



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMI-PRESENCIAL

Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física

TEMA

“EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PÉREZ PALLARES” DE LA CIUDAD DE QUITO”.

AUTOR: Edgar Santiago Moreno Torres.

TUTOR: Mg. Segundo Víctor Medina Paredes

Ambato – Ecuador

2017

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Mg. Segundo Víctor Medina Paredes con CC 1801892884 , en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el tema “EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA INICIACION DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PÉREZ PALLARES DE LA CIUDAD DE QUITO”, desarrollado por Moreno Torres Edgar Santiago, egresado de la Carrera de Cultura Física, considerando 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 el H. Consejo Directivo.



Mg. Segundo Víctor Medina Paredes

CC 1801892884

TUTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien, basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de Moreno Torres Edgar Santiago bajo la dirección del Mg. Segundo V. Medina P. tutor del trabajo de titulación y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Edgar Santiago Moreno Torres

C.C. 1500541048

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimonial del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PÉREZ PALLARES DE LA CIUDAD DE QUITO”; 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.



Edgar Santiago Moreno Torres

C.C. 1500541048

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PÉREZ PALLARES” DE LA CIUDAD DE QUITO. presentado por Moreno Torres Edgar Santiago, egresado de la carrera de cultura Física, de la promoción septiembre 2017 – febrero 2018, una vez revisada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos, científicos y reglamentarios.

LA COMISIÓN



Lic. Mg. Christian Barquin Z.



Mg. Santiago Garcés Durán.

DEDICATORIA

Mi proyecto se lo dedico con profundo amor y cariño a personas que hicieron lo posible este sueño y que desinteresadamente me brindaron su apoyo; a mis padres Edgar Moreno y Silvana Torres por haberme forjado como la persona que soy ahora, muchos de mis logros se los debo a ustedes, a mi hermana Natalia que ha sabido llegar a mi mente y corazón con sus consejos. No puedo dejar de mencionar a las personitas que son todo en mi vida, que han sido mi motivación y que por ellos hoy veo realizados mis sueños, mi esposa Cinthia Carolina, mis hijos: Allan Gabriel, Adrián Jair y Aitana Fiorella.

Gracias por su paciencia, comprensión y cariño.

Santiago

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer, primero a Dios por bendecirme y guiarme en el transcurrir de mi vida, a mi tutor Mg. Segundo Víctor Medina Paredes, quien con paciencia y sabiduría pudo guiarme en el desarrollo de este trabajo, también a mis maestros por sus enseñanzas no sólo académicas sino también en valores, ya que me impartieron su ejemplo y sus conocimientos, los mismos que ahora puedo plasmar con seguridad y aplomo a mis estudiantes, a la Universidad Técnica de Ambato por brindarme la oportunidad de ser parte de ella, de lo cual me enorgullezco; no puedo dejar de mencionar a mis tíos Patricio y Elsie, a mis primos Pablo y Samantha, ellos han sido el pilar fundamental a lo largo de mis estudios , al acogerme en su humilde vivienda.

Mil gracias a todos.

Santiago

ÍNDICE GENERAL

Portada.....	i
Aprobación del Tutor Del Trabajo de Graduación o Titulación	ii
Autoría del Trabajo de Investigación.....	iii
Cesión de Derechos del Autor	iv
Aprobación del Tribunal de Grado	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General	viii
Resumen Ejecutivo	xiii
Introducción	xiv

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Tema.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	1
1.2.1 Contextualización.....	1
1.2.2 Análisis crítico	6
1.2.3 Prognosis	7
1.2.4 Formulación del tema.....	7
1.2.5 Interrogantes de la investigación.....	8
1.2.6 Delimitación del objeto a investigar	8
1.2.6.1. Delimitación espacial	8
1.2.6.2 Delimitación Temporal:	8
1.2 Justificación.....	9

1.4	Objetivos.....	10
1.4.1	Objetivo General	10

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1	Antecedentes Investigativos	11
2.2	Fundamentación Filosófica	13
2.3	Fundamentación Legal	15
2.4	Categorías Fundamentales.....	21
2.4.1	Fundamentación teórica Variable Independiente.....	21
2.4.2.	Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente	47
2.5	Hipótesis	76

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1	Modalidad Básica de la Investigación.....	77
3.1.2	Enfoque Investigativo	77
3.1.3	Investigación Bibliográfica Documental.....	77
3.1.4	Investigación de Campo.....	77
3.2	Nivel o tipo de investigación.....	78
3.3	Población y muestra.	78
3.4	Operacionalización de Variables.....	80
3.4.1	Variable Independiente: Capacidades coordinativas	80
3.4. 2	Variable Dependiente: Iniciación Deportiva.....	81
3.5	Plan de Recolección de información	82

3.6	Plan de Procesamiento y análisis.....	82
-----	---------------------------------------	----

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1	Análisis e Interpretación de resultados del Test de Valoración de las Capacidades Coordinativas.....	83
4.1.1	Generales.....	83
4.1.2	Especiales.....	85
4.1.3	Complejas.....	92
4.2.-	Cuestionario de Interés y Preferencia por el Deporte.....	94

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1	Conclusiones.....	106
5.2	Recomendaciones.....	107
	Bibliografía.....	108
	Anexos.....	115
	Cuestionario de Interés y Preferencia por el Deporte.....	115
	Estudiantes de la Unidad Educativa Pérez Pallares.....	117
	Lista de Cotejo.....	121
	Artículo Científico.....	124

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1. Población.....	78
Tabla No. 2. Operacionalización de la Variable Independiente.....	80
Tabla No. 3. Operacionalización de la Variable Dependiente.	81
Tabla No. 4. Plan de Recolección de la Información.....	82
Tabla No.5. Análisis de Resultados del Test de Regulación del Movimiento.....	83
Tabla No.6. Análisis de Resultados del Test de Adaptación y Cambios Motrices.....	84
Tabla No.7. Análisis de Resultados del Test de Orientación.....	85
Tabla No. 8. Análisis de Resultados del Test de Equilibrio.....	86
Tabla No. 9. Análisis de Resultados del Test de Reacción.....	87
Tabla No. 10. Análisis de Resultados del Test de Ritmo.....	88
Tabla No. 11. Análisis de Resultados del Test de Anticipación.....	89
Tabla No. 12. Análisis de Resultados del Test de Diferenciación.....	90
Tabla No. 13. Análisis de Resultados del Test de Acoplamiento.....	91
Tabla No. 14. Análisis de Resultados del Test de Agilidad.....	92
Tabla No. 15. Análisis de Resultados del Test de Aprendizaje Motor.....	93
Tabla N° 16. Resultados de la Pregunta 1.....	94
Tabla N° 17. Resultados de la Pregunta 2.....	95
Tabla N° 18 Resultados de la Pregunta 3.....	96
Tabla N° 19 Resultados de la Pregunta 4.....	97
Tabla N° 20 Resultados de la Pregunta 5.....	98
Tabla N° 21 Resultados de la Pregunta 6.....	99
Tabla N° 22 Resumen de Resultados del Cuestionario.....	100
Tabla No. 23. Descripción de la población.....	102
Tabla No. 24. Frecuencia Observada.....	103
Tabla No. 25. Frecuencia Esperada.....	104
Tabla No. 26. Cálculo del Chi.....	104

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1. Árbol de problema.....	5
Gráfico No. 2. Red de Inclusiones Conceptuales.....	18
Gráfico No. 3. Constelación de ideas de la Variable Independiente.....	19
Gráfico No. 4. Constelación de ideas de la Variable Dependiente.....	20
Gráfico No. 5. Test de Regulación del movimiento.....	83
Gráfico No. 6. Test de Adaptación y Cambios Motrices.	84
Gráfico No. 7. Test de Orientación.....	85
Gráfico No. 8. Test de Equilibrio.....	86
Gráfico No. 9. Test de Reacción.....	87
Gráfico No. 10. Test de Ritmo.....	88
Gráfico No. 11. Test de Anticipación.....	89
Gráfico No. 12. Test de Diferenciación.....	90
Gráfico No. 13. Test de Acoplamiento.....	91
Gráfico No. 14. Test de Agilidad.....	92
Gráfico No. 15. Test de Aprendizaje Motor.....	93
Gráfico N° 16. Pregunta 1.....	94
Gráfico N° 17 Pregunta 2.....	95
Gráfico N° 18 Pregunta 3.....	96
Gráfico N° 19 Pregunta 4.....	97
Gráfico N° 20 Pregunta 5.....	98
Gráfico N° 21 Pregunta 6.....	99
Gráfico No.22. Campana de Gauss.....	105

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA MODALIDAD SEMI-PRESENCIAL

Autor: Edgar Santiago Moreno Torres

Tutor: Segundo Víctor Medina Paredes

RESUMEN EJECUTIVO

El objetivo del presente trabajo de investigación fue demostrar que el desarrollo de las capacidades coordinativas influye la iniciación deportiva de los estudiantes de sexto año de educación básica, se trabajó con un enfoque cualitativo – cuantitativo, con el nivel de estudio exploratorio y el de relación de variables con la aplicación de la investigación de campo y utilizando bibliografía imprescindible para la elaboración del marco teórico; se aplicó una prueba por cada capacidad coordinativa, considerando las generales, especiales y complejas y un cuestionario acerca de las preferencias y el interés hacia el deporte, las mismas que se sometieron a tabulación para luego proceder a realizar el respectivo análisis e interpretación, comprobando así la hipótesis planteada de que, cuando las capacidades coordinativas se han desarrollado armónicamente, sirven como base para que los niño/as puedan iniciar una disciplina deportiva, además se visualizó que en la institución donde se realizó la investigación, se deben abrir espacios para incluir la práctica de otros deportes de preferencia de los estudiantes, por otro lado también se advierte que los padres de familia no apoyan a sus hijos en las prácticas deportivas, a pesar de que ellos desearían hacerlo

Palabras Claves: Capacidades coordinativas, disciplina deportiva, práctica deportiva, Iniciación Deportiva,

INTRODUCCIÓN

El tema a investigarse es “El desarrollo de las Capacidades Coordinativas en la Iniciación Deportiva de los estudiantes de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa Pérez Pallares de la ciudad de Quito”.

Esta investigación tiene como base al ser humano quien cumple un proceso evolutivo desde que es concebido hasta alcanzar su máximo desarrollo bio-psico-social, como parte de él se encuentra el desarrollo de la Coordinación como la capacidad que permite al hombre adquirir ciertas habilidades y destrezas para su desenvolvimiento en el accionar diario.

CAPÍTULO I PROBLEMA. - Se enfoca en el contexto donde se desarrolla el problema, se expone el Árbol de problemas y su correspondiente Análisis crítico, así como la Prognosis, la formulación del problema, luego se incluyen las preguntas directrices, la delimitación del problema, la justificación y los objetivos.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO. - Contiene los Antecedentes de la investigación, las fundamentaciones filosófica y legal, las categorías fundamentales con la Red de Inclusiones, Constelación de ideas de las variables Independiente y Dependiente, Formulación de Hipótesis y señalamiento de Variables.

CAPÍTULO III LA METODOLOGÍA. - En este capítulo se enfocarán aspectos como: la Modalidad de la investigación, niveles o tipo, Población y muestra, Operacionalización de variables, técnicas e instrumentos de investigación, Recolección de información, Procesamiento de la información y Análisis e Interpretación de los Resultados.

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Aquí encontramos Análisis e interpretación de resultados a través de tablas y representaciones gráficas obtenidas de la investigación realizada a los niños niñas de sexto año de Educación básica de la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito.

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se encuentran las conclusiones a las que se llegó, de acuerdo a los resultados de la investigación y sus respectivas recomendaciones.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Tema

El desarrollo de las Capacidades Coordinativas en la Iniciación Deportiva de los estudiantes de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

Existen muchos estudiosos a nivel mundial que han dedicado su tiempo a investigar acerca del desarrollo de las Capacidades Coordinativas, así como de la Iniciación deportiva y podemos citar a Jacob, Ruth, Mechling, Neumeier, García J.M, Navarro, Ruiz J.A, Harre.D y Matveev quienes enfocan su trabajo en la coordinación, también a Hernández Moreno, Romero Granados, Blázquez, Sánchez Bañuelos, Jolibois entre otros que hacen un estudio profundo acerca de la Iniciación Deportiva.

En el ámbito educativo ecuatoriano, el desarrollo de las capacidades coordinativas se han visto disminuidas de cierto modo, por el desconocimiento de cómo hacerlo por parte de los padres, por la falta de docentes de Educación Física en el nivel básico de las instituciones del estado, quienes tendrían a su cargo desarrollar contenidos en los que con ejercicios específicos, ayudan a habilitar las capacidades básicas en general, no así en las instituciones particulares donde de alguna manera hay presencia del maestro. En los últimos años se están

considerando también los casos de discapacidad y los niño/as tienen la posibilidad de participar en las actividades físicas, para esto se desarrollan temas específicos diseñados para ellos, estamos hablando de las Adaptaciones Curriculares. Con satisfacción se observa en la actualidad su participación tanto a nivel nacional como internacional en las diversas disciplinas deportivas y con buenos resultados.

En el sector rural se podría decir que los niños habilitan de mejor manera sus capacidades coordinativas, por el contexto en el que se desarrollan, éste permite que se enfrenten a circunstancias propias de la naturaleza y de su entorno obligándolos a adquirir habilidades y destrezas (caminar, correr, saltar y lanzar) que se logran sin la presencia de un guía que dirija su proceso de enseñanza – aprendizaje. Un ejemplo de ello, son muchos de los jugadores de fútbol que son reconocidos a nivel nacional e internacional, oriundos tanto de la Provincia de Imbabura, en el Valle del Chota, así como de la Provincia de Esmeraldas, quienes desde su niñez demostraron destrezas para este deporte, sin embargo, una vez que ingresan a ser parte de un club deberán ajustarse estrictamente a las reglas, técnicas y tácticas que este fútbol requiere.

La Federación Deportiva Nacional del Ecuador en el 2012 propuso estrategias de desarrollo técnico, científico y metodológico del deporte del Ecuador, dando gran importancia a la iniciación deportiva y desarrollo de las capacidades motrices en edades tempranas. Sin embargo, hasta la presente hay ciertas dificultades en el apoyo de los gobiernos de turno en cuanto a la preparación física y ayuda económica para los deportistas que participan en las diversas disciplinas, necesitan ver resultados para tomar en serio y colaborar para su preparación y competencia. Además hoy en día el deporte estudiantil es una oportunidad para que los niño/as y adolescentes demuestren de lo que son capaces de hacer, las escuelas y colegios compiten en las diferentes disciplinas del deporte como: básquet, vóley, atletismo, gimnasia, ciclismo, fútbol etc, escenarios en los cuales

se observan a los estudiantes que sobresalen o son aptos en el equipo al cual representan, ellos serán los posibles candidatos a formar parte de los diversos equipos profesionales, esto tratándose del fútbol, que es el deporte que practican la mayoría de personas principalmente el género masculino. Lo negativo de lo anteriormente tratado, es que puede haber discriminación en el sentido de que por más apto que sea el deportista no tenga la oportunidad de formar parte de los clubes o federaciones viéndose truncadas sus aspiraciones.

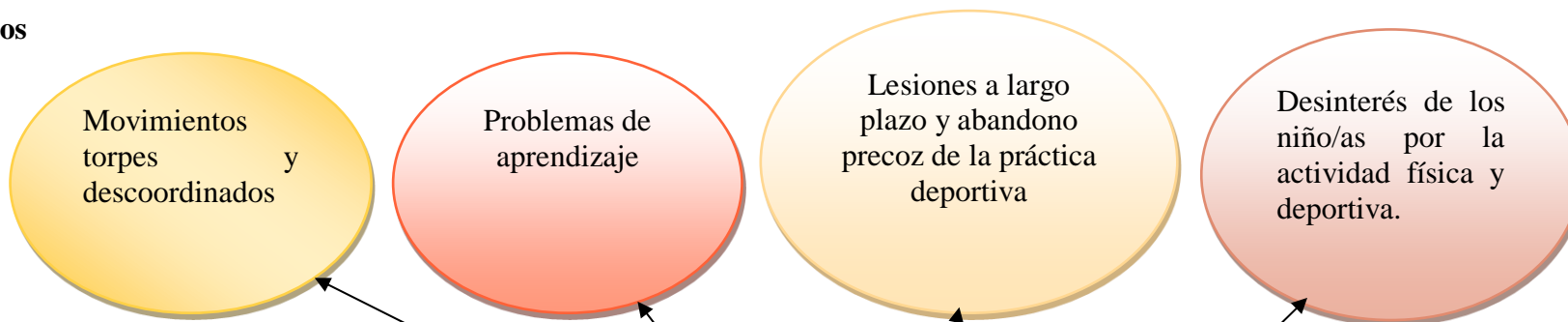
Últimamente se puede evidenciar que se han abierto espacios en donde las mujeres están demostrando que los deportes que antes eran exclusivos de los hombres, pueden ser practicados por ellas y con muy buenos resultados, un ejemplo es que ya juegan campeonatos a nivel internacional, pero aun así se debe trabajar con más compromiso para que más mujeres puedan integrar equipos de fútbol y además que haya más campeonatos a nivel nacional como lo hacen los clubes masculinos. Sin embargo en las dos últimas décadas se ha podido notar con tristeza que un porcentaje considerable de personas, sean éstos, niño/as, adolescentes o adultos han cambiado la actividad física por un estilo de vida más cómodo y que no reviste esfuerzo alguno como son: las redes sociales, donde el niño y el adolescente pasan horas en las computadoras, teléfonos celulares, y todo tipo de aparato cibernético poniendo en segundo plano a estas actividades con los consiguientes riesgos para la salud debido al sedentarismo que esto implica. es necesario dar mayores espacios para las competencias estudiantiles y utilizar las horas libres para trabajar con los niño/as realizando actividades que permitan reforzar habilidades básicas; por ende, las coordinativas y procurar darle una importancia tal a la Educación Física porque todos sabemos que es en este espacio, donde los alumno/as se inician deportivamente mediante los juegos pre deportivos y juegos en general, razones suficientes para que se cuente con los profesionales suficientes.

En la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito, los niño/as reciben la asignatura de Educación Física desde el primer grado de Educación

Básica, constituyéndose en una de las principales preocupaciones de sus directivos y docentes el desarrollar las habilidades y capacidades motrices, para esta investigación se han elegido a los estudiantes que tienen edades entre los 10 y 11 años de edad, a quienes se los evalúa para certificar que han alcanzado el nivel adecuado y la aptitud para iniciarse en el deporte de su preferencia.

Árbol de Problema

Efectos



Problema

EL DEFICIENTE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS INFLUYEN NEGATIVAMENTE EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PÉREZ PALLARES DE LA CIUDAD DE QUITO

Causas

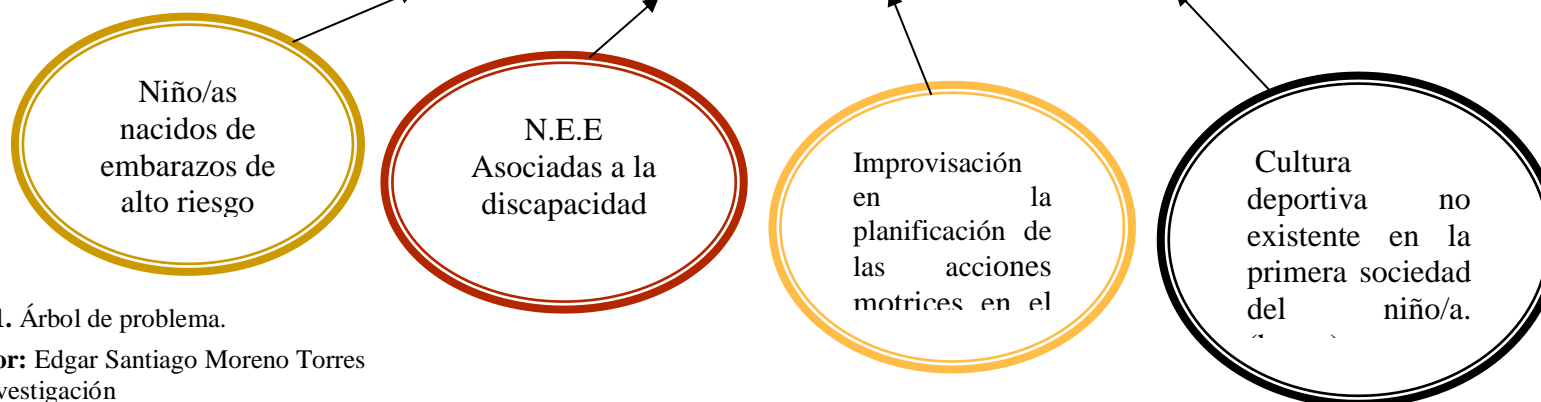


Gráfico No. 1. Árbol de problema.

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Fuente: La investigación

1.2.2 Análisis crítico

El deficiente desarrollo de las capacidades motrices y principalmente de las coordinativas se debe a muchas situaciones, desde anomalías cromosómicas, consumo de sustancias tóxicas en el embarazo, exposición de la madre gestante a infecciones lo que provoca partos prematuros entre otras, lo que afectaría directamente su desarrollo físico, psicológico, cognitivo y social cuyos efectos son negativos a futuro para el aprendizaje y su vida en general. Seguramente necesitará de ciertos mecanismos (Estimulación temprana) que ayuden a remediar de alguna forma ya que, de no ser atendidos con la prontitud que esto amerita, los efectos se evidenciarían en la etapa escolar donde el niño/a va a demostrar sus falencias al momento de ejecutar cualquier tipo de movimientos, estos serán torpes y descoordinados, lo que le lleva a perder el interés por la actividad física, se estimula el sedentarismo, se afecta su autoestima. Éstas prácticas pueden ser muy peligrosas para la salud, sumada a la forma de alimentarse seguramente desarrollarán enfermedades ligadas a la falta de ejercicio.

En ocasiones nos encontramos frente a niño/as que claramente observamos que no han habilitado convenientemente sus capacidades motrices por las razones ya expuestas, y que se derivan de ellas convirtiendo a los niño/as en estudiantes con Necesidades Educativas Especiales asociadas a la discapacidad cuyos padres y maestros desconocen que atraviesa como consecuencia de ello una dificultad en el aprendizaje, padres y maestros se preguntan , ¿porqué es que mi hijo o alumno no rinde igual que sus pares?, es en este momento cuando se interesan por investigar las causas de esta anomalía y tratar de remediar, felizmente hoy en día en las instituciones educativas ya se planifica lo que se denominan Adaptaciones Curriculares, las mismas que dan la oportunidad de que el alumno/a aprenda a su propio ritmo, respetando su condición.

El contexto escolar, y principalmente en la clase de Educación Física, es donde se puede notar las falencias y las bondades del desarrollo motriz de los estudiantes, por lo que el docente debe primero sondear el grupo con el cual va a trabajar,

conocer sus aptitudes y limitaciones y evitar la improvisación en la planificación didáctica, capaz de que todo lo planificado sea beneficioso al grupo, especialmente a aquellos estudiantes que tienen ciertas aptitudes para los deportes a los cuales habrá que prepararlos para las competencias internas e interescolares, esta preparación es en ocasiones muy rigurosa e improvisada por lo que los alumnos terminan desertando y con lesiones que duran mucho tiempo en sanar.

Un problema que existe principalmente en nuestro país es que los hogares como primera sociedad donde se desenvuelve el niño/a no poseen una cultura deportiva por muchos factores entre ellos: el estilo de vida a lo mejor más sedentaria, el tiempo que dedican los padres al trabajo, o simplemente porque no dan la importancia necesaria para la salud, a las actividades físicas; entonces, que se puede esperar de los niños integrantes de estos hogares, personas con un marcado desinterés por el deporte y todo lo que signifique actividad física. Pero puede haber otro grupo que, a pesar de la familia, si les gusta el deporte, pero no cuentan con el apoyo de sus padres por las razones ya expuestas.

1.2.3 Prognosis

Al prescindir la realización de este trabajo de investigación, los docentes, los niño/as y los padres de familia no tendrán la oportunidad de conocer la importancia que reviste el desarrollo de la coordinación motriz, frente a la posibilidad de iniciarse tempranamente en la actividad deportiva para la que son competentes, lo cual trunca la posibilidad de que descubran sus potencialidades, que se integren a los grupos de élite y en un momento dado representen al país en deportes de alto rendimiento.

1.2.4 Formulación del tema

¿Cómo influye el desarrollo de las capacidades coordinativas en la iniciación deportiva de los niños y niñas de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito?

1.2.5 Interrogantes de la investigación

¿Qué importancia tiene el desarrollo de las capacidades coordinativas en el accionar motriz de los estudiantes de sexto año?

¿Los estudiantes de sexto año estarán suficientemente aptos para iniciar un deporte?

¿De qué manera influyen las capacidades coordinativas desarrolladas en la Iniciación Deportiva de los estudiantes de sexto año de E.B. de la Unidad Educativa Pérez Pallares de la ciudad de Quito?

1.2.6 Delimitación del objeto a investigar

Campo: Educativo

Área: Educación Física

Aspecto: Capacidades Coordinativas –Iniciación Deportiva.

1.2.6.1. Delimitación espacial

Se efectuó en la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito, con 112 estudiantes de sexto año de Educación Básica.

1.2.6.2 Delimitación Temporal:

Durante los meses de agosto a diciembre del 2017.

1.2 Justificación

Siendo las capacidades coordinativas la base fundamental para que las personas logren iniciarse en cualquiera de las disciplinas deportivas (fútbol, voleibol, básquet, balonmano etc.) y conocedores de que éstas comienzan tempranamente y se desarrollan en el primer contexto del niño/a el hogar y luego en el nivel escolar; es necesario entender, que si no se han perfeccionado adecuadamente se presentarán serios problemas no sólo en el deporte sino en su vida diaria ya que éstas tienen mucho que ver con el proceso de control de los movimientos que son elementos fundamentales para que un estudiante pueda dar sus primeros pasos en el deporte de su preferencia.

En torno a la vida del hombre, el movimiento se convierte en el motor que hace que un cuerpo tenga coordinación, flexibilidad, ritmo, reacción, adaptación, transformación y logre la armonía que este conlleva. Los niños con las habilidades motoras debilitadas o no desarrolladas es decir con movimientos torpes, tienden a demostrar un déficit de la actividad física, a mantener una baja autoestima, y en consecuencia a alejarse de cualquier actividad que denote esfuerzo físico privándose de la alegría de practicarlo, como resultado de esto, los niño/as en esta condición, se convierten en personas sedentarias.

Los escolares que no coordinan sus movimientos adecuadamente, presentan problemas en el aprendizaje ya que la capacidad coordinativa es una Función Básica en el proceso educativo, además las horas destinadas a la Educación Física se vuelven una tortura y puede llegar a ser motivo de deserción. Es imperativo que los docentes de cada nivel diseñen un plan para que las habiliten sistemáticamente provocando la inserción al programa establecido en cada grado y conseguir que el niño/ niña puedan mejorar su interacción social y demuestren más interés por el deporte.

De ahí que, la importancia que reviste la investigación del Desarrollo de las Capacidades Coordinativas y su inserción deportiva es vital, porque preocupa el porcentaje de estudiantes de la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito que no han desarrollado por completo estas capacidades.

Para propiciar un mayor interés en los deportes por parte de los estudiantes y puedan descubrir entre ellos valores que incursionen en los deportes de alto rendimiento en un futuro cercano, se deberá trabajar para fortalecer las falencias.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

- Demostrar que las capacidades coordinativas desarrolladas en los niños y niñas de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito, influyen en la Iniciación Deportiva.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las capacidades coordinativas desarrolladas en los niños y niñas de sexto año de E.B. de la Unidad Educativa Pérez Pallares de la ciudad de Quito.
- Determinar si los estudiantes de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa Pérez Pallares de la ciudad de Quito, tienen aptitudes para la iniciación en una disciplina deportiva.
- Presentar los resultados de la investigación realizada acerca del desarrollo de las capacidades coordinativas en la Iniciación Deportiva de los estudiantes de sexto año.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Esta investigación se basa en trabajos realizados anteriormente cuya información será de ayuda en la elaboración del proyecto y servirán como referencia.

TEMA:

LA BAILOTERAPIA EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA POALÓ “GARCÍA MORENO”, CANTÓN LATACUNGA.

AUTORA: MARÍA EUGENIA CARVAJAL RUBIO

CONCLUSIONES:

A través de los resultados de las encuestas que los estudiantes del quinto año nunca han tenido un profesor especialista en sesiones de bailo terapia, dando como resultado que las estudiantes no hayan experimentado esta actividad por lo que existe un desconocimiento de la mayoría de niños y de los maestros de grado. Al manejar actividades de bailo terapia vamos a mejorar significativamente las capacidades coordinativas con los cual el niño estará mejor preparado para enfrentar actividades tanto en el aspecto físico como el cognitivo, contribuyendo a la educación integral y no permitir que los niños mal gasten su tiempo en páginas sociales en exceso o se conviertan en sedentarios. En lo referente a las capacidades coordinativa los estudiantes no conocen sobre este tema lo cual es preocupante, al no valorar la importancia del desarrollo de las capacidades coordinativas continuaremos con clases tradicionalistas, la bailo terapia es una de las mejores opciones para rescatar a los niños de actividades que no brindan

ningún beneficio a su salud, al insertar actividades extracurriculares es la opción más acertada para resolver el problema que se plantea en la investigación. Del análisis de la encuesta se desprende que es necesario e indispensable diseñar un artículo académico para presentar los datos de la investigación el cual debe contener el análisis de la incidencia de la bailo terapia para mejorar la capacidades coordinativas, la cual se estructurara de tal forma que se la pueda manejar fácilmente y despierte el interés por la práctica de esta disciplina.

TEMA:

“JUEGOS ADAPTADOS EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DE 5 A 8 AÑOS CON CAPACIDADES DIFERENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPECIALIZADA AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”. AUTOR:

AUTORA: Ana Patricia Pilliza Ruiz

CONCLUSIONES:

Los efectos que generan los juegos adaptados en niños con capacidades diferentes es eficaz, siendo este un componente fundamental para vivir con relación al bienestar y felicidad, disfrute pleno de sus capacidades. Los jugos adaptados son una herramienta en la búsqueda de beneficios favorables en el desarrollo motriz de los niños con capacidades diferentes, con los juegos podemos evitar un crecimiento monótono y sin frutos. Queda comprobado que mediante el juego los niños con dificultad pueden desarrollar sus destrezas, no solo físicas si no con el beneficio emocional en ellos al sentirse apreciados y en un ambiente de aprendizaje, recreación venciendo estados emocionales como la depresión.

Los estudios y definiciones acerca de las Capacidades Coordinativas tuvieron su auge en las décadas de los 60, 70, 80 y 90 sin embargo en los últimos tiempos se han visto mermadas, no así en lo que refiere a la Iniciación deportiva.

TEMA:

“EL MATERIAL ADAPTADO PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTORAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FE Y ALEGRIA” DEL CANTON AMBATO.

AUTOR: José Ignacio Freire Villagómez

CONCLUSIONES:

Se verifico los beneficios que brindan los materiales adaptados y deportivos en el desarrollo de las habilidades motoras en los niños mediante actividades recreativas, que con mucha aptitud los estudiantes fueron participes de la misma mediante la diversión y entretenimiento con el resultado de una mejor calidad de vida y a su vez generando el desarrollo integral, es decir beneficiando en los aspectos físicos, intelectuales, sociales y espirituales de todo ser humano. Se analizó que las habilidades motoras desempeñan un papel importante en el desarrollo motor e integral del niño, debido a que se experimentan desde edades tempranas y se 75 convierten en habilidades específicas que el niño con el pasar del tiempo indican su madurez alcanzada lo que conlleva a una vida profesional mejorada.

Hemos detallado la importancia que tiene el material adaptado y deportivo en el niño para el desarrollo de su motricidad por lo cual se comprobó que mediante la práctica evidentemente, favorece el desarrollo de sus habilidades motoras, logrando así obtener movimientos exactos de coordinación para que de esta manera desarrolle su motricidad.

2.2 Fundamentación Filosófica

La fundamentación Filosófica de esta investigación, se define con el paradigma Crítico - Propositivo, porque se desenvuelve en un espacio que tiene como actor principal al ser humano y se afana por exponer una realidad social en la cual se

encuentran inmersos tanto docentes, como estudiantes y que juntos buscarán dar los mejores lineamientos para que se cumpla lo que éste tema propone, luego de haber analizado e interpretado los resultados obtenidos.

Es crítico porque delibera acerca de que, las capacidades coordinativas influyen o no en el comienzo de la práctica deportiva y propositivo porque formula parámetros de solución mediante la preparación, el entrenamiento, técnicas y tácticas que se emplean para su iniciación.

Un elemento importantísimo a la hora de iniciar la práctica de un deporte es conocer si sus habilidades motrices, entre ellas las coordinativas se encuentren muy bien desarrolladas, aunque si bien algunas de ellas no juegan un papel decisivo en un tipo de deporte, puede ser que en otros sean de vital importancia, por un lado; por otro, implica el conocimiento de las bondades y riesgos que pueden traer a los escolares iniciar deportivamente a edades tempranas.

La sociedad requiere de docentes de Educación Física, como entrenadores capacitados convenientemente para preparar a los niño/as de una forma planificada, metódica y saludable, acerca de los aspectos que atañe a la práctica deportiva, que conozcan ampliamente su naturaleza para que puedan motivarlos; evitando así, hacer de esta práctica, una tortura que termine por desertar, lo que se desea lograr es que cada uno de ellos sea un campeón.

Tiene como sustento los valores y su práctica, cuyos resultados son positivos en la vida de los niños, más aún en aquellos que han decidido optar por una disciplina deportiva en la cual se visualizan mediante sus actitudes de respeto y tolerancia al momento de competir, de obediencia a las reglas y normas que rigen en el juego, de perseverancia cuando no se han conseguido los objetivos propuestos etc., se fortalecerán a diario para que logren tener una mejor calidad de vida.

El presente proyecto se fundamenta pedagógicamente porque al momento de realizar el proceso de enseñanza - aprendizaje de las técnicas y tácticas del deporte

basadas en las capacidades de coordinación, se ponen de manifiesto los objetivos, contenidos, metodologías y actividades que, trabajadas de manera apropiada, darán buenos resultados, mejores deportistas y estudiantes exitosos.

2.3 Fundamentación Legal

El trabajo investigativo se basa fundamentalmente en:

Constitución de la República del Ecuador:

Art. 24. - Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, **al deporte.**

Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI):

Art. 7.- Derechos. - Las y los estudiantes tienen los siguientes derechos: y recreación;

Literal n. Disponer de facilidades que le permitan la práctica de actividades deportivas, sociales, culturales, científicas en representación de su centro de estudios, de su comunidad, su provincia o del País, a nivel competitivo;

Art. 43.- Derecho a la vida cultural. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a participar libremente en todas las expresiones de la vida cultural.

En el ejercicio de este derecho pueden acceder a cualquier espectáculo público que haya sido calificado como adecuado para su edad, por la autoridad competente.

“Es obligación del Estado y los gobiernos seccionales impulsar actividades culturales, artísticas y deportivas a las cuales tengan acceso los niños, niñas y adolescentes”.

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación:

Art. 81. De la Educación Física. –

La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Art. 82. De los contenidos y su aplicación. –

Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes. Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales.

Art. 83. De la instrucción de la educación física. –

La educación física se impartirá en todos los niveles y modalidades por profesionales y técnicos especializados, graduados de las universidades y centros de educación superior legalmente reconocidos.

Art. 92. Literal c Regulación de actividades deportivas. - El Estado garantizará:

Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial.

Código de la Niñez y Adolescencia

Art. 48.- Derecho a la recreación y al descanso

Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva. Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, la práctica de juegos tradicionales; crear y mantener espacios e instalaciones seguras y accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados, seguros y gratuitos para el ejercicio de este derecho. Los establecimientos educativos deberán contar con áreas deportivas, recreativas, artísticas y culturales, y destinar los recursos presupuestarios suficientes para desarrollar estas actividades.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

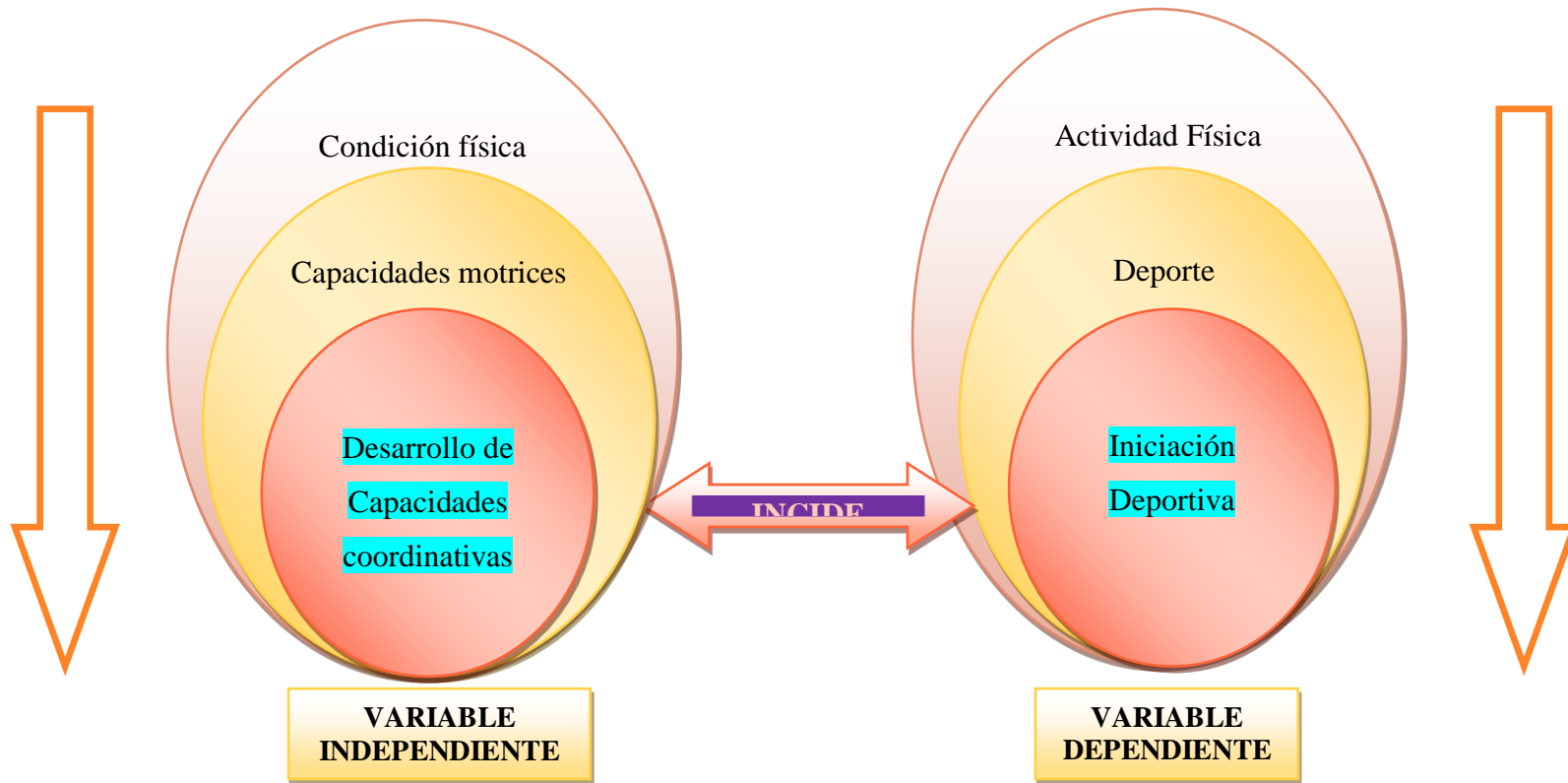


Gráfico No. 2. Red de Inclusiones Conceptuales.

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

2.4.1 CONSTELACION DE IDEA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

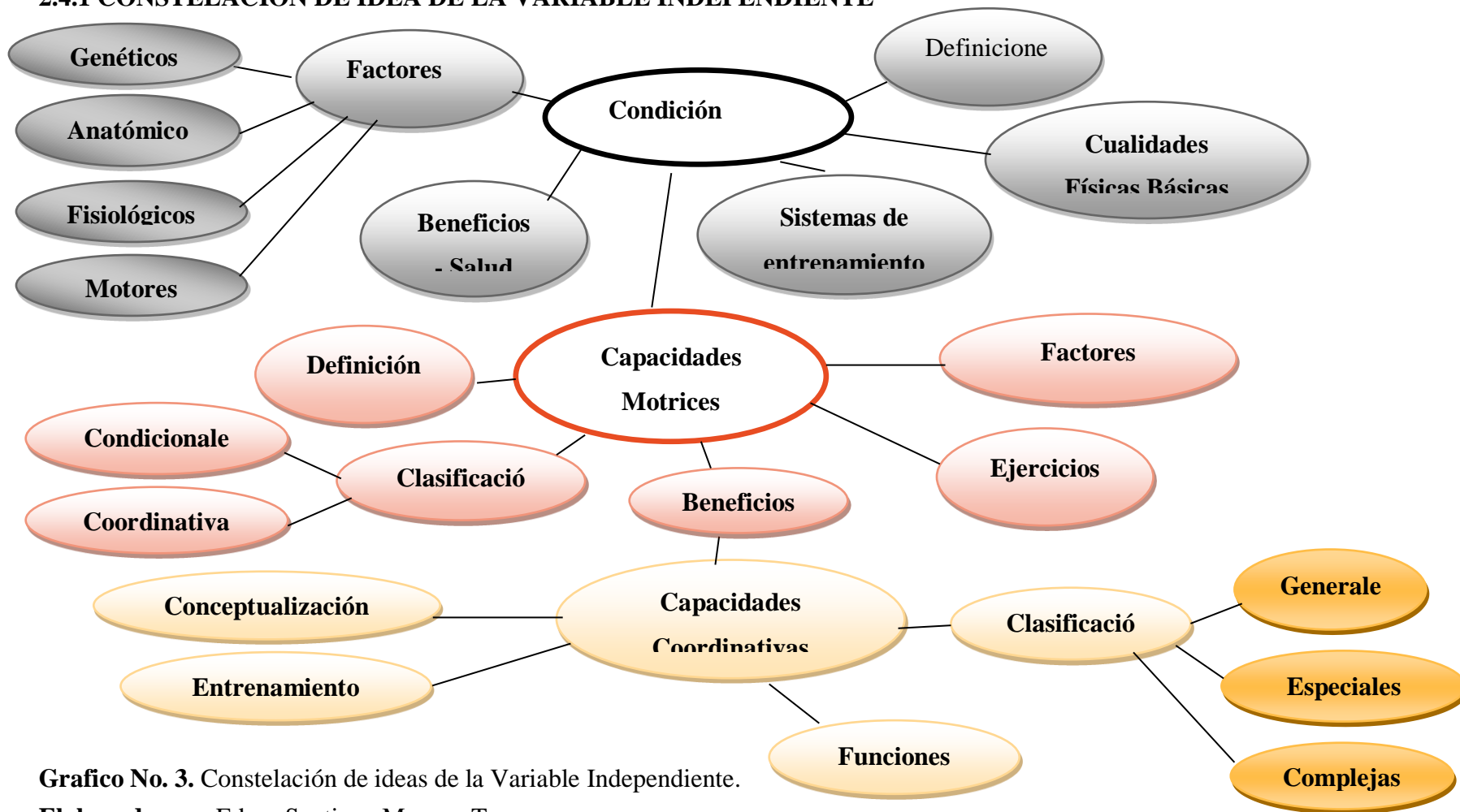


Grafico No. 3. Constelación de ideas de la Variable Independiente.

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

2.4.2 CONSTELACION DE IDEA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

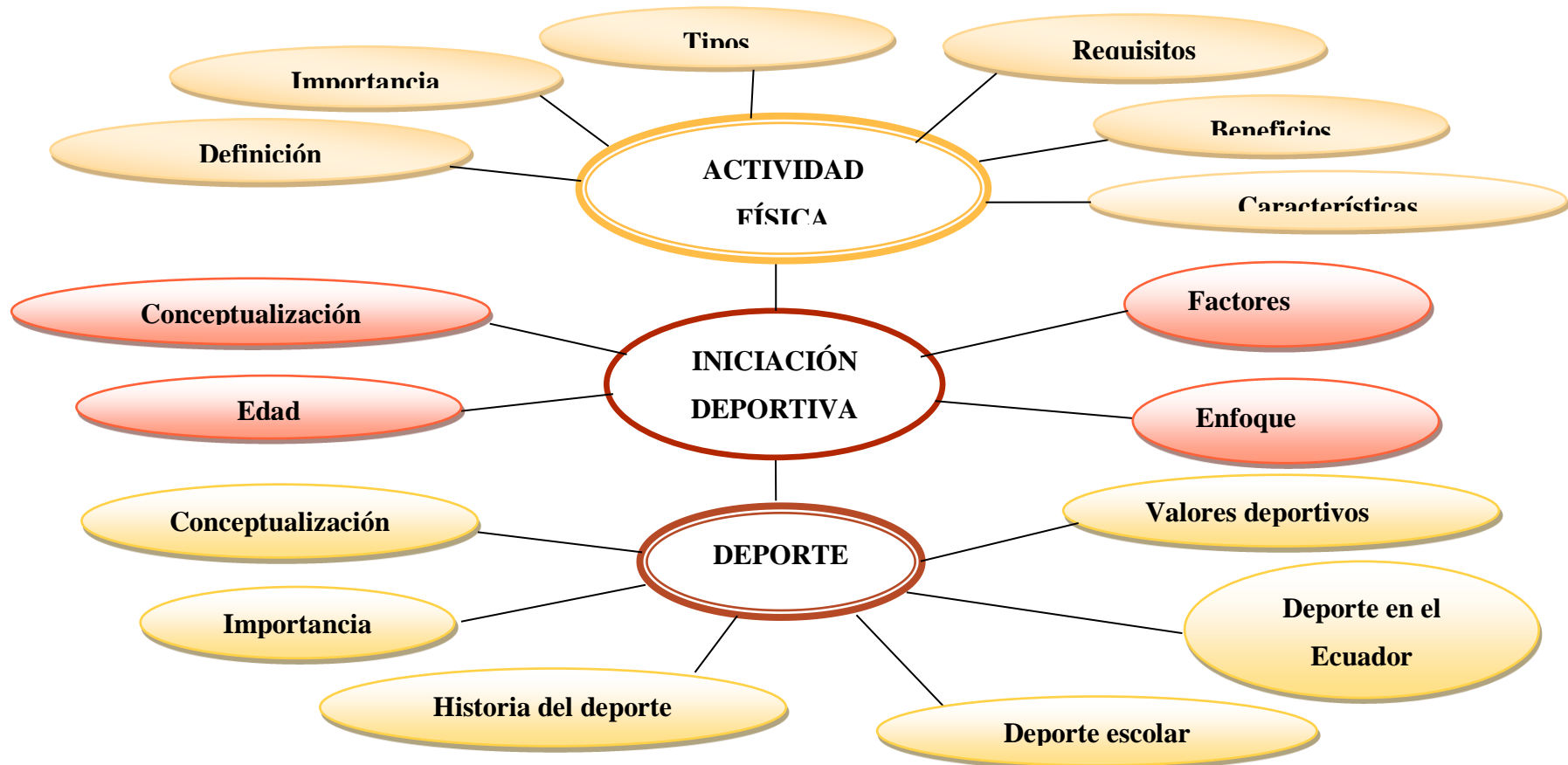


Gráfico No. 4. Constelación de ideas de la Variable Dependiente.

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

2.4.1 Fundamentación teórica Variable Independiente

2.4.1.1 Condición Física

Conceptualización

De acuerdo con el idioma castellano, condición viene del latín “condicio, condicionis”; es la índole o naturaleza de algo; el estado, la situación especial en que se halla algo o alguien; la situación y circunstancia indispensable para la existencia de otra, la aptitud o disposición; la circunstancia que afecta a un proceso o al estado de una persona o cosa.

Desde el siglo anterior varios autores han emitido varios criterios con respecto a la Condición física, así:

Precisa que la Condición Física es la habilidad de realizar un trabajo físico “diario con vigor y efectividad”, y tiene como producto el retraso de la aparición de la fatiga, con el menor gasto energético y evitando las lesiones, por lo cual debe practicar con la máxima eficiencia mecánica”. Clarke (1967).

Se determina que el concepto no cambia, si la actividad se la realiza con menor intensidad, éste se irá aumentando progresivamente hasta alcanzar la capacidad de trabajo adecuado. Los elementos clave de la Condición Física son la Aptitud o condición anatómica y la Condición fisiológica, aunque podemos añadir la Condición psicológica como factor determinante para la realización de una tarea.

Le Boulch indica que la Condición Física, partiendo de que el movimiento forma parte de un objetivo de relación entre un organismo y su medio. Distingue dos tipos de actividades: una de tipo adaptativo y la otra de exploración no específica.

Plantea que “las habilidades motrices básicas están filogenéticamente vinculadas a la evolución humana”, debiendo cumplir varios requisitos: Ruiz Pérez, L.M. (1987).

- Son comunes a todos los individuos.
- Filogenéticamente hablando, han permitido la supervivencia del ser humano
- Son fundamentos de posteriores aprendizajes motrices –deportivos o no.

Cuando una persona está en forma, se dice de quien tiene un estado de salud bueno y que se siente en capacidad de responder positivamente a las actividades físicas y deportivas, esto no significa que sea un súper deportista, sino que a través del desarrollo de capacidades puede llegar a tener éxito en lo que realice o participe de acuerdo a sus posibilidades, la condición física depende mucho de las características personales, del entrenamiento de las capacidades físicas básicas a lo que se denomina Acondicionamiento físico o preparación física, por lo que podemos manifestar que la Condición física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con energía y seguridad, aplazando el cansancio (fatiga) y previniendo las lesiones, tener una buena condición física es desarrollar las cualidades físicas para lograr los objetivos propuestos, es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas.

Factores determinantes

La condición física es variable entre los seres humanos, por lo que se debe tomar en cuenta a las personas y sus capacidades ya que pueden mejorar de acuerdo al entrenamiento y a los hábitos correctos en la nutrición, también hay factores determinantes que nos vienen ya impuestos y son invariables, como los genéticos en los que se heredan el color de la piel, color de ojos, una musculatura flexible, fuerte y con movimientos muy coordinados, pero en aquellas personas que no se presentan estas características se hace necesario someterse a entrenamientos, ejercicios diarios, mantener una buena alimentación, todo esto ayudará a mejorar la condición física.

La condición física de cada individuo y las diferentes capacidades que la conforman, dependen, entre otros de los siguientes factores:

Ejercicio físico. - Hay que ocupar nuestro tiempo libre y realizar ejercicio porque esto ayuda a aumentar el nivel de la condición física, no se debe caer en el sedentarismo porque los riesgos para la salud son nefastos.

Alimentación balanceada. - El cuerpo de una persona con una correcta alimentación funciona mejor y es saludable.

La Edad. - La condición física en los años de niñez, adolescencia y juventud va aumentando considerablemente, cuando se llega a un punto máximo de maduración empieza un decrecimiento junto con el envejecimiento y se complica más cuando se evita hacer ejercicio.

El descanso. - Es necesario descansar, después de hacer ejercicio físico, pero no llegar al sedentarismo.

Genéticos. - Se refiere a los distintos sistemas y aparatos del cuerpo, los órganos que lo conforman especialmente el corazón y los músculos, se detallan los factores que corresponden a los genéticos:

Anatómicos. - Son las medidas del cuerpo de una persona: altura, peso, anchura, etc., es la determinación genética de los diferentes sistemas y aparatos que, en algunos deportes, como, por ejemplo, baloncesto, voleibol, la condición anatómica es fundamental para el rendimiento deportivo. Para medir nuestra condición anatómica podemos utilizar el índice de masa corporal o body más index (BMI) que se calcula por la siguiente fórmula: **Índice de masa corporal (BMI) = P / T²**

Fisiológicos. - Consiste en el correcto funcionamiento de los aparatos y sistemas corporales que más directamente influyen en la actividad física (cardio-vascular, respiratoria y locomotora), es el desarrollo equilibrado conforme a la edad.

Motores. - Es la condición motora que está determinada por el grado de desarrollo de las capacidades o cualidades físicas, que se dividen en cualidades físicas básicas, cualidades coordinativas y cualidades resultantes, es el nivel de colaboración entre el sistema nervioso central, el periférico y la musculatura.

Las características psíquicas. - Determinan la personalidad, como, por ejemplo, la fuerza de voluntad, la confianza en sí mismo, la motivación, la vitalidad, etc, los hábitos y la relación establecida con el entorno, el momento del inicio del entrenamiento; la tipología corporal; asténico, pícnico o atlético. Mediante un conjunto de ejercicios, técnicas y estrategias concretas establecidas de forma programada, se conseguirá mejorar las capacidades físicas. Este proceso recibe el nombre de preparación física o entrenamiento, y se desarrolla siempre de forma programada, progresiva y lenta.

Cualidades Físicas Básicas

Son predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten movimiento y son factibles de medida y mejora mediante el entrenamiento. Una adecuada condición física y una buena salud es indispensable para acomodarse al diario vivir, las cualidades que precisan la condición física son: la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

Fuerza

El autor la **Fuerza** como la “capacidad de generar tensión intramuscular. Porta, J. (1988).

Resistencia

La **Resistencia** se define como la “capacidad de realizar un trabajo eficientemente, durante el máximo tiempo posible. Porta, J. (1988)

Velocidad

La **Velocidad** se la define como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo de máximo de ejecución y un período breve que no produzca fatiga”. Torres, J. (1996),

Flexibilidad

La **Flexibilidad** es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”.

En general todas las capacidades físicas actúan como un todo integral y se manifiestan en cualquier movimiento físico o deportivo, según criterio de Hahn (citado por Padial, P. (2001).

Sistemas de entrenamiento para la mejora de la Condición Física

Para entrenar y llegar a tener una buena condición física debemos poner atención a dos tipos de sistemas:

Sistemas continuos

Cuando se realiza esfuerzo físico se lo debe hacer en forma continua, sin interrupciones, ni pausa, hay dos tipos de sistemas; uno continuo armónico que es aquel en que se trabaja siempre con la misma intensidad, y la continua variable donde el esfuerzo se realiza variando la intensidad. Ejemplos: carrera continua y carrera con diferentes intensidades respectivamente.

Sistemas fraccionados

Se divide el esfuerzo en varias etapas que se paran por un intervalo de tiempo en el que se recupera, el sistema de intervalos se lo distingue porque hay pautas de recuperación incompletas, aquí se fracciona el esfuerzo, el sistema de repeticiones

también se fracciona en partes pequeñas de trabajo, pero este le permite descansar completamente al deportista.

Beneficios para la Salud

La condición física se ve reflejada en la realización de ejercicios de forma sistemática y cuando es dirigida convenientemente se alcanza beneficios notorios para la salud como los siguientes:

- Mejora la imagen corporal.
- Elimina el estrés.
- Mejora los reflejos de la coordinación
- Previene el insomnio y regula el sueño.
- Ayuda a establecer hábitos de vida saludables en los niño/as.
- Combate el aparecimiento de enfermedades cardiovasculares, en las personas adultas..
- Disminuye el riesgo de caídas en los adultos de la tercera edad.
- Previene las enfermedades crónicas y las del envejecimiento.

Se debe tomar en cuenta que cuidando cada una de las cualidades básicas podremos obtener mejores resultados para la salud, por lo tanto, mencionaremos algunas:

Salud de la Flexibilidad

- Se reducen las contracturas musculares.
- Se retrasa el desgaste, el ruido y el dolor de las articulaciones.
- Las articulaciones se lubrican mejor.
- Se amplía el grado de movimiento de nuestras articulaciones.

Salud de la Fuerza y Resistencia

- Combate la osteoporosis.
- Cuando se entrena la fuerza, las personas tienen menos grasa y aumentan su masa corporal y ósea, a diferencia de las personas sedentarias.
- Mejora su bienestar psicológico.
- Mejora los dolores a nivel de cintura producidos por malas posiciones, especialmente mejora el dolor de espalda.

2.4.1.2 Capacidades Motrices

Conceptualización

Son facultades que tenemos las personas, para realizar movimientos diversos, gracias a los músculos, huesos y articulaciones, elementos que conforman el cuerpo humano, son de carácter interno, se visibilizan a través de las tareas motrices que ejecuta, conceden la posibilidad de mejorar cuando se estimula un órgano mediante la actividad física y el entrenamiento deportivo.

La capacidad motriz se concibe como, “Competencia adquirida por un sujeto para realizar una tarea concreta”. Durand, M. (1998)...

Define a la Capacidad Motora como “una integración de cualidades de rendimiento para sobrellevar exigencias motoras concretas en forma segura, rápida y eficiente”. Meinel, K y Schnabel, G. (1987);

Tipos

Estas capacidades establecen la condición física del sujeto, se divide en dos grupos: las capacidades físicas o condicionales y las capacidades coordinativas. Son el potencial del individuo.

Capacidades Físicas o Condicionales

“Las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices para la vida que se desarrollan sobre las bases de las condiciones morfo – funcionales que tiene el organismo, representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo”. Para RUIZ, A. (1987).

Las capacidades energético-funcionales del rendimiento, se desarrollan producto de las acciones motrices consientes del individuo, las capacidades físicas o condicionales dependen de la capacidad o fuerza a nivel muscular, de la resistencia para mantener dicha fuerza en el tiempo y son:

Fuerza. -

Es la capacidad más importante del hombre, para dominar y equilibrar una resistencia externa a través del esfuerzo muscular, tiene una estrecha relación con las demás capacidades motrices por eso algunos autores la llaman “la capacidad madre”.

Tipos de Fuerza

Resistencia de la fuerza o Fuerza – Resistencia. - Es la facultad que tiene el organismo para resistir a la fatiga o alargar su aparición en un trabajo extendido, se la desarrolla con ejercicios de Halterofilia, con herramientas ligeras y con el peso corporal.

Fuerza rápida o Fuerza Explosiva. - Es la que manifiesta el hombre con la capacidad de superar una resistencia externa con alta velocidad, se desarrolla utilizando el peso del propio cuerpo, implementos ligeros, pelotas medicinales, objetos con pequeño peso y la Halterofilia.

Fuerza Máxima. - Es la que se realiza para vencer y contrarrestar una gran resistencia externa, mediante la tensión máxima de los músculos, se desarrolla con ejercicios de sobre carga como Levantamiento de pesas.

Velocidad

Es la facultad que tiene el hombre para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible, es decir aborda la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la velocidad de la reacción motora.

Existen tres tipos de velocidad y son:

Velocidad de traslación. - El hombre tiene la capacidad de desplazarse de un lugar a otro, empleando el menor tiempo posible

Velocidad de reacción. - El sujeto reacciona en el menor tiempo posible ante un estímulo, sea éste conocido o no; por lo que estas capacidades son de dos tipos:

De reacción simple. - Es cuando el individuo realiza la acción y conoce de antemano el estímulo y reacciona.

De reacción compleja – Es cuando el sujeto no conoce el estímulo que se producirá durante el ejercicio, esto pasa generalmente en ocasiones que son muy cambiantes como en los juegos donde se opone un contrario.

Resistencia a la velocidad. - Es la facultad que tiene la persona para realizar acciones motrices en un tiempo prolongado, con poco oxígeno, aplicando alta velocidad en un tiempo reducido (10 a 60 segundos).

Resistencia

Facultad que tiene el sujeto para realizar un trabajo motriz sin disminuir la efectividad para luchar contra la aparición de la fatiga por eso a la Resistencia se lo identifica con un trabajo prolongado en el tiempo.

Corta duración. - El trabajo motriz lo realiza en un tiempo continuo, desde los 3 hasta los 10 minutos de duración.

Media duración. - Los ejercicios se realizan en forma continua entre 10 y 30 minutos de duración.

Larga Duración. - Las actividades físicas se desarrolla en forma continua y mayor a 30 minutos de duración.

Relación de las capacidades físicas básicas

Las capacidades físicas básicas en un inicio parecerían estar ligadas sólo al aparato locomotor; esto es huesos y músculos, o tienen relación con el sistema de control de movimiento como es el sistema nervioso central y con los sistemas cardiovascular y respiratorio, en la práctica no existe un ejercicio que se ejecute con una sola capacidad, siempre se ponen en juego todas para lograr con éxito el movimiento que se realice; es necesario recordar que los músculos son los responsables directos del movimiento del cuerpo y las fibras musculares son las que consiguen transformar en energía química, un movimiento, gracias al metabolismo anaeróbico y aeróbico. Tras una serie de reacciones químicas, las fibras musculares se acortan y provocan una reacción del músculo cuando se realiza un movimiento, el músculo está ligado a los huesos a través de los tendones, al acortarse, el cuerpo se desplaza, esta relación que hay entre las capacidades físicas y los diversos aparatos del cuerpo provocan efectos beneficiosos.

Beneficios del entrenamiento de la Capacidades Motrices

Sistema Cardio – Vascular y respiratorio

Permite al corazón recibir más sangre e impulsar en cada sístole más sangre por lo que aumente la cavidad cardíaca.

Mejor irrigación sanguínea, más oxígeno y nutrientes y mejor eliminación de productos de desecho.

Mejora el mecanismo de ventilación sobre el sistema muscular, por lo que se amplía la capacidad pulmonar.

Sistema muscular

La irrigación sanguínea mejora, alimentando la fibra muscular.

Produce contracciones más duraderas.

Aumenta la aportación de oxígeno y de sustancias energéticas.

Se hace más sensible el músculo al influjo nervioso.

Fortalece los músculos, tendones y ligamentos.

Otros aparatos:

Activa a los órganos de desintoxicación (hígado, riñones) elimina sustancias.

Activa el funcionamiento de las glándulas endócrinas.

Aumente las capacidades defensivas del cuerpo.

Aumenta los glóbulos rojos hasta en un 90%

Capacidades Coordinativas

Las Capacidades Coordinativas dependen del Sistema nervioso central por lo que, organizan, controlan y regulan las acciones motrices y se desarrollan entre los 6 y

los 12 años y hacen referencia a la capacidad de aprendizaje de habilidades motrices, el nivel de control de los movimientos y la capacidad de adaptación e improvisación ante una situación presentada. El cerebro de los niños/as deben estar siempre en movimiento para aprender y recordar, el ejercicio físico regula la segregación de tres neurotransmisores: la dopamina, la serotonina y la norepinefrina sustancias que tienen que ver con la salud mental, hacer ejercicio incentiva la memoria y las funciones ejecutivas del lóbulo frontal por lo que con facilidad identifican los estímulos visuales y su concentración mejora.

Ejercicios que favorecen las cualidades motrices

Hay ejercicios que ayudan a mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas y por ende la movilidad.

Para la movilidad de cabeza y cuello

Primer paso. - Se realiza sentado en una silla y con la espalda apoyada en el espaldar, doblar la cabeza hacia adelante hasta tocar el pecho con la barbilla, luego doblar la cabeza hacia atrás hasta mirar el techo.

Segundo paso. - Girar la cabeza hasta ver el hombro derecho y luego hasta ver el hombro izquierdo, seguido a este movimiento inclinar la cabeza hasta que la oreja izquierda toque el hombro izquierdo sin levantar el hombro y luego al revés. Se debe repetir estos movimientos hasta sentir su efecto en las partes donde se ejercitó.

Para la movilidad de los hombros

Primer paso. - Encoger los hombros por unos segundos y descansar un tiempo igual, luego empujar los hombros hacia atrás y descansar; hay que repetir de tres a cinco veces antes de pasar al siguiente ejercicio.

Segundo paso. - Colocar las manos en la nuca y llevar los codos hacia atrás, y en última instancia intentar tocar los omóplatos con las manos en la espalda.

Para la movilidad de los pies, sin dificultad

Primer paso. - Con los pies bien sentados en el suelo, levantar las puntas alternadamente lo más rápido posible, repetir varias veces.

Segundo paso. - Seguidamente trabajar los talones, para lo cual levantamos primero los talones y luego las puntas, repitiendo unas cuantas veces.

Otro ejercicio:

Levantar la pierna sentado en una silla y mover alternadamente los pies derecho e izquierdo en forma circular.

Se apoya el cuerpo en algo y levantar los talones apoyándose en las puntas.

Para las piernas

Sentado en una silla se debe levantar la pierna hasta colocar el pie encima de un objeto situado enfrente

Inclinarse hacia adelante y colocar las dos manos sobre la rodilla; apretar hacia abajo para enderezar la rodilla y mantenerse en esta postura de 20 a 30 segundos.

Sentado, colocar los pies en el piso, levantar alternadamente la pierna derecha e izquierda y repetir varias veces.

Para realizar este ejercicio hay que apoyarse en algo seguro, se levanta las rodillas y se las mueve como si se caminara.

Separar una pierna de la otra y repetir varias veces

Parado levantar las rodillas y mover los brazos hacia atrás y adelante, la mano izquierda debe estar hacia adelante, cuando la pierna derecha esté elevada y viceversa.

El agotamiento en el entrenamiento

Cuando el entrenamiento de alguna de las cualidades motrices no se adecua a las capacidades individuales de las personas que las practican, en lugar de resultar un beneficio puede convertirse en un estado de agotamiento y fatiga física, poniendo en riesgo su salud y provocando alteraciones como: aumento de la presión arterial, aceleración del pulso, cambios de carácter, respiración dificultosa, desinterés por seguir entrenando, presencia de sangre en la orina cuando el esfuerzo es muy intenso. En el momento que se presentaren uno de estos síntomas, se debe suspender el entrenamiento porque puede llegar a una fatiga crónica y comprometer el funcionamiento de órganos importantes como los riñones, tejidos con deshidratación y una pérdida de la forma física.

2.4.1.3 Desarrollo de las Capacidades Coordinativas

Conceptualización

El texto de “Psicología para educadores” hace mención al término Capacidad como el conjunto de formaciones psicológicas de la personalidad de un individuo que le permite realizar con éxito cualquier tipo de actividades, entre ellas están las físicas que se hallan presentes en todo el accionar de la vida del hombre y ellas demandan gran esfuerzo. Las capacidades motrices se desarrollan sobre la base de las aptitudes físicas que tienen cada ser humano y el desafío que debe enfrentar a diario en el contexto donde se desenvuelve, estas capacidades tiene estrecha relación entre sí, puesto que pierden su efectividad al hacerlo solas y no estarían en la capacidad de resolver las acciones con un nivel de rendimiento óptimo, más aún si es en el campo deportivo, éstas representan requisitos

indispensables que debe poseer el deportista para ejercer determinadas actividades deportivas.

Para entender mejor, repasaremos las definiciones y conceptos de autores interesados en el tema de las capacidades motoras.

La Coordinación motriz es la “organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado”, la participación de éstas permite le permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia. García Manso, J.M y Otros (1996).

E. Drenkow Y P. Marschner, citados por Ruiz Aguilera y otros (1989: 5) "las capacidades coordinativas son cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada".

El tema propuesto es muy complejo, así lo demuestran las investigaciones y estudios recientes, durante mucho tiempo las personas encargadas de entrenar a los deportistas orientaban todo su esfuerzo y atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad pero frente a un espacio más competitivo, dirigieron su mirada en otras capacidades que tienen estrecha relación con el sistema nervioso central como las coordinativas que permiten a los deportistas realizar movimientos con precisión , eficacia y economía. Las capacidades coordinativas están estrechamente ligadas a las condicionales, dando como resultado una unidad funcional, y se manifiestan en su desarrollo, puesto que no son innatas. Sin su desarrollo será muy difícil para el niño dominar habilidades más complicadas como son las del campo deportivo. La pedagogía deportiva no solo debe enfocarse en las acciones de aprendizaje sino ir más allá y observar las consecuencias que esto implica, puesto que no se requiere de deportistas que inicien con mucho entusiasmo y terminen desertando.

El periodo de 6 a 12 años es una fase “sensible” de mejora en el desarrollo de las capacidades motrices perceptiva y coordinativa.

Funciones

Jacob, F. (1990) afirma que éstas desempeñan tres funciones esenciales que:

- Condicionan la vida en general del hombre.
- Condicionan el aprendizaje motor.
- Condicionan el alto rendimiento deportivo.

Por ello sin lugar a duda son un elemento significativo a la hora de iniciarse tanto en los deportes individuales como de conjunto, además son el resultado de la labor que hace el sistema nervioso con la musculatura esquelética para controlar, regular y dirigir los movimientos del cuerpo, en el tiempo y en el espacio, donde la percepción, la representación y la memoria juegan un rol primordial y son determinantes a la hora de realizar una acción motriz adecuada, lo que permite aprender con mayor rapidez un gesto deportivo y resolver cualquier acción motora y someterlas con precisión y economía.

Clasificación

Ruiz Aguilera (1985: 84), clasifica las Capacidades Coordinativas de la siguiente forma:

Generales o Básicas

Son aquellas que incluyen la precisión o regulación y la dirección del movimiento, se dividen en:

Regulación de movimiento. - Regula el desarrollo de las acciones motrices para lograr las metas esperadas, regula la cantidad de elementos que se demuestran en una acción motriz, la manera como se desenvuelven, la autonomía en los

movimientos de las articulaciones, la intervención del cuerpo en la acción, las exigencias en el equilibrio, la coordinación. Por ser compleja esta capacidad es importante para el aprendizaje, su ausencia provocaría el no desarrollo de las demás.

La cantidad de movimientos que realice el estudiante y que los vaya remediando de forma continua y paralela tiene que ver con el éxito que alcance una actividad, por lo que, se exhorta a los docentes o entrenadores a que elijan convenientemente las motivaciones y las tareas motrices más aún en edades tempranas para un adecuado proceso que permita ir paso a paso hasta llegar a niveles de dificultad mayor, para lo cual deberá buscar, detectar y corregir los errores metodológicos con el fin de que el pupilo adquiera una participación activa y consciente durante el proceso de aprendizaje.

Adaptación a cambios motrices. - Lorenzo, F. (2002). Como capacidad de cambio se entiende la capacidad de adaptar el programa de acción motora a las nuevas situaciones, en base a los cambios situados percibidos o anticipados durante la ejecución motora o la prosecución de la acción en forma completamente diferente.

Tiene como finalidad, hacer que el organismo se acomode a ciertas condiciones del movimiento y que, al presentarse otro escenario, éste cambie y vuelva a adaptarse; de ahí que, esta capacidad tiene mucho valor en el juego, donde generalmente cambian las acciones a menudo, y el organismo debe poseer una buena energía para adaptarse a situaciones y condiciones en que se presentan otros movimientos. Esta variabilidad a la que el estudiante se ha de enfrentar, provoca que el organismo se adapte en un tiempo determinado por lo que es necesario variar las acciones motrices y a la vez aumentar la carga para llegar a niveles más altos.

Especiales

Son las coordinaciones específicas con relación a diversos contextos de actividad motora y deportiva. Se clasifican en:

Orientación. – Según García, 1996; Grosser; Harre 1987; Incarbone 2003; Manno 1984; Montenegro 2006; Vrijens 2006; Zimmerman 1987). Por capacidad de acoplamiento y combinación, se entiende como la capacidad de coordinar intencionalmente movimientos totales o parciales del cuerpo (ej. Movimientos parciales de las extremidades, del tronco y de la cabeza) entre sí y en relación con un movimiento dirigido a un objetivo determinado, el cual siempre culminará con una manera global de ejecución de un gesto determinado. Ejemplo: El viraje de voltereta en estilo libre de natación.

El ser humano es capaz de mantener una orientación de los movimientos en el tiempo y el espacio con dependencia en la actividad, también percibe lo que pasa a su alrededor y sistematiza sus acciones para lograr el objetivo planteado. Está estrechamente ligada a las otras coordinativas y es importante los cambios que se producen en el ser humano durante las etapas de su desarrollo sean en la niñez, juventud, madurez y vejez, se la puede percibir claramente en los deportes ya que influye notoriamente en sus resultados.

Esta se manifiesta de las siguientes formas:

- Orientación con respecto a la zona de competencia
- Orientación con respecto a la técnica
- Orientación con respecto al oponente

Para desarrollar la Orientación se puede hacer a través de ejercicios variados como: lanzamientos de pelota con dos y una manos alternadamente, Hacer rodar la pelota con dos y una manos alternadamente, caminar por diferentes planos en diferentes direcciones, caminar en las cuatro extremidades por planos diferentes.

Reacción. – Lorenzo, F. (2002) La capacidad de reacción se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas

en respuesta a una señal, donde lo importante consiste en reaccionar en el momento oportuno y con una velocidad apropiada de acuerdo a la tarea establecida, pero en la mayoría de los casos el óptimo está dado por una reacción lo más rápido posible a esa señal.

Es la capacidad que posee el sistema nervioso de responder a los estímulos, sean de fuera o dentro del organismo, esto implica movimientos que nos permite cambiar de posición o de criterio. La reacción está estrechamente ligada a la velocidad.

La reacción puede ser:

Simples de respuestas a señales previstas y conocidas en la que se ponen en juego movimientos ya preparados y unívocos.

Complejas respuestas a estímulos no conocidos o imprevistos y con un despliegue amplio de respuestas posibles

Ritmo. - Son capacidades basadas en el sistema nervioso central, que permiten dominar gestos y adaptar las acciones motoras a situaciones determinadas previstas e imprevistas, regulan y direccionan el movimiento. Según Rigal, R. (1987) el ritmo es una repetición regular o periódica de una estructura ordenada. R. Manno, R. (1994) es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo. El ritmo cuando se interioriza es un movimiento existente en la conciencia y que se puede presentar con sólo evocar, ayuda a las personas a su formación tanto en lo físico, intelectual y emocional. Está compuesto por cuatro elementos: Pulsos, Acentos, Tiempos y Compás.

Además, esta capacidad incide en la salud, mejora la condición física, favorece la integración social, libera tensiones, baja el nivel de stress, despierta la creatividad, en una palabra, mejora la calidad de vida de todos los seres humanos. Entre los

deportes de ritmo están: el nado sincronizado, Patinaje artístico, Remo etc. En el ritmo se ponen en juego dos importantes sentidos como son: el Auditivo y el visual.

Ej. Cuando se practica Bailo terapia a la vez que se escucha la música, se observa los movimientos del instructor y se imita lo más parecido posible. Los ejercicios con ritmo mejoran la autonomía del niño en sus necesidades motrices y reaccionan de mejor forma a los obstáculos de su entorno. Además, influye directamente en el proceso de aprendizaje de la Lecto – Escritura.

Equilibrio. - El concepto de equilibrio, en sus múltiples dimensiones, manifestaciones es una categoría motriz que se puede incluir en el hecho coordinativo. Álvarez del Villar, C. (recogido en Contreras 1998) afirma que el equilibrio es la habilidad para mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o cuando está desplazándose (equilibrio dinámico); Da Fonseca, V. (1988) El equilibrio es una capacidad aprendida y también entrada involuntariamente manteniendo la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter endógeno o exógeno; García, J.A. y Fernández, F. (2002) el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y el eje de gravedad.

Equilibrio es la capacidad que le permite al organismo mantener la armonía en las diferentes posiciones que adopte y que provengan de los movimientos. Cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo porque cuando ocurre un movimiento inesperado, el sentido del equilibrio lo detecta enviando señales al cerebro, para que ordene al organismo su reacción.

Factores que intervienen en el equilibrio:

Neurológicos biológicos: **La vista**, que nos permite percibir nuestro cuerpo en relación al entorno; el sistema propioceptivo, encargado de la sensibilidad profunda, músculos, tendones y articulaciones están provistos de sensores que indican en qué posición se encuentran los diferentes órganos con respecto al ambiente; el sistema vestibular, se encuentra en el oído interno, orientados en diferentes planos para obtener información que viene de la cabeza.

Biomecánicos

Bases de sustentación, son las fuerzas que circundan a las partes del cuerpo con la superficie de apoyo, cuánto más grande es la superficie mayor es el equilibrio; centro de gravedad, es el punto donde se encuentra la masa del cuerpo, es la confluencia de los planos sagital, frontal y horizontal; fuerzas desequilibrantes son impulsos que vienen del entorno sean estos de compañeros de la misma gravedad, si el peso y la velocidad es el mismo, no hay desequilibrio lo que no sucede cuando una de las fuerzas no es igual.

Psicológicos. - Experiencia

Son las comunicaciones que el ser humano tiene con el mundo que lo rodea y que éste las acepta de acuerdo a la edad, vivencias, creencias etc., es decir a su estilo de vida; **seguridad** y confianza, es una emoción positiva en la que individuo se relaciona con el ambiente en el plano de la confianza, aunque llegar a conseguirla es muy complicado, pero si lo logramos seguramente sentiremos esta sensación.

Tipos de equilibrio:

Estático / postural. - es mantener erguido el cuerpo y sin movimiento alguno para trabajar el equilibrio estático se pueden realizar los siguientes ejercicios:

Tumbados, sentados, sentados, semi flexionando las piernas y brazos abiertos, sentados, semi flexionando las piernas y brazos pegados al cuerpo, de pie, con

piernas y brazos abiertos de pie, con piernas y brazos pegados al cuerpo, de pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas abiertas de pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas pegadas al cuerpo, “El Flamenco”. Realiza cinco posiciones de equilibrio sobre un solo pie. Se debe preguntar ¿Sobre qué pie aguantas más tiempo? ¿Puedes realizarlo apoyando otra parte del cuerpo? ¿y con los ojos cerrados, “Los Equilibristas”. Por parejas, buscar varias posiciones de equilibrio en donde haya el menor número de apoyos posibles.

Dinámico / desplazamiento. - es la habilidad de mantener el cuerpo erguido, pero con movimiento.

La importancia del equilibrio está en mantener la posición del cuerpo frente a la fuerza de gravedad para tener control sobre él, la sustentación de apoyo donde se mantiene el centro de gravedad son los pies, manos y cabeza.

Anticipación. - Anojin, P.K (1968) definió esta capacidad como el reflejo de anticipación o sea la capacidad del cerebro para adelantarse al futuro en respuesta al estímulo actuante solamente en el presente. Este autor consideró a la anticipación como una ley fundamental en el proceso que realiza el cerebro.

Mejía, R.J. (2012) Capacidad que tiene el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento. La representación mental anticipa el acto voluntario que por su precisión y adaptación condiciona la eficacia y la facilidad motriz de la persona. En psicomotricidad se encuentra con frecuencia niños que se precipitan en la acción o que presentan imposibilidad de inhibir el movimiento, a estos niños se le somete a un tratamiento de relajación y se les educa para integrar su esquema corporal. La capacidad de anticipación en el deporte es la que posee un jugador para adelantarse a los movimientos y jugadas de su contrincante antes de que éste lo realice, mientras mejor capacidad de anticipación tenga un deportista, mejores serán los resultados técnicos que consiga. Se define también como la capacidad de

prever, anteponer, aventajar, adelantar, hacer algo que suceda antes del tiempo esperable, es susceptible de entrenamiento y por ende de mejoramiento.

Diferenciación. - Es la capacidad de lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cualquier parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total. Permite ejecutar en forma finamente diferenciada los parámetros dinámicos, temporales o espaciales del movimiento sobre la base de percepciones detalladas del tiempo, el espacio y la fuerza. Es determinante en la dosificación de los impulsos contra el piso, o la fuerza en los golpes, en el perfeccionamiento del gesto técnico y en las figuras de los deportes con componentes estéticos. La diferenciación también comprende a la destreza como capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos; y a la capacidad de distensión muscular (relajación) que conduce a una regulación consciente del tono muscular, la participación de la conciencia y la actividad juegan un rol fundamental. Los métodos para su desarrollo son todos los ejercicios en los cuales hay un gradual aumento de la precisión o impulso ejemplos: los saltos de altura y distancias variadas; tiros al blanco a distancias crecientes y decrecientes desde posiciones diversas y la autoevaluación sobre las condiciones y posiciones de los propios segmentos corporales en forma estática y dinámica, a través de puntos de referencia en la ejecución del gesto, con una creciente y profundización de la capacidad de auto – evaluación.

Coordinación o de Acoplamiento. - La coordinación proviene del latín “Coordinativo” “Coordinaciones” formado por el prefijo **co** que significa entero, junto, por completo y **ordo, ordinis** cuyo significado es orden, hilera, fila. Coordinar es la acción que permite realizar movimientos ordenados y armónicos dirigidos a la consecución de un objetivo, en todos y cada uno de los ámbitos en los cuales incursiona el ser humano puede ser en el campo motriz, social, económico etc. En el caso de la coordinación motriz se refiere a los movimientos musculares esqueléticos del cuerpo, los mismos que deben procurar una sincronización para lograr un movimiento determinado, este proceso se efectúa mediante los impulsos emitidos por el Sistema Nervioso Central con la dirección

directa del cerebro, los niños al estar en proceso de crecimiento, maduración y desarrollo tienen una elevada plasticidad del sistema nervioso central, aspecto que incide ciertamente en el desarrollo de las capacidades de aprendizaje motriz y coordinativas, debido a las mayores posibilidades de captación y asimilación de estímulos e información, lo cual debe ser aprovechado por los docentes de Educación Física para favorecer su desarrollo físico y motriz. La Coordinación tiene una fase de desarrollo intensivo desde los 6 a los 11 años aproximadamente y se produce un ligero descenso entre las edades de 12 a los 14 años. Como resultado del desarrollo alcanzado por el aparato vestibular y demás analizadores: óptico y acústico, se logra un elevado nivel de desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la agilidad en estos grupos.

Entre los factores de la coordinación se encuentran: la velocidad de ejecución, los cambios de dirección y sentido, el grado de entrenamiento, la altura el centro de gravedad, la duración del ejercicio, las cualidades psíquicas del individuo, nivel de condición física, la elasticidad de músculos, tendones y ligamentos, tamaño de los objetos, si se los utiliza, la herencia, la edad, el grado de fatiga y la tensión nerviosa.

López, C. y Garó, L. (2004). Clasifica a la coordinación en dos grupos:

Coordinación Dinámica General. - Regula los movimientos corporales globales, es la base de las habilidades motrices, junto al equilibrio. Los ejercicios que deben practicarse para edades entre 6-12 años son: Desplazamientos variados (pata coja, cuadrupedia, reptar, trepar, etc.) con o sin implementos (patines, bicicletas...), saltos de todo tipo: pies juntos, sobre un pie, alternativos, rítmicos, etc., gestos naturales: tirar, transportar, empujar, levantar, etc., **ejercicios** de oposición con el compañero o en grupos, a actividades rítmicas: bailes populares, modernos, canciones bailadas, danzas.

Coordinación Óculo Segmentaria. - Implica un ajuste de la vista y el segmento corporal, y es el soporte de las destrezas. Los ejercicios que se deben realizar

para edades entre 6-12 años son: lanzamientos variados con una mano, con la otra, con las dos, con un pie, golpes con diferentes partes del cuerpo: cabeza, rodillas, hombros, codos, diferentes formas de recepción con una mano, con las dos, con los pies, con las piernas, saltos sobre obstáculos, objetos y similares (ajuste visomotor)

Complejas:

Dentro de las capacidades coordinativas aparecen las capacidades coordinativas complejas, capacidad de aprendizaje motor y la agilidad. La materialización de estas capacidades está en dependencia del desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas ya explicadas. El Aprendizaje motor y la Agilidad, éstas se ejecutan en de las demás capacidades ya estudiadas, puesto que son el resultado del desarrollo de las capacidades básicas o generales y especiales, pero con independencia entre las coordinativas que determinan por un lado el ritmo del aprendizaje motor y las que establecen el progreso de la agilidad.

Aprendizaje motor

Arboleda, R. (2007). Señala que el aprendizaje motor es “el cambio en las capacidades de un sujeto para realizar una tarea motriz, que debe ser interferida a partir de una mejoría relativamente permanente en el rendimiento como resultado de la práctica o la experiencia”.

Lopategui, E. (2008). Expresa que, el aprendizaje motor es un proceso interno del ser humano mediante el cual el comportamiento se desarrolla y cambia, principalmente con la práctica y la adquisición de experiencias, este proceso produce cambios relativamente permanentes en la conducta del ser humano; además, es el conjunto de procesos y variables que afectan la frecuencia, nivel y retención para la adquisición de destrezas que involucran movimientos musculares.

El aprendizaje motor en el ser humano es el que domina en el menor tiempo posible la técnica de las nuevas acciones motrices, la misma que está establecida por el grado de asimilación de cada persona y por la orientación en el proceso de aprendizaje. Es necesario que el maestro determine la metodología, la técnica, los recursos y procedimientos para que el estudiante se adueñe de los conocimientos necesarios que le permita ejecutar las acciones motrices, repetir los ejercicios hasta mecanizarlos y proceder a corregir posibles errores, es por eso que el docente protagoniza un papel importante en el aprendizaje.

El período óptimo del Aprendizaje motor es el siguiente:

Coordinar bajo presión de tiempo	6-8 años
Diferenciación	6-7 años y 10-11 años
Reacción óptica y acústica	8-10 años
Ritmo	7-9 años mujeres / 8-10 años varones
Orientación	12-14 años
Equilibrio	9-10 años mujeres / 10-11 años varones
Acoplamiento	12-13 años
Aprendizaje motor	9-12 años 12-14 años (descenso)

Agilidad

La agilidad es una cualidad física e intelectual en relación con la manera de realizar una acción, quien tienen esta condición es considerado una persona ágil ya que sus movimientos son flexibles y rápidos. Esta capacidad se va perdiendo con el tiempo, sin embargo, con ejercicio y entrenamiento se podría prolongar y mantener el cuerpo ágil. Es aprender en corto tiempo, ejercicios con cierto grado de dificultad y reaccionar con movimientos adecuados ante situaciones variables. Es importante la agilidad principalmente en las disciplinas deportivas para el aumento de su rendimiento, los seres humanos más ágiles son los que obtienen mejores resultados en la acción motriz y por ende alcanzan el éxito en la disciplina que incursiona, para tal logro el único elemento indispensable es el

entrenamiento. Existen muchos ejercicios de agilidad, pero es importante situar los apropiados para los diferentes deportes.

Reglas de entrenamiento para la práctica de la Agilidad

1. Realizar los ejercicios de agilidad tan rápido como sea posible. Descansar entre los ejercicios si se nota cansancio.
2. En la sesión de entrenamiento los ejercicios de agilidad tienen su lugar al comienzo de la parte principal después de los ejercicios de movilidad.
3. Escoger ejercicios cada vez más difíciles para el entrenamiento y analizar cómo pueden modificarse para hacerlos más complejos.
4. Preocuparse por la variedad y de tiempo en tiempo incluir nuevos ejercicios en el programa. Crear uno mismo los ejercicios adecuados.
5. Verificar cada determinado tiempo el estado de salud de la persona. Utilizar para el autocontrol la carrera de obstáculos.
6. Analizar qué ejercicios de agilidad son especialmente adecuados para la disciplina deportiva de la persona.

2.4.2. Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente

2.4.2.1. Actividad Física

Definiciones

La Actividad Física es el conjunto de movimientos corporales producido por los músculos esqueléticos en el que se exige gasto de energía de acuerdo al esfuerzo

realizado, es un término que abarca el concepto de “ejercicio” físico el mismo que se planifica, se organiza y se repite de acuerdo a los objetivos que se ha planteado la persona que lo va a ejecutar; cómo mantener una buena condición física que lo hace mediante diferentes actividades físicas como: correr, saltar, bailar, practicar yoga, nadar, , hacer aeróbicos, realizar actividades de jardinería o subir y bajar las gradas en el hogar. Se conoce que el 6% de la población mundial muere a causa de la inactividad física, entre el 21 y el 25% los cánceres de mama y de colon, el 27% casos de diabetes y el 30% de cardiopatías isquémicas. En cambio, un nivel adecuado de actividad física en los adultos hace que disminuya el riesgo de hipertensión arterial, de accidentes cerebro – vasculares, de cardiopatías coronarias y, por ende, fortalece los huesos y es importante para el equilibrio calórico y control de peso.

Importancia de la Actividad Física

Conocemos que la actividad física tiene una gran importancia en la salud, tanto física como mental de los seres humanos, por eso es primordial que los padres motiven a sus hijos desde muy pequeños a no tener una vida sedentaria, sino más bien tengan contacto directo con la naturaleza y disfruten del aire libre y de los juegos que en él se desarrollan, de esa manera se puede alejarlos de las prácticas sedentarias y de los malos hábitos (droga, alcohol etc.).

La asignatura de Educación Física es una oportunidad para que los estudiantes se motiven por realizar actividad física y el docente es el responsable de buscar las mejores actividades y la metodología adecuada para que al alumno le agrade y demuestre interés por ellas y tenga la posibilidad de iniciar una disciplina deportiva.

Al no realizar actividad física alguna, estaríamos frente a un mal que está aquejando a los niños y jóvenes de este siglo que es el Sedentarismo; cuya causa principal, es el apareamiento de la tecnología a la cual dan todo el tiempo posible (video juegos, redes sociales etc.) , dejando de lado la actividad física y

provocando problemas graves de salud como: la obesidad, donde no hay desgaste de calorías presentándose aumento de peso, disminución de la elasticidad de las articulaciones, dificultad de reacción, inadecuada circulación por lo que el cuerpo se vuelve más pesado, dolores lumbares por una mala postura, propensión a sufrir de presión alta, diabetes, colesterol, sensación de cansancio; dificultad para caminar, para dormir, problemas de concentración y más. Pero en muchas ocasiones los niños no realizan también esta actividad por no contar con los espacios suficientes para ello como parques, instalaciones deportivas etc., el miedo a la violencia y la delincuencia que campea en las ciudades grandes principalmente, el tráfico muy complicado y peligroso, la contaminación ambiental entre otros aspectos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica la cantidad de Actividad física que requieren los niños y adolescentes de 5 a 17 años y recomienda realizar lo siguiente:

- Ejercitar durante una hora diaria moderada o intensamente, depende de la condición del sujeto.
- Incluir actividades que fortalezcan los músculos y los huesos por lo menos tres veces a la semana.
- Realizar actividad física más de una hora mejora grandemente la salud, siempre con una buena planificación.

Características de la Actividad Física

Las personas pueden en cualquier momento tomar la decisión de realizar Actividad Física, ya sea por entretenimiento o por mejorar su salud o simplemente para mantener el nivel de actividad que hemos alcanzado, pero para esto debemos citar algunas características:

Trabajo Aeróbico. - De mediana o baja intensidad, pero con presencia de oxígeno.

Se centra en el desarrollo de las capacidades de: resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad.

De forma general. - Se trabaja con la 50% y 70% de la frecuencia cardíaca máxima.

Número de sesiones. - Puede ir de 3 a 5 sesiones por semana, cuando se empieza hay que hacerlo con pocas sesiones e intensidad para ir aumentando progresivamente.

Duración de las sesiones. - Cuando es una actividad física aeróbica se realizará una actividad entre 15 y 60 minutos, pero por lo general se deberá trabajar de 30 a 40 minutos, siempre que la actividad física se lo haga en forma regular y programada, será beneficiosa para la salud y evitará las enfermedades.

Tipos de Actividad Física

Existen tres tipos de actividades físicas que son recomendadas realizar y que además se deben combinar, estas son:

Trabajo Cardio vascular

Pone en movimiento grandes grupos musculares, es de baja intensidad, pero larga en el tiempo y requiere la participación del sistema pulmonar y vascular. Son las actividades que aumentan la capacidad aeróbica y mejora la condición cardio – vascular, entre ellas están los ejercicios de moderada intensidad, continuos y regulares, mientras se los realiza, la respiración se acelera y los músculos que están trabajando lo hacen de manera cadenciosa, esto permite mantener en buena condiciones tanto el sistema respiratorio, como el vascular, también provoca un gasto calórico que ayuda a bajar de peso; se los debe repetir de 3 a 5 veces por semana. Ejemplos: Caminar rápido, trabajar en el jardín, andar en bicicleta,

patinar, nadar, jugar tenis, hacer danza aeróbica, jugar golf, empujando el carrito, bicicleta estática.

Recomendaciones

Hay que evitar lesiones por lo que hay que calentar antes de hacer cualquier ejercicio.

No se olvide hidratarse durante el ejercicio.

Se debe controlar la intensidad del trabajo físico, para conseguir aguantar más y por ende mejores beneficios.

Debe tener paciencia y perseverancia porque los resultados se verán a largo plazo, por tanto, nunca se proponga metas a corto plazo.

Al terminar los ejercicios debe estirar los músculos para que se encuentren en plena forma al día siguiente.

Trabajo de fuerza

Es un trabajo centrado en los músculos para fortalecer y mejorar su potencia, además mejora el tono muscular y aumenta la resistencia.

Recomendaciones

Para realizar un trabajo en un gimnasio o de musculación por su cuenta, asegúrese de hacer el ejercicio en la postura correcta para lo cual debe consultar al profesional.

Si desea aumentar de peso debes ir en proceso y no de golpe porque será su mismo cuerpo quien le avise el momento adecuado para prepararlo.

Debe combinar ejercicios de fuerza con los aeróbicos para lograr mejores beneficios.

Lleve siempre una botella de agua para hidratarse, puesto que los músculos se calientan mucho con el ejercicio y el agua que se encuentra en el organismo evapora.

Hay que escuchar las señales que le da el cuerpo, por eso si siente molestias al realizar algún tipo de ejercicio debe dejarlo de hacer.

Trabajo de estiramientos

Mejora la flexibilidad de mover completamente las articulaciones, no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Recomendaciones:

Realizar ejercicios de flexibilidad dos veces al día.

Relajarse física y mentalmente por unos minutos antes de comenzar el estiramiento, o dejar que los músculos se enfríen de esta manera estarán preparados para estirarse porque aumentan el nivel de temperatura interna y ahí estarán listos y serán más flexibles.

Cada estiramiento se debe mantenerlos de 10 a 20 segundos hasta el punto de tensión o malestar leve, repetir cada estiramiento llegando a mantenerlos por 60 segundos.

Nunca sobe estires el músculo o lo hagas con violencia, estira hasta donde se sienta que duele un poquito y mantente así los segundos necesarios.

Beneficios de la Actividad Física

La actividad física beneficia enormemente a muchas partes del cuerpo, principalmente a nivel.

Orgánico. - Aumenta la elasticidad y movilidad articular, hay una mejor coordinación y capacidad de reacción, incrementa el metabolismo por lo que se disminuye la cantidad de grasa en el cuerpo previniendo la obesidad, resistencia al cansancio (fatiga muscular).

Cardíaco. - Mejora la circulación, regula el pulso, disminuye la presión arterial, aumenta la resistencia del organismo.

Pulmonar. - Mejora la capacidad pulmonar por lo que hay también una buena oxigenación.

Metabólico. - Disminuye el colesterol, los triglicéridos, el ácido láctico, además ayuda a mantener un peso saludable, utilización de grasas como fuente de energía, mejora el funcionamiento de la insulina.

Sanguíneo. - Reduce la coagulación de la sangre.

Sistema neuro – endócrino. - Se elaboran las hormonas de la sensación de bienestar (endorfinas), disminuye la producción de la adrenalina, aumenta el sudor tolerando los ambientes cálidos.

Tono muscular. - Mejora la coordinación muscular, los reflejos y el tono muscular.

Gastro – intestinal. - Previene el cáncer de colon, y mejora el funcionamiento del intestino.

Osteo muscular. - Aumenta la fuerza, mejora la función y estabilidad de los tendones, aumenta la fuerza ósea previniendo la osteoporosis.

Psíquico. - Mejora la autoestima, la memoria, la creatividad, la afectividad por lo que disminuye la, depresión, el estrés, la agresividad y la ansiedad por eso se debe realizar continuamente y con cierta frecuencia cualquier tipo actividad.

Cuando hemos adoptado la cultura de hacer Actividad Física debemos tomar en cuenta ciertas condiciones o requisitos, es decir lo que hay que hacer antes, durante y después de la práctica física.

Antes de la Actividad Física:

Alimentarse correctamente. - Debemos desayunar, nunca hacer coincidir el ejercicio con la ingesta de alguna comida.

Calentamiento. - Espacio de tiempo que se dedica a la preparación del organismo para realizar ejercicio, tiene la finalidad de mejorar el rendimiento de la actividad que va a realizar y disminuir el riesgo de lesión.

Revisión médica. - Acudir al médico para detectar algún problema que pueda aparecer en el organismo.

Durante la actividad física

Material. - Debe utilizar el material adecuado para realizar tal o cual ejercicio, debe ser cómodo y eficaz.

Intensidad. - Se la debe practicar con una intensidad adecuada de acuerdo a la condición física de cada una.

Líquido. - Beber líquido durante el ejercicio, más aún si es muy largo

Después de la Actividad Física

Recuperación. - Hay que hacer espacios de tiempo para descansar entre ejercicio y ejercicio, cuando se camina hacerlo con tranquilidad, hacer estiramientos que permitan relajar los músculos.

Higiene corporal. - No olvidar que después de la actividad siempre se debe ducharse, ayuda a relajarnos y mantener nuestra higiene personal.

Hidratación. - Hay que hidratarse correctamente después del ejercicio, en pequeñas cantidades de agua, pero frecuentes para que ayude a la recuperación.

2.4.2.2 Deporte

Historia del deporte

Etimológicamente Deporte viene del verbo latín “deportare” que significa deportar, sin embargo, este nombre parecería que no tiene nada que ver con deporte, pero con el pasar de los tiempos hubo cierta relación ya que éste para los romanos tenía dos significados: uno que indicaba transportar algo y otro que se utilizaba para referirse a las celebraciones de tipo triunfal (deportae lauream) en las que los generales llevaban coronas de laurel para rendir honores a Júpiter. Como deportare era “llevar”, “sacar algo”, se fue convirtiendo en respirar aire puro, salir al campo y hacer ejercicio ajustándose perfectamente a lo que hoy conocemos como Deporte, existen evidencias de deportes como la gimnasia, que ya se practicaban en la China hacía el año 4000 a C, al igual que en Egipto que se encontraron utensilios que utilizaban para la práctica del lanzamiento de la jabalina y salto alto, en Grecia se practicaba la “Lucha Greco – Romana” y la “Maratón” eran los deportes favoritos, tanta importancia tenían que fue en este país donde se dio inicio a los Primeros Juegos Olímpicos en el año 776 a. C., en el Antiguo Egipto la natación y la pesca que lo hacían para sobrevivir, también el

Persia empezaron a aparecer como deporte la Artes Marciales. Los antiguos primitivos ya practicaban el deporte no con herramientas y utensilios como ahora, pero sí corrían a veces por evitar los animales peligrosos, luchaban con las fieras para sobrevivir y nadaban para ir de un lado al otro de los ríos, en definitiva, el deporte existe desde que existe el hombre.

Conceptualización

García Ferrando (1990: 29), manifiesta que, el deporte abarca las distintas manifestaciones en diversas órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y en general bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa.

José María Cagigal (1981: 24) nos comenta que *“todavía nadie ha podido definir con general aceptación en qué consiste el deporte”*. Ante esta opinión Olivera (2006) reitera que por la complejidad que conlleva el deporte y por sus características propias no han podido determinar exactamente su concepto, ni siquiera quienes se hayan ligados a éste.

Hernández Moreno (1994:16) siguiendo a algunos de los autores anteriormente citados resalta los siguientes rasgos que nos permite aproximarnos al concepto deporte.

Todos los deportes nacen como juegos, con carácter lúdico, es una situación motriz porque implica ejercicio físico y motricidad más compleja, es competición porque supera una marca o un adversario/s, tiene reglas codificadas y estandarizadas y posee una institucionalización debido a que está regido por instituciones oficiales como la Federaciones etc.

Deporte es una actividad física específicamente de carácter competitivo, que tiene la finalidad de mejorar la condición física de quien lo practica con propiedades

específicas que lo hacen diferenciarse del **juego**, porque es un tipo de ejercicio físico que al transformarse en competencia éste exige el respeto de normas y reglas.

El Comité Olímpico Internacional sostiene que el Deporte es un derecho que tiene el ser humano, a continuación, se transcribe textualmente lo siguiente “toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de juego limpio”. Un o una deportista debe tener una buena capacidad y respuesta motriz para lograr el objetivo deseado, de igual forma debe estar dotado/a de los materiales y equipos, así como una capacidad intelectual, todo esto es importante para la competencia. El deporte es entrenamiento para los que observan y para los que actúan. La práctica deportiva es recomendada por profesionales de la salud porque sostienen que produce bienestar completo al organismo; entre ellos: mejora el ritmo cardíaco, el tono muscular y mantiene el peso adecuado por lo que cae en el campo de la estética, además provoca una estabilidad emocional que lleva a la alegría y tranquilidad porque permite liberar tensiones y problemas del diario vivir, sin dejar de indicar que en los actuales momentos lo que más prima es el sedentarismo, apareciendo enfermedades que no son propias de niños, ni jóvenes lo cual afecta a la calidad de vida. Por eso el deporte es salud con beneficios a largo plazo.

Importancia del deporte:

La importancia de practicar un deporte es muy amplia desde que puede ser una actividad recreativa hasta que sea una disciplina competitiva, tiene un gran impacto en la vida de los niños, jóvenes y adultos porque brinda la posibilidad de mejorar las relaciones interpersonales, así como vivir en un ambiente saludable. A continuación, analizaremos estos beneficios que nos ofrece el deporte:

Mejora la salud. - La OMS señala que el 6% de los humanos mueren a causa de enfermedades producidas por falta de ejercicio, su práctica mejora la calidad de

vida, controla el sobrepeso, el porcentaje de grasa corporal, fortalece el sistema óseo, impulsa la maduración del Sistema Nervioso motor aumentando las destrezas motrices.

Cuerpo sano, mente sana. - Mejora psicológicamente, descartando el estrés, la ansiedad, la depresión porque libera endorfinas conocidas como las hormonas de la felicidad.

Socialización sana. - Al socializar los niños y adolescentes tienen poca probabilidad de caer en las garras del alcohol y drogas, así como en embarazos precoces, en los adultos hay un ambiente de seguridad desarrollando lazos de amistad en un ambiente de actividad física.

Éxito en el contexto académico. - Al poner en juego la fuerza muscular y la capacidad motora los estudiantes que hacen deporte obtienen mejores rendimientos por lo que no hay deserción escolar y tienen mejores posibilidades de ingresar a la universidad.

Desarrolla el carácter. - El deporte ayuda a la práctica de los valores, forma el carácter y procura la honestidad, el trabajo en equipo y el juego limpio, el respeto por sí mismo y su contrincante, les enseña a ser humildes esto es a ganar y a perder. Mejora el autoestima y desarrollo de habilidades.

Erradica problemas sociales. - Sabemos que el deporte hace frente a los problemas sociales como el racismo, el sexismo y otros prejuicios cuando competimos, cuando estamos en el campo de juego, en una cancha o en el estadio todos somos iguales por eso resulta un arma poderosa para combatir estos problemas que afectan a la humanidad.

Por todos estos beneficios que nos brinda el deporte es importante sugerir que los niños y jóvenes realicen por lo menos una hora diaria de actividad física y es recomendable los aeróbicos, así también los adultos de acuerdo a su estado de

salud deberán caminar o hacer otra actividad física de ser posible a diario, de acuerdo a cada necesidad.

Orientaciones del deporte

Giménez, F.J. (2003) analiza la utilización que se hace del término deporte en los diferentes contextos en los que se puede llevar a cabo:

Deporte Escolar. - Las actividades se desarrollan en la asignatura de Educación Física como un contenido más.

Deporte en edad escolar. - Éste se desarrolla fuera del horario normal y de la institución y son los entrenadores los que imparten la enseñanza de las tácticas y técnicas.

Deporte Educativo. - Prácticas deportivas con un enfoque educativo.

Iniciación Deportiva. - Proceso de aprendizaje de las habilidades específicas para la iniciación de uno o varias disciplinas deportivas.

Deporte para todos. - Este va encaminada a que llegue a todos los grupos sean niños, jóvenes y adultos; incluyendo, personas con discapacidad física, personas de la tercera edad etc., sin ningún tipo de discriminación.

Deporte Adaptado. - Son aquellos que se adaptan a las personas con discapacidad física, psíquica o sensorial. Ejemplo baloncesto en silla de ruedas, boccia para paralíticos cerebrales etc.

Deporte de competición. - Se practica dentro de las orientaciones anteriores utilizando competiciones de carácter oficial, con reglas estandarizadas, es decir, para todos, organizadas por federaciones, clubes etc.

Deporte de Alta competición. - En éste están los deportistas que se han preparado para competencias a nivel nacional e internacional, generalmente son los deportistas de élite por lo que éste es selectivo y no es conveniente practicar ni en el contexto, ni en edad escolar.

Deporte Escolar

El deporte en el ámbito escolar tiene su aparición en el siglo XIX en las Escuelas Públicas de Inglaterra, donde se educaban los hijos varones de las clases altas, y es que, a mediados de éste siglo, en las escuelas públicas más antiguas y con más renombre fue introducido ya el deporte como parte del proceso de enseñanza – aprendizaje. Apareció como una estrategia para utilizar el tiempo libre y que los estudiantes tuvieran la oportunidad de llegar a sobresalir en el rugby como en el fútbol, los nuevos deportes tuvieron gran aceptación entre los alumnos. Se consideraba al Deporte Escolar como un instrumento formativo importante al servicio de determinados objetivos educativos, tal es así que Barbero González (1993:16): se manifestó que “... los campos de juego se convirtieron en el verdadero medio educativo, desbordando en importancia a las clases de lengua y cultura clásicas y a las lecciones morales provenientes del púlpito de la capilla escolar”. Citaremos a continuación algunas definiciones de deporte escolar.

Es la “toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global”. Romero Granados (2001).

“El deporte escolar remite, en primer lugar y en sentido restringido, al tipo de deporte y actividad física que se desarrolla en el marco local de la escuela. En segundo lugar y en sentido amplio, a todo tipo de actividad física que se desarrolla durante el período escolar al margen de las clases obligatorias de educación física y como complemento de estas: Se incluye dentro de esta categoría toda una serie de actividades que no revisten un carácter de obligatoriedad y

que habitualmente significan una educación del tiempo libre”.
(Blázquez, Sánchez 1999, p. 24).

El deporte escolar es un conjunto de actividades lúdicas, motrices y deportivas que se desarrollan como su nombre lo indican, en el contexto escolar, estas acciones permiten fortalecer la formación integral de los niños y niñas y son un complemento del proceso enseñanza – aprendizaje, se realizan extracurricularmente para satisfacer las necesidades e intereses de los estudiantes, además promueve la práctica de las actividades deportivas en su tiempo libre. Blázquez manifiesta que el deporte a veces se convierte en una práctica dominante, porque se somete al niño/a a entrenamientos rigurosos, forzados inclusive a edades muy tempranas lo cual va provocando en cierto modo stress, frustración dando como resultado la afectación en su organismo, y hasta la deserción, esto se contrapone a los valores, hábitos y buenas actitudes de socialización y cooperación que demanda el deporte. En el siguiente cuadro se hace referencia a los peligros que se suelen exponer los niños/as en su práctica deportiva y son los siguientes:

- El estrés que genera la importancia sobredimensionada de la victoria
- El aumento de la violencia
- La presión sobre los jóvenes talentos para conseguir el éxito
- La falta de iniciativa personal en el juego
- Entrenamientos y competiciones más severos

El deporte escolar es eficiente cuando la actividad física y el deporte actúan como un medio para llegar a otros ámbitos, cuenta mucho también la opinión positiva tanto de padres de familia como de los estudiantes, además cuando hay incremento metódico de participantes y éstos emplean parte importante de su tiempo libre, motivados e interesados por conocer más sobre este tema, asistiendo continuamente a los estadios, gimnasios y espectáculos deportivos, siendo conscientes de que el deporte ayuda a adquirir cambios fisiológicos y funcionales que tienen relación con la salud y el rendimiento de las capacidades físicas según

la edad y el género. es eficiente también cuando se respetan cada una de las fases importantes en el desarrollo del deportista, como la programación de los megaciclos considerando las etapas de adquisición, perfeccionamiento y consolidación de las habilidades y capacidades, además respetando la carga del trabajo orientados al entrenamiento y cuando el sistema programa competencias deportivas de acuerdo a la etapa de adquisición de habilidades generales, específicas y especializadas, permitiendo educar al deportista, aprendiendo a competir deportivamente.

Importancia del Deporte Escolar:

Contribuye a mejorar su autoestima y no permite la presencia de la depresión ni la ansiedad, ya que tienen la oportunidad de; por ejemplo, pegar a algo o patear una pelota liberando de esta forma las tensiones y frustraciones retenidas , desarrolla su autoconfianza, mejora su aspecto físico, practica valores y virtudes de solidaridad, compañerismo, justicia, lealtad, superación y convivencia, mantiene una vida saludable, le enseña a ser respetuoso de los demás, a trabajar en equipo, se vuelve disciplinado, cualidad indispensable en un deportista , reconoce un estilo de vida activa por lo que los niños y jóvenes que realizan actividad deportiva estarán mejor preparados para enfrentar las situaciones difíciles de la vida, el deporte en sí, tiene como gran aliado el juego en todas sus formas lo que le permite interactuar con los demás logrando una buena integración, además el niño/a se convierte en un ser social que cuando se introduce en el mundo del juego, no existen colores de piel, raza, credo o estratos sociales que los diferencien, todos son iguales al momento de competir y toleran tanto si ganan como cuando pierden, además el niño/a que está integrando un equipo posee un sentido de pertenecía, ama lo que hace y se identifica totalmente con él.

Los maestros, padres y madres de familia son los responsables directos de estar atentos en lo que a preparación y entrenamiento se refiere, ya que para iniciar un deporte competitivo éste debe brindarle bienestar y ser favorable para su

crecimiento y no perjudicial para su salud, muchas ocasiones se puede advertir que en el niño/a puede producirse un nivel alto de estrés siendo un motivo muy fuerte para abandonar la actividad deportiva; por lo que, se debe trabajar más bien en el sentido de motivarlo, darle oportunidades para que logre la autoconfianza y la credibilidad en sí mismo para que mejore su rendimiento, por otro lado asesorar a los padres y maestros sobre cómo influir positivamente en el desarrollo personal del niño/a.

El deporte en el Ecuador

El deporte en el Ecuador era muy escaso ya que los habitantes de las varias ciudades se dedicaban principalmente al box sin ninguna protección, carrera de caballos que lo hacían en las calles polvorientas de las ciudades, corridas de toros y una que otra competencia atlética, tardó mucho tiempo antes de que ciertas personalidades y aficionados al deporte organizaran las Primeras Olimpiadas Nacionales en Riobamba el 14 de Marzo de 1926 con el auspicio de la Junta de Gobierno Nacional y el apoyo de destacados políticos entre ellos Napoleón Dillón, Isidro Ayora entre otros. La inauguración fue un acto muy solemne en el que participaron las federaciones deportivas de Pichincha, Guayas, Azuay, Tungurahua y la anfitriona Chimborazo, en los años de 1960 se crea el C.O.E el Comité Olímpico Ecuatoriano ante la necesidad de que se fomenta, organice y represente las diferentes delegaciones de deportistas en las competencias internacionales como ya lo hacían los otros países sudamericanos, el primer grupo fue dirigido por Asaad Bucaram quien fungía de presidente en ese entonces, hubo algunos contratiempos dentro de este organismo pero al final se pudo constituir y respetar las decisiones tomadas por el COE organismo que ha venido representando en los diferentes eventos deportivos.

Hoy en día el Ecuador ha tenido un avance notorio en cuanto a la práctica y competencia de varias disciplinas deportivas como: Ajedrez, Andinismo, Atletismo, Automovilismo, Baloncesto, Boxeo, Ciclismo, Judo, Fútbol, Gimnasia

Olímpica, Golf, Halterofilia, Lucha Libre, Motociclismo, Natación, Rafting, Tenis de Campo, Tenis de mesa, Voleibol, Yachting entre otros.

Valores deportivos

En todo deporte deben primar ciertos valores que posee el ser humano y que hace que las competencias sean agradables y satisfactorias, que cada uno de los integrantes de los equipos no se sienta perjudicado ni maltratado, razón suficiente para ponerlos en práctica cada día. En las grandes competencias está presente una bandera blanca cuyo significado es la paz, y le llaman "FAIR PLAY". Se anotarán algunos de ellos:

- Respeto
- Cooperación
- Relación social
- Amistad
- Competitividad
- Trabajo en equipo
- Participación de todos
- Expresión de sentimientos.
- Convivencia.
- Lucha por la igualdad.
- Responsabilidad social.
- Justicia.
- Preocupación por los demás.
- Compañerismo
- Autodisciplina
- Autoconocimiento
- Deportividad y juego limpio
- Perseverancia
- Obediencia

- Autodominio
- Humildad etc.

2.4.2.3 Iniciación deportiva

Generalidades

Hoy en día la práctica de actividad física no solo supone una herramienta muy eficaz para el mantenimiento y mejora de la salud de las personas, sino que también es una forma de ocupación del tiempo libre y de ocio. Todo esto hace que resulte fundamental que, desde los centros educativos, tratemos de instaurar una serie de hábitos deportivos saludables, y sobre todo que logremos despertar el interés por la práctica de actividad física, frente a otros hábitos más perjudiciales como son el sedentarismo, el alcohol, el tabaco, etc.

Una práctica deportiva enfocada con el único propósito del resultado, puede ser a la larga perjudicial y provocar en los participantes un abandono precoz; por lo que hay que tener claro que una de las mejores maneras para comenzar con el aprendizaje de los distintos deportes, desde una visión moderna horizontal, debería ser empezar en los centros educativos gracias a juegos pre deportivos, intentando buscar primero aquellos deportes que puedan ser de mayor interés para los alumnos y por tanto, consiguiendo así mejorar la motivación y predisposición hacia el aprendizaje de los mismos; y más adelante seguir con otro tipo de deportes.

Desde años atrás varios autores han hablado acerca de la Iniciación Deportiva, se puede citar a: Jolibois (1975), Antón (1990), Álvarez del Villar (1987), Romero Cerezo (1989), Contreras, O (1998), Sánchez Bañuelos (1984), Hernández Moreno (2000), Romero Granados (2001), en lo que concuerdan todos los investigadores sobre este tema, es que la iniciación deportiva se debe comenzar antes de la etapa de la pubertad ya que el niño/a debe sujetarse al proceso de enseñanza – aprendizaje en el cual adquiera nuevos conocimientos, en el cual se desarrollarán contenidos que le permitan estar preparado de acuerdo a su

habilidades y capacidades bio - psico - sociales para enfrentar una iniciación consciente y adecuada.

Conceptualización

Estudiosos del tema, han definido a la Iniciación deportiva de acuerdo a sus criterios y experiencias, anotaremos algunos:

Blázquez Sánchez (1995) Tradicionalmente, se conoce con el nombre de Iniciación Deportiva el período en que el niño empieza a aprender de forma específica uno o varios deportes” nuevamente Blázquez (1986). Indica que la Iniciación deportiva supone “la primera fase de un itinerario orientado al éxito”. “es como una etapa que comienza en la niñez a través del proceso pedagógico, tomando en cuenta las diferencias individuales y los objetivos que se quiere conseguir hasta llegar a dominar tal o cual deporte”.

Según el diccionario de las Ciencias del Deporte (1992) la iniciación es un “proceso ceremonial que indican que las personas adquieren una nueva posición o una nueva pertenencia a un grupo. Los procesos de iniciación deben indicar, independientemente de los procesos de aprendizaje, que una persona determinada cumple ciertas exigencias ligadas a un - status - o específicas de un grupo o puede, pues, responder a las expectativas correspondientes”. Así mismo se añade a modo de nota. “En las sociedades llamadas primitivas, los enfrentamientos de tipo deportivo son, con frecuencia, los ritos de iniciación, mientras que en las sociedades llamadas modernas se pueden poner de manifiesto en el propio deporte, ciertos ritos de iniciación específico”.

Para Sánchez Bañuelos (1986) un individuo está iniciado cuando “es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación de juego o competición”.

La Iniciación deportiva “es el proceso de enseñanza – aprendizaje seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional”, “ un individuo está iniciado en un deporte cuando, tras de un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera tal que, además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de la acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones”. Hernández Moreno (1988 p19-20)

Las conceptualizaciones vertidas tienen criterios diferentes, pero cada una en base a su preocupación y experiencias, así podemos observar que la iniciación se relaciona con los procesos de socialización en los que el individuo interactúa mediante escenarios de acciones debidamente reglados, de ahí que se entendería que, para iniciarse deportivamente, hay alguien que inicia a otra persona en este campo. Otro criterio es el que vincula a la iniciación deportiva con la necesidad de competición, ésta obliga que el niño/a deba alcanzar un desarrollo bio-psico-social adecuado que le permita lograr los desafíos a los que se expone. La última pone de manifiesto en la acción pedagógica, por ende, en el campo educativo en el que el niño/a adquiere los conocimientos de iniciación, pero su aprendizaje va evolucionando progresivamente hasta el dominio del deporte o deportes elegidos.

De ahí que las definiciones de iniciación deportiva tengan enfoques diferentes uno como acción pedagógica a través de la asignatura de Educación Física y otro como criterio de competición por los entrenadores.

En la mayoría de casos la iniciación deportiva está a cargo del profesional de Educación Física y propiamente es él quien da las pautas básicas para la iniciación en ésta actividad. Para un entrenador o técnico deportivo, el objetivo es alcanzar éxitos en la competición, tiene una visión restringida y se vincula a un sólo deporte, el entrenamiento ocupa un lugar primordial en el que rigen los métodos, las técnicas y tácticas, no existe la improvisación ni la creatividad y sólo cuentan los resultados, pero a veces es el mismo docente de Educación Física quien direcciona a sus estudiantes a que se decidan por alguno de éstos tipos de deportes:

- **Deporte Recreativo.** - En el que el individuo lo practica por placer y diversión y lo realiza sin fines de competición o de ganar a alguien, más bien para él es satisfactorio y mejora su estado emocional.
- **Deporte Competitivo.** - Es intencional, su objetivo es ganar al contrincante, cuestionarse y superarse a sí mismo.
- **Deporte Educativo.** - Es el que permite desarrollar en el estudiante sus capacidades cognitivas y motrices estimulando la práctica de valores.

Por lo general los escolares se deciden por alguna actividad física o deporte, para lo cual deben tener en cuenta en qué elementos técnicos y tácticos se van a fundamentar sea para cualquier deporte; recreativo, de formación o de competencia. La iniciación en los niños se la debe hacer de manera progresiva, simple y polivalente es decir dirigida a varias disciplinas, cada vez aumentando el nivel de dificultad acorde con el tipo de entrenamiento. Es importante que los niños no se especialicen demasiado pronto en una actividad, sino más bien que vayan teniendo contacto con todos los deportes sean éstos de corte individual

como el atletismo, gimnasia, natación, de adversario como el Judo, Tae kwon do, Tenis o de equipo como el Fútbol, Básquet, Voleibol etc, ésta decisión le servirá para posteriormente definirse por una actividad deportiva específica.

Se debe permitir la iniciación deportiva, tanto a los estudiantes con aptitud deportiva como a los que no lo tienen, a los primeros para que puedan progresar y perfeccionar en lo que han escogido y los segundos para que adquieran hábitos y simpatía por los deportes y puedan empezar su práctica.

Los entrenadores y técnicos cometen el error de pensar que todos deben llegar a ser campeones y someten al niño/a a condiciones exageradas de entrenamiento, que, en vez de motivarlos, terminan retirándose y rechazando las prácticas deportivas. Por todo lo expuesto podemos manifestar que la iniciación deportiva se caracteriza por:

- Ser un proceso de socialización.
- Ser un proceso de enseñanza – aprendizaje progresivo y optimizador.
- Ser un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y aptitudes.
- Ser una etapa de contacto y experimentación

Edad de Iniciación

Jolibois (1975) citado por Antón (1990:21), propone que el período comprendido entre 7 y 8 años, sería la edad y el momento más adecuados para la iniciación deportiva y denomina a este período como “la edad del aprendizaje”. Otros autores han defendido y demostrado esta idea es apoyada en razonamientos teóricos y datos experimentales, sobre aspectos evolutivos.

Sánchez Bañuelos (1986) incide en que el deporte, una vez desarrolladas las habilidades básicas, convendría introducirlo en una edad que corresponde con el 5º año de Educación Primaria.

Le Boulch, J. (1991), matiza que el deporte educativo puede ser aplicado hacia los 8 o 9 años como medio de educación psicomotriz ya que en esta edad es cuando se corresponde con una etapa de socialización cooperativa.

También desde el punto de vista evolutivo y del desarrollo motor, se puede afirmar que si no exactamente a estas edades, aproximadamente hacia los 10 años podrían introducirse las actividades deportivas, según Gallahue, (1982).

Los investigadores que hacen referencia a la edad en la cual deben los estudiantes iniciar en el deporte, tienen diferentes criterios sobre este aspecto, para unos mientras más temprano comience es mejor el aprendizaje, otro indica que, cuando un estudiante ha alcanzado el desarrollo de las habilidades motoras estaría en capacidad de comenzar, también se indica que el inicio se podría dar a los 8 o 9 años donde se presenta un etapa de socialización, y el último acota que se podría iniciar más o menos a los 10 años, por lo que, al no encontrar un criterio que coincida se ha propuesto una clasificación para una mejor comprensión y es la siguiente:

a.- La edad comprendida entre los 8 y 10 años. - Que se considera apta para preparar a través de los juegos genéricos y pre deportivos haciendo mención a: las habilidades y destrezas; tomando en cuenta espacio y tiempo; el ritmo y el medio donde se desenvuelve, los instrumentos, las reglas y los equipos en los que va a competir, además el escolar a estas edades es capaz de integrarse al grupo, trabajar para lograr objetivos comunes, acatar normas y reglas y desarrollar un sentido social.

b.- De los 10 a los 12 años. - Que se ha de preparar específicamente para el pre deporte, deportes adaptados, atendiendo a los siguientes aspectos: preparación

técnica, preparación táctica y preparación física, una vez que haya trabajado estos tres aspectos podrá decidir cuál de las disciplinas elegir de acuerdo a sus capacidades y cualidades tanto físicas, motrices y coordinativas.

El proceso de enseñanza – aprendizaje se realizará a través de la estructuración de una planificación bien hecha, donde conste: objetivos, contenidos, metodologías, indicadores de evaluación etc., y qué tipo de competencia se va a ejecutar en el tiempo propuesto para este fin. La iniciación deportiva temprana permite desarrollar las habilidades motoras y destrezas deportivas, las mismas que tienen estrecha relación con el desarrollo psico biológico.

En los estudios que hace Blázquez, Sánchez (1998) determina que la edad apropiada para iniciar en los deportes sería de los 6 a los 12 años, terminado así con la dificultad de unión de criterios y contradiciendo a Jolibois (1975) y Sánchez Bañuelos (1986) quienes sostienen que la edad perfecta para la iniciación es de 7 – 8 años, lo cual no es muy adecuado puesto que todavía no han alcanzado cierto nivel de maduración biológica y hay que trabajar las habilidades básicas y perceptivas, porque cuando se hayan consolidado se debe ir dirigiendo el trabajo hacia el comienzo deportivo.

Períodos sensibles para determinar la iniciación deportiva

Según Blázquez, Sánchez (1998, p.118) Estas edades serían las indicadas para las diferentes decisiones:

Edad precoz	6 años
Edad eficaz	9 – 11 años
Edad media	11 años
Edad de especialización	12 años

Etapas de la iniciación deportiva

Estos estudiosos del deporte Álvarez del Villar, C (1983); Navarro Valdivieso, F (1968) y Tschien, P (1980) proponen tres etapas para la iniciación deportiva que son:

Etapa de la Iniciación deportiva: 6 – 7 años

Esta etapa se busca la formación genérica y polivalente para que el niño aprenda las bases del movimiento.

Aplicación de las habilidades genéricas en el juego.

Inicio en el trabajo de las habilidades específicas.

Trabajo colectivo básica.

Etapa de Desarrollo: 7 – 10 años

Enseñanza de la estructura funcional del deporte de forma específica.

4.- Desarrollo genérico

5.- Desarrollo específico

Etapa de Perfeccionamiento: 10 - 14 años

Como su nombre lo indica en esta etapa se perfeccionan los aprendizajes adquiridos en tal o cual disciplina deportiva para llegar a la competición.

Especialización

Polivalencia

Factores de la Iniciación deportiva

El proceso de enseñanza aprendizaje en la iniciación deportiva debe realizarse en función una serie de factores que afectan y rodean al proceso. Según Hernández et al. (2000) son el sujeto, el deporte y el contexto, cada uno de estos factores tiene distintos sub-factores que afectan al proceso de iniciación deportiva de forma aislada o en combinación con otros. Hernández, M. (2000, pp. 15) las características del sujeto y de la actividad en la que se va a iniciar son elementos fundamentales y condicionantes básicos, que se ven complementados con el contexto en el que se ubican ambos.

La Iniciación deportiva en el contexto escolar

El deporte en los últimos años se ha introducido en el ámbito de la Educación Física creándose confusiones al momento de definir lo que significa el “deporte escolar”, porque éste no permite reconocer las actividades que se desarrollan y los objetivos que se requieren obtener con dicha práctica. La asignatura de Educación Física tiene la finalidad de cumplir actividades que permitan ayudar al desarrollo de habilidades, destrezas y capacidades, es decir tiene que ver con la formación integral de los niño/as, sin embargo es en ella donde dan los primeros pasos para iniciar en el deporte, lo hacen fuera del horario de clases de una manera organizada y estructurada., se forman equipos que formarán parte del deporte competitivo, se vuelve elitista, segregacionista, y escoge estudiantes los más habilidosos, dejando relegados a los menos capacitados.

Las condiciones que se detallan a continuación se constituyen en pilares fundamentales para llegar a una correcta formación deportiva, se debe garantizar que se cumplan durante la infancia, en el proceso de enseñanza – aprendizaje en los primeros años de la Escuela Básica, esas condiciones son:: el desarrollo de las habilidades básicas, los adecuados índices de percepción témporo – espacial, la buena coordinación general y segmentaria, la integración del esquema corporal y

el afianzamiento de la Lateralidad. Una vez alcanzadas estas bases podemos hablar de Iniciación Deportiva propiamente dicha.

Requisitos para una buena iniciación deportiva

Para una correcta iniciación dentro del ámbito educativo hay que cumplir con ciertos requisitos que son:

Efectuar un trabajo rudimentario de las técnicas que dan soporte a las diferentes disciplinas deportivas abordadas.

Admite llevar a cabo un trabajo de base, incidiendo sobre las diferentes habilidades específicas que constituyen los principios fundamentales de cada deporte, sin hacer hincapié en refinamientos ni perfecciones de ejecución, y abordando la práctica desde una situación muy globalizada.

Desarrollar una formación multidisciplinar completa.

Significa que hemos de abordar la actividad deportiva influyendo en la variedad de disciplinas que más atractivo y motivación despierten en los alumnos que tenemos bajo nuestra responsabilidad. De este modo, se podrá evitar la circunstancia de encontrar alumnos desmotivados debido a su ineficacia en una determinada disciplina, y se dará oportunidad para que conozcan varios deportes y pueda elegir en función del grado de dominio que muestre en cada uno de ellos. Por otro lado, contribuiremos a que se lleve a cabo una formación bastante completa que sigue siendo uno de los objetivos principales en este rango de edad.

Trabajo multilateral.

Hemos de huir en esta fase de toda tentación que pretenda especializar al niño dentro de un puesto específico por sus condiciones físicas. No hemos de olvidar en ningún momento que estamos sentando las bases esenciales de formación

deportiva, y el niño debe de realizar todas las acciones que se derivan de situaciones de juego diferentes. Si atendemos a la multilateralidad inicialmente, podremos conseguir que nuestros deportistas acumulen el día de mañana una gran cantidad de recursos de actuación, que carecerían si no se hubiese incidido en el momento oportuno.

Empleo de formas jugadas.

Para el desarrollo e introducción de las diferentes técnicas básicas deportivas no hemos de abordar el trabajo desde una perspectiva puramente analítica y estructurada donde prevalezca la monotonía. Hemos de hacer que la actividad deportiva atraiga al niño por su alto grado de componente lúdico, donde partiendo de la globalidad y las situaciones jugadas, el niño descubra la necesidad de ir ejecutando gestos que son esenciales para resolver con éxito las diferentes situaciones de juego. Recomendamos que la mayor cantidad de trabajo técnico sea abordado desde la propia situación de juego deportivo y se abandonen las tendencias de una metodología arcaica, que tan sólo contribuye al abandono del niño por desmotivación y aburrimiento. El niño posee unos grandes deseos de jugar, lo cual hay que aprovechar.

No centrarnos en un intenso trabajo físico.

Desde el punto de vista de una correcta formación deportiva, en este período se nos ofrece una oportunidad fundamental para aprovechar la gran capacidad de aprendizaje que posee el niño. Es el momento en el cual se produce la maduración completa del sistema nervioso, la plasticidad del niño es absoluta y presenta un gran desarrollo de todo el conjunto de analizadores ópticos. Desde el punto de vista de su constitución física, se presenta una fase de estabilidad y equilibrio corporal que contribuye decisivamente a favorecer cualquier aprendizaje deportivo. Desde el punto de vista de la preparación física, hemos de atender a dar prioridad al volumen de trabajo sobre la intensidad. Además, el volumen de

actividad física debe presentarse a través del desarrollo de ejercicios técnicos de las diferentes actividades deportivas que se practiquen.

2.5 HIPÓTESIS

2.5.1 El desarrollo de las capacidades coordinativas influyen favorablemente en la Iniciación Deportiva de los estudiantes de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Pérez Pallares de la ciudad de Quito.

2.5.2 El desarrollo de las capacidades coordinativas no influyen favorablemente en la Iniciación Deportiva de los estudiantes de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Pérez Pallares de la ciudad de Quito.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

2.6.1 Variable Independiente

- Capacidades Coordinativas

2.6.2 Variable Dependiente

- Iniciación Deportiva

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Modalidad Básica de la Investigación

Se trata de una investigación de campo, es decir el estudio de una situación real en la que las variables van a ser manipuladas muy cuidadosamente como lo permita la situación; obteniendo datos lo más reales posibles.

3.1.2 Enfoque Investigativo

Por la naturaleza de la investigación el enfoque con el cual se realiza es Cualitativo - Cuantitativo.

Cualitativo porque se evalúan las capacidades coordinativas como influyente en la iniciación deportiva de los estudiantes de sexto año de Educación básica.

Cuantitativa porque se utiliza la estadística como medio para analizar e interpretar los resultados que arrojan las pruebas aplicadas.

3.1.3 Investigación Bibliográfica Documental

Este trabajo se fundamenta en los varios estudios existentes acerca del tema que se está investigando con autores reconocidos y de larga trayectoria como Sánchez Bañuelos, Blázquez Domingo entre otros, revistas de deportes, tesis de grado y páginas reconocidas en la web y que tienen sustento científico.

3.1.4 Investigación de Campo

Para la elaboración de este trabajo se aplica las pruebas de capacidades coordinativas, así como un cuestionario para saber en qué disciplina deportiva podrían iniciar con su preparación y entrenamiento, se lo hace dentro de las instalaciones de la Unidad Educativa “Pérez Pallares “de la ciudad de Quito.

3.2 Nivel o tipo de investigación.

Es de tipo exploratorio porque se desea conseguir la mayor cantidad de referencias y datos con respecto a la temática, puesto que nos permitirá conocer si realmente quienes han desarrollado las capacidades coordinativas, están en la posibilidad de iniciarse técnica y tácticamente en el deporte para el cual es apto/a.

3.3 Población y muestra.

3.3.1 Población

La población del presente trabajo estará conformada por 112 estudiantes de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito.

Población	Edad de 10 años a 11 años
Hombres	43
Mujeres	69
Total	112

Tabla No. 1. Población

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

3.3.2 Muestra

La muestra de investigación es intencional porque está formado por grupos anteriormente establecidos y son estudiantes de Sexto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Pérez Pallares”, paralelos escogidos por quien hará la investigación.

La determinación de la muestra se realizó así:

n = Tamaño de la muestra

N = Población

E = Error de muestreo 2%

$$n = \frac{N}{E^2 (N - 1) + 1}$$

$$n = \frac{117}{0,02^2 (117 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{117}{0,0004 (116) + 1}$$

$$n = \frac{117}{0,0464 + 1}$$

$$n = \frac{117}{1,0464} = 112$$

n = **112**

3.4 Operacionalización de Variables

3.4.1 Variable Independiente: Capacidades coordinativas

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ideas básicas	Técnicas Instrumentos																																																																																	
Las capacidades coordinativas son aquellas capacidades sensomotrices determinadas por los procesos de regulación y dirección de los movimientos, con un objetivo determinado, su desarrollo está basado en las aptitudes físicas de la persona quien se enfrenta a diario con el contexto en donde se desenvuelve.	Regulación y dirección de los movimientos Aptitudes físicas	Acción motriz precisa y exacta. Práctica deportiva, Coordinativas: Generales Especiales Complejas	<p style="text-align: center;">TEST VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS</p> <p>El test de María Isa Pareja, es una serie de ejercicios que permiten valorar las capacidades coordinativas de los estudiantes, consta de ocho ejercicios uno por cada capacidad, con órdenes claras y precisas que permiten aplicar con facilidad.</p> <p style="text-align: center;">Capacidades coordinativas</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Nómina</th> <th colspan="3">Generales</th> <th colspan="4">Especiales</th> <th colspan="2">Complejas</th> </tr> <tr> <th>Regulación del movimiento</th> <th>Adaptación y cambios motrices</th> <th>Orientación</th> <th>Equilibrio</th> <th>Reacción</th> <th>Ritmo</th> <th>Anticipación</th> <th>Diferenciación</th> <th>Acoplamiento o Coordinación</th> <th>Agilidad</th> <th>Aprendizaje motor</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N.N.</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>N.N.</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>N.N.</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>SÍ</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>No</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>	Nómina	Generales			Especiales				Complejas		Regulación del movimiento	Adaptación y cambios motrices	Orientación	Equilibrio	Reacción	Ritmo	Anticipación	Diferenciación	Acoplamiento o Coordinación	Agilidad	Aprendizaje motor	N.N.												N.N.												N.N.												SÍ												No												Test Lista de Cotejo
Nómina	Generales				Especiales				Complejas																																																																												
	Regulación del movimiento	Adaptación y cambios motrices	Orientación	Equilibrio	Reacción	Ritmo	Anticipación	Diferenciación	Acoplamiento o Coordinación	Agilidad	Aprendizaje motor																																																																										
N.N.																																																																																					
N.N.																																																																																					
N.N.																																																																																					
SÍ																																																																																					
No																																																																																					

Tabla No. 2 Variable Independiente: Capacidades coordinativas

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

3.4. 2 Variable Dependiente: Iniciación Deportiva

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ideas Básicas	Técnicas e Instrumentos
<p>La Iniciación deportiva es un proceso de enseñanza-aprendizaje, período en el cual el niño/a adquiere conocimientos y capacidades para la práctica específica de uno o varios deportes, esta ejecución ha de considerar las características funcionales, psicológicas y pedagógicas de quien se está iniciando en el deporte, y los objetivos que se desean alcanzar.</p>	<p>Enseñanza Aprendizaje</p> <p>-</p> <p>Deporte</p>	<p>Desarrollo de capacidades Conductas psicomotrices Conductas sociomotrices</p> <p>Preparación en técnicas y tácticas Entrenamiento Individual y colectivo Rendimiento deportivo</p>	<p>1.- En sus horas libres, ¿usted realiza?</p> <p>Actividad física /Ve tv. /Juega con celular / Juega play</p> <p>2.- Cuando llega la hora de Ed. Física ¿usted se siente?</p> <p>Feliz / Preocupado / No le gusta</p> <p>3.- Le gusta el deporte?</p> <p>Mucho / Poco / Nada</p> <p>4.- Su familia le apoya en la práctica de algún deporte?</p> <p>Siempre / A veces / Nunca</p> <p>5. ¿En un futuro, le gustaría practicar un deporte de manera profesional?</p> <p>Si / No / No lo sé</p> <p>6.- Si tuviera que escoger un deporte para competir, ¿usted escogería?</p> <p>Fútbol / Gimnasia / Básquet / Vóley / Natación</p> <p>Atletismo / Ciclismo / Patinaje / Tenis / Otros</p>	<p>Cuestionario</p>

Tabla No. 2. Variable Dependiente: Iniciación Deportiva
Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres.

3.5 Plan de Recolección de información

Preguntas Básicas	Explicación
1.- ¿Para qué?	Conocer si el desarrollo de las capacidades coordinativas influyen en la Iniciación Deportiva
2.- ¿A quiénes?	Estudiantes de sexto año de Educación Básica
3.- ¿Quién?	Edgar Santiago Moreno Torres
4.- ¿Sobre qué aspectos?	Desarrollo de las capacidades Coordinativas e Iniciación Deportiva.
5.- ¿Cuándo?	Año lectivo 2017-2018
6.- ¿Cuántas veces?	Tantas veces sean necesarias hasta conseguir resultados reales.
7.- ¿Qué técnicas?	Cuestionario y Lista de cotejo
8.- ¿Con qué?	Test de Capacidades Coordinativas y cuestionario
9.- ¿Dónde?	Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito.
10.- ¿En qué situación?	En horario extracurricular

Tabla No. 3. Plan de recolección de la información.

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

3.6 Plan de Procesamiento y análisis

Se procesa mediante la tabulación, análisis e interpretación de los resultados obtenidos en el cuestionario y los test de capacidades coordinativas, los mismos que se convierten en cuadros estadísticos, que nos dan la posibilidad de comprender gráficamente lo que estamos investigando, desprendiéndose de esto las conclusiones y recomendaciones que deben tener relación con los objetivos planteados.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

4.1 Capacidades coordinativas

4.1.1 Generales.

1.- Saltar cinco aros seguidos con pies juntos, en el siguiente par de aros, colocar un pie en cada uno de ellos y así sucesivamente hasta terminar.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Si cumple	75	66,96
No cumple	37	33,03
Total	112	99,99 %

Tabla No. 5 Test de Regulación del movimiento.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

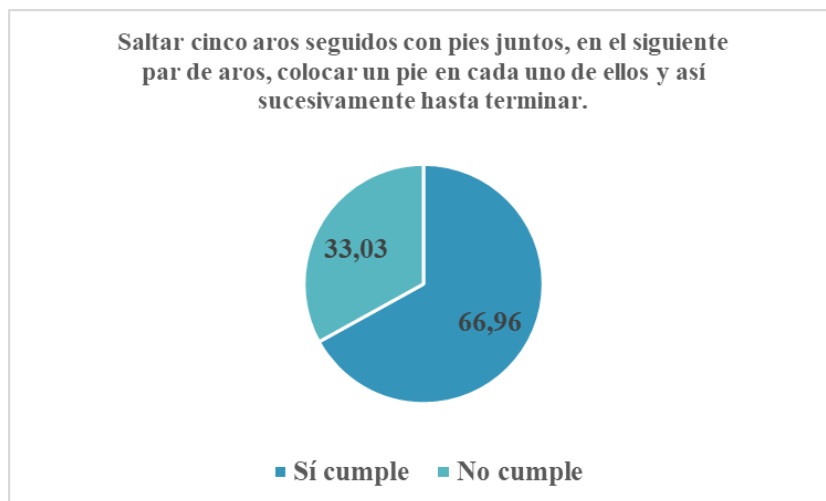


Gráfico No. 5 Test de Regulación del movimiento.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno

Análisis

De los 112 niños investigados, 75 de ellos que representa el 66,96 % Sí pudo realizar la prueba sin dificultad, mientras que 37 estudiantes que es el 33,03 % tuvo problemas y No pudo realizar.

Interpretación La mayoría de niño/as demostraron que la capacidad de regulación del movimiento se encuentra desarrollada y se manifiesta en el ejercicio, en el cual se observa la autonomía en los movimientos.

2.- El estudiante colocado de espaldas, a una señal sonora determinada deberá ir a tocar uno de los balones de colores situados a quince metros.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Sí cumple	61	54,46
No cumple	51	45,53
Total	112	99,99 %

Tabla No. 6 Test de Adaptación y Cambios motrices.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

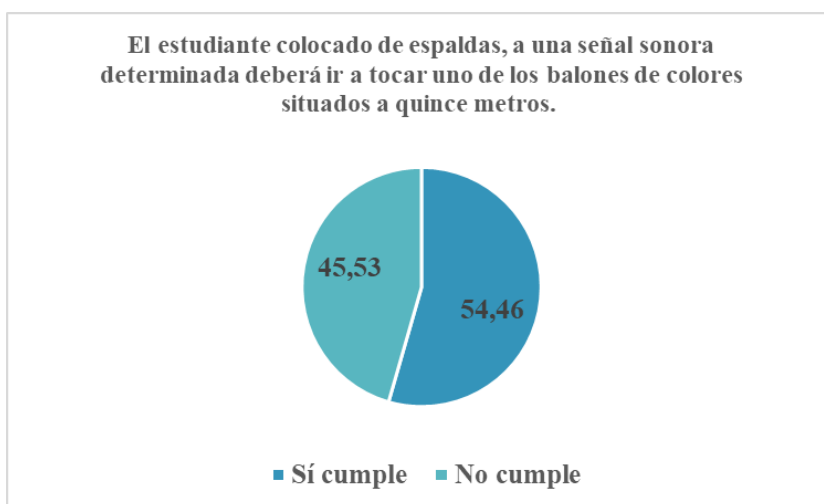


Gráfico No 6 Test de Adaptación y Cambios Motrices.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

Los resultados obtenidos en el test de Adaptación y cambios motrices es el siguiente: de 112 niños aplicados, 61 de ellos que representa el 54,46% Si consiguieron realizar la prueba, así mismo 51 estudiantes con el 45,53% No lo lograron.

Interpretación

El porcentaje mayor SI lograron realizar la prueba, es decir que está se encuentra habilitada, ya que el organismo se acomoda o adapta a ciertas condiciones y cambios del movimiento.

4.1.2.- Especiales:

1.- Colocado dentro de un aro, lanzar una pelota y recibir después de realizar un giro completo.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Sí cumple	70	62,5
No cumple	42	37,5
Total	112	100 %

Tabla No. 7 Test de Orientación.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

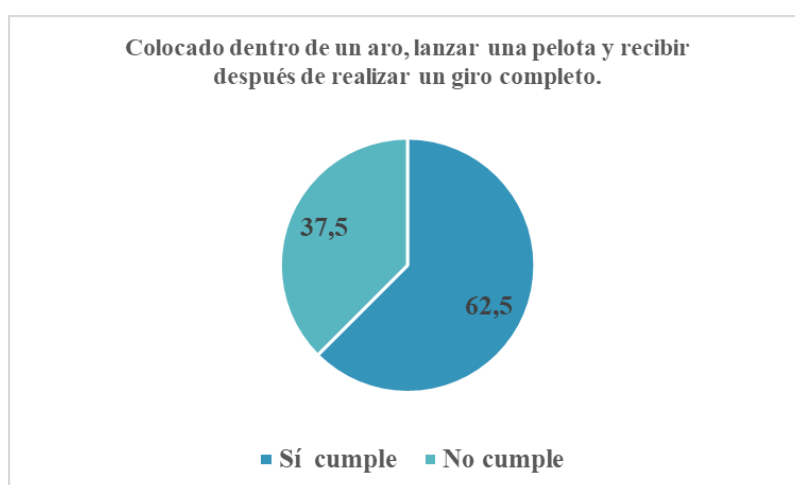


Gráfico No. 7 Test de Orientación.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

Los resultados alcanzados en el test de Orientación aplicados a 112 estudiantes son los siguientes: 70 niño/as es el 62,5 % este porcentaje alcanzado significa que Sí estaba desarrollada y 42 alumnos es el 37,50 % son aquellos que No han desarrollado todavía.

Interpretación

En esta capacidad hay un porcentaje bastante alto, eso significa que se encuentra desarrollada y se deduce que estos niño/as pueden desenvolverse con mayor autonomía en el tiempo y espacio.

2.- Colocado sobre una viga de tres centímetros de ancho a unos centímetros del suelo, el estudiante deberá mantener el equilibrio sobre una pierna boteando un balón.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Sí cumple	68	60,71
No cumple	44	39,28
Total	112	99,99 %

Tabla No. 8 Test de Equilibrio.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

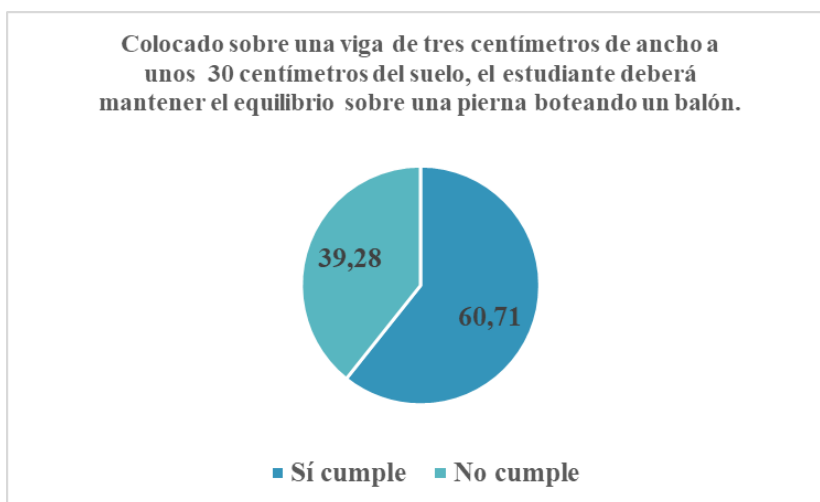


Gráfico No. 5 Test de Equilibrio.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

De 112 estudiantes que fueron aplicados el test de Equilibrio, 68 alumnos representan el 60,71 % Sí alcanzaron a realizar la prueba sin inconvenientes, el 39,28 % que son 44 niño/as No demostraron tener habilitada esta capacidad.

Interpretación

Por lo expuesto se puede asegurar que la mayoría se desenvuelve competentemente en la capacidad de Equilibrio, sus movimientos son seguros y lo hacen con mucha habilidad y confianza.

3.- Al sonido del silbato un estudiante lanza el balón por detrás de otro, a tres metros de altura, de forma que su caída se produzca a dos metros o dos metros y medio por delante.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Sí cumple	71	63,39
No cumple	41	36,60
Total	112	99,99 %

Tabla No. 9 Test de Reacción.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

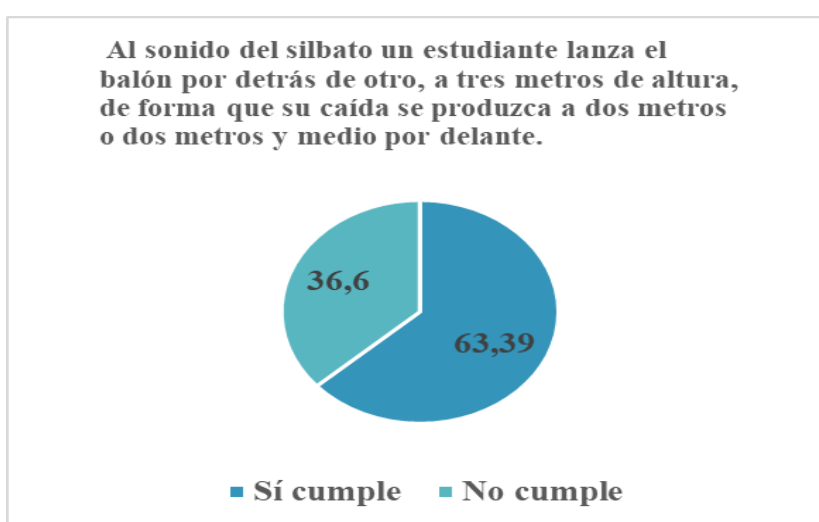


Gráfico No. 6 Test de Reacción.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

Se aplicó el test de Reacción a 112 estudiantes de los cuales, 71 constituyen el 63,39 % que, Sí realizó la prueba sin dificultad, y 41 alumnos que son el 36,60 % No lo pudo lograr.

Interpretación

Por los datos obtenidos se interpreta que la mayoría de estudiantes tienen muy bien habilitada la capacidad de Reacción, en la que los estudiantes han demostrado que pueden ejecutar rápidamente acciones motoras, por lo que serían candidatos a ser tomados en cuenta en las disciplinas deportivas de la institución.

4.- Pasar cuatro vallas situadas a 8 metros (3 pasos), 6 metros (2 pasos) a 3 metros (un paso), 6 metros (dos pasos) y repetir el ejercicio.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Sí cumple	50	44,64
No cumple	62	55,35
Total	112	99,99 %

Tabla No. 10 Test de Ritmo.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

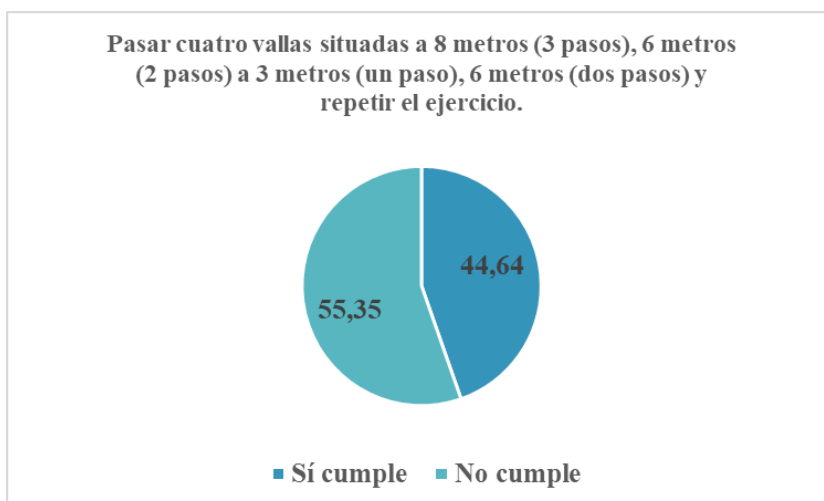


Gráfico No. 7 Test de Ritmo.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

Se aplicó el test de Ritmo a 112 estudiantes, de los cuales 50 niño/as está en el porcentaje de 44,64 % Sí tienen desarrolladas esta capacidad, 62 alumnos representa el 55,35 % No han logrado habilitarla.

Interpretación

Según los datos obtenidos se puede interpretar que en esta capacidad hay un porcentaje mayor de estudiantes que no han desarrollado la capacidad de Reacción por lo que se deberá tomar acciones para que en el menor tiempo posible se la habilite ya que es parte de un todo.

5.- Patear el balón al arco, y el estudiante deberá intuir hacia dónde va el balón.

Indicadores	Número	Porcentaje
Sí cumple	65	58,03
No cumple	47	41,96
Total	112	99,99 %

Tabla No. 11 Test de Anticipación.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

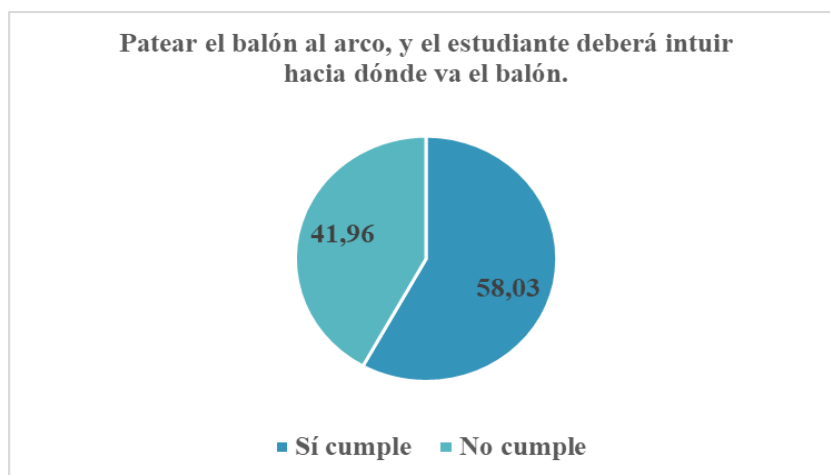


Gráfico No. 8 Test de Anticipación.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

Se aplicó el test de Anticipación a 112 niño/as de los cuales 65 de ellos, representa el 58,03 % que, Sí tienen desarrollada esta capacidad, así mismo 47 alumnos que significa el 41,96 % No han desarrollado esta capacidad.

Interpretación

Encontramos un porcentaje mayor en el que los estudiantes han puesto en evidencia que tienen la capacidad de adelantarse a las acciones motoras futuras, esa respuesta a los estímulos que pueden presentarse, hace que se tenga la certeza de que pueden incorporarse a los deportes.

6.- Pase de pecho contra una pared, uno a un metro y otro a dos.

Indicadores	Número	Porcentaje
Sí cumple	52	46,42
No cumple	60	53,57
Total	112	99,99 %

Tabla No. 12 Test de Diferenciación.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

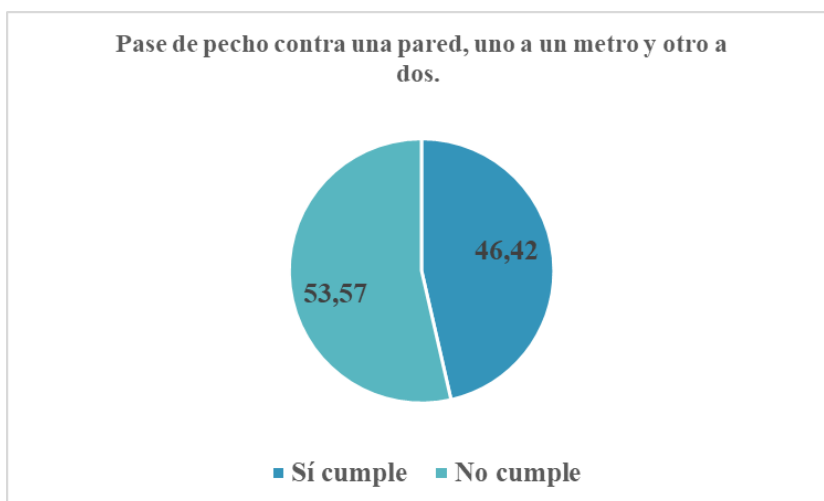


Gráfico No. 9 Test de Diferenciación.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

El test de diferenciación fue aplicado a 112 estudiantes de los cuales, 52 que representa el 46,42 % Sí tienen habilitada esta capacidad. 60 alumnos que es el 53,57 % No se ha desarrollado adecuadamente.

Interpretación

Hay un porcentaje menor de estudiantes que han realizado la prueba apegados a la coordinación fina de los movimientos de las diferentes partes del cuerpo, el grupo mayoritario no lo consigue por lo que deberán trabajar más en esta capacidad.

7.- Botee un balón de baloncesto con una mano, mientras que con la otra recibe una pelota de tenis lanzada por un compañero.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Sí cumple	75	66,96
No cumple	37	33,03
Total	112	99,99 %

Tabla No. 13 Test de Acoplamiento o Coordinación

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

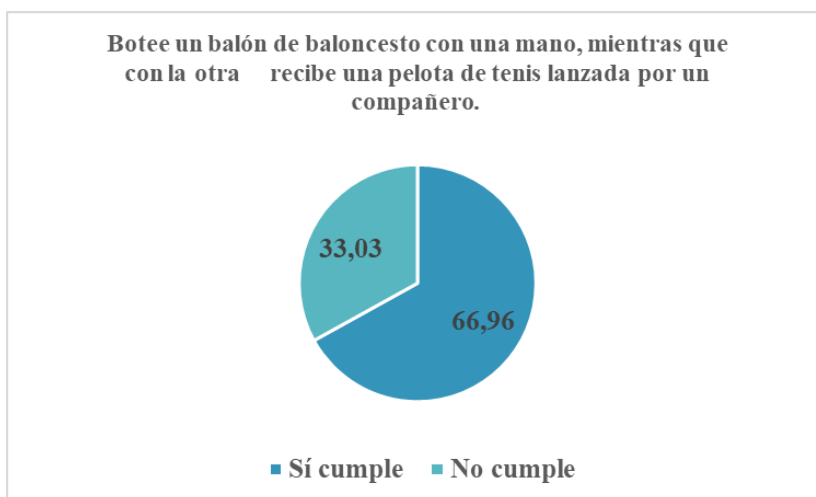


Gráfico No. 10 Test de Acoplamiento o Coordinación

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

De 112 estudiantes investigados, 75 que representan el 66,96 % Sí tienen desarrollada esta capacidad, mientras que 37 estudiantes No la han habilitado.

Interpretación

Por lo analizado se puede interpretar que la mayor parte de estudiantes logran una sincronización para un movimiento determinado.

4.1.3 Capacidades coordinativas complejas

1.- Utilizando una escalera de entrenamiento, pisar dentro de la escalera iniciando con pie derecho y luego pie izquierdo y regresar, hacerlo de adelante hacia atrás lo más rápido posible.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Sí cumple	69	61,60
No cumple	43	38,39
Total	112	99,99 %

Tabla No. 14 Test de Agilidad.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

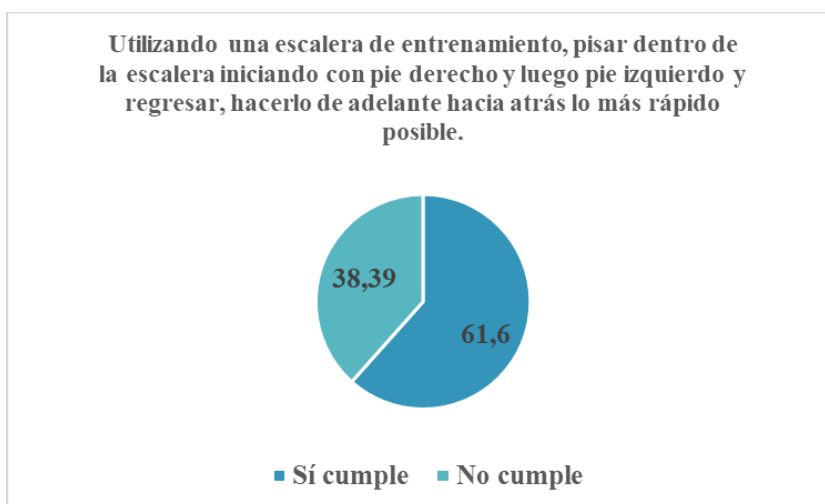


Gráfico No. 11 Test de Agilidad.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

Se aplicó el test de Agilidad a 112 estudiantes de los cuales el 61,60 %, esto es 69 estudiantes responden positivamente Sí a la prueba de agilidad por lo que se deduce que está habilitada convenientemente, otro porcentaje del 38,39 % que suman 43 alumnos, No demuestran que esta capacidad se encuentre desarrollada

Interpretación

Por lo expuesto se explica que la mayoría realizan los movimientos que implica la prueba, con flexibilidad y rapidez.

2.- Conducir un balón de fútbol con la parte interna de un pie hacia el otro, luego con la parte interna hacia el frente, y regresar el balón con la planta del pie.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Sí cumple	79	70,53
No cumple	33	29,46
Total	112	99,99 %

Tabla No. 15 Test de Aprendizaje Motor.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

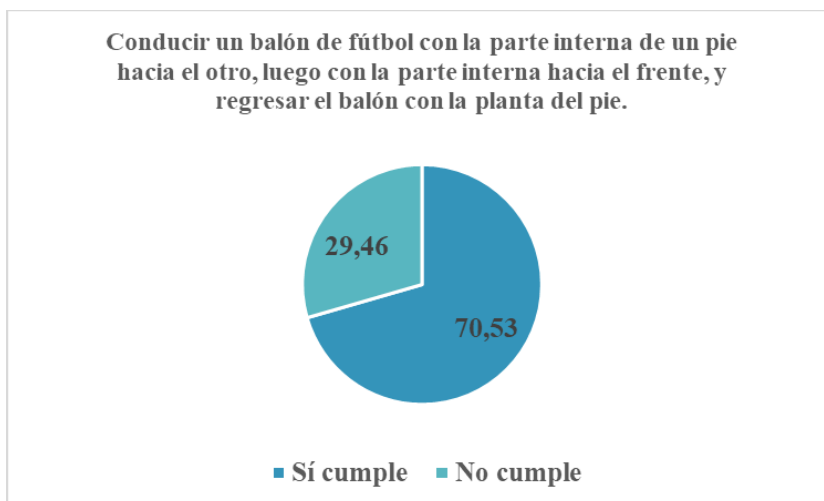


Gráfico No. 12 Test de Aprendizaje Motor.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

De 112 niño/as que fueron aplicados el test de Aprendizaje motor, éstos fueron los resultados: 79 alumno/as que significa el 70,53 % Sí domina esta capacidad, 33 estudiantes que representa el 29,46 % No lo han logrado.

Interpretación

De estos resultados se puede expresar que el porcentaje mayor de estudiantes domina en el menor tiempo posible nuevas tareas motrices.

4.2.- Cuestionario de Interés y Preferencia por el Deporte.

Pregunta 1.- En sus horas libres ¿usted realiza?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Actividad Física	54	48,21
Ve televisión	33	29,46
Juega con el celular	21	18,75
Juega play	4	3,57
Total	112	99,99 %

Tabla N° 16 Pregunta 1

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

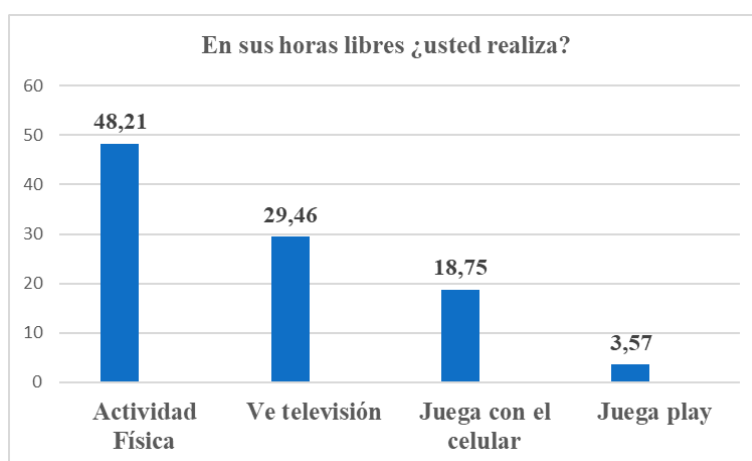


Gráfico No. 16 Pregunta 1

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

De los 112 estudiantes que fueron investigados, 54 que representa el 48,21% responden que realizan Actividad Física, seguido por los que Ven televisión que constituye el 29,46%, los que Juegan con el celular son 21 niño/as que es el 18,75% y aquellos que Juegan play representa el 3,57% y son 4 estudiantes.

Interpretación

Si sumamos los porcentajes de las alternativas Ve Tv, Juega play y celular, observamos que éste el mayor porcentaje, aunque el porcentaje que realizan Actividad Física bordea el 50%.

Pregunta 2.- ¿Cuándo llega la hora de Educación Física usted se siente?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Feliz	84	75,00
Preocupado	24	21,42
No le gusta	4	3,57
Total	112	99,99 %

Tabla N°17 Pregunta 2

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

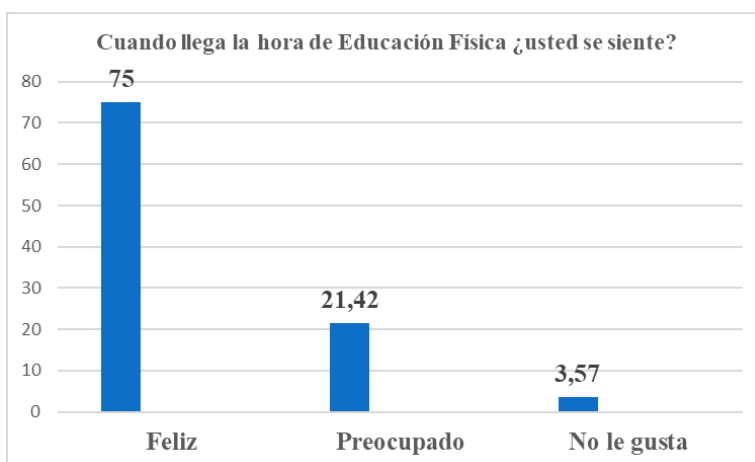


Gráfico No.17 Pregunta 2

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

Esta pregunta arroja los siguientes datos: el 75% de los estudiantes, es decir 84 de ellos contestan que se sienten Felices a la hora que van a recibir Educación Física, un grupo menor de 24 niño/as que representa el 21,42% responden que se Sienten preocupados en la hora de Educación Física, mientras que a 4 alumnos que es el 3,57% No les gusta recibir Educación Física.

Interpretación

Estos resultados se pueden interpretar que la mayoría de los estudiantes se sienten Felices a la hora de recibir la asignatura de Educación Física.

Pregunta 3.- ¿Le gusta el Deporte?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	81	72,32
Poco	24	21,42
Nada	7	6,25
Total	112	99,99 %

Tabla N° 18 Pregunta 3

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

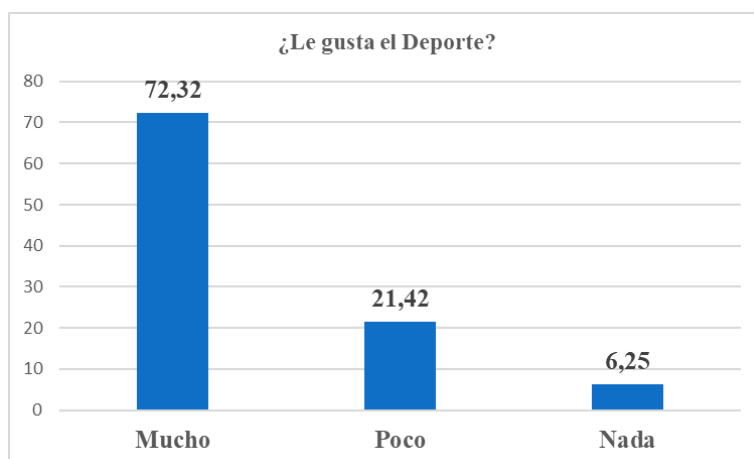


Gráfico No.18 Pregunta 3

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

Estos fueron los resultados a la tercera pregunta: 81 estudiantes responden que les gusta Mucho lo que representa el 72,32%, 24 estudiantes que es el 21,42% se manifiestan que les gusta Poco y a 4 alumnos que represente el 6,25% No les gusta Nada

Interpretación

A la mayoría de los que fueron aplicados este cuestionario y específicamente en esta pregunta les gusta Mucho el deporte por lo que se debe aprovechar esta condición para motivar a que se inicien deportivamente en cualquier disciplina.

Pregunta 4.- ¿Su familia le apoya en la práctica de algún deporte?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	21	18,75
A veces	82	73,21
Nunca	8	7,14
No contesta	1	0,89
Total	112	99,99 %

Tabla N° 19 Pregunta 4

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

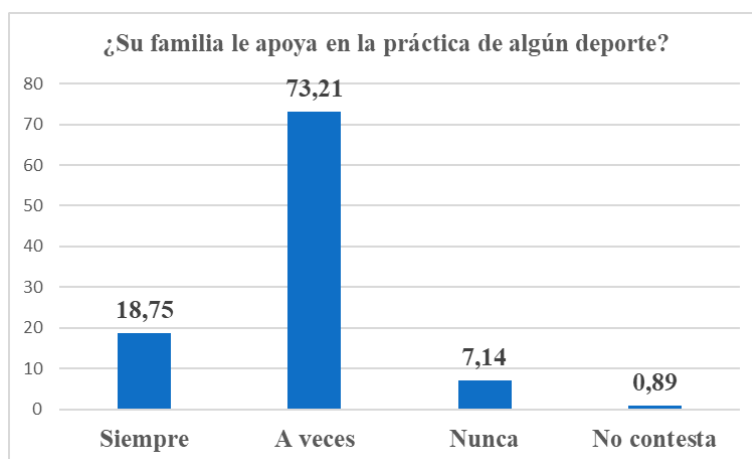


Gráfico No19 Pregunta 4

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

De los 112 niño/as que se aplicó esta pregunta, 21 que representa el 18.75% responden que sus padres Siempre les apoyan a realizar algún deporte; 82 chico/as que es el 73,21% responden que sus padres les apoyan A veces, 8 alumnos contestan que Nunca sus padres les apoyan esto significa el 7,14% y 1 estudiante que es el 0,89% No contesta.

Interpretación

Los padres de los estudiantes de sexto año de la U.E. Pérez Pallares apoyan A veces a sus hijos en algún deporte, siendo éste el mayor porcentaje que se observa.

Pregunta 5.- En el futuro, ¿le gustaría practicar un deporte de manera profesional?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	54	48,21
No	21	18,75
No lo sé	37	33,03
Total	112	99,99 %

Tabla N° 20 Pregunta 5

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

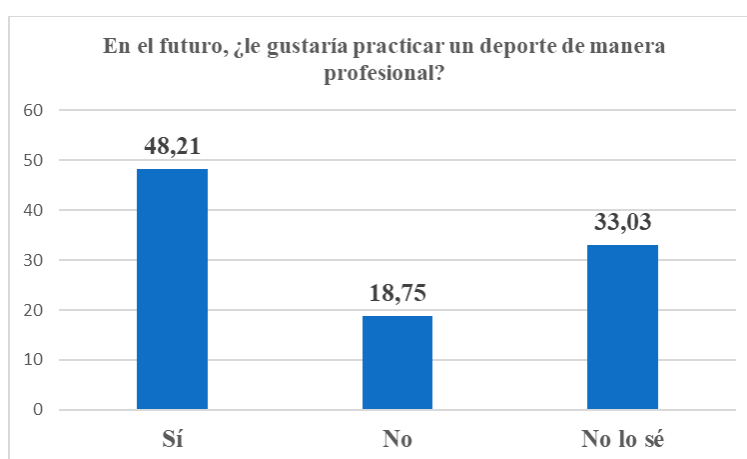


Gráfico No.20 Pregunta 5

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

En la pregunta 5 responden de la siguiente manera: 54 alumnos que es el 48,21% responden que Sí les gustaría practicar profesionalmente; un grupo de 21 niño/as que representa el 18,75% No les gustaría practicar profesionalmente y 37 estudiantes que es el 33,03% responde No saber si practicar profesionalmente.

Interpretación

Lo que se puede interpretar en esta pregunta es que los estudiantes responden No desearía y No lo saben si practicarían profesionalmente un deporte, y que sumados los dos porcentajes sobrepasan el 50% convirtiéndose en la mayoría.

Pregunta 6.- Si tuviera que elegir un deporte para competir, ¿usted elegiría?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Fútbol	35	31,35
Gimnasia	18	16,07
Básquet	13	11,60
Voley	3	2,67
Natación	28	25,00
Atletismo	8	7,14
Ciclismo	15	13,39
Patinaje	24	21,42
Tenis	2	1,78
Otros	18	16,07
Total	164	--

Tabla N° 21 Pregunta 6

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

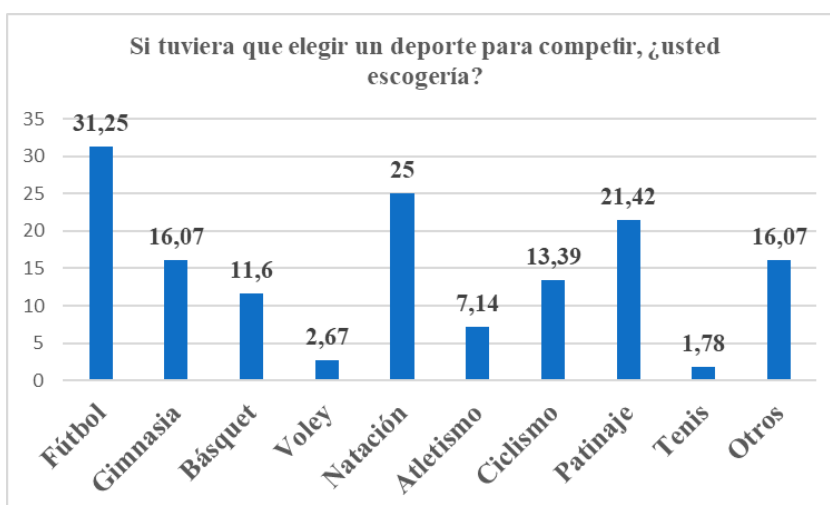


Gráfico No.21 Pregunta 6

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Análisis

Esta pregunta es de selección múltiple por lo que aparece un número mayor de estudiantes. Las respuestas que dieron a este ítem fueron: para el Fútbol responden 35 alumnos que representa el 31,25%; 18 que es el 16,07% escogen Gimnasia; 13 casos que es el 11,60% dice que el Básquet; 3 escogerían Voley esto es el 2,67%; 28 chico/as que representa el 25,00% se inclinan por la Natación; 8 alumnos que es el 7,14% dice que escogería Atletismo; 15 indican que el Atletismo esto significa el 13,39%; 24 niño/as que es el 21,42% le gustaría escoger Patinaje; 2 alumnos que es el 1,78% escogería Tenis y 18

estudiantes manifiestan que les gustaría escoger Otras disciplinas deportivas como Balonmano, Escalada, Equitación y Danza.

Interpretación

Al ser una pregunta de selección múltiple, le da la oportunidad al estudiante de escoger entre dos o más opciones en cuanto a los deportes propuestos; por lo que, de acuerdo al análisis realizado las disciplinas deportivas que más han sido elegidas por los alumnos y que han alcanzado los porcentajes más altos son en el orden de mayor a menor: Fútbol, Natación, Patinaje, Gimnasia y Otras en las que entran los deportes arriba descritos. Las demás disciplinas no alcanzan porcentajes que se los pueda tomar en cuenta.

Resumen de datos obtenidos del Cuestionario aplicado a los estudiantes de Sexto año de E.B. de la U.E- “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito.

Preguntas	Alternativas	%	Conclusiones
1. ¿En sus horas libres usted realiza?	Actividad Física Ve Tv. Juega celular. Juega play.	48,21 29,46 18,75 3,57	El porcentaje mayor de estudiantes: Ve Televisión., Juega play y Juega celular actividades éstas de tipo sedentarias
2. Cuando llega la hora de Ed. Física, usted se siente?	Feliz Preocupado. No le gusta.	75,00 21,42 3,57	La mayoría de niño/as se sienten Felices en la hora de Ed. Física.
3. Le gusta el deporte?	Mucho Poco. Nada.	72,32 21,42 6,25	A los estudiantes en su mayoría Les gusta el deporte,
4. Su familia le apoya para que practique algún deporte?	A veces. Siempre Nunca. No responde.	73,21 18,75 7,14 0,89	Los padres en su mayoría apoyan A veces sus hijos en la práctica de un deporte.
5. En un futuro, le gustaría practicar un deporte de manera profesional?	Sí practicaría. No lo sabe. No practicaría.	48,21 18,75 33,03	La mayor parte No le gustaría o No lo sabe si practicar un deporte en forma profesional.
6. Si tuviera que elegir un deporte para competir , usted elegiría?	Fútbol. Natación. Patinaje. Gimnasia y Otros.	31,25 25,00 21,42 16,07	Las disciplinas descritas son las que desearían practicar, tomando en cuenta que son deportes de competencia.

Tabla N° 22 Resultados del cuestionario de Interés y preferencia por el deporte.

Fuente: La investigación

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres.

4.3 Verificación de hipótesis

4.3.1 Planteamiento de la Hipótesis

Modelo Lógico

***H0*: Hipótesis Nula**

H0= El desarrollo de las Capacidades Coordinativas no influye en la iniciación deportiva de los estudiantes de Sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito.

***H1*: Hipótesis Alternativa**

H1= El desarrollo de las Capacidades Coordinativas influyen en la iniciación deportiva de los estudiantes de Sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito.

Modelo Matemático

$$H_1 = O \neq E$$

$$H_0 = O \neq E$$

Modelo Estadístico

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, se utiliza la técnica de Chi cuadrado porque en esta investigación se utilizan datos cualitativos y se aplica la siguiente fórmula:

DONDE:

χ^2 = Chi o ji cuadrado

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada

4.3.3. Nivel de Significación:

Para la verificación de la hipótesis se utiliza el nivel de alfa $\alpha= 0,05$

4.3.4. Descripción de la población:

Población	Número	Porcentaje
Varones	43	38,00
Mujeres	69	62,00
Total	112	100 %

Tabla No. 23 Descripción de la población.

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

4.3.5 Cálculo del Chi Cuadrado

Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se determinan los grados de libertad, considerando que el cuadro tiene seis filas y dos columnas.

f = filas de tabla

c = columnas de la tabla

gl = (f-1) (c-1)

gl = (filas - 1) (columnas - 1)

$$gl = (6 - 1) (2 - 1)$$

$$gl = (5) (1)$$

$$gl = 5$$

4.3.4.1 Chi Cuadrado Tabular

Por lo tanto con 5 grados de libertad y un nivel de significancia de 0,05 tenemos un chi cuadrado tabular de $\chi^2_t = 11,0705$.

4.3.4.2 Chi cuadrado calculado

DONDE:

χ^2 = Chi o ji cuadrado

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

Fórmula:
$$\chi^2 = \sum \left(\frac{O - E^2}{E} \right)$$

Frecuencia Observada

CAPACIDADES COORDINATIVAS	Alternativas		
	Sí cumple	No cumple	Total
Adaptación y cambios motrices	61	51	112
Equilibrio	68	44	112
Ritmo	50	62	112
Anticipación	65	47	112
Diferenciación	52	60	112
Agilidad	69	43	112
TOTAL	365	307	672

Tabla No. 24 Frecuencia Observada.

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Frecuencia Esperada

Capacidades Coordinativas	Alternativas		
	Sí cumple	No cumple	Total
Adaptación y cambios motrices	60,83	51,16	112
Equilibrio	60,83	51,16	112
Ritmo	60,83	51,16	112
Anticipación	60,83	51,16	112
Diferenciación	60,83	51,16	112
Agilidad	60,83	51,16	112
TOTAL	364,98	306,96	672

Tabla No. 25 Frecuencia Esperada.

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Cálculo del Chi Cuadrado

O	E	(O - E)	(O - E)*2	$\frac{(O - E)^2}{E}$
61	60,83	0,17	0,02	0,00
68	60,83	7,17	51,40	0,84
50	60,83	-10,83	117,28	1,92
65	60,83	4,17	17,38	0,28
52	60,83	-8,83	77,96	1,28
69	60,83	8,17	66,74	1,09
51	51,16	-0,16	0,02	0,00
44	51,16	-7,16	51,26	1,00
62	51,16	10,84	117,50	2,29
47	51,16	-4,16	17,30	0,33
60	51,16	8,84	78,14	1,52
43	51,16	-8,16	66,58	1,30

Tabla No. 26 Cálculo del Chi.

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

CHI CUADRADO CALCULADO 11,85

El valor de $x_t^2 = 11,07 < x_c^2 = 11,85$

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa.

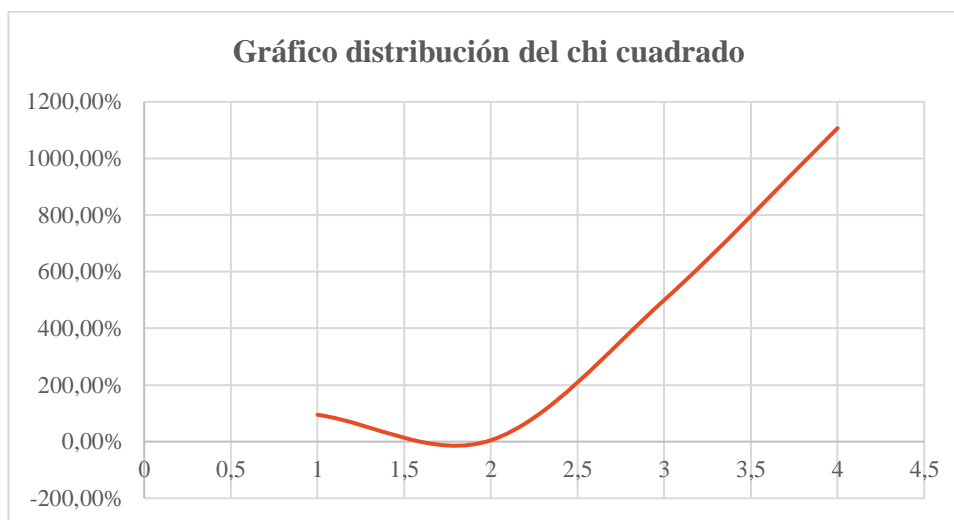


Gráfico No.22. Campana de Gauss.

Fuente: Test aplicados a los estudiantes

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

4.4 Decisión

Con un nivel de significancia $\alpha=0,05$, con 5 grados de libertad y tomando en cuenta la regla de decisión que dice, que si el valor de chi cuadrado calculado es mayor ($x_c^2 = 11,85$) que el chi cuadrado tabular ($x_t^2 = 11,07$), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice . El desarrollo de las capacidades coordinativas influye en la Iniciación Deportiva de los estudiantes de Sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito,

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Como resultado del trabajo de investigación, se llega a la conclusión de que del grupo de estudiantes que fueron aplicados el test de capacidades coordinativas, resultados positivos, logrando identificar a los niño/as que poseen capacidades motrices desarrolladas.

Las capacidades coordinativas desarrolladas garantizan la tarea motriz, mejora el área cognitiva y psicológica es decir ayudan a la formación de la personalidad del alumno, se encuentran además en estrecha relación con las demás habilidades motoras constituyéndose en un todo.

Al analizar los resultados de la investigación se evidencia, que existe un número considerable de estudiantes de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa Pérez Pallares de la ciudad de Quito, que tienen habilitadas sus capacidades motoras, de lo que se concluye que podrían iniciar su preparación en uno o varios deportes, ya que se encuentran en la edad propicia para este fin y tienen las condiciones necesarias para ello.

Al término de este trabajo investigativo se puede determinar que los objetivos propuestos al inicio han sido cumplidos, porque se ha demostrado que el desarrollo de las capacidades coordinativas influye en la iniciación deportiva de los estudiantes de sexto año de Educación Básica, lo que le permitirá a la institución contar en un futuro con deportistas competitivos y en diferentes deportes

5.2 Recomendaciones

Se recomienda reforzar las capacidades ya desarrolladas con la finalidad de que cada vez, se integren otros estudiantes a la práctica deportiva, mediante planificaciones específicas que logren perfeccionar más sus acciones motrices, también a los docentes de la asignatura de Educación Física de la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito, para que continúen trabajando para beneficio de la niñez, la juventud y el deporte.

Se recomienda informar a los padres de los estudiantes de sexto año de Educación Básica sobre las capacidades coordinativas que sus hijos han desarrollado con la finalidad de que los apoyen y permitan iniciarse en el deporte de su preferencia, como también que los niño/as conozcan sus potencialidades y limitaciones no sólo para que creen hábitos de vida saludables sino también para para que sean autónomos.

Recomendar, realizar evaluaciones periódicas a los estudiantes a partir del primer año de Educación Básica, para conocer acerca del proceso de desarrollo de las capacidades motrices en general con la finalidad de ir descubriendo nuevos talentos del deporte.

No quiero dejar pasar la oportunidad de recomendar que al grupo de niño/as que tienen dificultad en el desarrollo de las capacidades coordinativas, se busquen las actividades y metodologías más adecuadas para que en un momento dado puedan también ser parte de una iniciación deportiva de acuerdo a su condición.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Del Villar, C. (1987): “*La preparación física del fútbol basada en el atletismo*”. Ed. Gymnos. Madrid.
- Anojin, P.K. (1968). *Biología y Neurofisiología del reflejo condicionado*. Moscú. Medicina
- Antón, J. L. (1989): *El entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Junta de Andalucía (Colección Unisport). Málaga.
- Antón, J. L. (1990). Balonmano. “*Fundamentos y etapas de aprendizaje*”. Madrid: Editorial Gymnos.
- Arboleda, R. (2001). “*Cognición y movimiento*” [Versión electrónica] Revista Educación Física y Deporte 21. 85-97.
- Barbero González, J.I. (1993): "Introducción", en Brohm J.M. et al. (1993): *Materiales de sociología del deporte*, (J.I. Barbero, comp.), pp. 9-38. La Piqueta. Madrid.
- Blázquez, D. (1993): *Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria. Volumen I y II*. Ed. INDE. Barcelona.
- Blázquez, D. (1999). “*Habilidades motrices básicas*” Editorial Inde Publicaciones. España.
- Blázquez, D. (2006) “*La Educación Física*”. 2º edición. Editorial Inde Publicaciones. Barcelona – España.
- Blázquez, D. (1986). “*Iniciación a los deportes de equipo*”. Ed. Martínez Roca, Barcelona.
- Blázquez, D. (1986). “*La Iniciación Deportiva y el deporte escolar*”. 4º Edición Inde.
- Cagigal, J. M. (1985). Pedagogía del deporte como educación. *Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica* (3), 5-11.

- Castañer, M. y Camerino, O. (1991): *La E. F. en la enseñanza primaria*. Ed. Inde. Barcelona.
- Clarke, H. (1967). *Aplicación of measurement to health and physical education*. London: Pretina Hall.
- Contreras (1998): *Didáctica de la Educación Física* Ed. Inde Zaragoza
- Da Fonseca, V. (1988). *Ontogénesis de la motricidad*. Madrid. Núñez.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona: Paidós-MEC.
- Federación Española de Docentes de Educación Física. Retos. “*Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*”. ISSN: ESPAÑA 1579-1726
- FEDERACIÓN DEPORTIVA NACIONAL DEL ECUADOR: “*Estrategias de desarrollo técnico científico y metodológico del deporte de Ecuador*”: Ecuador
- Fernández, G. E. y Gardoqui Torralba. M.L. (2007) “*Evaluación de las Habilidades motrices básicas*”. Inde Zaragoza España.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.
- García, J. A. y Fernández, F. (2002): *Juego y Psicomotricidad*. Ed. CEPE. Madrid.
- García M, Juan Manuel, Navarro V, Manuel, Ruiz, C, José Antonio. “*Bases teóricas del entrenamiento deportivo*” (*principios y aplicaciones*): Cualidades coordinativas. Madrid: Gymnos, 1996. p. 446, 451,455. ISBN 84-8013-053-9.
- García Manso, J.M; Campos Granell, J.; Lizaur Girón, P.; Hernández.; Moreno, P.; González Ruiz, E; Ramírez Vélez, K. (2016) “*Condición física, nutrición, ejercicio y salud en niños y adolescentes*”. 24 de agosto.
- Giménez, F. J. (2002). *El deporte dentro del ámbito recreativo: iniciación deportiva para todos*. En Rebollo (Ed.), *Deporte para todos* (pp. 195-208). Huelva: Diputación de Huelva. Área de deportes.

Grosser, Manfred El movimiento deportivo: que es el movimiento deportivo. 2 ed. Barcelona: Martínez Roca. .19- 20. ISBN 84-270-1523-2.

Hahn, E. (1988). *“Entrenamiento con niños”* Ed. Martínez Roca, Barcelona.

Harre, D. (1987) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Editorial Científico Técnica. Ciudad de La Habana 1998.

https://books.google.com.ec/books/about/Teor%C3%ADa_del_entrenamiento_deportivo.html?id=4h0JuAAACAAJ&redir_esc=y

Hernández Moreno, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.

Hernández, Et Al. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Inde. Barcelona.

Incarbone, Oscar. Del juego a la iniciación deportiva: las fases sensibles. Buenos Aires: Stadium, 2003. p. 47-46. ISBN 950-531-191-5.

Isa, P. M. (2014). Test de valoración de las capacidades coordinativas. INDERSAN Costa Rica.
<https://prezi.com/lkwqiqnmikj/test-de-valoracion-de-las-capacidades-coordinativas/>

Jacob, F. (1991). Función e importancia de las cualidades coordinativas. Revista Stadium. Año 25,147,36-40.
<https://g-se.com/capacidades-coordinativas-13-sa-757cfb270e604d>

Jiménez Rabanelli, P (2013) *“El equilibrio y su importancia en la actividad física”*. PUCP Pontificia Universidad católica de Perú Lima – Perú

Le Boulch, J. (1987). *“La educación psicomotriz en la escuela primaria”*. Editorial Paidós Barcelona España.

Le Boulch, J. (1991). *“El deporte educativo”*. Barcelona, Paidos

Lopategui, E. (2008). Fisiología del ejercicio.

[Sliderplayer.es/slide/159469](https://www.sliderplayer.es/slide/159469)

López, C. y Garó, L. (2004). Evaluación de las capacidades coordinativas. Barcelona. Groó.

- Lorenzo, F. (2006). Marco teórico sobre la coordinación motriz. Revista digital. Efdeportes. Buenos Aires- Año 2010 N°93-febrero.
- Manno, Renato. Fundamentos del entrenamiento deportivo: El acto motor en el deporte y en las capacidades de coordinación. 2 ed. Barcelona: Paidotribo, 1994.p. 212, 218, 220, 221. ISBN 84-86475-88-0.
- Matveev, L. (1992): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Ed. Ráduga. Moscú.
- Meinel, K. y Schnabel, G. Teoría del movimiento, síntesis de una teoría de la motricidad y deportiva bajo el aspecto pedagógico. Buenos Aires, Argentina: Stadium, 1987.p. 258, 267, 272.
- Meinel, K. y Schnabel, G. (1988). “*Teoría del movimiento: motricidad deportiva*”. Buenos Aires, Stadium.
- Mejía, R. J. (2012). Educación Física. Publicado por Luis Edo. 15-12-2012. Medellín- Colombia-

luis-eee-blogsport.com/2012capacidades-coordinativas-especiales-html.
- Padial, P. (2001). Fundamentos del entrenamiento deportivo INEF Granada
- Pérez, V (1995). “*Capacidades Coordinativas*”. Publicidad CE Standard.
- Porta, J. y Otros (1988). Programas y contenidos de la Educación Física y Deportiva. Ed. Paidotribo. Barcelona.
<http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- PROGRAMA: “*Entrenamiento deportivo*”. Unidad curricular: preparación física. Unidad VI. “Capacidades coordinativas”.
- Rigal, R. (1987). “Motricidad humana: fundamentos y aplicaciones pedagógicas. Madrid. Ed. Pila Teleña.
- Romero Cerezo, C. (1997). Una nueva perspectiva de iniciación al fútbol en la escuela. *Training Fútbol* (16), 28-38.

Romero Granados, S. (2001). *Formación deportiva: nuevos retos en educación*. Sevilla: Universidad de Sevilla.

Ruiz Aguilera, (1987). “*Teoría y metodología de la educación Física y el deporte escolar*”. Sto. Domingo. Editorial Aplusele 2007

Ruiz, J. y Pérez, L.M. (1987). “*Desarrollo motor y actividades físicas*”. Gymnos. Madrid.

<http://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

REVISTA NATIONAL HEART. LUNG, AND BLOOD INSTITUTE Artículo “*Qué es la actividad física*”

REVISTA DEPORTE = SALUD “*Aprendamos de la Actividad física*”. lunes, 5 de noviembre de 2012

REVISTA “*Estrategia mundial de régimen alimentario, actividades física y salud*”. OMS 10 de abril del 2015.

REVISTA NATIONAL HEART; “*Conceptos importantes en Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*”. Capítulo 1 p. 11

Sánchez Bañuelos, F. (1986). “*Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*”. Madrid: Gymnos.

Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.

<http://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>.

Sánchez Bañuelos, F. (2000). Análisis del deporte en edad escolar y una alternativa para el futuro. En J. Díaz Garcia (Ed.), *Actas del I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar* (pp. 63-79). Dos Hermanas (Sevilla): Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas.

Sánchez, Bañuelos. (1996). “*La actividad física orientada a la salud*”. Madrid. Biblioteca nueva.

Torres, J; Rivera, E y Otros (1996): *Fundamentos de la Educación Física. Consideraciones Didácticas*. Ed. Rosillo. Granada.

<http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

Vrijens, J. (2006). Entrenamiento razonado del deportista: El entrenamiento de las capacidades físicas básicas. Barcelona, España: INDE, 2006. p. 277, 280. ISBN 84-95114-62-3.

Web grafía

<http://www.efdeportes.com/efd33/inicdep1.htm>

[https://portal.alemana.cl/ Santiago de Chile](https://portal.alemana.cl/Santiago%20de%20Chile)

<http://www.um.es/univefd/deporte.pdf>

[https://campusvirtual.ull.es/ocw/pluginfile.php/3703/mod_resource/content/0/TE
MA3Ide-11-12.pdf](https://campusvirtual.ull.es/ocw/pluginfile.php/3703/mod_resource/content/0/TE_MA3Ide-11-12.pdf)

[http://www.portalfitness.com/articulos/educacion_fisica/albornoz/iniciacion_depo
rte_futbol.htm](http://www.portalfitness.com/articulos/educacion_fisica/albornoz/iniciacion_deporte_futbol.htm)

http://www.portalfitness.com/articulos/educacion_fisica/iniciacion_deportiva.htm

[https://www.um.es/c/document_library/get_file?uuid=7e82ed66-5cc4-424f-bcea-
954d24ccdf&&groupId=299436](https://www.um.es/c/document_library/get_file?uuid=7e82ed66-5cc4-424f-bcea-954d24ccdf&&groupId=299436)

[http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/312825/Tdm1de1.pdf;jsessionid=26B
0E5E52CC89E78BCE93EF8821C289C?sequence=5](http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/312825/Tdm1de1.pdf;jsessionid=26B0E5E52CC89E78BCE93EF8821C289C?sequence=5)

<http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/042003/articulo-pdf>

<http://www.euskadi.eus/juegos-deportivos-escolares-de-euskadi/web01-a2kijoko/e>

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Cuestionario de Interés y Preferencia por el Deporte

Objetivo: Indagar a los estudiantes de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito, el interés y preferencia que tiene por el deporte que escogería para iniciar su preparación y entrenamiento, con miras a la competencia.

Conteste a las siguientes preguntas con la mayor sinceridad. Escriba una **X** en el casillero que corresponda.

1.- En sus horas libres, ¿usted realiza?:

- | | |
|----------------------|-----|
| Actividades físicas | () |
| Ve televisión | () |
| Juega con el celular | () |
| Juega Play | () |

2.- Cuando llega la hora de Educación Física, ¿usted se siente?

- | | |
|-------------|-----|
| Feliz | () |
| Preocupado | () |
| No le gusta | () |

3.- Le gusta el deporte?

- | | |
|-------|-----|
| Mucho | () |
| Poco | () |
| Nada | () |

4.- ¿Su familia le apoya para que usted practique algún deporte?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

5.- En el futuro, ¿le gustaría practicar un deporte de manera profesional?

Sí ()

No ()

Tal vez ()

6.- Si tuviera que elegir un deporte para competir, ¿usted elegiría?

Fútbol () Natación ()

Gimnasia () Atletismo ()

Básquet () Ciclismo ()

Volibol () Patinaje ()

Marcha () Tenis ()

Otro deporte, indique cuál _____

Gracias

Estudiantes de sexto año de E.B. de la Unidad Educativa "Pérez Pallares" de la ciudad de Quito, ejecutando los diferentes Tests

Capacidad de Regulación del movimiento.



Capacidad Adaptación y cambios motrices.



Capacidad de Orientación



Capacidad de Equilibrio



Capacidad de Anticipación



Agilidad



Aprendizaje

motor



Estudiantes en la aplicación del Cuestionario de interés y preferencia al deporte



Lista de Cotejo de las Capacidades Coordinativas evaluadas a los estudiantes de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito.

N°	NÓMINA	CAPACIDADES GENERALES		CAPACIDADES ESPECIALES							CAPACIDADES COMPLEJAS	
		Regulación del movimiento	Adaptación y cambios motores	Orientación	Equilibrio	Reacción	Ritmo	Anticipación	Diferenciación	Coordinación	Agilidad	Aprendizaje motor
1	Aguas Juan Martín	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO
2	Alpala Mateo José	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	NO	NO	SI	SI
3	Andrade Doménica	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO
4	Andrade Emily B.	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI
5	Andrade Hermosa M.	SI	NO	NO	SI	SI	SI	NO	NO	SI	NO	SI
6	Andrade Nicole A.	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	SI
7	Andrade Tomás A.	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	NO	SI
8	Arias Irene Abigail	SI	SI	NO	NO	SI	NO	NO	NO	SI	NO	SI
9	Arroba Brigitte S.	NO	NO	NO	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO	SI
10	Arteaga Chávez K.	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	NO	SI	SI	SI

11	Balseca Carolina E.	SI	SI	SI	NO	SI	NO	NO	SI	NO	SI	SI
12	Bastidas Geraldi C.	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI
13	Bastidas Naomi N.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	NO	SI
14	Bayas Katherine S.	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI	SI
15	Bernal Leonardo S.	NO	NO	SI	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	SI
16	Cadena Roberth X.	NO	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI
17	Caiza Jennyfer Isabel	NO	SI	NO	NO	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO
18	Caiza Ximena C.	SI	NO	NO	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI
19	Calderón Nahomy A.	NO	NO	NO	SI	SI	SI	NO	NO	SI	NO	SI
20	Calvache Gerald G.	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI	SI	SI
21	Canchinge Emily A.	SI	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	SI	SI	SI
22	Chamba María Belén	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO
23	Chicaiza Micaela E.	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI	NO
24	Correa Sarahí Nicole	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI
25	Cortés Daniela E.	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI
26	Crespo Cruz Jordan I.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO
27	Cruz José Damián	NO	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO	NO
28	Dávila David Ismael	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI	SI	NO	SI	NO
29	Díaz Adriana Stefan	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	NO
30	Durán Mateo Adrián	SI	SI	NO	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	NO
31	Elizalde Caren S.	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	SI
32	Encalada Lenín .M	SI	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	SI	SI	SI
33	Erazo Génesis J.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI
34	Escobar Ericka A.	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO
35	Espín Angélica J.	NO	SI	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO
36	Farinango Alison A.	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI	NO
37	Flores Vianca I.	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	SI	SI
38	Fuertes Juan F.	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	SI	NO	NO
39	Garrido Anthony G.	SI	NO	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI	SI	SI
40	Garzón Michael A.	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI	SI
41	Gómez Erick A.	SI	NO	SI	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	SI
42	Granda Mélani A.	NO	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	SI
43	Guachamín Mathías	SI	SI	NO	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI
44	Guachamín Julián I.	NO	SI	NO	NO	SI	NO	NO	NO	SI	NO	SI
45	Guachamín Erick X.	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI
46	Guastay Pablo Esaith	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI
47	Guayasamín Génesis	SI	SI	SI	NO	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI
48	Hermosa Daniela A.	NO	NO	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI
49	Herrera David A.	NO	NO	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI	SI	NO
50	Herrera Nicole N.	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO
51	Hidalgo Álvaro T.	SI	SI	SI	NO	SI	NO	NO	SI	SI	SI	NO
52	Hidalgo Keyla R.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI
53	Intriago Ostín Edgar	NO	SI	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	SI	SI

54	Itas Dennise Scarlett	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI
55	Jácome Gianella F.	NO	NO	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	SI	NO
56	Lara Keyla Zamantha	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI	SI
57	Llano Katheryn S.	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	NO	NO	SI
58	López Erick William	SI	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	SI	SI	NO
59	machado pamela A.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI
60	Maldonado Susana	NO	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI	NO	SI
61	Marcalla Yéssica G.	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI
62	Márquez Josselin A.	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	SI	SI	SI
63	Melo Doménica D.	SI	NO	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	NO
64	Minaya Juan José	NO	SI	NO	NO	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI
65	Montaluisa Pamela L.	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	SI	SI
66	Montalvo Scarleth D.	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI
67	Muñoz Camila V.	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI
68	Olalla Génesis M	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI	NO
69	Oquendo Carla A.	SI	SI	NO	NO	NO	SI	SI	NO	SI	SI	SI
70	Orozco Matías Ariel	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI
71	Ortiz Kamila M.	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI
72	Palacios Q. Jimmy	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	SI
73	Pavón Anthony Ferna	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI
74	Pazmiño Francisco J.	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI
75	Pérez Zuleyka A.	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO
76	Pinto Sergio René	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI
77	Quezada P. Esteban	NO	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO	NO
78	Quilumba Kevin A.	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO
79	Quinga Godoy Carlos	NO	SI	NO	NO	SI	NO	NO	SI	SI	SI	NO
80	Reyes S. Dylan	NO	NO	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI
81	Rivas Román M. Paz	NO	NO	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	NO	SI
82	Rocha Brithany Stef	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI	SI	SI
83	Rodríguez Jimena S.	SI	SI	NO	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI
84	Rodríguez María José	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	SI	SI	NO
85	Ron Josafat Emmanu	SI	NO	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI
86	Rubio Carlos Ferna	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	NO
87	Rubio Mélaney Micae	SI	NO	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	SI
88	Sánchez Sara Raquel	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI	SI	SI	NO	NO
89	Sandoval Lia Valeria	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	SI
90	Santafé Anthony Ism	SI	NO	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI
91	Soria María Yalsaín	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	SI
92	Taco Madeline Pame	SI	SI	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI
93	Taípe Ángeles Sami	SI	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	SI	SI	NO
94	Taípe Bryan Alexan	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI
95	Tandalla Camila Lis	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO	SI
96	Tello Janella Adama	SI	NO	NO	NO	SI	SI	NO	SI	SI	SI	NO

97	Tierra Danny Paúl	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI
98	Tintín Paula Alejand	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI	SI	SI
99	Tipán Dayanara May	SI	NO	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI
100	Tipanluisa Byron D.	SI	NO	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI	SI	SI
101	Toapanta Richard Ru	SI	SI	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	SI	SI
102	Toasa Andrea Selene	SI	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO
103	Toasa Santiago Andr	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO	NO
104	Torres Byron Mateo	NO	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI
105	Untuña Diego Omar	SI	NO	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI
106	Valencia Camila An	SI	NO	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	NO	NO
107	Vargas Sandra Gabri	SI	NO	SI	NO	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI
108	Villa Angélica Mon	NO	NO	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	NO	SI
109	Villacís Edison Nico	SI	NO	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI	SI	SI
110	Villagómez Alejand	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI
111	Villarroel Wendy M	SI	NO	NO	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI
112	Yánez Alison Domén	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI
	SI CUMPLE	75	61	70	68	71	50	65	52	75	69	79
	NO CUMPLE	37	51	42	44	41	62	47	60	37	43	33
	TOTAL	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112

Tabla N°27 Lista de cotejo C.C.

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

ARTÍCULO

CIENTÍFICO

EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PEREZ PALLARES” DE LA CIUDAD DE QUITO.

Edgar Santiago Moreno Torres¹, Mg. Segundo Víctor Medina Paredes²

¹ Universidad Técnica de Ambato
Av. Los Chasquis, campus Huachi, Ecuador
Edgar Santiago Moreno Torres (santi_che_mo@hotmail.com)

Resumen.

Introducción. - El desarrollo de las capacidades coordinativas es vital en la vida de los seres humanos porque éstas organizan, regulan y controlan los movimientos para cumplir un objetivo. **Objetivo.** - El presente trabajo de investigación tiene la finalidad de demostrar que el desarrollo de las capacidades coordinativas influye en la iniciación deportiva de los estudiantes de sexto año de Educación Básica, de la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito **Material y método.** Los materiales utilizados fueron facilitados por la institución como: conos, colchonetas, aros etc., se trabajó con una población de 112 estudiantes, 43 varones y 69 mujeres. en edades comprendidas entre 10 -11 años, la metodología utilizada fue la aplicación de una serie de pruebas, una por cada capacidad, considerando las generales, especiales y complejas y un cuestionario acerca de las preferencias y el interés hacia el deporte, en la institución antes mencionada. **Resultados.** - La investigación realizada nos permite observar que las variables propuestas, se encuentran relacionadas y se comprueba que las capacidades coordinativas sí tienen influencia en la Iniciación Deportiva de los estudiantes motivo de estudio, por lo que se puede concluir que existen niño/as apto/as para empezar su preparación en el deporte de su preferencia

Palabras Claves: Capacidades coordinativas, desarrollo, Iniciación Deportiva, movimientos, preferencia, interés, deporte.

Summary.

Introduction. - The development of coordinative capacities is vital in the life of human beings because they organize, regulate and control movements to achieve a goal. **Objective.** - The present research work has the purpose of demonstrating that the development of coordinative abilities influences the initiation of sports of the sixth year students of Basic Education, of the Educational Unit "Pérez Pallares" of the city of Quito. **Material and method.** - The materials used were provided by the institution as: cones, mats, rings, etc., worked with a population of 112 students, 43 men and 69 women. in ages between 10 and 11 years, the methodology used was the application of a series of tests, one for each coordinating capacity, considering the general, special and complex ones and a questionnaire about the preferences and interest towards sport, in the institution mentioned above. **Results** - The research carried out allows us to observe that the proposed variables are related and it is verified that the coordinative capacities do have an influence on the Sports Initiation of the student's reason of study, reason why it can be concluding that there are suitable children to start their preparation in the sport of their preference.

Key words: Coordinative capacities, development, Sports Initiation, movements, preference, interest, sport.

Introducción

Según Martínez, Migueles, M. (2011) “El ser humano, como todo ser vivo no es un agregado de elementos yuxtapuestos, es un todo integrado que constituye un supra sistema dinámico formado por muchos subsistemas perfectamente coordinados: el físico, el químico, el biológico, el psicológico, el social, el cultural, el ético y espiritual. Todos juntos e integrados constituyen su personalidad, y su falta de integración o coordinación desencadena trastornos patológicos de diferente índole: orgánica, psicológica, social o varias juntas”. El autor tiene mucha razón en lo expresado, si se toma en cuenta al subsistema físico se debe referir al desarrollo de las habilidades motrices básicas y las coordinativas en especial que son motivo de este trabajo, y que son la base fundamental para la iniciación deportiva en los niño/as, esto implica maduración del Sistema Nervioso Central, lo cual determina los movimientos del cuerpo de manera ordenada y armoniosa, por tal motivo es necesario que se habiliten adecuadamente porque de existir dificultades en su desarrollo, pueden ocasionar entre otras anomalías: dificultades de aprendizaje, problemas emocionales, movimientos torpes y descoordinados y una pésima habilidad para los deportes, debido a que los estudiantes que no han desarrollada estas facultades, no son aptos para el deporte porque tienen una percepción defectuosa para la acción motriz.

Las capacidades coordinativas por ser reguladoras del movimiento, tiene como sustrato funcional los analizadores, la musculatura, el sistema nervioso central, en fase asociativa sintetizados en un sistema sensorio-motor; por lo tanto, la maduración funcional de este sistema va a condicionar notablemente el desarrollo de estas capacidades, así manifiesta Pérez, Víctor. (2001). Al hablar de analizadores se piensa en los órganos sensorio-motores que están repartidos a nivel de músculos, articulaciones etc. donde los estímulos llegan primero a éstos para conectarse inmediatamente con el sistema nervioso central el cual tiene la función de enviar respuestas a los órganos estimulados, este proceso se realiza en milésimas de segundo. Desde esta perspectiva la coordinación se dirige en dos direcciones: la primera es de arriba, abajo; significa que las partes cercanas al cerebro regulan más pronto que las que se encuentran alejadas a esto se denomina, desarrollo encefalocaudal; la segunda lo hace de adentro, hacia afuera, lo que quiere decir que los movimientos del brazo se provocan antes que los de la mano a esto se llama desarrollo próximo distal. La flexibilidad del córtex permite que los desarrollos de las capacidades coordinativas tengan su apogeo desde edades muy tempranas, razón tienen muchos estudiosos de este tema que indican que mientras más pronto se inicie en la práctica deportiva los resultados también serán, mejores, hasta los 12 o 13 años las capacidades coordinativas pueden inducir a un entrenamiento general, después de este tiempo los estímulos deberán ser más concretos. Otra opinión es que, este desarrollo no es diferente entre hombres y mujeres, ambos tienen las mismas oportunidades.

Las capacidades coordinativas son una unidad funcional, junto a las capacidades condicionales como: la fuerza, velocidad, resistencia; la flexibilidad, entre sus funciones están: regular la vida del hombre, tiene que ver con el aprendizaje motor y en los deportes están presentes en el alto rendimiento. Se clasifican en unidad de criterio con otros autores en: Generales que son aquellos movimientos que incluyen precisión, regulación, dirección y son: Regulación del movimiento y Adaptación a cambios motrices; Especiales: son capacidades específicas con referencia a los diferentes contextos de carácter motor y deportivo y son: Orientación, Reacción, Ritmo, Equilibrio, Anticipación, Diferenciación y Coordinación o Acoplamiento; Complejas las que están en dependencia del desarrollo de las capacidades anteriormente citadas y son: Aprendizaje motor y Agilidad. El desarrollarlas tienen algunas ventajas, entre ellas: ejecutar movimientos más armónicos y coordinados con el menor gasto de energía y tiempo, evitar que los músculos se afecten por alguna lesión y, mientras más realice una acción motriz, más competente será para realizar otro ejercicio más complejo. Es importante recalcar que éstas capacidad en cuanto a su fortalecimiento es marcado durante la infancia y se prolongan hasta la etapa de la adolescencia donde empiezan a debilitarse y necesitará de seguir realizando prácticas y ejercicios para que no desaparezcan muy pronto., es por este motivo, que las capacidades condicionales y coordinativas deben ser trabajadas en los primeros años de vida para garantizar la Iniciación Deportiva.

Existen autores que hablan de la Iniciación Deportiva desde hace muchos años atrás. empezando por Jolibois (1975), quien es citado por Antón (1990:21), manifiesta que “el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte”, agrega además que “la edad escolar va a representar un buen período de aprendizaje que no se puede perder”. La definición es incompleta porque sólo toma un aspecto de la iniciación sin considerar al sujeto en toda su dimensión y simplemente se enfoca en la tarea motriz, pero lo que afirma luego es real ya que es en la etapa escolar donde el niño aprende jugando y a través de ello ir poco a poco siendo parte de los juegos escolares internos, interescolares y luego al deporte de competición. “El proceso de iniciación deportiva toma en cuenta los objetivos que se pretenden alcanzar, el individuo que aprende, la estructura del deporte y la metodología que se utilice “, así interpreta Hernández Moreno (2000). Este proceso está bien conceptualizado ya que toma en cuenta aspectos básicos dentro de la iniciación, el fijarse objetivos determina que hay un camino que recorrer y una meta a la cual llegar, las fortalezas con las que cuenta el sujeto y su capacidad para asimilar nuevos conocimientos, conocer las exigencias que tal o cual deporte demanda y algo importantísimo la metodología que se va a aplicar al momento de iniciarse deportivamente.

Romero Granados (2001:22) define a la iniciación deportiva como “la toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global”. El autor tiene razón en su definición puesto que empezar la práctica de un deporte significa trajinar por varias etapas en las cuales irá aprendiendo cosas nuevas, desarrollando contenidos que antes no conocía como las técnicas y las tácticas del juego, tendrá que ubicarse y familiarizarse con espacios desconocidos, etc., para que se pueda lograr todo lo que se ha mencionado es menester que se considere al iniciante no como un adulto en pequeño, sino como lo que es, un ser con sus propias características físicas, psicológicas, sociales que deben desarrollarse en cada etapa de su vida. La iniciación deportiva para Sánchez Bañuelos (1995) es “la primera fase de un itinerario orientado al éxito” con seguridad debe ser el primer escalón el que sirva de soporte, ya al principio se determinarán las reglas y las normas, las técnicas básicas como pases, desplazamientos, posiciones etc., además se dispone a adquirir nuevos conocimientos y tendrá la oportunidad de demostrar qué tan desarrolladas se encuentran sus capacidades, y qué tan preparado se encuentra el escolar para iniciar la práctica deportiva, puesto que conforme se va escalando ésta se va haciendo más compleja hasta alcanzar su competitividad.

Para iniciar una práctica deportiva se consideran como base la coordinación y existen varios autores que opinan acerca de ello como Hernández Moreno (1988 p19 – 21) dice que: La iniciación deportiva “es el proceso de enseñanza-aprendizaje seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional”, un individuo está iniciado en un deporte cuando, tras de un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera tal, que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido de tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de participantes en el desarrollo de las acciones”. Para empezar el proceso de iniciación deportiva es indispensable establecer los factores indispensables y básicos que son : el deporte, la persona y el contexto; por tal motivo si el entrenador que se encuentre encargado de este proceso sólo tiene conocimientos del deporte que dirige y no toman en cuenta la edad evolutiva , ni el contexto en el que se desenvuelve el iniciante, jamás será reconocido como un buen entrenador y además, puede poner en riesgo la salud de los iniciantes ,por no planificar adecuadamente o someterlo a entrenamientos rigurosos, lo que termina con el interés y gusto que al inicio puede tener, provocando el abandono precoz en los participantes. Todo lo expresado se puede resumir en una frase de Wein, Horst (2004) que dice “Posiblemente, el mayor problema de la formación de jóvenes futbolistas consiste en que muchos entrenadores conocen bien la materia a enseñar, pero no conocen bien a sus alumnos”. ésta frase se ajustaría no sólo al fútbol sino a todo tipo de deporte.

La edad para iniciar en los deportes ha sido motivo de muchas discusiones y desacuerdos por lo que hay autores que indican que, cuando más temprano se empieza es mejor, por ejemplo, Le Boulch (1991), la edad es de 8 o 9 años; Gallahue (1982) aproximadamente a los 10; Domingo Blázquez (1998) dice que la edad apropiada sería desde los 6 años hasta los 12 años; Sánchez Bañuelos (1986). afirma que debería darse desde los 7 años a los 8 años, pero en estudios realizados se indican que el niño debe necesariamente pasar por ciertas fases, y que hasta llegar a la última se deberían desarrollar todas las habilidades coordinativas y las habilidades motoras básicas, esto bordearía los 6 / 7 años y que a partir de esta edad se pueda comenzar el proceso de iniciación que duraría hasta los 12 o 13 años de edad, antes de la pubertad. puesto que el niño/a debe sujetarse al proceso de enseñanza – aprendizaje en la cual va adquiriendo nuevos conocimientos y desarrollando contenidos de acuerdo a sus habilidades y capacidades para enfrentar a una iniciación adecuada y consciente, para luego seguir con las prácticas deportivas de competición. Según mejor criterio, la opinión de Blázquez Sánchez, (1998), sería la más acertada por todo lo referido anteriormente, y porque no debemos olvidar que existen ciertas características personales como la condición física que es aquella facultad que les permite a los seres humanos realizar esfuerzos físicos con energía y seguridad y resistiendo al cansancio, esto es variable en cada individuo, unos poseen habilidades que vienen dados genéticamente, mientras otros deben perfeccionarlas a través del entrenamiento, una adecuada condición física y una buena salud es indispensable para accionar en el diario vivir y más aún en la iniciación deportiva. Además se debe tomar muy en cuenta un aspecto importante que es planificar responsablemente los objetivos, contenidos, actividades y metodología que se adapten a cada nivel de enseñanza, para que la preparación a la iniciación deportiva sea metódica y no improvisada, capaz de que los niño/as lleguen con la mejor preparación para enfrentar cualquier tarea motriz que deban ejecutar, así en este intervalo los niños tienen la capacidad de aprender el control, la adaptación y la improvisación de los movimientos ante situaciones motrices inesperadas. La iniciación deportiva en la actualidad tiene su asidero en el contexto escolar, cuya práctica se lo realiza como parte de la planificación de la asignatura de Educación Física, en horario normal es decir dentro de la malla curricular, mediante la práctica de juegos que permiten conocer las habilidades de los estudiantes, cuando esta práctica tiene un objetivo de competencia el horario es extraescolar y el docente se convierte en su entrenador quien direcciona al estudiante al aprendizaje de tácticas y técnicas que necesita para la disciplina a entrenar. En la actualidad el deporte se ha abierto hacia todos los grupos incluyendo a las personas con discapacidad, personas de la tercera edad sin ningún tipo de discriminación por lo que se habla de un deporte inclusivo.

Es prioritario alcanzar un conocimiento más amplio y profundo de la importancia que las capacidades coordinativas revisten en la vida de los niño/as, más aún aquellos que se deciden por dar inicio a una preparación de carácter deportivo, todos los movimientos corporales exigen gasto de energía de acuerdo a la acción realizada, como también se evidencia armonía y sincronización cuando las capacidades coordinativas están debidamente habilitadas, que la base de ese desarrollo es la actividad física, que no es otra cosa que el ejercicio organizado, y planificado que se repite de acuerdo a la necesidad del organismo, son la base de la condición física: correr, saltar, bailar, nadar, subir y bajar gradas, hacer aeróbicos etc., La práctica de un deporte tiene un impacto fuerte en los niño/as y jóvenes, porque mejoran su autoestima, su autoconfianza sus relaciones interpersonales, practican los altos valores de responsabilidad, respeto, tolerancia, perseverancia y un valor muy alto como el de la solidaridad, la disciplina entre muchos otros, les permite tener una mejor calidad de vida, es de vital importancia que motivemos a la niñez a emprender este tipo de prácticas para que siguiendo los debidos procesos, en la edad adecuada puedan prepararse para un deporte de competición, primero a nivel del deporte escolar y luego al deporte profesional.

Investigar acerca de las capacidades coordinativas y la Iniciación deportiva en etapa escolar, hace pensar de cuán importante son estos temas, no sólo porque los protagonistas son los niños y niñas sino porque entender el proceso de su desarrollo es fascinante, y más aun tratándose de las capacidades coordinativas las que controlan y regulan los movimientos, por tal razón este trabajo tiene como objetivo general el demostrar que el desarrollo de las capacidades coordinativas influyen en la iniciación deportiva de los estudiantes .

Material y método

Participantes. -Estuvo conformado por 112 estudiantes de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Pérez Pallares “de la ciudad de Quito, quienes fueron aplicados el test de capacidades coordinativas generales, especiales y complejas una prueba por cada capacidad, además un cuestionario acerca del interés y preferencia por el deporte, se mostraron colaboradores y motivados, la población se distribuyó de la siguiente manera:

Población	Edad 10 -11 años
Hombres	43
Mujeres	69
Total	112

Tabla N° 1 Distribución de la población

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Instrumentos: El instrumento que se utilizó fue el test de valoración de las capacidades coordinativas de María Isa Pareja (2014), en el que consta 8 pruebas, fue completado con otras pruebas tomadas de la Revista digital- Efdportes Buenos Aires Año 13 N° 124 con lo que se completa el Test, es confiable por lo que se procedió a su aplicación ya que se obtendrán resultados veraces para conocer realmente si las capacidades coordinativas tienen o no influencia en la iniciación deportiva de los estudiantes de sexto año de Educación Básica y si se encuentran desarrolladas o no, lo que permitirá hacer un refuerzo de las mismas mediante una planificación específica; en el caso de que el resultado fuese negativo, se remitirá a los docentes de Educación Física de la institución para que se planifique mediante contenidos apropiados para el efecto; los datos positivos obtenidos, que son la mayoría ayudará a que los estudiantes que se encuentran en capacidad de practicar algún deporte, lo hagan Además, se elabora un cuestionario de seis preguntas y se aplica a los niño/as para conocer su interés y preferencia por los deportes.

Procedimiento

El presente trabajo se realizó con un enfoque cualitativo-cuantitativo porque se obtuvo la información de los mismos actores de la investigación que son los estudiantes, mediante la evaluación de las capacidades coordinativas como factor influyente en la Iniciación deportiva; se basó en la operacionalización de variables en el que se encuentra citados el test de Capacidades Coordinativas y un cuestionario de interés y preferencia por el deporte, cuyos datos fueron procesados mediante procesos matemáticos y estadísticos para la verificación de la hipótesis.

La investigación se realizó utilizando las siguientes modalidades:

Documental y Bibliográfica. La utilización de esta modalidad permitió la profundización de los temas propuestos, hacer juicios críticos, comparar las opiniones de unos autores con otros, sacar las propias conclusiones y analizar lo mejor de cada lectura que fueron entre libros, textos, revistas, artículos, páginas del internet etc., que fueron conformando este documento.

De campo. Se desarrolló en el lugar donde se determinó la problemática es decir en la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito, para lo que se aplicó un cuestionario y el test de Capacidades coordinativas que ayudarán a obtener los resultados deseados.

La investigación se realizó en el período comprendido entre los meses de septiembre de 2017 a diciembre de 2018. Para la aplicación del test se utilizó las horas de Educación Física y tiempo extraescolar en las que se les explicó a los estudiantes la forma cómo se va a realizar cada una de los Tests y el objetivo que tiene, participaron masivamente en el Pre - Test, una vez aplicados se

elaboró una lista de cotejo y se procedió a tabular, analizar e interpretar los resultados con sus estadísticos y gráficos correspondientes, para luego realizar un Pos – test, ciñéndose a una planificación específica, así como también se tabulan las preguntas del cuestionario, del cual se obtienen las respectivas conclusiones.

Resultados

Pre- test			
Capacidades coordinativas	Tests	Puntajes obtenidos	
		Si cumple	No cumple
1.Regulación del movimiento	Saltar cinco aros seguidos con pies juntos, en el siguiente par de aros, colocar un pie en cada uno de ellos y así sucesivamente hasta terminar.	75	37
2.Adaptación y cambios motrices	El estudiante colocado de espaldas, a una señal sonora determinada deberá ir a tocar uno de los balones de colores situados a quince metros.	61	51
3. Orientación	Colocado dentro de un aro, lanzar una pelota y recibir después de realizar un giro completo.	70	42
4.Equilibrio	Colocado sobre una viga de tres centímetros de ancho a unos centímetros del suelo, el estudiante deberá mantener el equilibrio sobre una pierna boteando un balón.	68	44
5.Reacción	Al sonido del silbato un estudiante lanza el balón por detrás de otro, a tres metros de altura, de forma que su caída se produzca a dos metros o dos metros y medio por delante.	71	41
6.Ritmo	Pasar cuatro vallas situadas a 8 metros (3 pasos), 6 metros (2 pasos) a 3 metros (un paso), 6 metros (dos pasos) y repetir el ejercicio.	50	62
7.Anticipación	Patear el balón al arco, y el estudiante deberá intuir hacia dónde va el balón.	65	47
8.Diferenciación	Pase de pecho contra una pared, uno a un metro y otro a dos.	52	60
9.Acoplamiento o Coordinación	Botee un balón de baloncesto con una mano, mientras que con la otra recibe una pelota de tenis lanzada por un compañero.	75	37
10.Agilidad	Utilizando una escalera de entrenamiento, pisar dentro de la escalera iniciando con pie derecho y luego pie izquierdo y regresar, hacerlo de adelante hacia atrás lo más rápido posible.	69	43
11.Aprendizaje motor	Conducir un balón de fútbol con la parte interna de un pie hacia el otro, luego con la parte interna hacia el frente, y regresar el balón con la planta del pie.	79	33

Tabla N°2 Puntajes obtenidos en el Pre test

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

A continuación, se detallan los puntajes alcanzados en el pre – test aplicados a los alumnos; realizando un análisis, podemos anotar que los puntajes obtenidos por los estudiantes en los diferentes Tests, son los siguientes:

Regulación del movimiento: De 112 estudiantes investigados el 67% sí cumplen con la prueba, mientras que el 33% no cumple.

Adaptación y cambios motrices: El 54% si cumple a cabalidad con la prueba, no así el 46% que no cumple.

Orientación: Del total de alumnos el 63%, sí cumple a cabalidad el test, el 37% no cumple.

Equilibrio: Sí cumple 61%, mientras que el 39% no cumple.

Reacción: De 112 que se aplicó el test, el 63% sí cumple, no así el 37%.

Ritmo: El 45% sí cumple el test, el 55% no cumple a cabalidad.

Anticipación: El 58% sí cumple satisfactoriamente, mientras que el 42% no cumple.

Diferenciación: De 112 niño/as que se aplicó, el 46% sí cumplió, el 54% no cumplió.

Acoplamiento o Coordinación: El 67% sí cumple con el test, el 33% o cumple.

Agilidad: De los alumnos investigados el 62% sí cumple, y el 38% no cumple.

Aprendizaje motor: El 71% sí cumple la ejecución del test, mientras que el 29% no cumple.

Un porcentaje considerable de estudiantes investigados Sí cumple con la ejecución del test y representa el 66,81 % del total, mientras que el 45,18 % No cumple en la realización de los Tests, por lo que es necesario aplicar un Pos- test para dar la oportunidad de que más estudiantes mejoren sus capacidades coordinativas para lo que se trabajará con una planificación de ejercicios y actividades extra curriculares, la misma que se encuentra a continuación.

Septiembre				Octubre			
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Aplicación del pre – test	Conversatorio de la importancia del desarrollo de las capacidades coordinativas en los niño/as.	Ejercicios para mejorar la Regulación del movimiento	Ejercicios para mejorar la Adaptación y cambios motrices	Ejercicios para mejorar la Coordinación	Ejercicios para mejorar el Equilibrio	Ejercicios para mejorar la Reacción	Ejercicios para mejorar la Ritmo
Noviembre				Diciembre			
Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15	
Ejercicios para mejorar la Anticipación	Ejercicios para mejorar la Diferenciación	Ejercicios para mejorar la Acoplamiento o Coordinación	Aplicación del cuestionario. Actividades lúdicas y recreativas	Ejercicios para mejorar la Agilidad	Ejercicios para mejorar el Aprendizaje motor	Aplicación del Pos - test	Vacación

Tabla N°3 Planificación de refuerzo de las capacidades coordinativas

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Pos - test			
Capacidades coordinativas	Tests	Puntajes obtenidos	
		Si cumple	No cumple
Regulación del movimiento	Saltar cinco aros seguidos con pies juntos, en el siguiente par de aros, colocar un pie en cada uno de ellos y así sucesivamente hasta terminar.	80	32
Adaptación y cambios motrices	El estudiante colocado de espaldas, a una señal sonora determinada deberá ir a tocar uno de los balones de colores situados a quince metros.	71	41
Orientación	Al sonido del silbato un estudiante lanza el balón por detrás de otro, a tres metros de altura, de forma que su caída se produzca a dos metros o dos metros y medio por delante.	80	39
Equilibrio	Colocado sobre una viga de tres centímetros de ancho a unos centímetros del suelo, el estudiante deberá mantener el equilibrio sobre una pierna boteando un balón.	73	39
Reacción	Al sonido del silbato un estudiante lanza el balón por detrás de otro, a tres metros de altura, de forma que su caída se produzca a dos metros o dos metros y medio por delante.	80	32
Ritmo	Al sonido del silbato un estudiante lanza el balón por detrás de otro, a tres metros de altura, de forma que su caída se produzca a dos metros o dos metros y medio por delante.	73	39
Anticipación	Patear el balón al arco, y el estudiante deberá intuir hacia dónde va el balón.	75	37
Diferenciación	Pase de pecho contra una pared, uno a un metro y otro a dos.	77	35
Acoplamiento o Coordinación	Botee un balón de baloncesto con una mano, mientras que con la otra recibe una pelota de tenis lanzada por un compañero.	84	28
Agilidad	Utilizando una escalera de entrenamiento, pisar dentro de la escalera iniciando con pie derecho y luego pie izquierdo y regresar, hacerlo de adelante hacia atrás lo más rápido posible.	85	27
Aprendizaje motor	Conducir un balón de fútbol con la parte interna de un pie hacia el otro, luego con la parte interna hacia el frente, y regresar el balón con la planta del pie.	83	29

Tabla N°4 Puntajes obtenidos en el Pos -test

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Una vez aplicado el Pos – test los resultados han tenido una mejoría en su desempeño, a continuación, se detallan:

Regulación del movimiento: De 112 estudiantes investigados el 71% sí cumplen con la prueba, mientras que el 29% no cumple.

Adaptación y cambios motrices: El 63 % si cumple a cabalidad con la prueba, no así el 37% que no cumple.

Orientación: Del total de alumnos el 71%, sí cumple a cabalidad el test, el 29% no cumple.

Equilibrio: Sí cumple 65%, mientras que el 35% no cumple.

Reacción: De 112 que se aplicó el test, el 71% sí cumple, no así el 29%.

Ritmo: El 65% sí cumple el test, el 35% no cumple a cabalidad.

Anticipación: El 67% sí cumple satisfactoriamente, mientras que el 33% no cumple.

Diferenciación: De 112 niño/as que se aplicó, el 69 % sí cumplió, el 31% no cumplió.

Acoplamiento o Coordinación: El 76% sí cumple con el test, el 24% o cumple.

Agilidad: De los alumnos investigados el 62% sí cumple, y el 38% no cumple.

Aprendizaje motor: El 74% sí cumple la ejecución del test, mientras que el 26% no cumple.

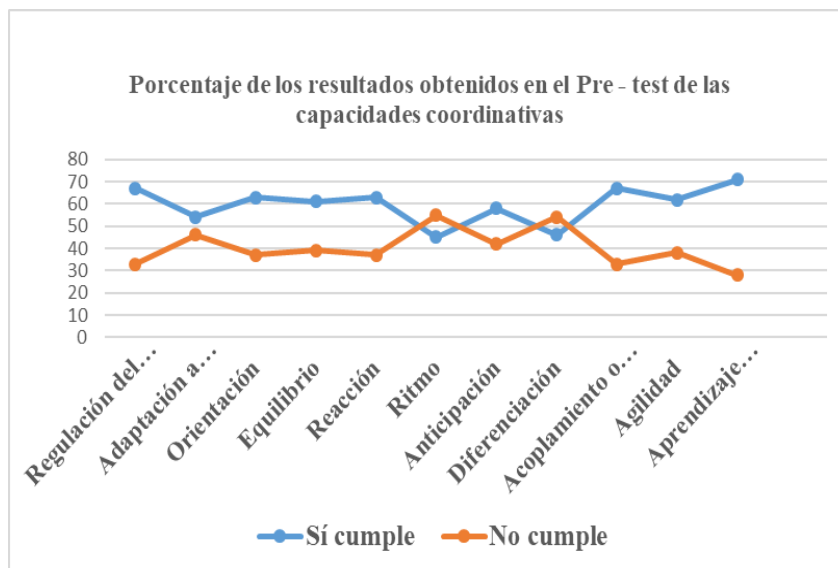


Gráfico N° 1 Porcentaje de los resultados obtenidos del Pre - test
 Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

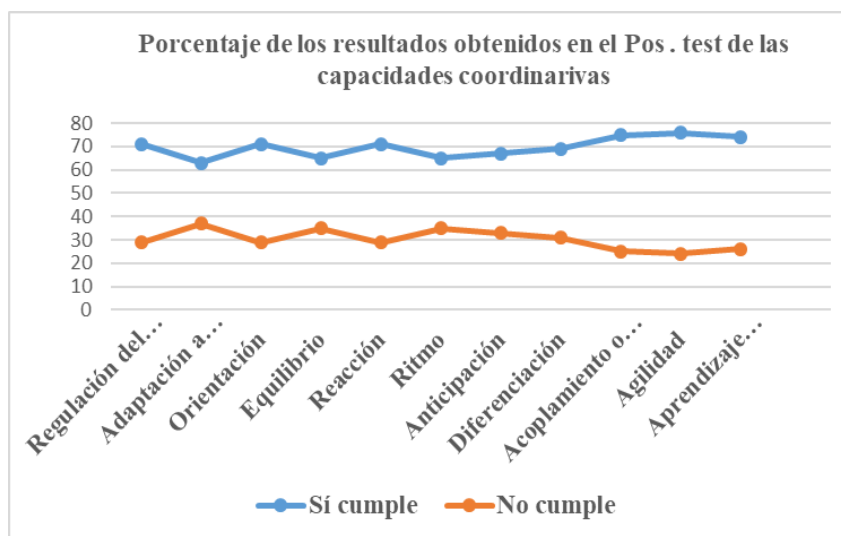


Gráfico N° 2 Porcentaje de los resultados obtenidos del Pos - test
 Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

Tests	Pre - test		Pos - test	
	Sí cumple	No cumple	Sí cumple	No cumple
1. Saltar cinco aros seguidos con pies juntos, en el siguiente par de aros, colocar un pie en cada uno de ellos y así sucesivamente hasta terminar.	67 %	33%	71 %	29 %
2. El estudiante colocado de espaldas, a una señal sonora determinada deberá ir a tocar uno de los balones de colores situados a quince metros.	54 %	46 %	63 %	37 %
3. Colocado dentro de un aro, lanzar una pelota y recibir después de realizar un giro completo.	63 %	37 %	71 %	29 %
4. Colocado sobre una viga de tres centímetros de ancho a unos centímetros del suelo, el estudiante deberá mantener el equilibrio sobre una pierna boteando un balón.	61 %	39 %	65 %	35 %
5. Al sonido del silbato un estudiante lanza el balón por detrás de otro, a tres metros de altura, de forma que su caída se produzca a dos metros o dos metros y medio por delante.	63 %	37 %	71 %	29 %
6. Pasar cuatro vallas situadas a 8 metros (3 pasos), 6 metros (2 pasos) a 3 metros (un paso), 6 metros (dos pasos) y repetir el ejercicio.	45 %	55 %	65 %	35 %
7. Patear el balón al arco, y el estudiante deberá intuir hacia dónde va el balón.	58 %	42 %	67 %	33 %
8. Pase de pecho contra una pared, uno a un metro y otro a dos.	46 %	54 %	69 %	31 %
9. Botee un balón de baloncesto con una mano, mientras que con la otra recibe una pelota de tenis lanzada por un compañero.	67 %	33 %	75 %	25 %
10. Utilizando una escalera de entrenamiento, pisar dentro de la escalera iniciando con pie derecho y luego pie izquierdo y regresar, hacerlo de adelante hacia atrás lo más rápido posible.	62 %	38 %	76 %	24 %
11. Conducir un balón de fútbol con la parte interna de un pie hacia el otro, luego con la parte interna hacia el frente, y regresar el balón con la planta del pie.	71 %	29 %	74 %	26 %

Tabla N°5 Tabla comparativa de porcentajes del Pre-test y Pos- test

Elaborado por: Edgar Santiago Moreno Torres

En esta tabla se indican los resultados de tres preguntas del Cuestionario aplicado.

PREGUNTAS	ANÁLISIS	CONCLUSIONES
3. Le gusta el deporte?	72,32 % Mucho. 21,42 % Poco. 6,25 % Nada.	A los estudiantes en su mayoría les gusta el deporte.
5. En un futuro, le gustaría practicar un deporte de manera profesional?	75 % Sí practicaría. 18,75 % No practicaría. 6,25 % No sabe	La mayor parte le gustaría practicar un deporte de forma profesional.
6. Si tuviera que elegir un deporte para competir, ¿usted escogería?	31,25 % Fútbol. 25,00 % Natación. 21,42 % Patinaje.	Desean practicar estos deportes, que son de competencia.

TABLA N° 6 Resultados del Cuestionario aplicado de interés y preferencia del deporte

ELABORADO POR: Edgar Santiago Moreno Torres

Discusión

Esta investigación conduce a que entendamos que estudiar acerca de las capacidades coordinativas es un camino largo y complejo, con interrogantes y certezas, con acuerdos y desacuerdos pero que, al momento de explicar sus autores lo hacen con claridad y apegados a la ciencia como es el caso de Domingo Blázquez (1998) quien al emitir su opinión acerca de la edad en la que un niño o niña deben iniciar la práctica deportiva se muestra muy seguro al indicar que sería de 7 a 12 años ; y no está fuera de la realidad porque Sánchez Bañuelos (1986) ya manifestó que la habilidades motoras y entre ellas las coordinativas se deben desarrollar en los primeros años de vida para que, una vez llegado a la última fase que serían los 7/8 años, a partir de aquí comienza la preparación y entrenamiento de cualquier deporte. Igualmente hay algunos estudiosos que se han adentrado en cómo valorar estas cualidades coordinativas, conocer su desarrollo y su influencia en las acciones motrices.

Las capacidades coordinativas desarrolladas se pueden investigar a través de la aplicación de Tests que nos permiten conocer quiénes de los estudiantes se encuentran idóneos, es por esto que se realizó la investigación a un grupo de alumnos de sexto año de Educación básica de la Unidad Educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito, cuyos resultados son positivos, es decir que la mayoría han alcanzado un desarrollo pleno de sus capacidades coordinativas, con porcentajes mayores están : la de Regulación del movimiento, Adaptación y cambios motrices, de Orientación, De Equilibrio, de Reacción, de Anticipación, de Acoplamiento o Coordinación, de Agilidad y de Aprendizaje motor; esto demuestra que se habilitaron desde edades muy tempranas Existe otro grupo que no alcanzaron puntajes mayores lo cual evidenciaría que no han habilitado algunas capacidades por lo que se deberá procurar mediante ejercicios solucionar las falencias presentadas.

Es importante que el estudiante conozca cuáles son sus capacidades y sus debilidades, en el primer caso para que aproveche esta situación y pueda lograr sus metas, más aún si está en su perspectiva de vida ser un o una deportista, y en el segundo para que mediante un proceso vaya desarrollando aquellas que aún faltan y que le dificulta ser competente en la acción motriz. Para que una persona sea partícipe de la iniciación deportiva debe tener un buen profesional como entrenador para que no únicamente le enseñe las técnicas y tácticas del deporte, sino también le considere un ser con diferencias individuales como dice Wein, Horst (2014). Ciertamente es que los aprendizajes de las rutinas en el entrenamiento son muy importantes, pero no debemos perder de vista que, si la metodología y las motivaciones que se brinda al niño o niña no son las adecuadas, podría derivarse en ausencias o lo que es peor en deserciones.

La asignatura de Educación Física, será siempre un espacio donde mediante los contenidos y las actividades que se dictan, los alumnos tienen la oportunidad de demostrar que son capaces de iniciarse en la actividad deportiva, primero a través del juego, luego en los juegos pre - deportivos de su propio contexto y por último compitiendo en los interescolares, a partir de aquí dependerá de cada iniciante seguir en las prácticas de competencia o dirigirse por otros derroteros.

Conclusiones

5.1 Conclusiones y Recomendaciones

El test de valoración de las capacidades coordinativas aplicado ha sido de gran valor para determinar el desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes investigados,

El grupo de estudiantes con porcentaje alto, es el que tiene la mayor posibilidad de iniciarse en el deporte, ya que teniendo desarrolladas las capacidades motrices están aptas/os para su preparación considerando que se encuentran en la edad adecuada para ello.

Aplicar el pre test y pos test brinda la posibilidad de observar que los estudiantes mejoran los resultados.

Recomendaciones

Reforzar constantemente las habilidades motrices para que su desarrollo se convierta en el soporte de la iniciación deportiva, en la que los niños y niñas empiecen con pie derecho y disfruten de su práctica.

Se deben crear nuevos espacios que no únicamente sea el fútbol el deporte más practicado por los estudiantes, sino que tengan la oportunidad de demostrar que pueden direccionarse para otros deportes como la Natación y el Patinaje que son otras disciplinas solicitadas por los alumnos.

Bibliografía

- Antón, J. L. (1989): *El entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Junta de Andalucía (Colección Unisport). Málaga
- Blázquez, S, D. (1999) “Habilidades motrices básicas” Editorial Inde Publicaciones. España.
- Blázquez, D (1986). “Iniciación a los deportes de equipo”. Ed. Martínez Roca, Barcelona – España.
- Castañer Ballcells, M., & Camerino Foguet, O. (2001). *La educación Física en la enseñanza Primaria*. Barcelona: Inde.
- Castejón, F.J. (1997). “La iniciación deportiva en la Educación Primaria: lo que opinan los profesores de Educación Física”: Apunts, nº 48, p.24-33
- Castejón, F.J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Pila Teleña (edición electrónica). Madrid.
- Gómez, Pedro; Huesca, Vancell. J; Rodríguez, Q. M. () Claves del proceso de iniciación deportiva. Revista Mundo Entrenamiento.
mundoentrenamiento.com/claves-del-proceso-iniciacion-deportiva/
- Gomeñuka, Natalia (2008). Test de valoración de las capacidades coordinativa. Revista digital-Efdeportes Buenos Aires Año 13 N° 124 septiembre del 2008. Original al año 2005 actualizado en 2008 “Las capacidades coordinativas en los estudiantes de Educación Física Posadas-Misiones Argentina.
- Hernández, J. y Cols. (2001). La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque. *Lecturas: E.F. y deportes*, nº 33.
- Hernández Moreno, J. (2000). La Iniciación a los Deportes desde su Estructura & Dinámica. *Comportamiento Humano: Nuevos Métodos de Investigación*. 2ª edic. México: Edit. Trillas. 1996.
- Hernández, J. (2000) (Dir). La iniciación a los deportes desde su estructura y su dinámica. INDE. Barcelona.
- Isa, Pareja. M. (2014) Test de valoración de las capacidades coordinativas Indersan . Costa Rica
- Meinel, K. y Schnabel, G. (1988). “*Teoría del movimiento: motricidad deportiva*”. Buenos Aires, Stadium.
- Martínez, Migueles, M. (2011) *Comportamiento Humano: Nuevos Métodos de Investigación*. 2ª edic. México: Edit. Trillas. 1996.
- Romero Granados, S. (2001). *Formación deportiva: nuevos retos en educación*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Sánchez Bañuelos (1985): Bases para una Didáctica de la E. F. y el Deporte Madrid, Ed. Gymnos.

Wein, H. (2004). Cuándo el niño está listo para disputar competencias organizadas
mundoentrenamiento.com/claves-del-proceso-iniciacion-deportiva/