Cuadro N° 26: Metodología- Modelo Operativo

FASES	Objetivos	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsables	Resultados
Sensibilización	Sensibilizar a los señores clases, acerca de la necesidad de un plan de entrenamiento, para la preparación física de los policías del distrito de Quitumbe.	Socialización entre los actores	Humanos Materiales	Período 2015	Autor de la propuesta.	Señores clases y policías del distrito sensibilizados con el cambio
Planificar	Planificar las actividades que consta en el plan de entrenamiento, para la preparación física de los policías del distrito de Quitumbe.	Talleres. Diálogos Trabajos grupales Tareas individuales	Humanos Materiales	Período 2015	Autor de la propuesta.	Señores clases y policías del distrito se capacitan sobre el manual
Ejecución	Aplicar el plan de entrenamiento, para la preparación física de los policías del distrito de Quitumbe.	Realización de las diferentes actividades y ejercicios del manual de prevención	Humanos Materiales	Período 2015	Señores clases	Se mejora la preparación física
Evaluación	Monitorear y evaluar la aplicación del plan de entrenamiento, para la preparación física de los policías del distrito de Quitumbe.	Aplicación de técnicas e instrumentos de evaluación.	Humanos Materiales	Cada prueba	Señores clases	Se mejora la preparación física

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

6.10. Administración de la Propuesta

Las acciones que cumplirán cada uno de los integrantes de la Propuesta serán:

Cuadro N°27: **Administración de la Propuesta**

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
DISTRITO DE QUITUMBE	Señores clases y policías	Coordinar y planificar la socialización de la propuesta así como el seguimiento de la aplicación.	\$465,00	Autofinanciamiento
	Investigador	Capacitar la propuesta y coordinar su difusión		
	Policías	Aplicar la propuesta y presentar informes de la aplicación con responsabilidad.		

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

6.11. Evaluación de la Propuesta

La evaluación de la propuesta, establecerá si las actividades que se emplearon, permitieron alcanzar los objetivos planteados.

Se efectuarán evaluaciones parciales, para justificar el cumplimiento de la propuesta.

Cuadro N° 28: Evaluación Propuesta

Preguntas básicas	Explicación
¿Para qué?	Para evidenciar la efectividad de la propuesta
¿De qué personas?	Señores clases y policías del distrito Quitumbe
¿Sobre qué aspectos?	El Sedentarismo - La Preparación Física
¿Quién?	Luis Milton Cañar Guananga
¿Cuándo?	Periodo 2015
¿Dónde?	Distrito de Quitumbe
¿Cuántas veces?	Dos veces
¿Qué técnicas?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario
¿En qué situación?	Durante las actividades diarias

Elaborado por: Luis Milton Cañar Guananga

BIBLIOGRAFIA

ACOSTA. (2004). "La recreación: una estrategia para el aprendizaje". Editorial KINESIS.

ÁLVAREZ. (2009). "La educación física en el contexto educativo y social". Editorial Madrid. Pág. 79.

ÁLVAREZ, L. (2010). "El sedentarismo". Edit. Limusa.

ÁLVAREZ. (2012). "Prevalencia del síndrome metabólico y su relación con el sedentarismo como factor de riesgo asociado en el personal docente mayor de 50 años que labora en los colegios urbanos del cantón Latacunga". Editorial México.

BECERRO. (2009). "Actividad física, salud y calidad de vida". Editorial España.

CARRASCO. (2009). "Actividad Física y Obesidad". Edición. Limusa.

CARRILLO. (2001). "Actividad física y sedentarismo". Editorial Madrid. Pág. 45

DE LA TORRE. (2009). "Influencia del método de intervalo en el desarrollo de la resistencia física de los aspirantes a soldados de la Esforst promoción 2008-2009". Editorial Madrid.

Garay. (2010). "Fundamentación Axiológica". Editorial Limusa.

GONZÁLEZ. (2010). "El Entrenamiento". Editorial Mc. Graw Hill.

GRUPE. (2009). "La pedagogía ayuda a la educación física a afrontar la totalidad del hombre y no solo ciertos aspectos de la misma". Editorial México.

ESCARTIN. (2009). "Psicología Social del Deporte". Editorial La Habana.

HARRE. (2010). "Las pruebas o test en el deporte". Editorial España. Pag75

HERRERA. (2011). “ Manual de Educación Física y Deportes”. Editorial México. Pág. 447.

HERRERA, L. (2008). “Fundamentación Filosófica”. Editorial España.

HERNÁNDEZ. (2010). “El Ejercicio Físico”. Editorial La Habana. Pág.85.

LAMB. (2012). “Fisiología del ejercicio”. Editorial Madrid.

NARESH. (2010). “Encuesta”. Editorial. Limusa.

PADIAL. (2010). “Obesidad, sedentarismo y ejercicio físico”. Editorial Limusa. Pág. 96.

PINOARGOTE. (2009).“Programa de ejercicios físicos y Recreativos para mejorar la calidad de vida en el adulto Mayor del cantón Santa Elena”. Editorial Limusa. Pág. 144.

PONCE. (2011). “Actividad Recreativa”. Editorial México.

ROMERO. (2009). “Fundamentación Ontológica”. Editorial Limusa.

SIFONTES. (2010). “La recreación es un medio que constituye a que el individuo obtenga una salud física y mental valiéndose de técnicas de educación social”. Editorial España. Pág. 45.

TAMAYO. (2011). “El Proceso de la Investigación científica”. Editorial Limusa S.A. México. Pág.114.

LINKOGRAFIA

www.monografias.com/trabajos94/recreacion-diferentes-perspectivas/recreacion-diferentes-perspectivas.shtml#ixzz35V7FGPAG

www.monografias.com/trabajos82/actividades-fisicas-mejorar-control-glucemico/actividades-fisicas-mejorar-control-glucemico2.shtml#ixzz35TPZwYIm

www.monografias.com/trabajos88/actividades-fisicas-disminuir-sedentarismo/actividades-fisicas-disminuir-sedentarismo.shtml#ixzz35V34V9Tb
www.monografias.com/trabajos91/educacion-fisica-y-deporte-alto-rendimiento/educacion-fisica-y-deporte-alto-rendimiento.shtml#ixzz35Yx1aZgh

ANEXOS



Anexo 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SEÑORES CLASES DEL DISTRITO DE
POLICIA QUITUMBE

NOMBRE.....EDAD.....

GRADO.....No.-TABLA PRUEBAS FISICAS.....

Objetivo: Conocer la opinión de los señores clases, del Distrito Quitumbe, sobre el sedentarismo en la preparación física.

Sírvase marcar con una X la respuesta que usted considere pertinente o contestar con toda veracidad ya que esta información nos servirá para realizar el trabajo de investigación.

1.- ¿Considera que dentro del sedentarismo es importante la aplicación del ejercicio físico, para mejorar el estilo de vida?

SI ()

NO ()

2.- ¿Cree que la rutina sedentaria mejora el estado físico de los policías?

SI ()

NO ()

3.- ¿Considera que la inactividad física ayuda a mantener un estilo de vida sedentaria?

SI ()

NO ()

4.- ¿Cree que las enfermedades cardiovasculares, stress son causadas por la vida sedentaria que usted lleva?

SI ()

NO ()

5.- ¿Considera usted que el sedentarismo ocasiona la obesidad, cáncer?

SI ()

NO ()

6.- ¿El sedentarismo mejorara le presión arterial?

SI ()

NO ()

7.- ¿Cree que en la preparación física le permite obtener un buen rendimiento físico e intelectual?

SI ()

NO ()

8.- ¿Considera que dentro de la preparación física los deportistas obtienen resistencia, velocidad y relajación?

SI ()

NO ()

9.- ¿Piensa que la fuerza y velocidad son las cualidades físicas que requiere los señores clases y policías del distrito dentro de su preparación física?

SI ()

NO ()

10.- ¿Cree que en la preparación física, el rendimiento deportivo facilitara desarrollar eficientemente sus conocimientos y potencialidades?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACION

SI () NO ()

5.- ¿Considera usted que el sedentarismo ocasiona la obesidad, cáncer?

SI () NO ()

6.- ¿El sedentarismo mejorara le presión arterial?

SI () NO ()

7.- ¿Cree que en la preparación física le permite obtener un buen rendimiento físico e intelectual?

SI () NO ()

8.- ¿Considera que dentro de la preparación física los deportistas obtienen resistencia, velocidad y relajación?

SI () NO ()

9.- ¿Piensa que la fuerza y velocidad son las cualidades físicas que requiere los señores clases y policías del distrito dentro de su preparación física?

SI () NO ()

10.- ¿Cree que en la preparación física, el rendimiento deportivo facilitara desarrollar eficientemente sus conocimientos y potencialidades?

SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACION

Anexo 3



REPÚBLICA DEL ECUADOR

POLICÍA NACIONAL

TES DE 100 M PLANOS DIRIGIDA A LOS SEÑORES CLASES Y POLICIAS DEL DISTRITO QUITUMBE

NOMINA DEL PERSONAL POLICIAL

N o.-TABLA PRUEBAS FISICAS: 1

Objetivo: Conocer la capacidades físicas en la ejecución de los 100 metros planos de los señores clases y policías, del Distrito Quitumbe, en las prueba físicas.

No.-	NOMBRES	CANT BASE	TIEMPO PRUEBA ABIERTO	TES 1 04/04/2015	TES 2 24/04/2015	TES 3 08/05/2015
01	Cbop Fernando Cerón	100m	13 seg	16 seg	14 seg	13 seg
02	Cbos Ángel Ortega	100m	13 seg	15 seg	15 seg	14 seg
03	Poli Jonny Tocte	100m	13 seg	14 seg	14 seg	13 seg
04	Cbos Víctor Ruiz	100m	13 seg	17 seg	15 seg	14 seg
05	Poli Cristian Sarango	100m	13 seg	15 seg	13 seg	13 seg
06	CbopJonny Camacho	100m	13 seg	16 seg	14 seg	14 seg
07	Cbos Silvio Masabamda	100m	13 seg	18 seg	16 seg	14 seg
08	Poli Jonny Velasco	100m	13 seg	13 seg	14 seg	13 seg
09	Poli Chistian Tapia	100m	13 seg	17 seg	15 seg	13 seg
10	Cbos Patricio Romer	100m	13 seg	17seg	16 seg	13 seg
11	Cbos John Camisan	100m	13 seg	18 seg	16 seg	14 seg
12	Poli Jonny Tocte	100m	13 seg	16 seg	16 seg	14 seg
13	Poli Cristian Caizaluisa	100m	13 seg	17 seg	15 seg	13 seg

Anexo 4



REPÚBLICA DEL ECUADOR
POLICÍA NACIONAL
TES DE COOPER DIRIGIDA A LOS SEÑORES CLASES Y POLICIAS DEL
DISTRITO QUITUMBE

NOMINA DEL PERSONAL POLICIAL

N o.-TABLA PRUEBAS FISICAS: 1

Objetivo: Conocer la capacidades físicas en la ejecución de los 2800 metros en 12 minutos de los señores clases y policías, del Distrito Quitumbe, en las prueba físicas.

No.-	NOMBRES	CANT BASE	TIEMPO PRUEBA ABIERTO	TES 1 04/04/2015	TES 3 24/04/2015	TES 4 08/05/2015
01	CbopFernando Cerón	3000m	12 min	2100m	2250m	2600m
02	Cbos Ángel Ortega	3000m	12 min	2350m	2400m	2750m
03	Poli Jonny Tocte	3000m	12 min	2500m	2600m	2800m
04	Cbos Víctor Ruiz	3000m	12 min	2350m	2500m	2750m
05	Poli Cristian Sarango	3000m	12 min	2400m	2450m	2700m
06	CbopJonny Camacho	3000m	12 min	1900m	2200m	2600m
07	Cbos Silvio Masabamda	3000m	12 min	2450m	2550m	2750m
08	Poli Jonny Velasco	3000m	12 min	2600m	2700m	2800m
09	Poli Chistian Tapia	3000m	12 min	2550m	2600m	2800m
10	Cbos Patricio Romer	3000m	12 min	2600m	2700m	2950m
11	Cbos John Camisan	3000m	12 min	2500m	2750m	2650m
12	Poli Jonny Tocte	3000m	12 min	2700m	2800m	2950m
13	Poli Cristian Caizaluisa	3000m	12 min	2750m	2850m	2800m

Anexo 5



REPÚBLICA DEL ECUADOR
POLICÍA NACIONAL
TES DE NATACION DIRIGIDA A LOS SEÑORES CLASES Y POLICIAS
DEL DISTRITO QUITUMBE

NOMINA DEL PERSONAL POLICIAL

N o.-TABLA PRUEBAS FISICAS: 1

Objetivo: Conocer la capacidades físicas en natación estilo crol de los señores clases y policías, del Distrito Quitumbe, en la prueba física de natación.

No.-	NOMBRES	DIST	TIEMPO PRUEBA	TES 1 04/04/2015	TES 2 24/04/2015	TES 3 08/05/2015	DIF.
01	CbopFernando Cerón	25m	24 seg	28 seg	27 seg	25 seg	1seg
02	Cbos Ángel Ortega	25m	24 seg	25 seg	25 seg	24 seg	1seg
03	Poli Jonny Tocte	25m	24 seg	23 seg	23 seg	23 seg	-1seg
04	Cbos Víctor Ruiz	25m	24 seg	29 seg	24seg	23 seg	5seg
05	Poli Cristian Sarango	25m	24 seg	22 seg	22 seg	22 seg	2seg
06	CbopJonny Camacho	25m	24 seg	28 seg	26seg	26 seg	4seg
07	Cbos Silvio Masabamda	28m	24 seg	23 seg	22 seg	22 seg	-2seg
08	SgopWimberley Velasco	25m	24 seg	29 seg	28 seg	26 seg	5seg
09	Poli Chistian Tapia	25m	24 seg	25 seg	25 seg	24 seg	1seg
10	Cbos Patricio Romer	25m	24 seg	33 seg	30seg	28 seg	6seg
11	Cbos John Camisan	25m	24 seg	30 seg	28 seg	26 seg	6seg
12	Poli Jonny Tocte	25m	24 seg	31 seg	29 seg	27 seg	7seg
13	Poli Cristian Caizaluisa	25m	24 seg	24 seg	24 seg	22 seg	-2seg

Anexo 6



REPÚBLICA DEL ECUADOR

POLICÍA NACIONAL

TES DE BARRAS DIRIGIDA A LOS SEÑORES CLASES Y POLICIAS DEL
DISTRITO QUITUMBE

NOMINA DEL PERSONAL POLICIAL

N o.-TABLA PRUEBAS FISICAS: 1

Objetivo: Conocer la capacidades físicas en la ejecución de las barras de los señores clases y policías, del Distrito Quitumbe, en las prueba físicas.

No.-	NOMBRES	CANT BASE	TIEMPO PRUEBA ABIERTO	TES 1 04/04/2015	TES 2 24/04/2015	TES 3 08/05/2015
01	Cbop Fernando Cerón	12	T. abierto	5	7	8
02	Cbos Ángel Ortega	12	T. abierto	6	8	9
03	Poli Jonny Tocte	12	T. abierto	8	8	10
04	Cbos Víctor Ruiz	12	T. abierto	6	7	9
05	Poli Cristian Sarango	12	T. abierto	9	10	10
06	CbopJonny Camacho	12	T. abierto	8	9	9
07	Cbos Silvio Masabamda	12	T. abierto	5	8	9
08	Poli Jonny Velasco	12	T. abierto	6	7	8
09	Poli Chistian Tapia	12	T. abierto	9	10	11
10	Cbos Patricio Romer	12	T. abierto	10	10	12
11	Cbos John Camisan	12	T. abierto	8	9	9
12	Poli Jonny Tocte	12	T. abierto	6	8	8
13	Poli Cristian Caizaluisa	12	T. abierto	7	8	10

Anexo 7



REPÚBLICA DEL ECUADOR

POLICÍA NACIONAL

TES DE ABDOMINALES DIRIGIDA A LOS SEÑORES CLASES Y
POLICIAS DEL DISTRITO DE QUITUMBE

NÓMINA DEL PERSONAL POLICIAL

N o.-TABLA PRUEBAS FISICAS: 1

Objetivo: Conocer la capacidades físicas en la ejecución de las abdominales de los señores clases y policías, del Distrito Quitumbe, en las prueba físicas.

No.-	NOMBRES	CANT	TIEMPO PRUEBA	TES 1 04/04/2015	TES 2 24/04/2015	TES 3 08/05/2015
01	Cbop Fernando Cerón	45	1 min	40	43	44
02	Cbos Ángel Ortega	45	1 min	43	45	45
03	Poli Jonny Tocte	45	1 min	50	53	55
04	Cbos Víctor Ruiz	45	1 min	41	44	46
05	Poli Cristian Sarango	45	1 min	46	48	50
06	CbopJonny Camacho	45	1 min	37	40	44
07	Cbos Silvio Masabamda	45	1 min	42	44	45
08	SgopWimberley Velasco	45	1 min	38	39	43
09	Poli Chistian Tapia	45	1 min	38	40	45
10	Cbos Patricio Romer	45	1 min	44	44	46
11	Cbos John Camisan	45	1 min	47	48	49
12	Poli Jonny Tocte	45	1 min	42	44	45
13	Poli Cristian Caizaluisa	45	1 min	43	45	46

Anexo 8**REGISTRO IMC DEL PERSONAL POLICIAL DE DISTRITO QUITUMBE**

No.-	GRADO	NOMBRE	APELLIDO	PESO	TALLA	ICM	DIAGNOSTICO
01	CBOP.	BRYAN	DIAZ	80 KG	1,72	27,11	SOBREPESO
02	TNTE.	JUAN	CHAVEZ	85 KG	1,70	29,41	SOBREPESO
03	CBOP.	KLEVER	VITERI	88 KG	1,71	30,13	OBESIDAD GRADO 1
04	SBTE.	ALEX	LARA	60 HG	1,66	21,81	PESO IDEAL
05	SBTE.	ABEL	FRIAS	72 KG	1,76	23,30	PESO IDEAL
06	CBOS.	JADIRA	JIMENEZ	55 KG	1,55	22,91	PESO IDEAL
07	CBOS.	ANABELA	NAVARRETE	67 KG	1,59	28,27	SOBREPESO
08	CBOS.	ALBA	MAROTO	61 KG	1,55	25,41	SOBREPESO
09	SBOS.	JOSE	CHAVEZ	79 KG	1,65	29,04	SOBREPESO
10	CBOP.	RAMIRO	PAREDEZ	71 KG	1,70	29,56	PESO IDEAL
11	SGOP.	ALONSO	GARCIA	71 KG	1,73	23,74	PESO IDEAL
12	SGOS.	CRISTIAN	CANDELARIO	101 KG	1,74	33,44	OBESIDAD GRADO 2
13	CBOP.	CARLOS	CAJAS	76 KG	1,61	29,39	SOBREPESO
14	SGOS.	MANUEL	RODRIGUEZ	85 KG	1,67	30,57	OBESIDAD GRADO 1
15	SGOS.	ELIAS	GUERRERO	88 KG	1,68	31,20	OBESIDAD GRADO 1
16	SGOS.	NELSON	QUIROZ	70 KG	1,65	25,73	SOBREPESO
17	SGOS.	CRISTIAN	ORTEGA	93 KG	1,72	31,52	OBESIDAD GRADO 1
18	SGOS.	WILSON	CAIZA	75 KG	1,63	28,30	SOBREPESO
19	CBOP.	EDISON	TERAN	78 KG	1,62	28,77	SOBREPESO
20	CBOP.	WILLIAM	OÑA	83 KG	1,72	28,13	SOBREPESO
21	SGOS.	SEGUNDO	TIPAN	74 KG	1,64	27,61	SOBREPESO
22	SGOS.	JORGE	VELASQUEZ	71 KG	1,66	25,81	SOBREPESO
23	SGOS.	GALO	CHACHA	78 HG	1,61	29,77	SOBREPESO

24	CBOP.	GUSTAVO	TITUAÑA	83 KG	1,72	28,13	SOBREPESO
25	CBOP.	HENRRY	TIPAN	77 KG	1,69	27,01	SOBREPESO
26	CBOS.	KLEVER	TOSCANO	61 KG	1,68	21,63	PESO IDEAL
27	POLI.	IVAN	GARCIA	66 KG	1,76	21,35	PESO IDEAL
28	SGOS.	VICTOR	QUELAL	81 KG	1,67	29,13	SOBREPESO
29	CBOS.	JORGE	GARCES	69 KG	1,75	22,54	PESO IDEAL
30	POLI.	WALTER	SORIA	85 KG	1,74	28,14	SOBREPESO
31	POLI.	ALONZO	MONTES	67 KG	1,66	24,36	PESO IDEAL
32	POLI.	JEFRESON	TACO	77 KG	1,73	25,75	SOBREPESO
33	POLI.	SANTIAGO	CHACAGUASAY	70 KG	1,67	25,17	SOBREPESO
34	SGOS.	JAIME	DIAZ	84 KG	1,64	31,34	OBREPESO
35	POLI.	EDUARDO	DE JESUS	81 KG	1,75	26,47	SOBREPESO
36	CBOS.	PABLO	CABRERA	66 KG	1,64	24,62	PESO IDEAL
37	CBOS.	EDWIN	GUAMBI	76 KG	1,75	24,82	PESO IDEAL
38	CBOP.	VILSON	CARBAJAL	76 KG	1,68	26,9	SOBREPESO
39	SGOS.	CARLOS	CASTILLO	75 KG	1,65	27,5	SOBREPESO
40	CBOP.	WILLIAN	GONZABAY	73 KG	1,83	21,8	PESO IDEAL
41	CBOP.	JOSE	MORALES	83 KG	1,66	30,1	SOBREPESO
42	SGOP.	WAGNER	GRANJA	85 KG	1,74	28,08	SOBREPESO
43	SGOP.	MARCELO	BASANTES	72 KG	1,67	25,82	SOBREPESO
44	SGOS.	NELSON	NARANJO	70 KG	1,68	24,80	PESO IDEAL
45X	SGOS.	CARLOS	MARTINEZ	71 KG	1,70	27,73	SOBREPESO
46	CBOP.	MILTON	ARMAS	65 KG	1,99	20,99	PESO IDEAL
47	CBOP.	TEREZA	JIMENEZ	52 KG	1,60	20,31	PESO IDEAL
48	SGOS.	LUIS	CAÑAR	69,5 KG	1,69	25,00	SOBREPESO
49	CBOP.	CESAR	SORIA	85 KG	1,76	27,00	SOBREPESO
50	SGOS.	ALFREDO	ROMULO	80 KG	1,71	28	SOBREPESO

Anexo 9



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO POR MICROCICLO 2015 DEL DISTRITO POLICIA QUITUMBE

DEPORTISTAS: CATEGORIA ABSOLUTOS - PRIMERA SEMANA						
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la fuerza y resistencia de los señores clases y policías del Distrito Quitumbe						
FECHAS	06/04/2015	07/04/2015	08/04/2015	09/04/2015	10/04/2015	11/04/2015
TIPO DE TRABAJO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
4:30 a 5:30 pm	Charla motivación y objetivos Calentamiento ❖ 12 min trote pista ❖ 5 min Estiramiento ❖ 4x30 abdominales ❖ 4x20 flexiones de codo ❖ 4x20 pos banco En cada serie 1 min recuperación Estiramiento General y hidratación	Charla de motivación Calentamiento ❖ 4x50 salto de mancuernas ❖ 5 min estiramiento ❖ 4x400m en pista al 40% ❖ 3x400m en pista al 70% ❖ 1x400m al 100% en 1 min En cada serie 5 min recuperación Estiramiento general y hidratación	Charla de motivación Calentamiento general ❖ Caminata paso largo x1 hora estilo flactex en el complejo deportivo Fundeporte ❖ Estiramiento general ❖ Hidratación	Charla de motivación Calentamiento ❖ 12 min trote pista ❖ 5 min Estiramiento ❖ 2x30 Abdominales ❖ 2x30 flexiones de codo ❖ 2x10 pos banco ❖ 2x25 saltos mancuerna ❖ 2x400m pista atlética al 40% ❖ 2x400m pista atlética al 70% ❖ 1x400 al 100% En cada serie 5 min recuperación Estiramiento general e hidratación	Charla motivación y objetivos Calentamiento y estiramiento ❖ 12 min trote al 70 % pista atlética ❖ 4x400m pista atlética En cada serie 5 min recuperación Estiramiento General y hidratación	Descanso activo realizar actividad física de 1H00 , con Bicicleta, natación y caminata
TIPO MICROCICLO	ACUMULACIÓN	NOTA: Los trabajos se harán mediante actividades lúdicas y de entrenamiento para buscar más aceptación del deportista y de acuerdo a las tablas se exigirá un poco más. durante este mes se trabajará todos los días con el fin de estar a punto para las pruebas físicas				
NUMERO MICROCICLO	PRE ESPECIFICA					
PERIODO						
OBSERVACIÓN: Se recomienda a los deportistas. Llevar buena hidratación y fruta para reponer energías. Acatar las recomendaciones que se les den. ESTAR BIEN FISICAMENTE, SIN NINGÚN DOLOR QUE LE IMPIDA EJERCER LOS EJERCICIOS DE LA CLASE						

Anexo 10



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO POR MICROCICLO 2015 DEL DISTRITO POLICIA QUITMBE

DEPORTISTAS: CATEGORIA ABSOLUTOS - SEGUNDA SEMANA						
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la fuerza y resistencia de los señores clases y policías del Distrito QUITMBE						
FECHAS	13/04/2015	14/04/2015	15/04/2015	16/04/2015	17/04/2015	18/04/2015
TIPO DE TRABAJO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
4:30 a 5:30 pm	<p>Charla motivación y objetivos Calentamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 4x50 saltos de mancuernas ❖ 5 min Estiramiento ❖ 4x30 abdominales ❖ 10x15 repeticiones poli chilenos, en escalera ❖ 6x100m al 100% En cada serie 3 min recuperación <p>Estiramiento General y hidratación</p>	<p>Descanso activo, Tema de trabajo mejorar la técnica en las 5 pruebas atravez teoría, posición y ejecución.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Posición en abdominal ❖ Posición en barras ❖ Posición en los 100m ❖ Posicionen tés cooper ❖ Posición en natación <p>Estiramiento general e hidratación</p>	<p>Charla de motivación , tema trabajo tren superior en gimnasio</p> <p>Calentamiento general, 15min en bicicleta estática, estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 3x15 barras x10kilos ❖ 4x20 con 5,10,15,20 kilos con brazos abiertos y cerrados ❖ 4x8 flexión de piernas 10,20,30y 40 kilos ❖ 4x20 pos banco ❖ 4x30 abdominales ❖ 3x15 flexiones de codos <p>Estiramiento 45 seg, de costado alternado brazos piernas</p>	<p>Tés de las 5 pruebas y mejoramiento de la técnica Calentamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Abdominales 50x1 min ❖ Barras 4x6 ❖ 100m planos x13seg ❖ 2800m x 12 min ❖ 25m natación x 24seg <p>En cada serie 5 min recuperación</p> <p>Estiramiento general e hidratación</p>	<p>Tema mejorar técnica estilo libre o crol en los 25mt Calentamiento y estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejercicios en seco, posición cabeza, manos, brazadas, piernas y pies ❖ Técnica de respiración sumersión y expulsión ❖ Ejercidos en el agua, tipo deslizamiento, con tabla y manos 25m x4 sumersión y expulsión ❖ Técnica de brazada y chapoteo 25mx4 ❖ Técnica de clavado y deslizamiento y salida ❖ 4x25 estilo libre <p>En cada serie 3 min recuperación</p> <p>Estiramiento General e hidratación</p>	<p>Descanso activo realizar actividad física a baja intensidad de 1H00 , con Bicicleta, natación o caminata</p>
TIPO MICROCICLO	ACUMULACIÓN	<p>NOTA: Los trabajos se harán mediante actividades lúdicas y de entrenamiento para buscar más aceptación del deportista y de acuerdo a las tablas se exigirá un poco más. durante este mes se trabajará todos los días con el fin de estar a punto para las pruebas físicas</p>				
NUMERO MICROCICLO	PRE ESPECIFICA					
PERIODO						
OBSERVACIÓN: Se recomienda a los deportistas. Llevar buena hidratación y fruta para reponer energías. Acatar las recomendaciones que se les den.						
ESTAR BIEN FISICAMENTE, SIN NINGÚN DOLOR QUE LE IMPIDA EJECER LOS EJERCICIOS DE LA CLASE						

Anexo 11



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO POR MICROCICLO 2015 DEL DISTRITO POLICIA QUITMBE

DEPORTISTAS: CATEGORIA ABSOLUTOS - TERCERA SEMANA						
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la fuerza y resistencia de los señores clases y policías del Distrito Quito						
FECHAS	20/04/2015	21/04/2015	22/04/2015	23/04/2015	24/04/2015	25/04/2015
TIPO DE TRABAJO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
4:30 a 5:30 pm	Charla motivación y objetivos , tema fuerza explosiva en ejecución 100mt planos ,técnica posición y salida y remate Calentamiento ❖ 20 min trote pista a 40% ❖ 5 min Estiramiento ❖ 4x400m trote continuo 60% ❖ 3x100mt al 100% ❖ En cada serie 5 y3 min recuperación Estiramiento General e hidratación	Charla y motivación calentamiento general ❖ 4x50 saltos de mancuernas ❖ Estiramiento ❖ 4X25 abdominales , piernas juntas, tipo ziczac, piernas y manos a topar y codos a topar a rodillas con recuperación de 3 min, ❖ 40 mancuernas intervalos ❖ 4x25 sentadillas ❖ 6x15 flexiones de codo Estiramiento general e hidratación	Charla de motivación , trabajo circuito con postas , explosiva y resistencia Calentamiento general, 10 min trote ,estiramiento ❖ 8x450m 3 postas ❖ En cada serie 4 minutos recuperación Estiramiento 45 seg, de costado alternado brazos piernas	Relajación muscular, masajes, obteniendo relajación muscular. ❖ Piernas ❖ Brazos ❖ Espalda ❖ Aceite de masajes Estiramiento general e hidratación	Trabajo atravez de ejercicios combinados Calentamiento y estiramiento ❖ 10x10 Ejercicios de flexiones de codos, abdominales, subir y bajar gradas, piernas juntas, correr en el mismo lugar, cuadripedia y saltos rodillas juntas. En cada serie 3 min recuperación Estiramiento General e hidratación	Descanso activo realizar actividad física a baja intensidad de 1H00 , con Bicicleta, natación o caminata
TIPO MICROCICLO	ACUMULACIÓN	NOTA: Los trabajos se harán mediante actividades lúdicas y de entrenamiento para buscar más aceptación del deportista y de acuerdo a las tablas se exigirá un poco más. durante este mes se trabajará todos los días con el fin de estar a punto para las pruebas físicas				
NUMERO MICROCICLO	PRE ESPECIFICA					
PERIODO						
OBSERVACIÓN: Se recomienda a los deportistas. Llevar buena hidratación y fruta para reponer energías. Acatar las recomendaciones que se les den.						
ESTAR BIEN FISICAMENTE, SIN NINGÚN DOLOR QUE LE IMPIDA EJECER LOS EJERCICIOS DE LA CLASE						

Anexo 12



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO POR MICROCICLO 2015 DEL DISTRITO POLICIA QUITMBE

DEPORTISTAS: CATEGORIA ABSOLUTOS - CUARTA SEMANA						
OBJETIVO GENERAL: Mejor la fuerza y resistencia de los señores clases y policías del Distrito Quitumbe						
FECHAS	27/04/2015	28/04/2015	29/04/2015	30/04/2015	01/05/2015	02/05/2015
TIPO DE TRABAJO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
4:30 a 5:30 pm	<p>Charla motivación Trabajo ejecución técnica en las barras, posición del cuerpo y agarre</p> <p>Calentamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 15 min trote pista a 50% y 5 min estiramiento ❖ 1x2 barras ❖ 2x3 barras ❖ 3x4 barras ❖ 3x4 barras ❖ 2x3 barras ❖ 1x2 barras ❖ 30 min trote pista En cada serie 2 min recuperación <p>Estiramiento General e hidratación</p>	<p>Charla y motivación calentamiento general</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Saltos de coordinación en escalera ❖ Estiramiento ❖ 3X20 abdominales ❖ 4x40 abdominales ❖ 2x10 abdominales ❖ 4X40 , cada serie 2 min recuperación ❖ 15 min trote <p>Estiramiento general e hidratación</p>	<p>Charla de motivación trabajo 100m planos , técnica y posición de salida, arranque Pista atlética , zapatillas adecuadas</p> <p>Calentamiento general, 15 min poli chilenos ,estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 10x10m arranque al 100% fuerza explosiva ❖ 4x100 en 13 seg, 5 minutos recuperación <p>Estiramiento 30 seg, de costado alternado brazos piernas e hidratación</p>	<p>Charla de motivación y objetivo trabajo tés cooper 3200 en 12min</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Calentamiento general 5 min trote y estiramiento ❖ Técnicas, cuerpo inclinado , posición de la mano semi puño, técnica de respiración y distribución durante la prueba ❖ Zapatillas adecuadas ❖ 8x400m , al 100% en 12 min <p>Estiramiento general e hidratación</p>	<p>Charla de motivación, trabajo natación estilo libre 25mt</p> <p>Calentamiento y estiramiento en seco, y en el agua</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Teoría y técnica de estilo crol, tipo de brazada, posición de la cabeza, pataleo, técnica de respiración ❖ Técnica e impulso del clavado y desplazamiento y salida 1x25mt en 24seg ❖ Vuelta a la calma 1x25 estilo espalda <p>Estiramiento General e hidratación</p>	<p>Descanso activo realizar actividad física a baja intensidad de 1H00 , con Bicicleta, natación o caminata</p>
TIPO MICROCICLO	ACUMULACIÓN	<p>NOTA: Los trabajos se harán mediante actividades lúdicas y de entrenamiento para buscar más aceptación del deportista y de acuerdo a las tablas se exigirá un poco más. durante este mes se trabajará todos los días con el fin de estar a punto para las pruebas físicas</p>				
NUMERO MICROCICLO	PRE ESPECIFICA					
PERIODO						
OBSERVACIÓN: Se recomienda a los deportistas. Llevar buena hidratación y fruta para reponer energías. Acatar las recomendaciones que se les den.						
ESTAR BIEN FISICAMENTE, SIN NINGÚN DOLOR QUE LE IMPIDA EJECER LOS EJERCICIOS DE LA CLASE						

Anexo 13



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO POR MICROCICLO 2015 DEL DISTRITO POLICIA QUITMBE

DEPORTISTAS: CATEGORIA ABSOLUTOS - QUINTA SEMANA						
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la fuerza y resistencia de los señores clases y policías del Distrito Quitumbe						
FECHAS	04/05/2015	05/05/2015	06/05/2015	07/05/2015	08/05/2015	09/05/2015
TIPO DE TRABAJO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
4:30 a 5:30 pm	<p>Charla motivación Trabajo, tope pruebas físicas</p> <p>Calentamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 5 min trote pista a 50% y 5 min estiramiento ❖ 1x50 abdominales 1min ❖ 12 barras ❖ 100m planos x13 seg ❖ Tescocoper 3200m en 12 min ❖ 1x25m natación estilo crol en 24seg <p>En cada serie 10 min recuperación</p> <p>Estiramiento General e hidratación</p>	<p>Charla y motivación mejorar la técnica en las 5 pruebas</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Calentamiento 4x50 mancuernas y Estiramiento ❖ Técnica en abdominales ❖ Técnica en las barras ❖ Técnica en los 100m planos ❖ Técnica tés de cooper ❖ Técnica en natación estilo crol <p>Estiramiento general e hidratación</p>	<p>Charla de motivación ejercicios fortalecer músculos, tren superior e inferior en gimnasio.</p> <p>Calentamiento general, 10 min poli chilenos ,estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 3x15 barras con 20kilos ❖ 3x15, 20 kilos brazos abiertos y cerrados ❖ 3x15, 20 kilos barras ejecución a la nuca ❖ 3x15, 20kilos ejercicios para piernas ❖ 15 min en bicicleta estática, 3 minutos recuperación en cada sección. <p>Estiramiento e hidratación</p>	<p>Charla de motivación y objetivo trabajo, prueba de fondo , verificar la resistencia</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Calentamiento general 5 min trote y estiramiento ❖ 4 vueltas por el exterior en el complejo ❖ Fundeporte al 40 % ❖ Zapatillas adecuadas <p>Estiramiento general e hidratación</p>	<p>Charla de motivación, objetivo principal , tema relajación masajes de recuperación</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Masaje músculos de las piernas ❖ Masajes músculos de los brazos ❖ Masajes músculos de los brazos ❖ Concentración antes de las pruebas físicas. ❖ Charlas de motivación <p>hidratación</p>	<p>Descanso activo.</p>
TIPO MICROCICLO	ACUMULACIÓN	<p>NOTA: Los trabajos se harán mediante actividades lúdicas y de entrenamiento para buscar más aceptación del deportista y de acuerdo a las tablas se exigirá un poco más. durante este mes se trabajará todos los días con el fin de estar a punto para las pruebas físicas</p>				
NUMERO MICROCICLO	PRE ESPECIFICA					
PERIODO						
OBSERVACIÓN: Se recomienda a los deportistas. Llevar buena hidratación y fruta para reponer energías. Acatar las recomendaciones que se les den.						
ESTAR BIEN FISICAMENTE, SIN NINGÚN DOLOR QUE LE IMPIDA EJECER LOS EJERCICIOS DE LA CLASE						



Anexo 14

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO POR MICROCICLO 2015 DEL DISTRITO POLICIA QUITMBE

DEPORTISTAS: CATEGORIA ABSOLUTOS - SEXTA SEMANA PRUEBAS FISICAS						
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar al máximo la fuerza y resistencia de los señores clases y policías del Distrito Quitumbe en las pruebas físicas en esta semana.						
FECHAS	11/05/2015	12/05/2015	13/05/2015	14/05/2015	HASTA 29/05/2015	
TIPO DE TRABAJO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES		
08:00 a 11:00 pm	PRUEBAS FISICAS GRUPO1 Calentamiento y estiramiento general ❖ 55 abdominales 1 min 100 puntos ❖ 12 barras sin tiempo 100 puntos. ❖ 100m planos en 13seg. 100 puntos ❖ Tés cooper 3000m en 12 min, 100 puntos ❖ 25m natación estilo crol en 15seg, 100 puntos En cada prueba 15 min recuperación Estiramiento General e hidratación	PRUEBAS FISICAS GRUPO2 Calentamiento y estiramiento general ❖ 55 abdominales 1 min 100 puntos ❖ 12 barras sin tiempo 100 puntos. ❖ 100m planos en 13seg. 100 puntos ❖ Tés cooper 3000m en 12 min, 100 puntos ❖ 25m natación estilo crol en 15seg, 100 puntos En cada prueba 15 min recuperación Estiramiento General e hidratación	PRUEBAS FISICAS GRUPO3 Calentamiento y estiramiento general ❖ 55 abdominales 1 min 100 puntos ❖ 12 barras sin tiempo 100 puntos. ❖ 100m planos en 13seg. 100 puntos ❖ Tés cooper 3000m en 12 min, 100 puntos ❖ 25m natación estilo crol en 15seg, 100 puntos En cada prueba 15 min recuperación Estiramiento General e hidratación	PRUEBAS FISICAS GRUPO 4 Calentamiento y estiramiento general ❖ 55 abdominales 1 min 100 puntos ❖ 12 barras sin tiempo 100 puntos. ❖ 100m planos en 13seg. 100 puntos ❖ Tés cooper 3000m en 12 min, 100 puntos ❖ 25m natación estilo crol en 15seg, 100 puntos En cada prueba 15 min recuperación Estiramiento General e hidratación	PRUEBAS FISICAS GRUPO 5 Calentamiento y estiramiento general ❖ 55 abdominales 1 min 100 puntos ❖ 12 barras sin tiempo 100 puntos. ❖ 100m planos en 13seg. 100 puntos ❖ Tés cooper 3000m en 12 min, 100 puntos ❖ 25m natación estilo crol en 15seg, 100 puntos En cada prueba 15 min recuperación Estiramiento General e hidratación	
TIPO MICROCICLO	ACUMULACIÓN	NOTA: desarrollar al máximo la capacidad física los señores clases y policía del Distrito Quitumbe en la ejecución de las pruebas físicas en esta semana.				
NUMERO MICROCICLO	PRE ESPECIFICA					
PERIODO						
OBSERVACIÓN: Se recomienda a los deportistas. Llevar buena hidratación y fruta para reponer energías. Acatar las recomendaciones que se les den.						
ESTAR BIEN FISICAMENTE, SIN NINGÚN DOLOR QUE LE IMPIDA EJECER LOS EJERCICIOS						