

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO

DEPORTIVO

TEMA: “LOS AERÓBICOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LAS NIÑAS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA TRES DE NOVIEMBRE DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

Trabajo de Investigación

Previa a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Autor: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

Director: Lic. Mg. Washington Castro Acosta.

AMBATO – ECUADOR

2013

Al Consejo de Posgrado de la UTA

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: “**LOS AERÓBICOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LAS NIÑAS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA TRES DE NOVIEMBRE DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA**” presentado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz y conformado por Ing. Mg. Heriberto Tasigchana Moya, Lic. Mg. Fernando Yucailla Sánchez, Lic. Mg. Wladimir Lanch Tenecota, como Miembros del Tribunal, el Lic. Mg. Washington Castro Acosta Director del Trabajo de Investigación y presidido por Ing. Mg. Wilma Gavilanes López, Presidenta del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez, Director del CEPOS – UTA, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Ing. Mg. Wilma Gavilanes López
Presidenta del Tribunal de Defensa

Ing. Mg. Juan Garcés Chávez
DIRECTOR CEPOS

Lic. Mg. Washington Castro Acosta
Director del Trabajo de Investigación

Dr. Mg. Heriberto Tasigchana Moya
Miembro del Tribunal

Lic. Mg. Fernando Yucailla Sánchez
Miembro del Tribunal

Lic. Mg. Wladimir Lanch Tenecota
Miembro del Tribunal

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: **“LOS AERÓBICOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LAS NIÑAS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA TRES DE NOVIEMBRE DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”** nos corresponde exclusivamente al Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz y del Lic. Mg. Washington Castro Acosta. Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

AUTOR

Lic. Mg. Washington Castro Acosta.

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

DEDICATORIA

A Dios por su infinita bondad y misericordia al permitirme avanzar en la búsqueda de mis sueños y anhelos durante toda la vida.

A mis Padres por ser los gestores ya que con su sacrificio y esfuerzo contribuyeron para alcanzar mis objetivos académicos y personales.

A mi Esposa y a mi hijo quienes son los pilares fundamentales ya que con su apoyo incondicional he logrado culminar mis estudios también son la inspiración para seguir encaminado en la búsqueda de nuevas metas profesionales.

Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

AGRADECIMIENTO

Al centro de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato por su contribución en la formación de Docentes nutridos con espíritu de lucha hacia el cambio buscando la revolución de la educación de los docentes con un pensamiento crítico y reflexivo.

A cada uno de los Tutores de la Maestría por sus conocimientos y experiencias.

Al Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta; compañero de profesión y amigo, por su paciencia, y contribución científica en la realización de esta investigación.

A la Escuela “Tres de Noviembre” por permitirme ser parte de su planta de docentes y consolidarme en el ámbito profesional de la Cultura Física.

Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

	Paginas
Portada.....	i
Al Consejo de Posgrado de la UTA	ii
Autoría del Trabajo de Investigación	ii
Derechos de Autor.....	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice General.....	vii
Índice de Cuadro.....	xv
Índice de Gráficos.....	xvii
Resumen Ejecutivo.....	xviii
Summary.....	xix
Introducción	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.1.1. Macrocontextualización	3
1.2.1.2. Mesocontextualización	4
1.2.2. Análisis Crítico	6
1.2.3 Prognosis	6

1.2.4 Formulación del problema	7
1.2.4.1 Interrogantes.....	7
1.2.4.2 Delimitación del objeto de investigación.....	7
1.2.5. Justificación.....	8
1.2.6. Objetivos	9
1.2.6.1. General	9
1.2.6.2. Específicos	9

CAPÍTULO II

EL PROBLEMA

2.1 Antecedentes investigativos	10
2.2 Fundamentación filosófica.....	11
2.3 Fundamentación legal	13
2.4.-Categorías Fundamentales.....	14
2.5. Fundamentación Teórica.....	17
2.5.1 Categoría Fundamentales	17
2.5.2 Variable Independiente: Los Aeróbios.....	17
2.5.2.1 Conceptualización.....	17
2.5.2.2. Concepto	17
2.5.2.3 Importancia	18
2.5.2.4. A Nivel Socio afectivo.....	20
2.6. Variable Dependiente: La Condición Física	23
2.6.1 Conceptualización	23
2.6.2. Componentes de la Condición Física.....	23
2.6.2.1 Cualidades Básicas.....	23
2.6.2.1.1 Velocidad	23

2.6.2.1.2 Resistencia.....	24
2.6.2.1.3 Flexibilidad	24
2.6.2.1.4 Fuerza.....	24
2.6.3. Cualidades Motrices.....	25
2.6.3.1 La coordinación muscular o motora.....	25
2.6.3.2. Cómo educar las coordinaciones.....	25
2.6.3.3 Coordinación viso-motora.....	26
2.6.3.4 El Equilibrio	26
2.6.3.4.1. Cómo se logra el desarrollo del equilibrio	27
2.6.3.5 La agilidad.....	27
2.6.4. Medidas Antropométricas	28
2.6.4.1. La composición Corporal	28
2.6.4.2. Peso ideal	29
2.6.4.3. Clasificación de los niños de 2 a 17 años.....	30
2.6.4.4. Frecuencia Cardíaca	32
2.7 Hipótesis.....	32
2.8 Señalamiento de variables.....	32

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Enfoque	33
3.2 Modalidad básica de la investigación	33
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	33
3.4 Población y muestra	34
3.4.1 Población.....	34
3.4.2 Muestra.....	34

3.5. Operacionalización de Variables Independiente: Los aeróbicos	35
3.6. Operacionalización de la Variable Dependiente: La condición física.	35
3.7 Plan de recolección de información	37
3.8 Plan de procesamiento de la información	38

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTRPETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta aplicada a las niñas	39
4.2. Encuesta aplicada a los profesor.....	49
4.3. Verificación de la Hipótes.....	58
Modelo Lógico.....	59
Nivel de Significación.....	59
Nivel de Significación y Regla de Decisión.....	59
Conclusión.....	60

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	64
5.2. Recomendaciones.....	65

CAPÍTULO VI
PROPUESTA

6.1. Título.....	66
6.2. Datos informativos.....	66
6.2. Antecedentes de la propuesta.....	67
6.3 Justificación.....	67

6.4. Objetivos.....	68
6.5. Factibilidad.....	69
6.6. Fundamentación Teórica-Científica.....	72
Definición de aeróbicos.....	72
Beneficios de los aeróbicos.....	72
Mejoras físicas.	73
Sistema Cardiorrespiratorio	73
Peso	74
Beneficios en los huesos	74
Mejoras psicológicas.....	74
Ansiedad.....	75
Estrés	75
Descanso	75
Importancia de los aeróbicos.....	76
6.7. Metodología Modelo Operativo.....	77
Desarrollo de la Propuesta	79
Breve historia de la Escuela Tres de Noviembre	80
Etapa 1.....	81
Estrategia del FODA.....	81
Etapa 2.....	81
Seleccionar Estrategias Basadas En Actividades Aeróbicas.....	82
Desarrollo de las Capacidades Físicas con y sin Implementos.....	82
Parte Inicial. (Presentación, calentamiento, objetivos.) 10-15min.....	82
Movilidad Articular.....	83
Estiramientos.....	83
Parte Principal. (Desarrollo de las capacidades) 30-40min	83

Ejercicio N°. – 1 (marcha).....	84
Ejercicio N°.- 2(levantamiento de rodillas).....	85
Ejercicio N°.- 3(levantamiento de talones)	86
Ejercicio N°.- 4(levantamiento de la punta del pie hacia adelante)	87
Ejercicio N°.- 5(patada hacia atrás).....	88
Ejercicio N°.- 6(patada lateral).....	89
Ejercicio N°.- 7(rodilla y patada combinado)	90
Parte Final. (Recuperación, estiramiento) 5-10min.	91
Etapas 3.....	95
Seleccionar Estrategias Basadas en Actividades Aeróbicas	95
La flexibilidad, agilidad, coordinación y balance.	95
Parte Inicial. (Presentación, calentamiento, objetivos.) 10-15min.....	95
Parte Principal. (Desarrollo de las capacidades) 30-40min	96
Ejercicio N°. – 1 (marcha).....	97
Ejercicio N°.- 2(Básico)	98
Ejercicio N°.- 3(Cadena por atrás básica)	99
Ejercicio N°.- 4(Cadena por atrás con rodilla)	100
Ejercicio N°.- 5(Cadena por atrás con talón)	101
Ejercicio N°.- 6(Cadena por atrás con patada)	102
Ejercicio N°.- 7(cadena por detrás rodilla, patada y talón)	103
Ejercicio N°.- 8(triangulo).....	104
Ejercicio N°.- 9(la “L”)	105
Parte Final. (Recuperación, estiramiento) 5-10min.	106
Etapas 4.....	110
Seleccionar Estrategias Basadas en Actividades Aeróbicas.....	109
Conocimientos Musicales y su Aplicación al Aeróbicos.....	111

La Construcción Coreográfica.	113
¿Cómo se forma una coreografía?.....	113
Recomendaciones de la coreografía.....	114
¿Cuáles son los métodos de enseñanza?	115
Métodos de Enseñanza.....	115
¿Cómo se planifica una coreografía?	116
Parte Final. (Recuperación, estiramiento) 5-10min.	117
6.7 Administración.....	120
6.8 Previsión de la Evaluación.....	121

MATERIAL DE REFERENCIA

Bibliografía.	123
ANEXO 1.....	127
Niñas de séptimo de básica practicando la rutina de aeróbicos	127
Niñas de sexto de básica practicando la rutina de aeróbicos	129
Docentes de la institución capacitándose.....	131
Planta de docentes de la Escuela “Tres de Noviembre”	132
ANEXO 2.....	132
Modelo de Encuesta Dirigida a los Estudiantes.....	133
ANEXO 3.....	136
Modelo de Encuesta Dirigida a los Docentes	136
ANEXO 4.....	138
Certificación de Escuela.....	138

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°.- 1. Masa corporal: valores normales	28
Cuadro N°.- 2 Clasificación del Índice de Masa Corporal.....	31
Cuadro N°.- 3 Población.....	34
Cuadro N°.- 4 Variables Independiente: Los aeróbicos	35
Cuadro N°.- 5 Variables Independiente: Los aeróbicos	36
Cuadro N°.- 6 Plan de Recolección de Datos.....	37
Cuadro N°.- 7 Le gusta realizar aeróbicos	39
Cuadro N°.- 8 En la escuela se realiza aeróbicos	40
Cuadro N°.- 9 Dentro de la actividad aeróbica que te gusta practicar	41
Cuadro N°.- 10 Te gustaría practicar alguna actividad aeróbica fuera del horario de clase.....	41
Cuadro N°.- 11 Considera que las actividades aérobicas permiten mantener un buen estado de salud.....	43
Cuadro N°.- 12 Como consideras tu condición física.....	44
Cuadro N°.- 13 Crees que tu condición física mejoraría.....	45
Cuadro N°.- 14. Qué tiempo de práctica deportiva crees necesario.....	46
Cuadro N°.- 15. Consideras que con actividades aeróbicas mejora.....	47
Cuadro N°.- 16. Considera que tu maestro de Cultura Física está capacitado.....	48
Cuadro N°.- 17 Practica con sus niños/as actividades aeróbicas.....	49
Cuadro N°.- 18 Considera que las actividades aeróbicas permiten mantener activos a los niños/as de la escuela.....	50
Cuadro N°.- 19 Qué tipo de actividades aeróbicas considera que son recomendadas para los estudiantes de la escuela.....	51
Cuadro N°.- 20 Participarías en actividades aeróbicas con los niños/as fuera del horario de clase	52
Cuadro N°.- 21 Cree que con la práctica de actividades aeróbicas se mantiene un buen estado de salud en los estudiantes	53

Cuadro N°.- 22 Cómo considera la condición física de los estudiantes de sextos y séptimo año de Educación Básica de la escuela.....	54
Cuadro N°.- 23 Cómo considera la condición física de los estudiantes de sextos y séptimo año de Educación Básica de la escuela.....	55
Cuadro N°.- 24 Qué tiempo consideras que los estudiantes deben realizar ejercicio físico para mantener su condición física	56
Cuadro N°.- 25 Cree que es necesario llevar un registro de la condición física de las estudiantes.....	57
Cuadro N°.- 26 Considera que existe en la escuela las condiciones físicas y técnicas para realizar ejercicios aeróbicos con los estudiantes	58
Cuadro N°.- 27 Frecuencias Observadas.....	60
Cuadro N°.- 28 Frecuencias Esperadas	60
Cuadro N°.- 29 Comprobación de CHI 2	60
Cuadro N°.- 30 Tabla de Verificación del Chi-Cuadrado	63
Cuadro N°.- 31 Metodología. Modelo Operativo.....	77
Cuadro N°.- 32.-: FODA	81
Cuadro N°.- 33 Monitoreo y Evaluación de la Propuesta	121

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°.-1 Árbol de Problemas.....	5
Gráfico N°.- 2 Red de inclusiones Conceptuales.	14
Gráfico N°.-3Categorías Fundamentales de la Variable Independiente.....	15
Gráfico N°.-4Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.	16
Gráfico N°.- 5 La Composición corporal en los deportistas y en los atletas de gran nivel.....	29
Gráfico N°.-6 Le gusta realizar aeróbicos.....	39
Gráfico N°.-7 En la escuela se realiza aeróbicos.....	40
Gráfico N°.-8 Dentro de la actividad aeróbica que te gusta practicar.....	41
Gráfico N°.-9 Te gustaría practicar alguna actividad aeróbica fuera del horario de clase.....	42
Gráfico N°.-10 Considera que las actividades aérobicas permiten mantener un buen estado de salud.....	43
Gráfico N°.-11 Como consideras tu condición física.....	44
Gráfico N°.-12 Crees que tu condición física mejoraría con la práctica de actividades físicas.....	45
Gráfico N°.-13 Qué tiempo de práctica deportiva crees necesario para mantener una excelente condición física.....	46
Gráfico N°.-14 Consideras que con actividades aeróbicas mejora tu estado anímico.....	47
Gráfico N°.- 15. Considera que tu maestro de Cultura Física está capacitado para impartir aeróbicos que permitan mantener tu condición física óptima.....	48
Gráfico N°.-16 Practica con sus niños/as actividades aeróbicas dentro del plantel.....	49
Gráfico N°.- 17 Considera que las actividades aeróbicas permiten mantener activos a los niños/as de la escuela.....	50

Gráfico N°.- 18 Considera que las actividades aeróbicas permiten mantener activos a los niños/as de la escuela.....	51
Gráfico N°.- 19 Participarías en actividades aeróbicas con los niños/as fuera del horario de clase.....	52
Gráfico N°.- 20 Cree que con la práctica de actividades aeróbicas se mantiene un buen estado de salud en los estudiantes	53
Gráfico N°.- 21 Cómo considera la condición física de los estudiantes de sextos y séptimo año de Educación Básica de la escuela.....	54
Gráfico N°.- 22Cómo considera la condición física de los estudiantes de sextos y séptimo año de Educación Básica de la escuela.....	55
Gráfico N°.- 23 Qué tiempo consideras que los estudiantes deben realizar ejercicio físico para mantener su condición física.....	56
Gráfico N°.- 24 Cree que es necesario llevar un registro de la condición física de las estudiantes	57
Gráfico N°.- 25 Considera que existe en la escuela las condiciones físicas y técnicas para realizar ejercicios aeróbicos con los estudiantes	58
Gráfico N°.- 26 Campana de Gaus	62

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRIA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “LOS AERÓBICOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LAS NIÑAS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA TRES DE NOVIEMBRE DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

Autor: Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz.

Director: Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta.

Fecha: Marzo 07 del 2013.

RESUMEN EJECUTIVO

En el presente se considerado las condición física en las niñas de los sextos y séptimos años de educación básica de la Escuela Tres de Noviembre, para lo cual se planifica una guía de actividades aeróbicas la cual aportará a mejorar la condición física de la niñas de la institución ya que se ha comprobado que no existe un documento similar para el buen desarrollo de esta disciplina en la parte que concierne al marco teóricos consta la literatura de la investigación específicamente a los aeróbicos en la condición física, la metodología, las etapas en el proceso de la recolección de material bibliográfico, documental como solución del problema. Se debe comentar sobre la práctica de los aeróbicos, la resistencia física, por lo tanto es necesario establecer un equilibrio de las capacidades físicas de las niñas para optimizar su rendimiento en las labores cotidianas y escolares. Por lo que debemos aceptar que una mala condición física acarrea muchas desventajas. De igual forma debemos prestar atención a las causas y mejorar la condición física a través de la ayuda de la guía de actividades aeróbicas de una manera progresiva y con un sentido lógico en cada una de las etapas que se desarrollarán para concretar el objetivo primordial que es el solucionar el problema detectado en la niñas de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato.

Descriptor: aeróbicos, metodología, fatiga, resistencia, velocidad, fuerza, peso ideal, autoestima, socialización, salud.

TECHNICAL UNIVERSITY DE AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
CENTER OF STUDIES OF GRADUATE DEGREE
MASTER IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT TRAINING

FEAR: “THE AEROBICS IN THE PHYSICAL CONDITION OF THE GIRLS OF SIXTH AND SEVENTH YEAR OF BASIC EDUCATION OF THE SCHOOL THREE OF NOVEMBER THE CITY OF AMBATO PROVINCE OF TUNGURAHUA”

Author: Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

Director: Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta.

Date: March 07 of 2013

SUMMARY

In the present is considered The physical condition on girls in the sixth and seventh years of basic education of the School Three of November, for which a guide is planned for aerobic activities which will contribute to improve The physical condition of the girls of the institution as it has been ascertained that there is no similar document for the proper development of this discipline in the part that concerns the theoretical framework consists of the literature Research specifically to the aerobics in the physical condition, the methodology, the stages in the process of the collection of bibliographic material, documentary as a solution to the problem. You must comment on the practice of aerobics, physical endurance, therefore it is necessary to establish a balance of the physical capabilities of the girls to optimize its performance in the daily work and school. Therefore we must accept that a bad physical condition carries many disadvantages. In the same way we must pay attention to the causes and improve the physical condition through the help of the guide of aerobic activities in a progressive manner and with a logical meaning in each of the stages that will be developed to achieve the primary objective that is solving the problem has been detected in the girls of the School Three of November the city of Ambato.

Descriptors: aerobic exercise, fatigue, endurance, speed, strength, ideal weight, self-esteem, socialization, health.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad en nuestro país los aeróbicos están perdiendo mucho espacio ya que cada vez salen nuevas formas de realizar actividad física con la ayuda de la música, pero es muy fácil darnos cuenta que no manejan una planificación de cada una de la rutinas de trabajo los ejercicios no están direccionados a mejorar cada una de las capacidades físicas de los practicantes el simple hecho de moverse y transpirar no significa que la actividad obtendrá un beneficio a futuro por lo contrario si no se maneja un trabajo progresivo que va de los más fácil a lo complejo el resultado inevitable van a ser las lesiones y el abandono a la actividad física.

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la Variable Independiente: **Los Aeróbicos;** y la Variable Dependiente: La **Condición Física** de las niñas de sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua; los mismos que serán parámetros a investigarse.

El Proyecto de Investigación consta de **cuatro capítulos**, los mismos que se describen a continuación:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA, contiene el Planteamiento del problema, las Contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la formulación del Problema, los Interrogantes de la Investigación, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos General y Específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO, comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, la Red de Inclusiones, las Constelaciones de Ideas de cada variable, la Categorías de la Variable Independiente y de la Variable Dependiente, la Formulación de la hipótesis y el señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA.- Abarca el Enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población, la Operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.- En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a las niñas de sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela Tres de Noviembre para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.- En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la indagación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.- En este capítulo se aprecia una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es una estrategia metodológica para ser empleada dentro de “Los aeróbicos en la condición física de las niñas de sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela "Tres de Noviembre" de la ciudad de Ambato de la Provincia de Tungurahua”.

Finalmente se concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

“LOS AERÓBICOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LAS NIÑAS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA TRES DE NOVIEMBRE DE LA CIUDAD DE AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

1.2.1.1. Macrocontextualización

En el país los aeróbicos han llegado con la influencia de programas europeos y norteamericanos con el nombre de Fitnes el cual se lo adaptando a nuestra cultura e insertando los ritmos y tradicionales de Sudamérica como son la salsa, el merengue, la cumbia, la bachata, etc. se la está utilizando como una herramienta eficaz para reclutas más adeptos a la Actividad Física valorizando los grandes beneficios que brinda a nuestra salud las ciudades más grandes como son Quito, Guayaquil y Cuenca ofrecen cursos constantes de aeróbicos para instructores y principiantes a los cuales se pueden acceder fácilmente por el internet lo que a echo que ciudades pequeñas como la nuestra cuente con estos servicios con profesionales idóneos y capacitados para hacer de esta disciplina una verdadera actividad física enrumbada a la concientización del cuidado de nuestro cuerpo.

MARTÍNEZ RODRÍGUEZ Idalmis. Educación Física Comunitaria. Apuntes para la asignatura, 2003.

1.2.1.2. Mesocontextualización

Los niños/niñas, de la provincia Tungurahua están tomados en cuenta en proyectos de vinculación donde a través de los aeróbicos se pueda encaminarlos a la conservación de la condición física y solo se le está dando prioridad a la personas de tienen problemas con el sobre peso y a los de la tercera edad, es claro resaltar que los lugares que son destinados para la práctica de actividades física cada vez están más vacíos de igual forma en competencias provinciales los deportistas ya no desean integrar la selecciones todos estos fenómenos se los ha detectado tanto en los colegios y de igual forma en la escuelas otro aspecto que podemos tomar como un agravante es que se ha dejado a un lado el juego populares y tradicionales como la rayuela, saltar el elástico, las cogidas, escondidas, a las quemadas, los trompos, las canicas, entre otros

BECERRO Marcos, J.F (1994): Ejercicio físico, forma física y salud. Madrid: Eurobook

1.2.1.3. Microcontextualización

La Escuela “Tres de Noviembre” ha sido considerada como una institución piloto para la aplicación de este proyecto de investigación y lograr el objetivo, con la práctica de los aeróbicos se busca como finalidad que las niñas de la Escuela “Tres de Noviembre” ocupen de mejor manera el tiempo libre y que no predomine el ocio y sedentarismo ya que se observa con mucha preocupación que no son suficientes las dos horas que tienen educación física a la semana de las cuales en algunos casos no se las cumplen por los imprevistos como por ejemplo festividades de la escuela las cuales pueden ser de carácter cívico y social dejando una sola fecha donde se realiza actividad física como es el campeonato interno de baloncesto y solo participan un número limitado de niñas y las demás se acostumbran a pasar el tiempo sentadas ya que no tiene cualidades para practicar esta disciplina . Para un mejor aprendizaje en la etapa primaria se emplean actividades recreativas en este caso los aeróbicos donde ellas aprenden y disfrutan libres de reglas o presiones sin descuidar el rendimiento académico a su vez el control por parte del profesor en cada sesión de esta actividad

Análisis Crítico

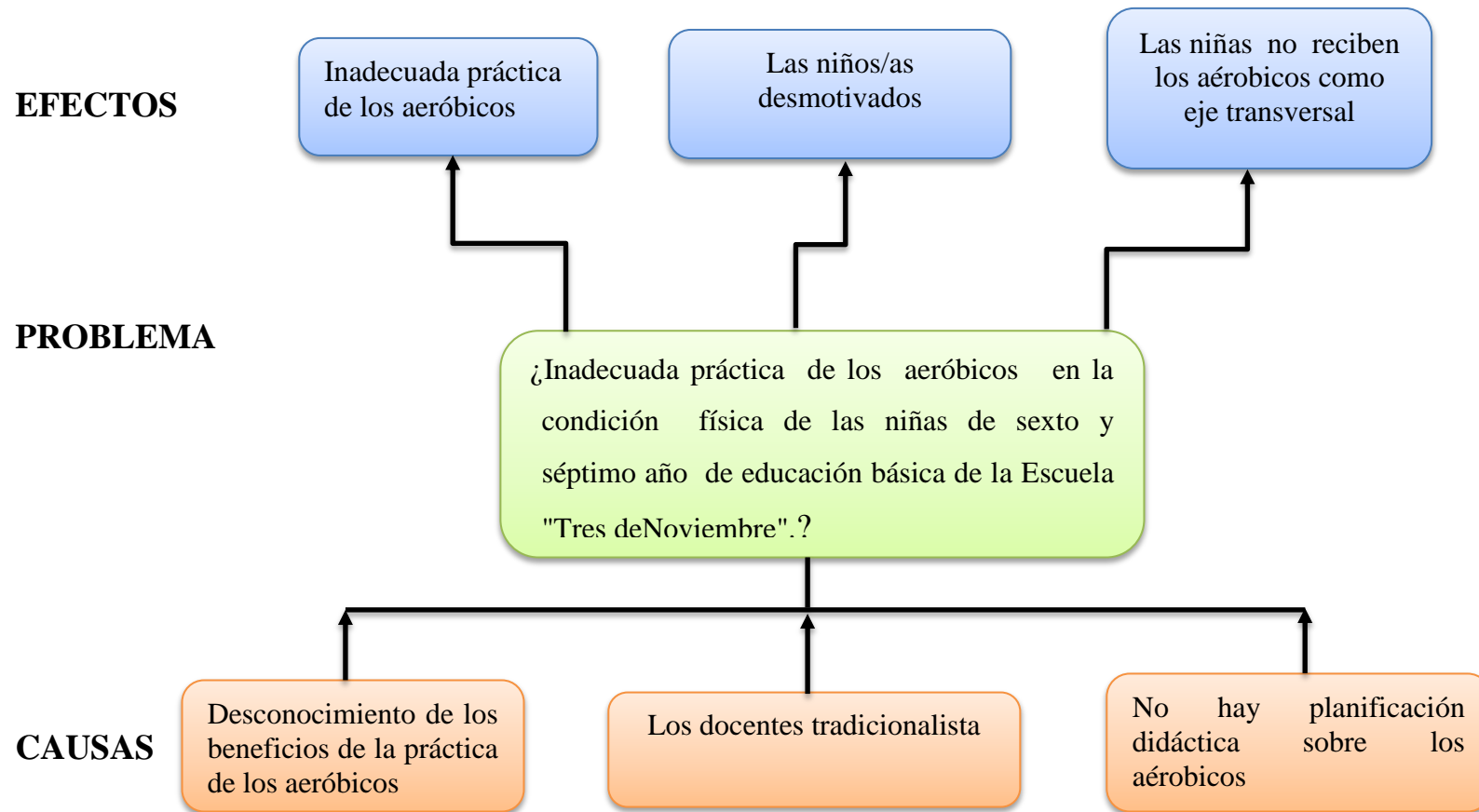


Gráfico N°.1 Árbol de Problemas.

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

1.2.2. Análisis Crítico

El Desconocimiento de los beneficios de la práctica de los aeróbicos es uno de los factores que han provocado que en la Escuela Tres de Noviembre las estudiantes no tenga la posibilidad de elegir otras actividades físicas, cuando la disciplina de los aeróbicos son impartidos de una manera metodológica el profesional de cultura física que dicte sesiones empíricamente puede provocar lesiones y la deserción de la actividad física.

Los docentes tradicionalistas son aquellos que basan sus conocimientos solo a través de la experiencia dejando a un lado la teoría por lo que imparten clases monótonas, al no actualizarse constantemente los docentes desconocen las nuevas innovaciones que permite mejorar las clases de Cultura Física y romper los paradigmas donde se cree que solo el atletismo puede mejorar las capacidades físicas de los estudiantes provocando la desmotivación y la resistencia a la práctica de la actividad física dando como resultado estudiantes sedentarios y dedicados a actividades que perjudican su salud.

No hay planificación didáctica sobre los aeróbicos este es un problema que incrementa las debilidades de la educación ya que se desea formar estudiantes con una educación integral enriqueciéndolos de conocimientos y enseñándolos a conservar su salud, en la educación actual se maneja los ejes transversales los cuales canalizan de mejor manera las estrategias que los estudiantes necesitan para salir de la rutina escolar y evitar el estrés el cual es una enfermedad moderna que está llevando al aislamiento y deterioro social.

1.2.3 Prognosis

De aplicar una propuesta adecuada de solución al problema para mejorar la condición física de los niños/as de la Escuela “Tres de Noviembre” con lo cual también busque ocupar de mejor manera el tiempo libre como se plantea la práctica de los aeróbicos para fomentar el autoestima y su relación con los demás compañeros de igual forma los niños/as que mantienen una condición física optima tienen más energía y vitalidad para los estudios y para realizar las

actividades cotidianas con una mejor eficacia, los docentes que buscan darle un cambio a sus clases de cultura física pueden tomar como una opción los aeróbicos y dejar a un lado las clases tradicionalistas y motivar cada vez más a sus estudiantes y estimular la práctica de los valores obteniendo en el futuro profesionales que vayan a ser entes positivos para la sociedad. Podemos mencionar otro beneficio que da como resultado de la práctica de los aeróbicos como es mantener el peso ideal con lo cual se pretende evitar las futuras enfermedades como por ejemplo la presión alta, diabetes, el estrés y lesiones a nivel muscular.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo los aeróbicos influyen en la condición física de las niñas de sexto y séptimo de educación básica de la Escuela "Tres de Noviembre" de la ciudad de Ambato Provincia del Tungurahua?

1.2.4.1 Interrogantes

¿Se práctica los aeróbicos con las niñas de la Escuela "Tres de Noviembre"?

¿Cuál es la condición física que tienen las niñas de la Escuela Tres de Noviembre?

¿Existe alguna alternativa para la solución de la condición física de las niñas de la Escuela "Tres de Noviembre"?

1.2.4.2 Delimitación del objeto de investigación

TIEMPO: Octubre- 01-2012- Marzo-07- 2013

ESPACIO: Los niños/as de los sextos y séptimos años de educación básica

LUGAR: Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato.

TEMA: Los aeróbicos en la condición física de las niñas de sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

1.2.5. Justificación

Esta investigación se justifica por el interés de dar solución al problema detectado en las niñas de la escuela “Tres de noviembre” como es el poco valor que le dan a la Condición Física además se ha detectado con preocupación que las niñas en las tardes solo se dedican desperdiciar su tiempo libre ya que sus respectivas maestras argumenta que existe un alto índice de niñas que no cumplen con la tarea y lo más preocupante es que algunas se duermen en clases.

Esta investigación es muy **importante** ya que se detectó que los espacios destinados a los niños en las ciudades son escasos y por cuestiones de seguridad el niño es obligado a permanecer más tiempo dentro de su casa. Con la aparición y comercialización de nuevos aparatos infantiles como el PlayStation, el niño pasa la mayor parte de su tiempo libre frente a la televisión o la computadora. Estos programas provocan que los niños desarrollen su imaginación en menor grado que si ellos mismos crearan sus propios juegos.

Los **beneficiarios** de esta investigación son las estudiantes de los sextos y séptimos años de educación básica de la Escuela “Tres de Noviembre” ya que la condición física nos brinda una visión diferente de encarar los problemas que día a día se presentaran convencidas de que si nos proponemos metas a corto y mediano plazo se las puede alcanzar con el trabajo persistente en el diario vivir.

La **factibilidad** de esta investigación, es la de contar con el apoyo de las autoridades, docentes, padres de familia y estudiantes de sexto y séptimo años de educación básica de la Escuela “Tres de Noviembre”, que permiten realizar este trabajo. En el cambio de actitud hacia la práctica de los aeróbicos para la conservación de la condición física y buscando un cambio de actitud para ser mejores ciudadanos los cuales practique la ideología de que se puede vencer todos los obstáculos que existe en el transcurso de nuestra vida.

1.2.6. Objetivos

1.2.6.1. Objetivo General

Determinar la influencia de los aeróbicos en la condición física de los niños/as de sexto y séptimo años de educación básica de la Escuela "Tres de Noviembre" de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.

1.2.6.2. Objetivos Específicos

- Comprobar si practican los aeróbicos las niñas de sexto y séptimo años de educación básica de la Escuela "Tres de Noviembre"
- Determinar cuál es la condición física que tienen las niñas de sexto y séptimo años de educación básica de la Escuela Tres de noviembre
- Elaborar una propuesta de solución del problema planteado sobre la práctica de los aeróbicos en la condición física de los niños/as de los sextos y séptimos años de educación básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

En el tema investigado se logró encontrar un trabajo antecedente investigativo en la biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación sobre el tema de los aeróbicos pero no aplicadas a mejorar la condición física de las niñas de la Escuela Tres de Noviembre de ciudad de Ambato, por lo que su factibilidad es posible ya que será la primera investigación en la institución.

Sobre el tema de investigación para sustentar su viabilidad se consultó en el internet trabajos similares como revistas y recopilaciones, tomando las conclusiones de la Tesis presentada en opción al Título Académico de Máster La Actividad Física en la Comunidad del **Lic. Edrey David Aquila Estévez**, quien llega a las siguientes conclusiones:

“Los fundamentos teóricos-metodológicos sistematizados para dar solución al problema de la investigación justificaron la necesidad de implementar un programa de ejercicios físicos que contribuyera a mejorar los niveles de condición física-salud en las amas de casa de la Zona 30, Consejo Popular Plazoleta-Las Minas, Placetas, Villa Clara.

Con la aplicación de diferentes instrumentos en la etapa inicial de la investigación se constataron las dificultades que presentaban las amas de casa objeto de estudio respecto a la temática abordada, al presentar una conducta bastante sedentaria en el 95% de las observaciones aunque sin ser contradictorio, el 100% declara no realizar actividad física orientada a la salud sistemáticamente, en las pruebas físicas aplicadas, flexibilidad, planchas abdominales y resistencia, estaban por debajo de la media entre el 82-100% de la muestra investigada.

En el programa de ejercicio físico se incluyeron todas las acciones de orden metodológico previstas que contribuyeran a mejorar los niveles de condición física-salud en las amas de casa de la Zona 30, Consejo Popular Plazoleta-Las Minas, Placetas, Villa Clara.

Luego de haberse implementado el proyecto de actividades físicas, el 100% de las amas de casa investigadas realizan actividad física al conocer la importancia que tiene para la salud, la totalidad de los informantes claves (100%) se sensibilizan con los problemas de las amas de casa investigadas y las condiciones físicas del entorno para la realización de las actividades planificadas, Los valores obtenidos al aplicarle las pruebas físicas son muy alentadores, al evaluar la prueba de flexibilidad el 65,21% mostró valores por encima de la media, en las planchas el 86,96%, en los abdominales el 95,61% y en la resistencia 78,26%, lo que nos hace indicar que ha existido una asimilación adecuada a las cargas físicas aplicadas, mejorando así todos los indicadores de la condición física salud evaluados”(p.1,2)

2.2 Fundamentación filosófica

El ser humano por naturaleza busca descubrir nuevas forma de mejorar su condición de vida tanto a nivel tecnológico y como también a nivel físico desarrollan una variedad de productos químicos ya por lo general buscamos el facilismo y no el trabajo diario que conlleva la práctica de actividades física, además debemos mencionar que existe muy pocos profesionales especializados en los aeróbicos dando como resultado que no existe programas adecuados donde se maneje correctamente en proceso de enseñanza aprendizaje que fundamental para que la personas practiquen esta actividad y no la vean como compleja y pierdan el interés.

Como eje transversal podemos mencionar que la práctica de los aeróbicos desarrollan los valores como son el respeto, la puntualidad y la responsabilidad mencionando los más relevantes con estos elementos podemos llegar alcanzar para todas persona el buen vivir donde podemos mencionar como factor sobresaliente el derecho a la salud.

Es muy común el pensar que la condición física no tiene ninguna trascendencia de beneficio a nuestro cuerpo, que el ritmo de vida no incide en nuestro estado de salud ni en nuestro desempeño en el trabajo o en los estudios de Educación Básica, Bachillerato y Universitario

Debemos cambiar el Paradigma de que la gente gorda está rebotando de salud y que los delgados tienen diversas enfermedades por lo general las personas que cuidan su peso es por prescripción médica lo que ocurre de igual forma con la condición física.

Una definición en cuanto al comportamiento de un niño también podría dirigirse al tipo de actividad que practica; el tipo de medio ambiente en el cual él/ella la realiza (por ej. En el parque, la escuela); el uso de juguetes o aparatos; y la interacción con amigos y miembros de la familia.

Fundamentación Axiológica

La investigación busca despertar y promover los valores de responsabilidad, respeto y asumir con dedicación y constancia los deberes y compromisos que exige las tareas extracurriculares en este caso la actividad física la cual estimula que las niñas sepan vencer el cansancio y la rutina escolar con lo cual obtendremos niñas más disciplinada y que gocen de una excelente Condición Física.

Fundamentación Sociológica

La presente investigación busca brindar un beneficio a la ciudadanía enfocado al marco de la conservación de la salud en la niñez ambateña más concretamente en el sector de Huachi Chico de donde proceden la alumnas de la Escuela Tres de Noviembre con este trabajo se fortalece los lazos de amistad y de compañerismo entre estudiantes y padres de familia con la única finalidad de la sociedad que el bienestar común.

2.3 Fundamentación legal

La ley del deporte 2010.

Publicada el 11 de Agosto del 2010 en el registro oficial 255.

CAPÍTULO I

LAS Y LOS CIUDADANOS.

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley

Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior

2.4.-Categorías Fundamentales.

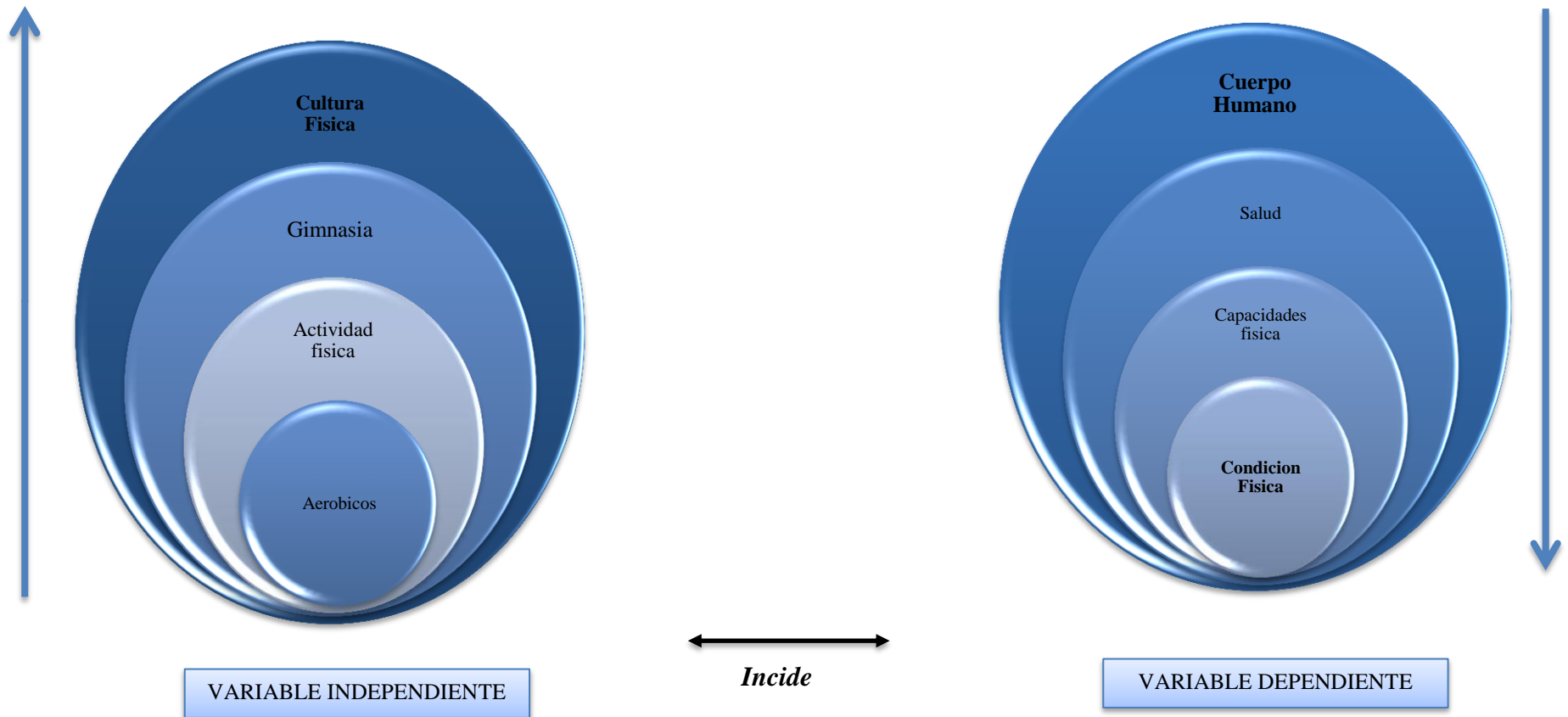


Gráfico N°.- 2 Red de inclusiones Conceptuales.

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz.

Constelación de ideas: Variable Independiente los Aeróbicos.

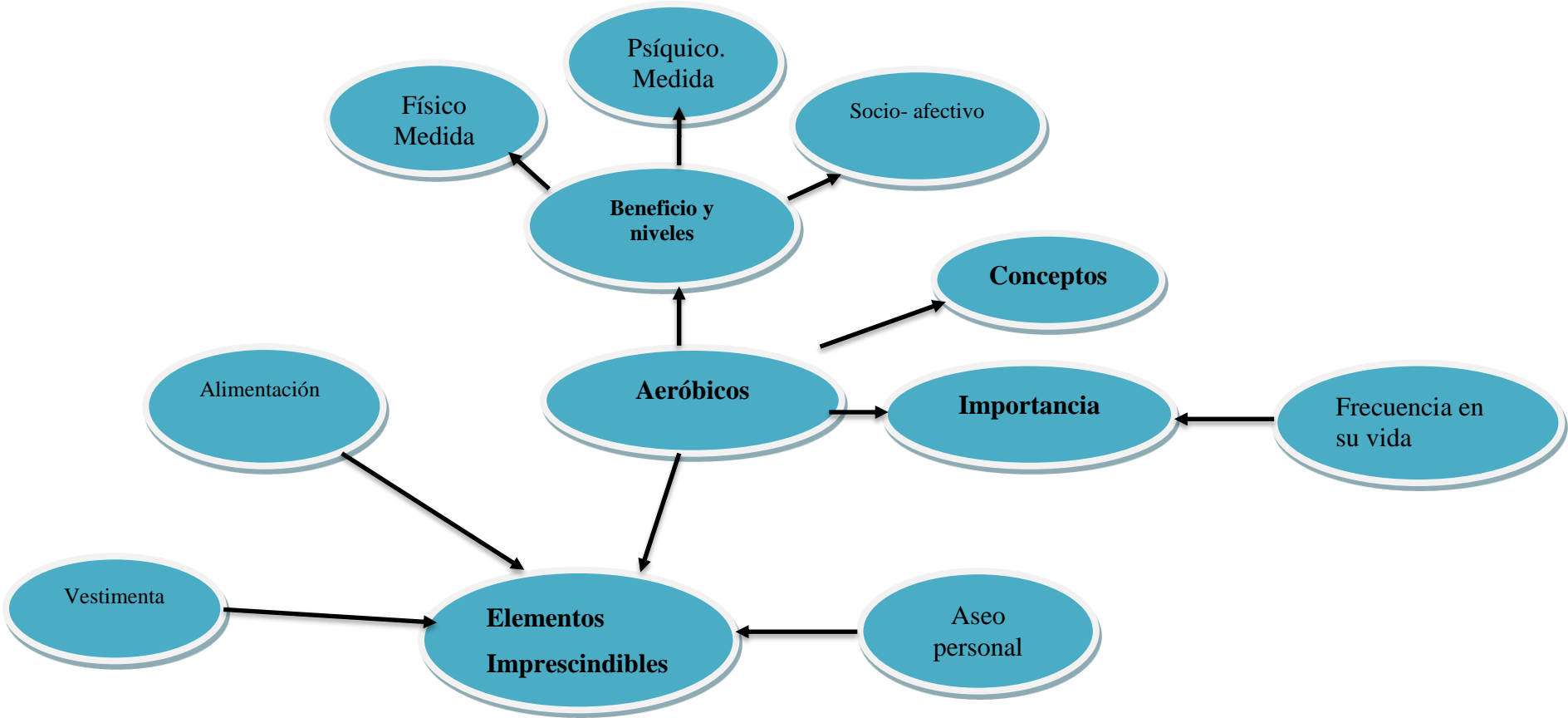


Gráfico N°.-3Categorías Fundamentales de la Variable Independiente
Elaborado por Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

Constelación de ideas: Variable Dependiente Condición Física.

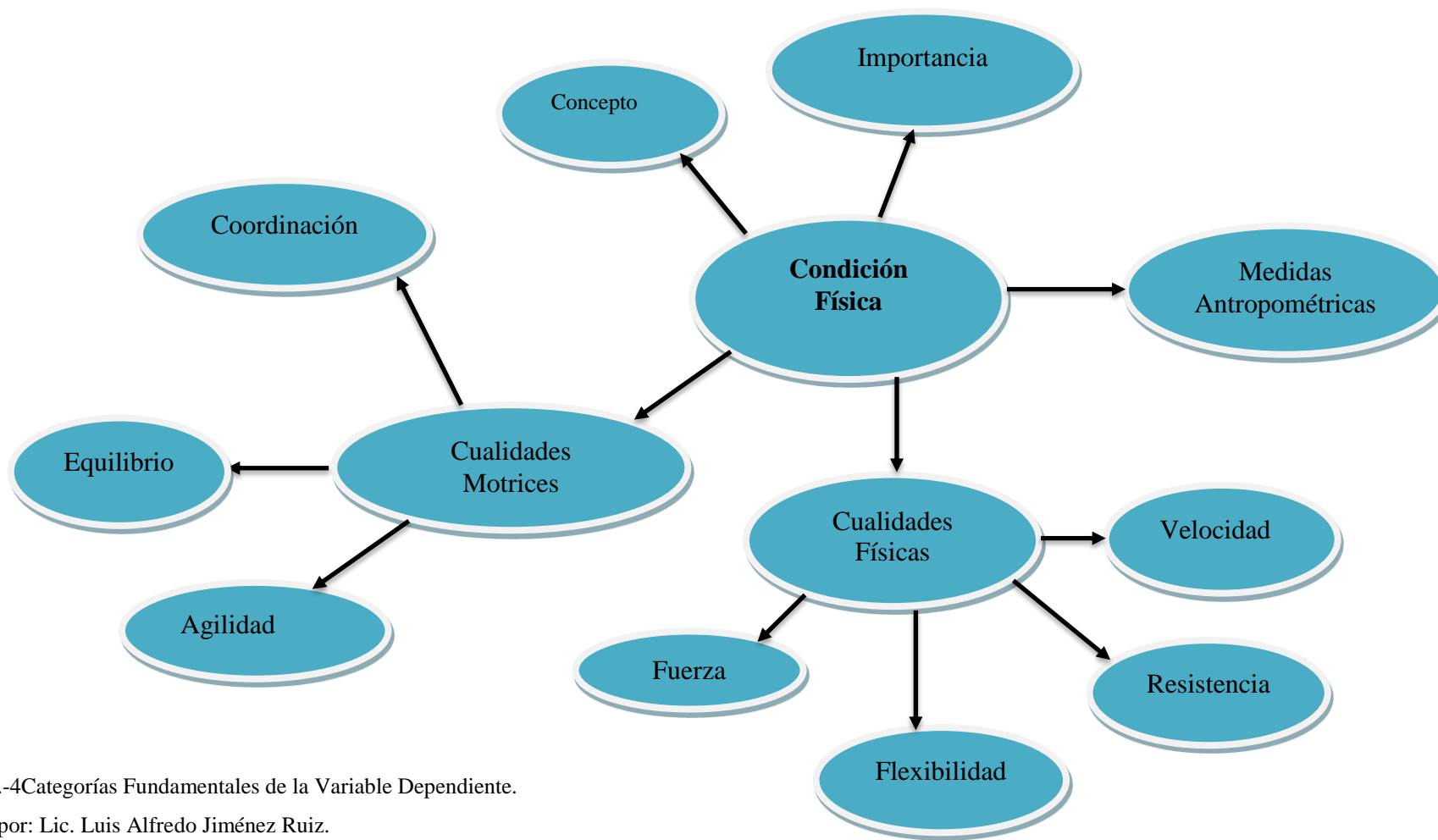


Gráfico N°.-4Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz.

2.5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

2.5.1 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

2.5.2 VARIABLE INDEPENDIENTE

LOS AEROBICOS

2.5.2.1 Conceptualización.

La mayoría de las enfermedades de los países desarrollados y en vías de desarrollo (aterosclerosis, osteoporosis, obesidad, procesos reumáticos, alteraciones cardiacas y metabólicas, etc.), que se pueden determinar cómo patologías del consumo, tienen su origen en el exceso de alimentos, tabaco, alcohol y fármacos, en la elevada presencia de factores estresantes, y en la ausencia, casi total, de actividad física. Así, según Marcos Becerro (1994) [3], la vida moderna se caracteriza por la existencia de 5 demasiados (tabaco, alcohol, drogas, comida y estrés) y 1 poco (ejercicio).

2.5.2.2. Concepto

El **aerobic** o la **aeróbica** es un tipo de deporte aeróbico que se realiza al son de la música. El aeróbic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc. El aeróbic ha sido y sigue siendo muy popular entre las mujeres, aunque cada vez hay más hombres que lo practican, dejando de lado el tópico sobre que es un deporte de mujeres. El ritmo de las sesiones de aeróbic varía en función de la edad del público que lo practica. Las canciones utilizadas marcan la intensidad en cada momento de la clase. El aeróbic también debe incluir ejercicios de calentamiento y estiramientos. Existen otras modalidades de este deporte, como la practicada en la piscina (puede denominarse aeróbic acuático), la que incorpora una plataforma de baja altura (step), o la que combina ejercicios aeróbicos con tonificación muscular.

TEIRA SAMPEDRO Lois. El aeróbic adaptado al curriculum de Educación Física en el sistema educativo. Cadernos técnico pedagógicos do Inef Galicia.

En el año 1968, el doctor Kenneth H. Cooper introdujo un tipo de ejercicio físico para entrenar el corazón y los pulmones y puso la primera piedra sobre el concepto de aeróbic en los Estados Unidos. Su libro *Aerobics* condujo al entrenamiento gimnástico de los ejercicios aeróbicos. Las primeras prácticas de aeróbic están relacionadas con el ámbito militar, puesto que el doctor Kenneth H. Cooper era médico de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos de América. Hasta principios de los años noventa el aeróbic no se convirtió en la popular actividad que es hoy en día.

Su origen está en el doctor **Kenneth Cooper**, que financiado por la NASA, lo propuso con el objetivo de determinar el sistema de entrenamiento más eficaz para los militares americanos.

En los **años 80** se convierte en un **negocio explotado por los medios de comunicación y famosas personalidades ajenas al sector**, siendo durante atacado por su naturaleza comercial y oportunista, siendo necesaria la búsqueda de una base científica para afianzarlo.

Posteriormente se forman numerosos **organismos** con la intención de operar en diferentes territorios nacionales con la pretensión de **controlar** y **divulgar** el aeróbic.

En definitiva, el aeróbic se propone no solamente como sistema deportivo de competición, sino que se plantea fundamentalmente como disciplina de **deporte-salud** con innumerables posibilidades de aplicación.

RODRÍGUEZ, P. (1998). Educación Física y salud escolar: Programa para la mejora de la extensibilidad isquiosural y del raquis en el plano sagital. Tesis doctoral. Universidad de Granada.

2.5.2.3 Importancia

Las **Terapias Naturales**, también conocidas como **terapias alternativas, complementarias, tradicionales, no convencionales**, pueden definirse como aquellos procedimientos terapéuticos que hasta hace poco no se enseñaban en la

universidad, y que tienen un enfoque holístico del proceso de la enfermedad, considerando la relación entre mente, cuerpo y espíritu. No tratan signos ni síntomas, sino causas internas y externas que conducen a un desequilibrio orgánico.

2.5.2.4 Beneficios

Los Aeróbicos como actividad física recreativa mejora la salud de quien la práctica ya que favorece el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y osteomioarticulares, contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad de los ejercicios. Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura portados por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal.

Se estima que en una sesión de los aeróbicos se queman entre 600 y 800 calorías, dependiendo de cómo funcione cada metabolismo y al mismo tiempo pueden obtenerse, si la persona es constante, un satisfactorio endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos; energiza el organismo y genera bienestar, representa uno de los ejercicios más populares del momento, los beneficios reportados por la práctica de este ejercicio son diversos, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda,

Otro de los beneficios es cardiovascular: Los aeróbicos estimula tu circulación sanguínea y por tanto todo tu organismo, fortalece los huesos y los músculos, es la idea del baile como una forma de quemar calorías y sentirse bien.

2.5.2.4.1 A Nivel Físico.

- Aumenta la resistencia del organismo
- Elimina grasas y previene la obesidad
- Previene las enfermedades coronarias
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo

- Combate la osteoporosis
- Mejora la eficacia de los músculos respiratorios
- Mejora el desarrollo muscular
- Mejora el rendimiento físico general
- Regula el estreñimiento.

2.5.2.4.2. A Nivel Psíquico.

- Posee efectos tranquilizantes y antidepresivos
- Mejora los reflejos y la coordinación
- Elimina el estrés
- Aporta sensación de bienestar, derivada de la secreción de endorfinas
- Previene el insomnio y regula el sueño

2.5.2.4.3 A Nivel Socio afectivo.

- Enseña a aceptar y asumir derrotas
- Favorece y mejora la autoestima
- Mejora la imagen corporal
- Enseña a asumir responsabilidades y aceptar normas.

También podemos hablar de beneficios de los Aeróbicos en la fase escolar entre las que señalamos:

- Aumenta la frecuencia a las clases
- Aumenta el desempeño académico y vocacional
- Mejora la relación con los padres

- Disminuye la delincuencia y la reincidencia
- Disminuye el uso de drogas y de alcohol
- Disminuye los disturbios de comportamiento
- Aumenta la responsabilidad.

2.5.2.5. Elementos Imprescindibles

En la alimentación Las raciones alimenticias de todos aquellos que realizan actividades físicas regulares o no, y de los que practican algún deporte deben cumplir con los siguientes requerimientos:

a.- Vegetales sin cocción, frutas frescas, y cereales en al menos una porción diaria en cada comida Ellos aportarán al organismo azúcares y, con ello, energía suficiente para cumplir sus tareas con eficiencia.

b.- Alimentos con propiedades antioxidantes, y también de vitaminas A, C y E. Además de alimentos ricos en potasio y magnesio (como bananas y plátanos, o pescados) para evitar los calambres musculares y el cansancio extremo.

c.- Si es mujer, un aporte extra de calcio: leche, quesos y yogures para prevenir posibles deterioros en la masa ósea.

d.- Utilizar moderadamente. Sal, huevos, carnes magras de vaca, ternera o cordero y mariscos, así como también azúcar refinada por el riesgo de sobrepeso por ser un alimento exclusivamente calórico

e.- complementar la dieta con una adecuada hidratación. Beber al menos 8 vasos de agua a diario, y complementar con zumos y jugos de frutas y vegetales frescos.

f.- Controlar el consumo de las proteínas ya que pueden favorecer la pérdida del nivel de calcio en el organismo (en especial, en el esqueleto óseo) a través de la orina. Se debe cuidar el consumo de carnes, minimizándolo a no más de tres a cuatro porciones semanales.

En la vestimenta Es aconsejable practicar deportes o cualquier otra actividad física con ropa cómoda y de fácil transpiración, dependiendo de las condiciones climatológicas. Cuando se practica un deporte en climas fríos, la vestimenta debe estar diseñada no sólo para permitir movilidad sino también para proveer calor. En caso de deportes donde se genera mucho calor por el cuerpo, la vestimenta debe ser poca o diseñada de tal forma que elimine o no permita que se acumule el sudor. El calzado debe ser ligero, debe ser elástico (sobre todo en su parte superior), debe amoldarse al tamaño del pie, no debe alterar la circulación ni la transpiración de la piel, no debe ocasionar deformaciones en los pies, no debe ocasionar rozaduras ni sudoración de los pies, debe ser resistente a la humedad, el frío y factores externos, debe estar adaptado al deporte en concreto.

En el aseo personal El aseo personal es el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Ésta cumple con dos funciones fundamentales: mejorar la salud del individuo y la colectividad (con las implicaciones sociales y, por tanto, la relatividad cultural que la misma posee) Igualmente, el aseo personal es una práctica básica que permite reducir de manera importante las infecciones causadas por microorganismos patógenos, disminuyendo especialmente las contaminaciones entre individuos. A continuación, como debe hacerse el aseo personal.

CARRANZA, B. Condición Física, 1986. [Consultado el 21 de Marzo del 2010].

2.6. VARIABLE DEPENDIENTE

CONDICION FISICA

2.6.1 Conceptualización

El término "Condición Física" queremos indicar que se trata del conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico, el término en sí alude tan sólo a aquellas cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga buscando la máxima eficacia mecánica del hombre (menor costo de energía posible y evitando el riesgo de la lesión. Ello nos permite efectuar con un índice de aptitud y preparación importante tal o cual trabajo no solo en donde laboramos también puede ser muy beneficioso en la vida cotidiana.

Silvia Menéndez Gutiérrez. Las capacidades físicas en la clase de Educación física. Departamento de Teoría y Metodología, 2002.

Concepto

GROSSER (2002), indica que todas las personas disponen de una cierta condición física para llevar a cabo alguno de sus ocupaciones; en la vida cotidiana y en la vida profesional, en los trabajos artísticos y, sobre todo, en el deporte. La condición física constituye, en todas las esferas, una premisa para la realización de determinadas prestaciones.

2.6.2. COMPONENTES DE LA CONDICION FISICA

2.6.2.1 CUALIDADES BASICAS

2.6.2.1.1 Velocidad

Las diferentes capacidades condicionales básicas para el desarrollo de condición física es ahora el turno de la velocidad, ésta se define como la capacidad de realizar acciones motrices en un tiempo mínimo, estas acciones normalmente son de corta duración, no producen fatiga y las resistencias o cargas utilizadas son de

baja magnitud. Esta es una cualidad que tiene gran dependencia del sistema nervioso central y debido a su rápida maduración es una de las que se pueden trabajar desde edades muy tempranas.

2.6.2.1.2. Resistencia

La Resistencia expresa, en gran medida, el nivel o grado de condición física (CF) de un individuo, por esta razón, de entre las cualidades físicas de carácter básico, susceptibles de evaluación, haremos una mención especial a esta cualidad. Para Zintl (2001) la Resistencia es “la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante un largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio (= pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma”.

2.6.2.1.3. Flexibilidad

La flexibilidad expresa la capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones así como la elasticidad de las fibras musculares. Álvarez del Villar (2003) la define: “...como la cualidad que, con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza”.

2.6.2.1.4. Fuerza

La fuerza muscular se manifiesta, en mayor o menor medida, en cualquier contracción muscular. Tradicionalmente se ha considerado la fuerza como un elemento básico y determinante del rendimiento físico y humano; y como tal, todos los científicos coinciden en la necesidad de medirla, ya sea por su valoración aislada, o como un dato más para conocer el estado de forma general del individuo. **Larson y Yocon (citados por Litwin y Fernández)**

2.6.3. CUALIDADES MOTRICES

2.6.3.1. La coordinación muscular o motora

La coordinación consiste en el buen funcionamiento y la interacción entre el sistema nervioso central y la musculatura-tonicidad, que da por resultado movimientos eficaces, estéticos y sin derroche inútil de energía. Las perturbaciones en este aspecto suelen expresarse por la persistencia prolongada de los movimientos o su interrupción antes de haberlos completado.

El niño a medida que crece, aprende a coordinar los datos sensoriales con los motores, a reconocer los objetos y situaciones con relación a los movimientos que debe realizar.

En las primeras etapas del desarrollo, el niño compromete la totalidad de su cuerpo en el movimiento que realiza.

De modo paulatino logra independizar los grupos musculares que específicamente necesita para una acción, hasta llegar a la total disociación.

La Coordinación puede ser estática y dinámica (general, manual). Para lograr la coordinación dinámica manual es necesario antes lograr la coordinación visomotora (respuesta motriz ante un estímulo visual que se efectúa con todo el cuerpo o con parte de él).

2.6.3.2. Cómo educar las coordinaciones

Para una educación de las coordinaciones se debe hacer conscientes los movimientos (controlarlos voluntariamente) y lograr la gradual independencia de los mismos. Al mejorar el movimiento y las posibilidades de control voluntario se mejora el psiquismo y las posibilidades de comunicación.

2.6.3.3. Coordinación viso-motora

La coordinación visomotora es la regulación de los movimientos del ojo y la mano que intervienen en todas las funciones de motricidad fina, tales como enhebrar, ensartar, colorear y sobre todo escribir.

El aprendizaje inicial de la lectoescritura se ve seriamente perjudicado cuando existen problemas de coordinación visomotora.

A ésta coordinación se le entiende como la capacidad que posee un individuo para utilizar simultáneamente las manos y la vista con objeto de realizar un tarea o actividad, por ejemplo, coser , dibujar, alcanzar una pelota al vuelo , escribir, peinarse, etc.

Durante la edad preescolar conviene prestar bastante atención al desarrollo de la coordinación visomotora ya que de ella va depender en enorme medida la menor o mayor facilidad del niño para el aprendizaje de la escritura.

Desde otra perspectiva, debemos destacar que la coordinación visomotora es el fundamento de infinidad de acciones de nuestra vida diaria tales como abrocharse, desabrocharse, vestirse, levantarse, etc.

La coordinación viso-motor estará dada por las acciones orientadas al conocimiento de derecha e izquierda; por el logro de las coordinaciones ojo-mano, ojo-pie y por las coordinaciones ojo-mano-pie, así como la independización segmentaria del hombro, codo, muñeca, dedos, rodillas y pies.

Ejemplos:

- Hacer rodar la pelota por el suelo y con la mano que se indique (derecha o izquierda)
- Hacer rodar por el suelo, con la mano derecha, y pararla con el pie izquierdo. Alternar la acción con la otra mano y el otro pie.

2.6.3.4. El Equilibrio

Es la capacidad para vencer la acción de gravedad y mantener el cuerpo en la postura que deseamos, sea de pies, sentada o fija en un punto sin caer, esto implica disponer de un conjunto de reflejos que permitan al niño saber cómo ha de

utilizar la fuerza y el peso de su cuerpo y también los movimientos para conseguir no caerse.

Según la preparación del niño y su maduración global, se aprovecharán los pequeños momentos y las situaciones de cada día para facilitar la consecución del equilibrio en diferentes etapas.

El equilibrio consiste en mantener relativamente estable el Centro de Gravedad del Cuerpo, en posiciones estática y dinámica. La falta de equilibrio tiene consecuencias nocivas para la personalidad del niño, provocando inseguridades afectivas, mentales y corporales, así como un estado de cansancio físico, a consecuencia de la necesidad de readaptar continuamente posturas de equilibrio.

El equilibrio es la base física de la capacidad de iniciativa y autonomía del niño, como también de su actividad de relación.

2.6.3.4.1. Cómo se logra el desarrollo del equilibrio

El desarrollo del equilibrio se logra a través de actividades en diversos planos de altura, con distintos puntos de apoyo, ya sea en movimiento o en posición estática, que obligan al niño a la búsqueda del equilibrio.

Son tres los aspectos principales que debe desarrollarse: el equilibrio en posición estático, en posición dinámica, y el que se adopta inmediatamente después del movimiento.

2.6.3.5. La agilidad

Es la capacidad motora que nos permite realizar una secuencia de movimientos de manera sincronizada, precisa con ahorro de energía. la capacidad motora que nos permite realizar una secuencia de movimientos de manera sincronizada, precisa con ahorro de energía.

Una persona rápida, resistente, fuerte, flexible, coordinada y con equilibrio decimos que es una persona muy ágil, sobre todo si es capaz de realizar eficientemente movimientos imprevistos, no aprendidos con antelación. Por eso

decimos que es una CUALIDAD O CAPACIDAD MOTORA RESULTANTE de las demás (I.E.S: Sierra de Guadarrama. Condición Física)

2.6.4. MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

2.6.4.1. LA COMPOSICIÓN CORPORAL

Masa corporal total = masa magra + masa grasa

Masa magra (agua, proteínas y minerales)

Masa grasa (grasa esencial y estructural; grasa de depósito subcutáneo y visceral)

En los sujetos sedentarios con buena salud, las variaciones de la masa magra son muy reducidas; las variaciones de peso se deben al aumento de la masa grasa de depósito.

En los sedentarios y en quienes practican una actividad física moderada, existe una notable correlación entre peso corporal y variaciones de la masa magra; como índice del estado nutricional puede emplearse la relación entre peso y estatura

Cuadro Nº.- 1. Masa corporal: valores normales

MASA MAGRA				MASA GRASA		
	Músculo	Órganos internos	Huesos	Grasa estructural	Grasa de depósito	% de masa grasa
Hombres	45%	25%	15%	3%	12%	15%
Mujeres	36%	25%	14%	12%	13%	25%

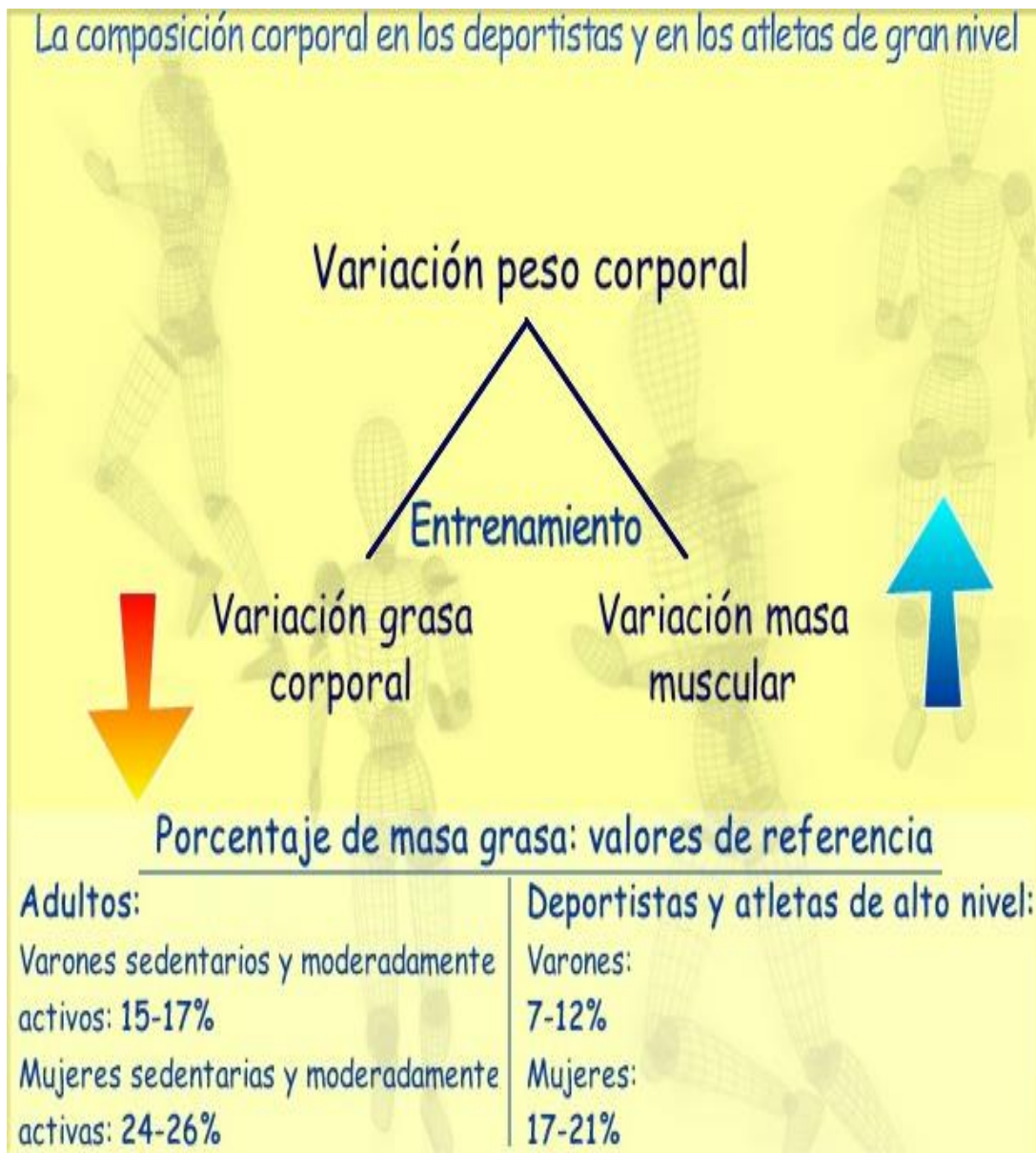


Gráfico N°.- 5 La Composición corporal en los deportistas y en los atletas de gran nivel

2.6.4.2. Peso ideal

Peso ideal de los hombres deportistas:

(Talla en cm – 100) – 10% de esa cifra

Peso ideal de las mujeres deportistas:

(Talla en cm – 100) – 15% de esa cifra

Estos pesos son considerados como ideales, lo cual no quiere decir que pesos mayores o menores no sean normales, ya que hay un amplio margen de acuerdo con la estructura corporal de la persona. Esto nos lleva al concepto de Índice de Masa Corporal (ICM).

Índice de masa corporal

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

Se calcula según la expresión matemática:

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

y las unidades de medida en el sistema MKS son:

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

2.6.4.3. Clasificación de los niños de 2 a 17 años en función del Índice de Masa Corporal

Para los niños con edades comprendidas entre 2 y 15 años se han utilizado los valores límite de la tabla para la clasificación entre sobrepeso y obesidad. Los valores de IMC inferiores a los de sobrepeso se han clasificado en “Normopeso o Peso insuficiente”.

Cuadro N°.-2 Clasificación de los niños de 2 a 17 años en función del Índice de Masa Corporal

Edad (años)	Sobrepeso		Obesidad	
	Niños	Niñas	Niños	Niñas
2	18,41	18,02	20,09	19,81
2,5	18,13	17,76	19,80	19,55
3	17,69	17,56	19,57	19,36
3,5	17,39	17,40	19,39	19,23
4	17,55	17,28	19,29	19,15
4,5	17,47	17,19	19,26	19,12
5	17,42	17,15	19,30	19,17
5,5	17,45	17,20	19,47	19,34
6	17,55	17,34	19,78	19,65
6,5	17,71	17,53	20,23	20,08
7	17,92	17,75	20,63	20,51
7,5	18,16	18,03	21,09	21,01
8	18,44	18,35	21,60	21,57
8,5	18,76	18,69	22,17	22,18
9	19,10	19,07	22,77	22,81
9,5	19,46	19,45	23,39	23,46
10	19,84	19,86	24,00	24,11
10,5	20,20	20,29	24,57	24,77
11	20,55	20,74	25,10	25,42
11,5	20,89	21,20	25,58	26,05
12	21,22	21,68	26,02	26,67
12,5	21,56	22,14	26,43	27,24
13	21,91	22,58	26,84	27,76
13,5	22,27	22,98	27,25	28,20
14	22,62	23,34	27,63	28,57
14,5	22,96	23,66	27,98	28,87
15	23,29	23,94	28,30	29,11
15,5	23,60	24,17	28,60	29,29

Fuente: Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000; 320: 4.

2.6.4.4. Frecuencia Cardíaca

La **frecuencia cardíaca** es el número de contracciones del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Su medida se realiza en unas condiciones determinadas (reposo o actividad) y se expresa en latidos por minutos (lpm). La medida del pulso se puede efectuar en distintos puntos, siendo los más habituales la muñeca, en el cuello (sobre la arteria carótida) o en el pecho. Con independencia de la técnica de medida, el procedimiento que se recomienda seguir, para evitar errores en la medida y para que los valores obtenidos sean comparables, es el siguiente:

1. Medir la FC en (nmn) de reposo, en un local a temperatura ambiente (20-24 °C) y en posición sentada.
2. Realizar la medida de la FC mediante el contacto físico 1 minuto antes de realizar la medida de la presión sanguínea.
3. Repetir dos veces la medición y calcular el valor promedio.

La frecuencia cardíaca en reposo depende de la genética, el estado físico, el estado psicológico, las condiciones ambientales, la postura, la edad y el sexo. Un adulto sano en reposo tiene generalmente el pulso en el rango 60-100. Durante el ejercicio físico, el rango puede subir a 150-200. Durante el sueño y para un atleta joven en reposo, el pulso bien puede estar en el rango 40-60.

2.7 Hipótesis

Los aeróbicos mejoran significativamente la Condición Física de las niñas de sexto y séptimo año de educación básica de la escuela “Tres de Noviembre” de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua.

2.8 Señalamiento de variables

Variable Independiente: Aeróbicos

Variable Dependiente: Condición física

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque.

Se entiende a la orientación epistemológica que se empleará en la realización de la Investigación. Puede ser cualitativo o cuantitativo dependiendo del paradigma que se utilice.

La investigación tendrá una dirección **cuantitativa**, ya que se trabajarán con datos estadísticos reales que conducirá a la obtención de resultados permitiendo alcanzar los objetivos planteados en el presente trabajo.

3.2 Modalidad básica de la investigación.

El diseño de investigación responde a las siguientes modalidades de investigación.

Documental _ Bibliografía.- Porque se acudió a fuentes de consulta tales como: libros, texto, revistas e internet.

De Campo.- Porque la investigación se realizó en el lugar de los hechos esto es en las instalaciones de la Escuela Tres de Noviembre.

De Intervención Social.- Porque se plantea una alternativa de solución al problema investigado

3.3 Nivel o tipo de investigación

La investigación es de **tipo explicativa**, en la cual se explicará la incidencia de la aeróbicos en la condición física en las niñas de los sextos y séptimos de educación básica.

Descriptiva.

Porque se detallan las causas y consecuencias del problema estudiado, es muy necesario mencionar los problemas que suceden al interior de la Institución donde se está aplicando la investigación la condición física es el eje principal para lograr un buen estado de salud y que mejor desarrollarlo con la ayuda de los aeróbicos.

Asociación de Variables-Correlacional.

Porque en la investigación se establece la relación de la Variable Independiente con la Variable Dependiente, pues se va a explicar los efectos positivos que causa los aeróbicos en la condición física, durante y después de la práctica, con miras a mantener en óptimo estado de la salud mental y física de las niñas.

3.4 Población y muestra

Cuadro N°. - 3 Población

Población	Numero	%
Autoridad	01	2
Docente	03	3
Estudiantes	80	95
Total	84	100

Fuente. Secretaría de la Institución

3.4.1 Población.

La población para la presente investigación será de un docente y ochenta estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica.

3.4.2 Muestra

Por ser la población pequeña se trabajará en su totalidad, sin ser necesario sacar muestra alguna.

3.5. Operacionalización de Variables Independiente: Los aeróbicos

Cuadro N°. - 4 Variables Independiente: Los aeróbicos

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
El aeróbic o la aeróbica es un tipo de deporte aeróbico que realiza una serie de movimientos al son de la música. El aeróbic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además mantiene el peso ideal de cada persona que lo practica. Y ayuda mejorar la autoestima.	Ritmo y movimientos Bailes Peso ideal Autoestima	Tonificación muscular Movimientos lúdicos Salsa, cumbia, merengue Dieta equilibrada Intrínseco Extrínseco	¿Cree usted que los aeróbicos es una actividad atractiva? ¿Cree usted que otra opción son los aeróbicos para tonificar los músculos? ¿Tiene facilidad para el baile? ¿Participa activamente en eventos fuera de su hora de trabajo o estudios que requieren esfuerzo físico? ¿Cree usted que con los aeróbicos le va ayudar alcanzar su peso ideal? ¿Conoce los beneficios que brindan la aeróbicos y su salud? ¿Cree usted que con los aeróbicos va a elevar su autoestima?	Encuesta Cuestionario Estructurado

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

3.6. Operacionalización de la Variable Dependiente: La condición física.

Cuadro N°.- 5 Variables Dependiente: Los Condición Física

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Es la habilidad de realizar un trabajo físico diario con rigor y efectividad que tiene como resultado final el retraso de la fatiga consumiendo el menor gasto de energía	Trabajo Físico Rigor y Efectividad Fatiga Gasto de energía	Intenso Moderado Transición En clases En casa A nivel físico A nivel psicológico En la mañana En el medio En la tarde	¿Cree usted que el trabajo físico de sus clases de cultura física es? Intenso..... Moderado..... ¿Cree usted que durante las actividades cotidianas cada día requiere mayor rigor y efectividad? ¿Cree usted que durante las actividades diarias se fatiga físicamente cada vez más rápido? ¿Cree usted que durante las actividades diarias se fatiga psicológicamente cada vez más rápido? ¿Cree usted que cuando realiza actividad física obtiene mayor energía para sus actividades cotidianas? ¿En cuál etapa del día cree usted que gasta mayor energía en sus actividades?	Encuesta Cuestionario Estructurado

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

3.7 Plan de recolección de información

En la recolección de la información del presente trabajo se utilizó la técnica de la Encuesta.

Según GÁLTUN, Johan. (2002). La encuesta “consiste en la obtención de datos de interés social mediante la interrogación a los miembros de la sociedad”. (Pág. 200).

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

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

El cuestionario será dirigido a las niñas de los sextos y séptimos de educación básica y su profesor.

Todos estos resultados se registrarán para su análisis.

Pudiendo contestar las siguientes preguntas:

Cuadro N°.- 6 Plan de Recolección de Datos

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2.- ¿De qué personas u objetos?	80 niñas.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La importancia de los Aeróbicos en la condición física de la niñas de la escuela Tres de Noviembre
4.- ¿Quién?	El investigador
5.- ¿Cuándo?	Durante el período Septiembre a Diciembre del 2012.

6.- ¿Dónde?	Escuela Tres de Noviembre.
7.- ¿Cuántas veces?	2 veces una piloto y otra definitiva
8.- Qué técnicas de recolección?	Encuestas
9.- ¿Con qué?	Técnica Observación directa Guías de observación Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	En las canchas de la institución

Fuente: Herrera y otros (2010) Tutoría de la Investigación Científica

3.8 Plan de procesamiento de la información

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

Según Herrera Luis y otros, 2008 el análisis e interpretación se refiere a:

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta etc.
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.
- Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- Comprobación de hipótesis. Para la verificación estadística conviene seguir la asesoría de un especialista.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.
- La mejor presentación gráfica de los datos se lo realiza en porcentajes, en barras, o en pastel.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta aplicada a las niñas de sextos y séptimos de Educación Básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Pregunta No. 1: ¿Le gusta realizar aeróbicos?

Cuadro N°.- 7 Le gusta realizar aeróbicos

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SIEMPRE	80	100
FRECUENTEMENTE	0	0
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

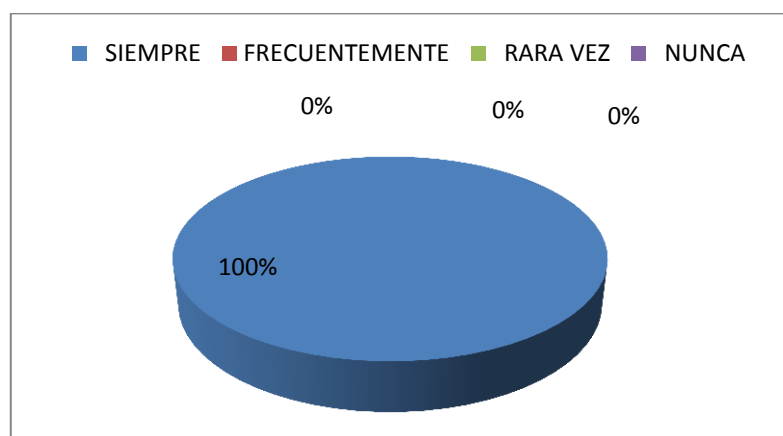


Gráfico N°.-6 Le gusta realizar aeróbicos

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la primera pregunta, encontramos que de las 80 estudiantes encuestadas, 80 dicen SIEMPRE que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis.

INTERPRETACIÓN

Con esta respuesta muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que las estudiantes están dispuestas para incursionar en la disciplina como son los aeróbicos.

Pregunta No. 2: ¿En la escuela se realiza aeróbicos?

Cuadro N°.- 8 En la escuela se realiza aeróbicos

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	0	0
NO	80	100
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

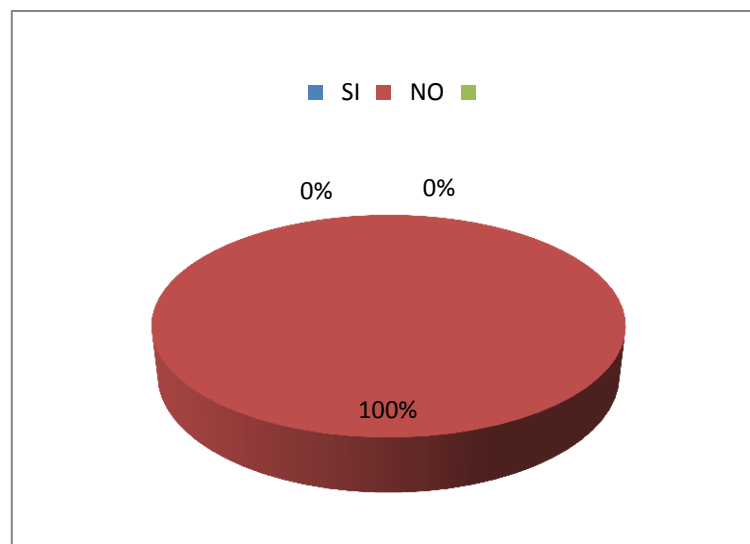


Gráfico N°.-7 En la escuela se realiza aeróbicos

ANALISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la segunda pregunta, encontramos que de las 80 estudiantes encuestadas, 80 dicen NO que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que el resultado de la encuesta determina en su totalidad que no han tomado clases de aeróbicos las estudiantes de la Escuela “Tres de Noviembre”

Pregunta No. 3: ¿Dentro de la actividad aeróbica que te gusta practicar?

Cuadro N°.- 9 Dentro de la actividad aeróbica que te gusta practicar

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SALTAR	5	6
CORRER	6	8
BAILAR	69	86
TODAS	0	0
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

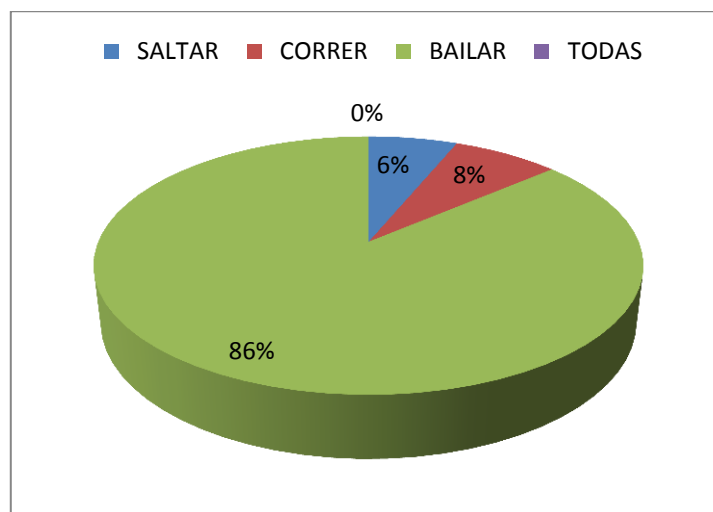


Gráfico N°.-8 Dentro de la actividad aeróbica que te gusta practicar

ANALISIS

En el cuadro y gráfico con relación a la tercera pregunta, encontramos que de las 80estudiantes encuestados, 69 dicen que BAILAR lo que equivale al 86%,6 dicen CORRER lo que equivale al 8% y 5 dicen SALTAR lo que equivale al 6%.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que las estudiantes consideran que el baile es una alternativa aeróbica para practicarla dejando a un lado las actividades tradicionales.

Pregunta No. 4: ¿Te gustaría practicar alguna actividad aeróbica fuera del horario de clase?

Cuadro N°.-10 Te gustaría practicar alguna actividad aeróbica fuera del horario de clase

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SIEMPRE	80	100
FRECUENTEMENTE	0	0
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	100
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

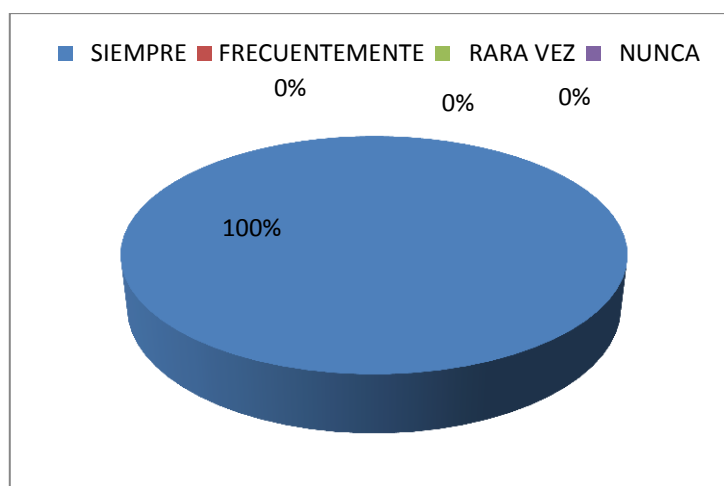


Gráfico N°.-9 Te gustaría practicar alguna actividad aeróbica fuera del horario de clase

ANALISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la cuarta pregunta, encontramos que de las 80 estudiantes encuestadas, 80 dicen SIEMPRE que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que el resultado de la encuesta determina en su totalidad que existe predisposición para realizar actividades aeróbicas fuera del horario de clases por parte de las estudiantes de la Escuela “Tres de Noviembre”.

Pregunta No. 5: ¿Considera que las actividades aérobicas permiten mantener un buen estado de salud?

Cuadro N°.- 11 Considera que las actividades aérobicas permiten mantener un buen estado de salud

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	75	94
NO	05	6
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

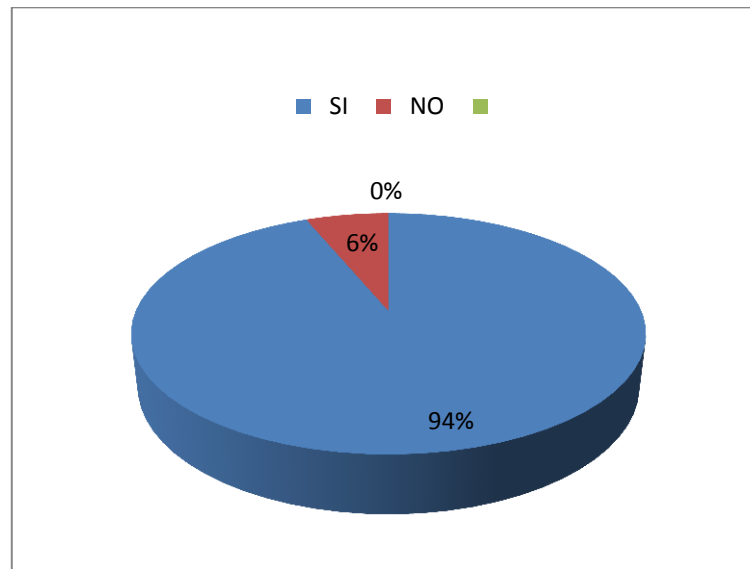


Gráfico N°.-10 Considera que las actividades aérobicas permiten mantener un buen estado de salud

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la quinta pregunta, encontramos que de las 80 estudiantes encuestados, 75 dicen SI que equivale al 94%, 5 dicen NO que equivale al 6%.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que las estudiantes manifiestan que los aeróbicos ayudan a mantener un buen estado de salud.

Pregunta No. 6: ¿Cómo consideras tu condición física?

Cuadro N°.- 12 Como consideras tu condición física

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
EXELENTE	0	0
MUY BUENA	0	0
BUENA	10	14
REGULAR	70	86
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

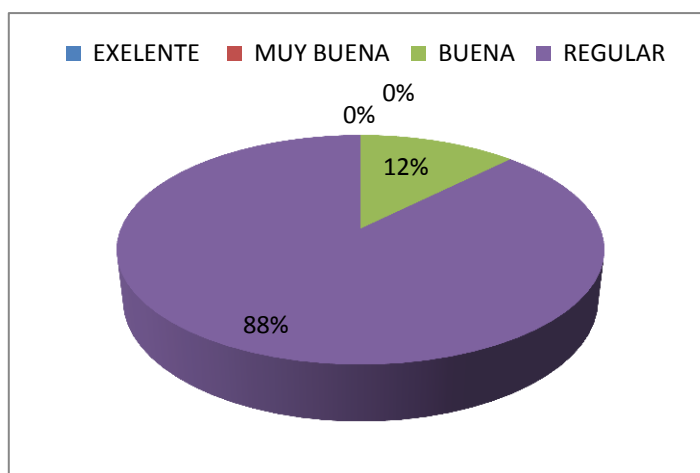


Gráfico N°.-11 Como consideras tu condición física

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la sexta pregunta, encontramos que de las 80 estudiantes encuestados, 70 dicen REGULAR que equivale al 88%, 10 dicen BUENA que equivale al 12%.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que las deportistas consideran que su condición física es regular.

Pregunta No. 7: ¿Crees que tu condición física mejoraría con la práctica de actividades físicas?

Cuadro N°.- 13 Crees que tu condición física mejoraría con la práctica de actividades físicas

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SIEMPRE	80	100
FRECUENTEMENTE	0	0
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	100
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

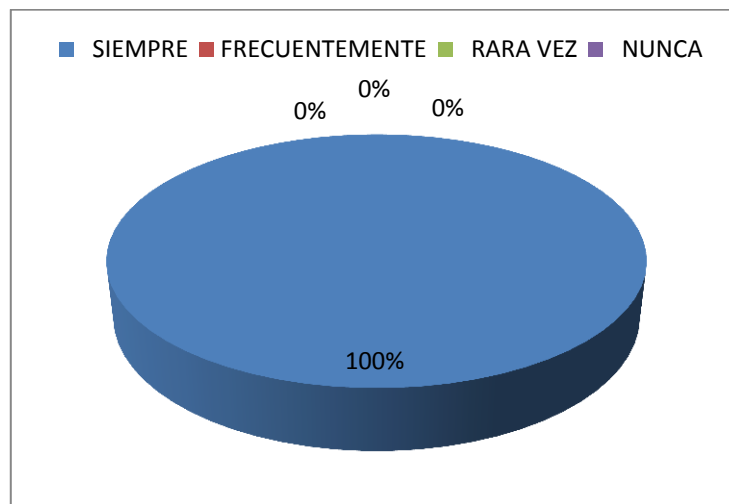


Gráfico N°.- 12 Crees que tu condición física mejoraría con la práctica de actividades físicas

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la séptima pregunta, encontramos que de las 80 estudiantes encuestadas, 80 dicen SIEMPRE que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una totalidad de frecuencias y porcentajes, concluyendo que las estudiantes consideran que con la práctica de las actividades aeróbicas mejoraría positivamente su condición física.

Pregunta No. 8: ¿Qué tiempo de práctica deportiva crees necesario para mantener una excelente condición física?

Cuadro N°.-14. Qué tiempo de práctica deportiva crees necesario para mantener una excelente condición física

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
TODOS LOS DIAS	63	79
CADA SEMANA	17	21
CADA MES	0	0
DE VEZ ENCUANDO	0	0
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

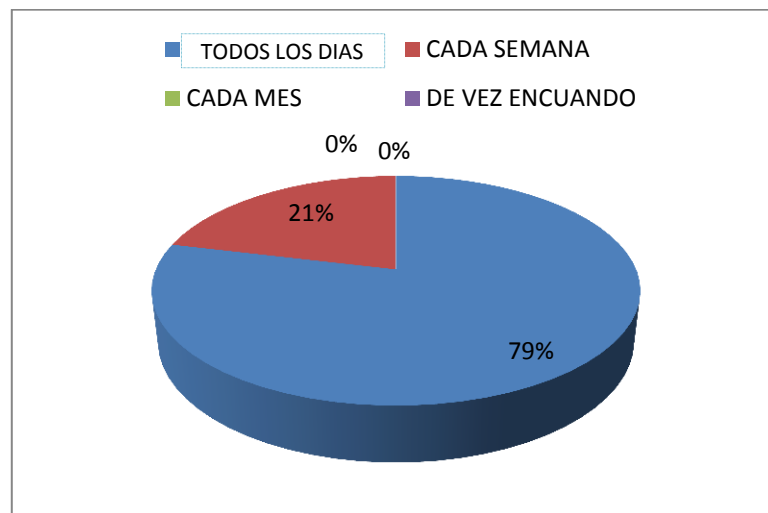


Gráfico N°.-13 Qué tiempo de práctica deportiva crees necesario para mantener una excelente condición física

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la octava pregunta, encontramos que de las 80 estudiantes encuestados, 63 dicen TODOS LOS DIAS que equivale al 79%, 17 dicen CADA SEMANA que equivale al 21%.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que las estudiantes manifiestan que están de acuerdo en practicar todos los días la actividad física como son los aeróbicos.

Pregunta No. 9: ¿Consideras que con actividades aeróbicas mejora tu estado anímico?

Cuadro N°.-15. Consideras que con actividades aeróbicas mejora tu estado anímico

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SIEMPRE	80	100
FRECUENTEMENTE	0	0
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

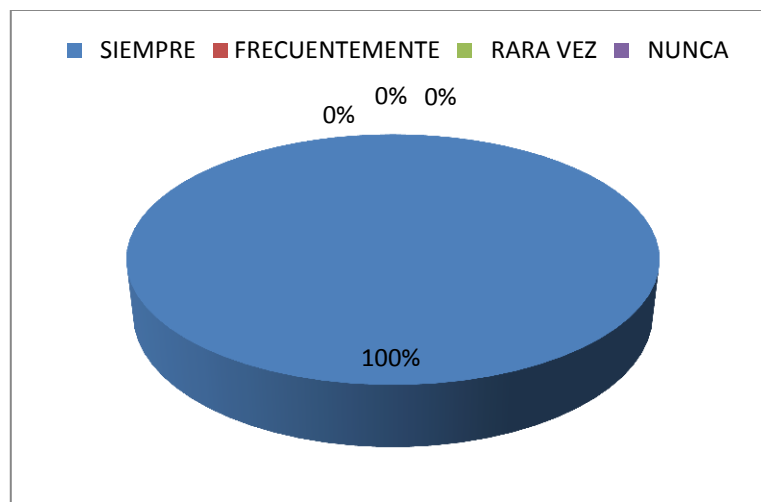


Gráfico N°.-14 Consideras que con actividades aeróbicas mejora tu estado anímico

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la novena pregunta, encontramos que de las 80 estudiantes encuestadas, 80 dicen SIEMPRE que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una totalidad de frecuencias y porcentajes, concluyendo que las estudiantes consideran que con la práctica de las actividades aeróbicas mejoraría el estado anímico.

Pregunta No. 10: ¿Considera que tu maestro de Cultura Física está capacitado para impartir aeróbicos que permitan mantener tu condición física óptima?

Cuadro N°.- 16. Considera que tu maestro de Cultura Física está capacitado para impartir aeróbicos que permitan mantener tu condición física óptima

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	0	0
NO	80	100
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

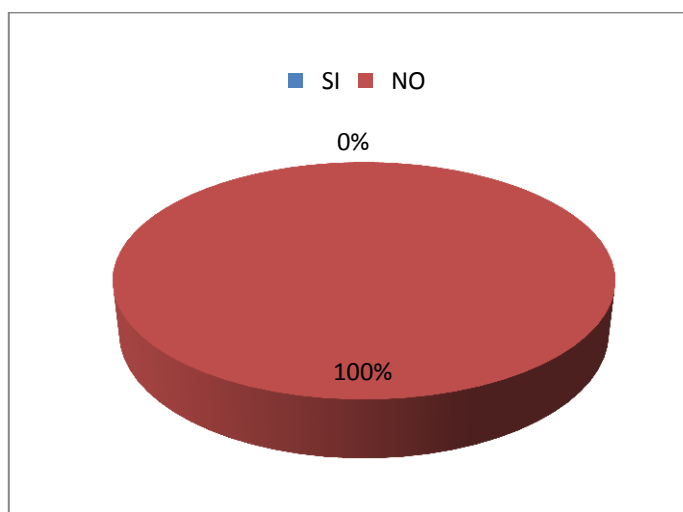


Gráfico N°.- 15. Considera que tu maestro de Cultura Física está capacitado para impartir aeróbicos que permitan mantener tu condición física óptima

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la segunda pregunta, encontramos que de las 80 estudiantes encuestadas, 80 dicen NO que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una totalidad de frecuencias y porcentajes, concluyendo que las estudiantes consideran que su profesor de cultura física no está en las condiciones para dirigir una sección de aeróbicos.

4.2. Encuesta aplicada a los Profesores de los sextos y séptimos de Educación Básica de la escuela tres de noviembre.

Pregunta No. 1: ¿Practica con sus niños/as actividades aeróbicas dentro del plantel?

Cuadro N°.- 17 Practica con sus niños/as actividades aeróbicas dentro del plantel

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SIEMPRE	0	0
FRECUENTEMENTE	0	0
RARA VEZ	2	67
NUNCA	1	33
TOTAL	3	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

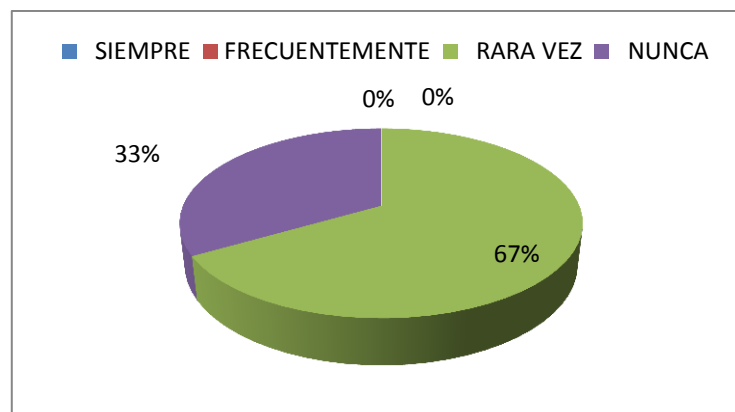


Gráfico N°.- 16 Practica con sus niños/as actividades aeróbicas dentro del plantel

ANALISIS

En el cuadro y gráfico con relación a la primera pregunta, encontramos que de los 3 docentes encuestados, 2 dicen RARA VEZ que equivale al 67% y 1 dicen NUNCA que equivale al 33%.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los docentes no realizan actividades aeróbicas con las estudiantes con la frecuencia que se recomienda.

Pregunta No. 2: ¿Considera que las actividades aeróbicas permiten mantener activos a los niños/as de la escuela?

Cuadro N°.- 18 Considera que las actividades aeróbicas permiten mantener activos a los niños/as de la escuela

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SIEMPRE	0	0
FRECUENTEMENTE	0	0
RARA VEZ	0	0
NUNCA	3	100
TOTAL	3	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

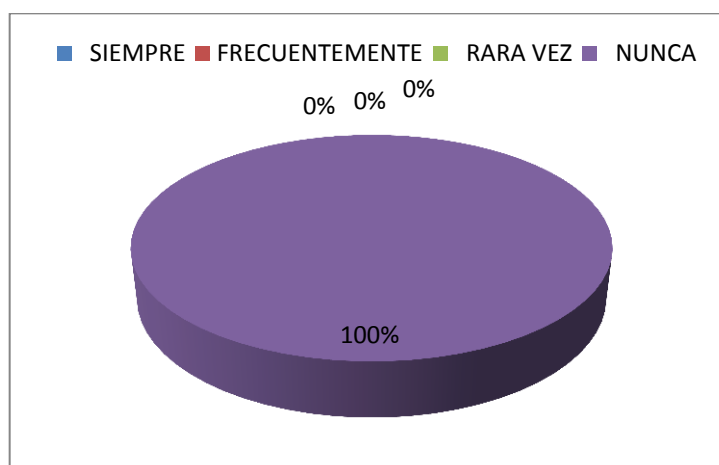


Gráfico N°.- 17 Considera que las actividades aeróbicas permiten mantener activos a los niños/as de la escuela

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la segunda pregunta, encontramos que de los 3 docentes encuestados, 3 dicen NUNCA que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una totalidad de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los docentes desconocen los beneficios que brinda la práctica de los aeróbicos al mantener activas a las estudiantes.

Pregunta No. 3: ¿Qué tipo de actividades aeróbicas considera que son recomendadas para los estudiantes de la escuela?

Cuadro N°.-19 Qué tipo de actividades aeróbicas considera que son recomendadas para los estudiantes de la escuela

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SALTAR	0	0
CORRER	0	0
BAILAR	0	0
TODAS	3	100
TOTAL	3	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

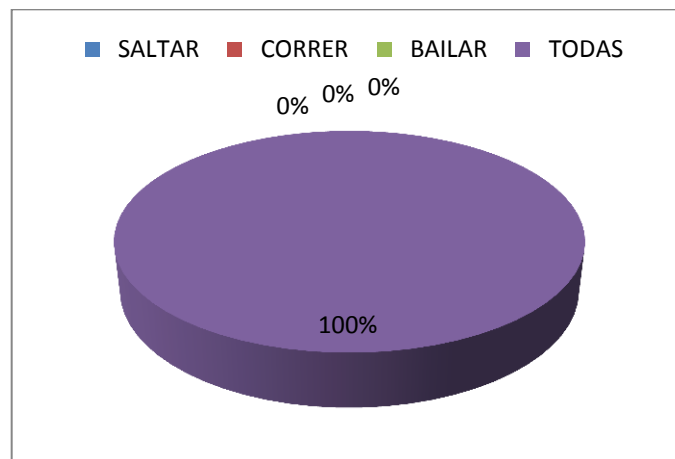


Gráfico N°.- 18 Considera que las actividades aeróbicas permiten mantener activos a los niños/as de la escuela

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la tercera pregunta, encontramos que de los 3 docentes encuestados, 3 dicen TODAS que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que el resultado de la encuesta determina en su totalidad que los docentes sugieren que todas las actividades combinadas las cuales son beneficiosas para las estudiantes

Pregunta No. 4¿Participarías en actividades aeróbicas con los niños/as fuera del horario de clase?

Cuadro N°.- 20 Participarías en actividades aeróbicas con los niños/as fuera del horario de clase

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	3	100
NO	0	0
TOTAL	3	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

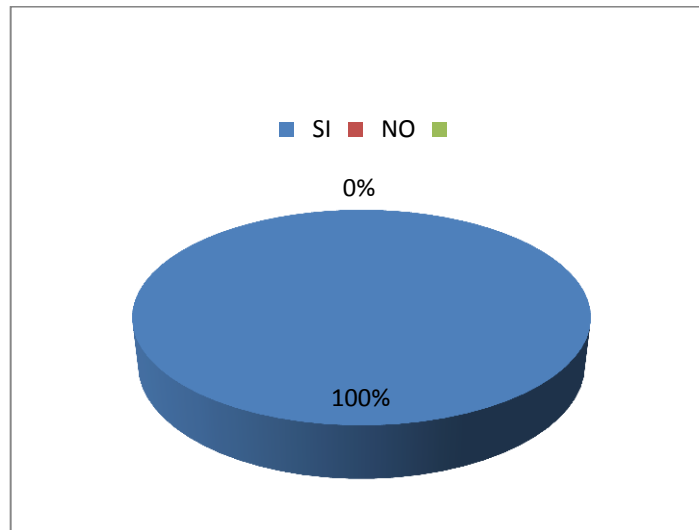


Gráfico N°.- 19 Participarías en actividades aeróbicas con los niños/as fuera del horario de clase

ANÁLISIS

En el cuadro y gráfico con relación a la cuarta pregunta, encontramos que de los 3 docentes encuestados, 3 dicen SI que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que el resultado de la encuesta determina en su totalidad que los docentes manifiestan que están dispuestos a participar con las estudiantes en actividades aeróbicas fuera del horario de clases.

Pregunta No. 5: ¿Cree que con la práctica de actividades aeróbicas se mantiene un buen estado de salud en los estudiantes?

Cuadro N°.-21 Cree que con la práctica de actividades aeróbicas se mantiene un buen estado de salud en los estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SIEMPRE	3	100
FRECUENTEMENTE	0	0
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	3	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

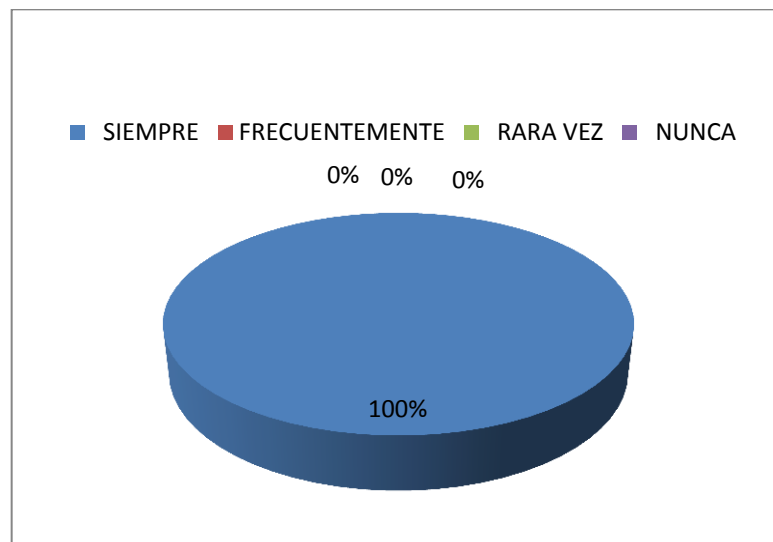


Gráfico N°.- 20 Cree que con la práctica de actividades aeróbicas se mantiene un buen estado de salud en los estudiantes

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la quinta pregunta, encontramos que de los 3 docentes encuestados, 3 dicen SI que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que el resultado de la encuesta determina en su totalidad que los docentes manifiestan que la práctica de las actividades aeróbicas permite mantener un buen estado de salud.

Pregunta No. 6: ¿Cómo considera la condición física de los estudiantes de sextos y séptimo año de Educación Básica de la escuela?

Cuadro N°.- 22 Cómo considera la condición física de los estudiantes de sextos y séptimo año de Educación Básica de la escuela

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
EXELENTE	0	0
MUY BUENA	0	0
BUENA	0	0
REGULAR	3	100
TOTAL	3	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

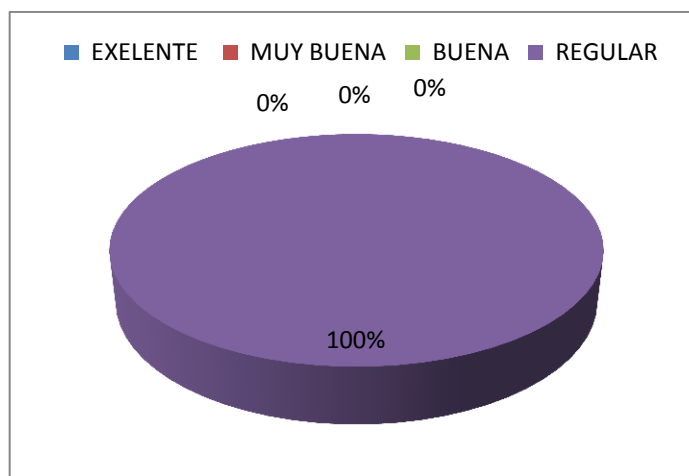


Gráfico N°.- 21 Cómo considera la condición física de los estudiantes de sextos y séptimo año de Educación Básica de la escuela

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la sexta pregunta, encontramos que de los 3 docentes encuestados, 3 dicen REGULAR que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que el resultado de la encuesta determina en su totalidad que los docentes mencionan que la condición física de las estudiantes se encuentra en un nivel regular.

Pregunta No. 7: ¿Consideras que la condición física de los estudiantes mejorará con la práctica de ejercicio físico en la escuela?

Cuadro N°.- 23 Cómo considera la condición física de los estudiantes de sextos y séptimo año de Educación Básica de la escuela

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SIEMPRE	3	100
FRECUENTEMENTE	0	0
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	3	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

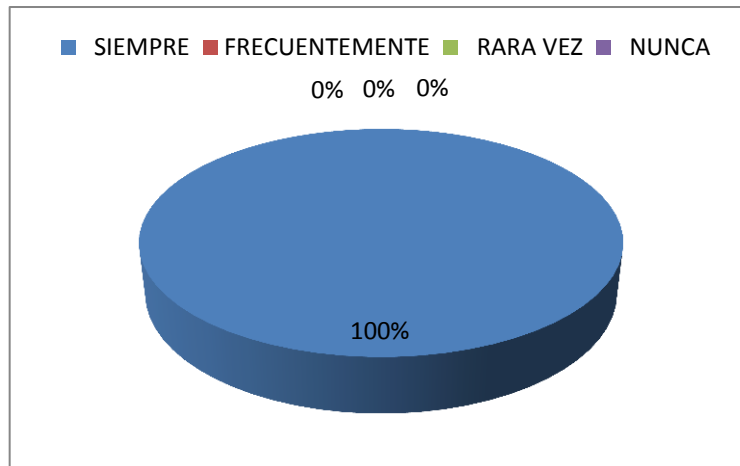


Gráfico N°.- 22Cómo considera la condición física de los estudiantes de sextos y séptimo año de Educación Básica de la escuela

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la séptima pregunta, encontramos que los 3 docentes encuestados, 3 dicen SIEMPRE que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una totalidad de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los docentes manifiestan que el ejercicio físico ayudará a mejorar la condición física de las estudiantes.

Pregunta No. 8: ¿Qué tiempo consideras que los estudiantes deben realizar ejercicio físico para mantener su condición física?

Cuadro N°.- 24 Qué tiempo consideras que los estudiantes deben realizar ejercicio físico para mantener su condición física

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
TODOS LOS DIAS	3	100
CADA SEMANA	0	0
CADA MES	0	0
DE VEZ ENCUANDO	0	0
TOTAL	3	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

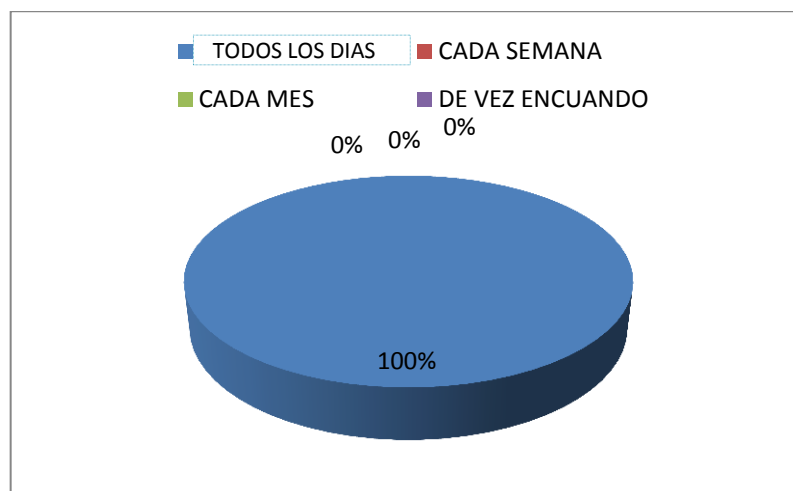


Gráfico N°.-23 Qué tiempo consideras que los estudiantes deben realizar ejercicio físico para mantener su condición física

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la octava pregunta, encontramos que los 3 docentes encuestados, 3 dicen TODOS LOS DIAS que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una totalidad de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los docentes manifiestan que se debe realizar actividades aeróbicas con las estudiantes de manera frecuente para mantener la condición física óptima.

Pregunta No. 9: ¿Cree que es necesario llevar un registro de la condición física de las estudiantes?

Cuadro N°.-25 Cree que es necesario llevar un registro de la condición física de las estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SIEMPRE	3	100
FRECUENTEMENTE	0	0
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	3	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

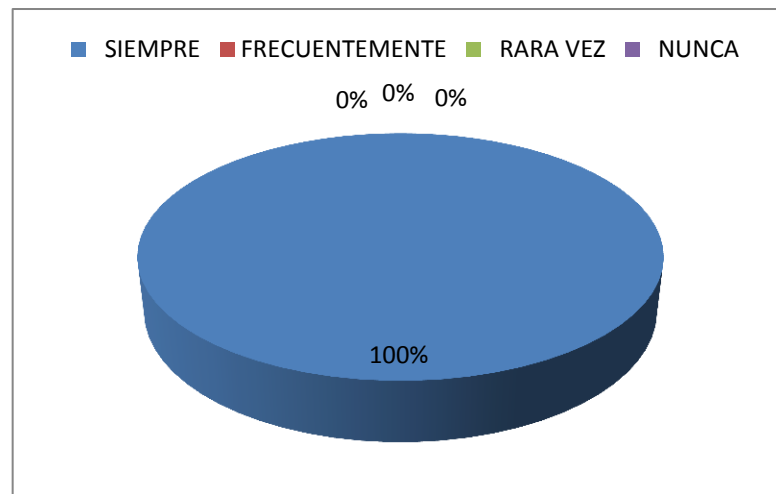


Gráfico N°.- 24 Cree que es necesario llevar un registro de la condición física de las estudiantes

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la novena pregunta, encontramos que los 3 docentes encuestados, 3 dicen SIEMPRE que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una extensa diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los docentes están de acuerdo que se debe llevar un registro del estado de la condición física de las estudiantes de la Escuela “Tres de Noviembre”.

Pregunta No. 10: ¿Considera que existe en la escuela las condiciones físicas y técnicas para realizar ejercicios aeróbicos con los estudiantes?

Cuadro N°.- 26 Considera que existe en la escuela las condiciones físicas y técnicas para realizar ejercicios aeróbicos con los estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	3	100
NO	0	0
TOTAL	3	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

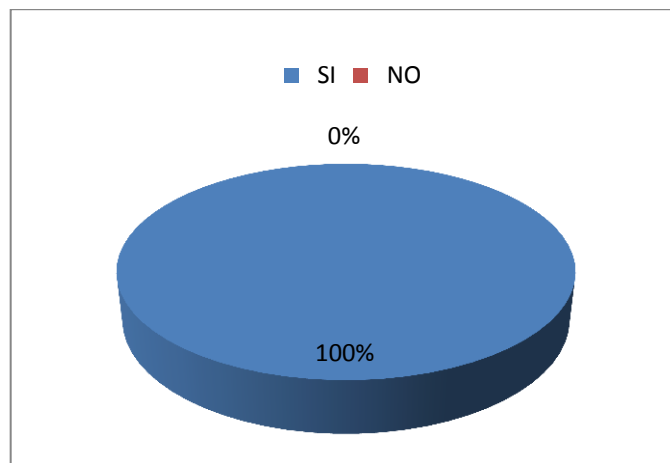


Gráfico N° 25 Considera que existe en la escuela las condiciones físicas y técnicas para realizar ejercicios aeróbicos con los estudiantes

ANALISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la séptima pregunta, encontramos que los 3 docentes encuestados, 3 dicen SI que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una extensa diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los docentes manifiestan que las instalaciones de la Escuela Tres de Noviembre cumplen con los requisitos para que se practique la actividad de los aeróbicos con las estudiantes de los sextos y séptimos.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

Es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que nos permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras, es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Combinación de Frecuencias

Pregunta No. 1: ¿Le gusta realizar aeróbicos?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SIEMPRE	80	100
FRECUENTEMENTE	0	0
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

Pregunta No. 6: ¿Cómo consideras tu condición física?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
EXELENTE	0	0
MUY BUENA	0	0
BUENA	10	14
REGULAR	70	86
TOTAL	80	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

Frecuencias Observadas

Cuadro N°.- 27 Frecuencias Observadas

Alternativas	Alternativas				TOTAL
	SIEMPRE /EXC	FRECUENTEMENTE E/MB	RARA VEZ/B	NUNCA/R	
PREGUNTA 1	80	0	0	0	80
PREGUNTA 6	0	0	10	70	80
TOTAL	80	0	10	70	160

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

Frecuencias Esperadas

Cuadro N°.- 28 Frecuencias Esperadas

Alternativas	Alternativas				TOTAL
	SIEMPRE /EXC	FRECUENTEMENTE /MB	RARA VEZ/B	NUNCA/R	
PREGUNTA 1	40,0	0,0	5,0	35,0	80,0
PREGUNTA 6	40,0	0,0	5,0	35,0	80,0
					160

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

Comprobación de CHI 2

Cuadro N°.- 29 Comprobación de CHI 2

$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	(O - E) ²	(O - E) ² E
	Pregunta 1 SIEMPRE	80	40,0	40,00	1600,00
Pregunta 1 CASI SIEMPRE	0	0,0	0,00	0,00	0,00
Pregunta 1 A VECES	0	5,0	-5,00	25,00	5,00
Pregunta 1 NUNCA	0	35,0	-35,00	1225,00	0,00
Pregunta 6 EXCELENTE	8	9,0	-1,00	1,00	0,11
Pregunta 6 MUY BUENO	10	15,0	-5,00	25,00	1,67
Pregunta 6 BUENO	30	22,5	7,50	56,25	2,50
Pregunta 6 REGULAR	51	52,5	-1,50	2,25	0,43
	179	179,0		X² =	49,71

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

Modelo Lógico

Ho = Los aeróbicos NO mejoran significativamente la Condición Física de las niñas de sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela “Tres de Noviembre” de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua.

H1= Los aeróbicos SI mejoran significativamente la Condición Física de las niñas de sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela “Tres de Noviembre” de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua.

Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O-E)^2}{E} \right]$$

En donde:

X^2 = Chi-cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = frecuencia esperada o teórica

Nivel de Significación y Regla de Decisión

Grado de Libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

$$GL = (c-1)(f-1)$$

$$GL = (2-1)(4-1)$$

$$GL = 1*3$$

$$GL = 3$$

Grado de significación

$$\alpha = 0.05$$

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observadas- frecuencias esperadas

O-E² = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

O-E² /E = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

Conclusión

El valor de $X^2_t = 7.81 < X^2_c = 49.71$ de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: Los aeróbicos SI mejoran significativamente la Condición Física de las niñas de sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela “Tres de Noviembre” de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua.

CAMPANA DE GAUS

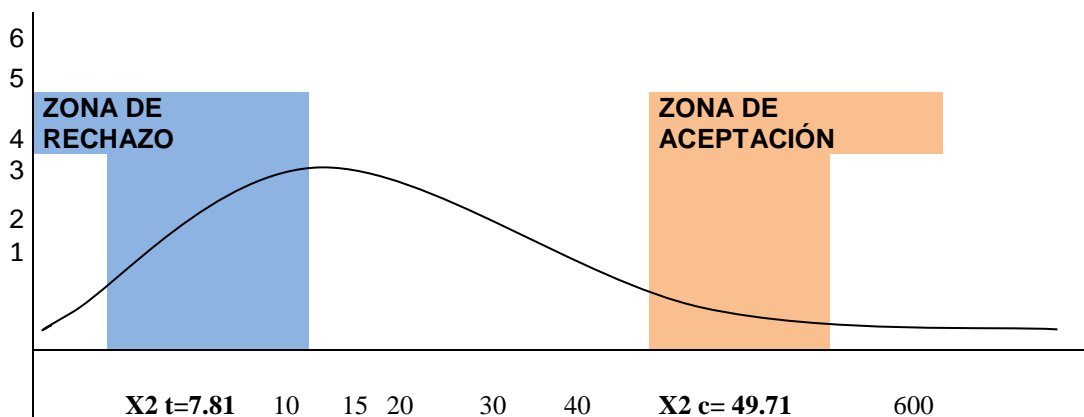


Gráfico N°.- 26 Campana de Gaus

TABLA DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO

Cuadro N°. - 30 Tabla de Verificación del Chi-Cuadrado

Grados libertad	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59
10	15,99	18,31	20,48	23,21	25,19
11	17,28	19,68	21,92	24,73	26,76
12	18,55	21,03	23,34	26,22	28,3
13	19,81	22,36	24,74	27,69	29,82
14	21,06	23,68	26,12	29,14	31,32
15	22,31	25	27,49	30,58	32,8

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Se concluye a través de los resultados de las encuestas que las estudiantes de los sextos y séptimos nunca han tenido un profesor especialista en sesiones de aeróbicos, dando como resultado que las estudiantes no hayan experimentado esta actividad por lo que existe un desconocimiento de la mayoría de niñas y de los maestros de grado. Esto a un largo plazo dará como resultado que las estudiantes no conozcan otra alternativa para realizar la actividad física y empiecen a desarrollar enfermedades como el sobre peso y problemas ligados al corazón entre otras que están surgiendo en los últimos tiempos afectando en un alto porcentaje a la ciudadanía.

En lo referente a la condición física las estudiantes se concluye que se encuentran en un nivel regular ya que al no existir actividades físicas complementarias a la hora de Cultura Física no es suficiente las dos horas de clase y se debe mencionar que en los juegos internos de la Institución no todas las estudiantes intervienen en la competencia dejando a la mayoría del grado sentadas en las gradas lo cual desmotiva y provoca que menos niñas se interesen cada vez menos por realizar actividades que estimulen la conservación de su salud .

Del análisis de la encuesta se desprende que es necesario e indispensable diseñar un guía de actividades aeróbicos para mejorarla condición física la cual se estructurara de tal forma que se la pueda manejar fácilmente y despierte el interés por la práctica de esta disciplina esta guía no es una atadura por lo contrario es un preámbulo para que los profesionales de Cultura Física aporten con su creatividad en construir variantes a cada uno de los ejercicios expuestos.

5.2. RECOMENDACIONES

Se debe capacitar a los docentes y padres de familia en especial que el profesional de esta asignatura se prepare en otras áreas las cuales no están incluidas en la malla curricular para demostrar y comprobar sobre los beneficios de los aeróbicos en la condición física.

Es fundamental que los docentes diseñen fichas personales de control para observar el progreso de la aplicación de los aeróbicos, y así identificar los avances y deficiencias en los procesos de la condición física.

Se debe indicar a las estudiantes e incluso a los docentes, la importancia del manejo de un guía de actividades sobre los aeróbicos en la condición física de las niñas de los sextos y séptimos años de educación básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Título.

“Guía de actividades aeróbicas para la ejecución de los aeróbicos en la condición física de las niñas de los sextos y séptimos de educación básica de la Escuela “Tres de Noviembre” de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua”.

6.2. Datos informativos.

Nombre de la institución: Escuela “Tres de Noviembre”

Beneficiarios: Estudiantes, Docentes y Personal administrativo.

Provincia: Tungurahua.

Catón: Ambato.

Parroquia: Celiano Monge.

Sector: Huachi Chico.

Ubicación: Av. Atahualpa y Julio Jaramillo.

Tiempo estimado para la ejecución: 4 meses.

Inicio y Fin: 05 noviembre del 2012 – 28 febrero del 2013

Responsable: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz.

Costo: \$700.

6.2. Antecedentes de la propuesta.

Los orígenes del aeróbic tal y como lo entendemos actualmente podemos situarlos en el año 1968. El Dr. Kenneth Cooper compiló sus ideas sobre lo beneficioso que es para el cuerpo humano el trabajo cardiovascular en un libro titulado "Aerobics". Posteriormente, los trabajos cardiovasculares se perfeccionaron con nuevas técnicas y modalidades que finalmente dieron a luz el aeróbic.

Las primeras prácticas de aeróbic están relacionadas con el ámbito militar, ya que el Dr. Kenneth Cooper era médico de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos. El propio Cooper creó unas pruebas de rendimiento más entrenamientos de resistencia orientadas a mejorar la condición física de los aviadores. El programa consistía en llevar a cabo esfuerzos durante periodos de tiempo prolongados, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes los realizaban, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y circulatorias (infarto, arteriosclerosis...)

Sin embargo, las ventajas que el aeróbic proporciona al cuerpo no fueron monopolizadas por el estamento militar, sino que comenzaron a transmitirse poco a poco al resto de la población americana, de la mano de la actriz Jane Fonda. Las clases interactivas a través de libros y vídeos, sumado a la popularidad de la actriz introdujeron el aeróbic en muchos hogares de los EE.UU.

Propuesta de programa de ejercicios físicos para los tripulantes técnicos de la aviación civil. Cultura Física Terapéutica. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo", 2007. 87. p.

6.3 Justificación.

En los últimos años, el aeróbic, es uno de los deportes más practicados en todo el mundo. Millones de personas compatibilizan las sesiones en las que se realiza con el resto de sus quehaceres diarios.

Ya no sólo mujeres que sienten un especial interés por moldear su cuerpo eliminando una parte de su peso graso, sino hombres, adultos mayores y niños

que tratan de beneficiarse de los atractivos del aeróbic, un deporte que permite obtener un buen nivel físico sin una intensidad de trabajo elevada y ayuda a sentirse mejor.

Es un deporte que en sus dos manifestaciones ha llegado a tomar un gran acogida; ya sea como actividad social y masiva, donde la intensidad es menor y se trabaja sobre la base del mejoramiento de la salud, o como deporte competitivo al fin donde la intensidad y exigencia son mucho mayor cuando se celebra una maratón de aeróbicos.

La aplicación de la propuesta mencionada ayudara a darle una dirección específica esclareciendo las incógnitas que se vayan presentando en cada sesión de aeróbicos, se cree que esta actividad aeróbica no se debe manejar un control específico de las cargas que se aplica de igual forma que no se maneja una secuencia estructurada para que los practicantes de este maravilloso deporte dominen los pasos básicos y luego de una forma lógica y progresiva el docente vaya incrementando la dificultad en cada una de las sesiones hasta llegar a que el grupo de trabajo se encuentre en el mismo nivel dando como resultado que cada sesión de trabajo exista un mejor ambiente donde el factor dominante sea la diversión.

6.4. Objetivos.

6.4.1. Objetivo General

“Diseñar la guía de actividades aeróbicas para la ejecución de los aeróbicos en la condición física de las niñas de los sextos y séptimos de educación básica de la Escuela “Tres de Noviembre” de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua”.

6.4.2. Objetivos Específicos

Diagnosticar la necesidad de elaborar la guía de actividades aeróbicas la cual permita que el docente imparta sesiones de aeróbicos con una metodología

adecuada dejando a un lado las clases tradicionalistas para cumplir y satisfacer las necesidades de cada uno de los estudiantes para su desarrollo integral.

Aplicar la guía de actividades aeróbicas para cumplir el mejoramiento de la condición física de las estudiantes y disfrutar de sus beneficios tanto a nivel de la salud y además fortaleciendo su autoestima y su vinculación en la sociedad.

Monitorear y evaluar la aplicación de la guía de actividades aeróbicas es una parte fundamental para observar los cambios que se presente en el transcurso de su aplicación ya que las estudiantes deben conocer el propósito de cada una de las etapas y principalmente los docentes que están a cargo de las estudiantes.

6.5. Factibilidad

La presente propuesta tiene el siguiente análisis de factibilidad:

Políticas a implementar

La Escuela Tres de Noviembre mantiene toda la disponibilidad de innovar nuevas políticas internas con el apoyo constante del señor Director se desea implementar actividades que vayan en beneficio de las niñas para incrementar su condición física y mejorar su salud, estas iniciativas concuerdan con la misión de la Escuela y en su reglamento interno.

Aspectos socio-culturales

Las actividades aeróbicas fortalecen los sentimientos de amistad y compañerismo desarrollando el trabajo en grupo de esta forma las niñas se adaptan de mejor manera a la sociedad estudiantil y su vez se fortalecen los lazos de unión en la familia siendo considerado como el núcleo de la sociedad, también se debe resaltar que los aeróbicos están constituidos por ritmos nacionales e internacionales de los cuales el docente debe motivar a valorar lo nuestro y fortalecer la cultura que nos identifica en el mundo.

Aspectos tecnológicos

Acorde al desarrollo tecnológico, la Escuela Tres de Noviembre está dotada con los materiales necesarios para garantizar una educación de calidad e integral en la actualidad dispone de laboratorios de computación, laboratorio de ciencias naturales y aula especial para cultura estética con lo referente al área de cultura física dispone de dos kits deportivos recibidos en los últimos seis años los cuales fueron donados por el Gobierno Nacional.

Modelo organizativo

La Escuela Tres de Noviembre cuenta con un equipo de trabajo de 18 docentes y 01 administrativo los cuales cumplen con las exigencia académicas actuales además los docentes haciendo uso de su vocación fomentan los valores éticos y morales con la visión clara de obtener estudiantes que cumplan con el perfil académico que solicitan la entidades educativas de bachillerato, también se debe mencionar que la institución cumple a cabalidad con la planificación que solicita la Dirección de Estudios de Tungurahua y el Ministerio de Educación del Ecuador.

Equidad de género

La equidad de género es practicada en su totalidad en la Escuela Tres de Noviembre, ya que acatando la disposición del Ministerio de Educación del Ecuador desde año lectivo 2012-2013 se recibieron a estudiantes varones para los primeros años de educación básica por lo tanto se da cumplimiento con el derecho de igualdad de oportunidades y una sociedad más equitativa en lo referente a lo laboral.

Impacto Ambiental

En lo referente al impacto ambiental en la propuesta a las estudiantes se les enseña a valorar y respetar su cuerpo, de esta manera se fomenta la importancia del cuidado de nuestro planeta resaltando que es el hogar de mucha especie y no solo de la nuestra también se imparte la indicaciones pertinentes sobre el impacto

de la basura que la gente desecha en lugares específicos utilizados con frecuencia para eventos sociales, culturales y deportivos como son los parques, los coliseos, los estadios, y en las instituciones educativas en los cuales se celebran actividades programadas para el beneficio de los estudiantes y sano esparcimiento.

Normas de legalidad

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 gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

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 y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas.

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y 119 constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

6.6. Fundamentación Teórica-Científica

Es muy común confundir los aeróbicos con ejercicios aeróbicos su diferencia radica en que los aeróbicos se basan en una estructura musical en la cual se marcan los tiempos y el ritmo de cada melodía de igual manera es esencial el aprendizaje y el control de los pasos básicos que se utilizan en la práctica de los aeróbicos.

Definición de aeróbicos.

El **aerobic** o la **aeróbica** es un tipo de deporte aeróbico que se realiza al son de la música. El aeróbic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc. El aeróbic ha sido y sigue siendo muy popular entre las mujeres, aunque cada vez hay más hombres que lo practican, dejando de lado el tópico sobre que es un deporte de mujeres. El ritmo de las sesiones de aeróbic varía en función de la edad del público que lo practica. Las canciones utilizadas marcan la intensidad en cada momento de la clase. El aeróbic también debe incluir ejercicios de calentamiento y estiramientos. Existen otras modalidades de este deporte, como la practicada en la piscina (puede denominarse aeróbic acuático), la que incorpora una plataforma de baja altura (step), o la que combina ejercicios aeróbicos con tonificación muscular.

DEVÍS J. y PEIRÓ C. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. Gaceta Sanitaria. 33.6.263-268.

Beneficios de los aeróbicos

El aeróbic es una disciplina completamente segura. Si los expertos en actividad física hacen una distinción clara entre el ejercicio físico y el deporte, tomando al primero como algo saludable y al segundo como una forma de forzar al organismo no exenta de riesgos para la salud, todos sitúan al aeróbic en la primera categoría.

El aeróbic se trata de una disciplina en la que se practica un trabajo aeróbico (de ahí viene su nombre) cuya intensidad es moderada a pesar de que la duración del

esfuerzo es prolongada. Este tipo de ejercicio no supone una sobrecarga para el organismo, salvo que se sobrepase la intensidad más adecuada para cada individuo. Ésta debe estar en torno al 60 y el 80 por ciento de frecuencia cardíaca máxima de la persona (algo así como la velocidad máxima a la que es capaz el corazón de trabajar).

Para calcular la frecuencia cardíaca máxima (pulsaciones) de una persona con absoluta certeza es necesario que el deportista se someta a una prueba de esfuerzo médico - deportiva. Pero una forma sencilla y casera de hacerlo es restar a 220 la edad del deportista. Así, la frecuencia de una persona de 25 años estaría próxima a las 195 pulsaciones.

Para que el trabajo sea aeróbico es preciso no bajar del 60 % de ese máximo ni superar el 80 %. En el caso de esa persona de 25 años habría que trabajar entre 115 y 155 pulsaciones, aproximadamente.

Mejoras físicas.

Cualquier persona obtiene beneficios físicos con la práctica del aeróbico si regula la intensidad del trabajo y la ajusta a sus condiciones personales: edad, preparación física, habilidad técnica y estado mental, por ejemplo.

Quizás una de las mayores ventajas del aeróbico es que cada persona puede trabajar a la intensidad que le resulta más beneficiosa. A pesar de ello, para que esto sea del todo cierto, hay que buscar una clase o un grupo en el que las características de todos los participantes sean similares, lo que no resulta tan sencillo como parece. Sólo así, el ejercicio será seguro para todos, ya que no habrá personas que quieran un mayor ritmo porque están mejores u otras que sean uno menos porque no pueden mantener el que se indica.

Sistema Cardiorespiratorio

Como actividad aeróbica que es, este deporte ofrece beneficios especialmente llamativos para el sistema cardiorespiratorio, sobre todo para su motor, el corazón. Aeróbico significa trabajo en presencia de oxígeno. Los sistemas que intervienen en el transporte de oxígeno para que los deportistas puedan hacer cualquier

actividad, como el aeróbic, son el respiratorio y el circulatorio. Con esta actividad, el corazón del deportista se fortalece y aumenta su tamaño.

De esta forma se reduce su número de pulsaciones por minuto, puesto que tiene la fuerza suficiente para abastecer a todo el cuerpo del preciado oxígeno con pocos latidos. Además, los vasos aumentan su capacidad para transportar la sangre y el oxígeno, entre otras sustancias, que en ella viajan. Los capilares (pequeños vasos) también aumentan, con lo que la red de circulación sanguínea no olvida ninguna parte del cuerpo. Los pulmones también mejoran su capacidad para captar aire del exterior y retener un mayor volumen de oxígeno, lo que es un buen punto de partida para que llegue a todos los órganos y tejidos que lo necesitan.

Peso

Tradicionalmente, muchas personas se han asomado al mundo del aeróbic porque creían que estaba asociado automáticamente a una pérdida de peso. Esa consecuencia de esta disciplina es, en parte, real. El trabajo aeróbico que se realiza, de larga duración, hace que el organismo recurra a las grasas para generar energía. Eso hace que se reduzca su presencia en el cuerpo, aunque aumenten ligeramente el tono muscular por el propio ejercicio. La pérdida de peso puede no ser espectacular.

Beneficios en los huesos

Toda actividad deportiva de no demasiada intensidad resulta beneficiosa para el estado de los huesos. Con el ejercicio físico moderado se refuerzan y gozan de una mejor salud. El beneficio no se produce sólo a corto ó medio plazo, sino también a largo, ya que las personas que hacen deporte padecen de forma más tardía, o no llegan a sufrir las consecuencias de problemas de descalcificación de huesos cuando son ancianos.

Mejoras psicológicas.

Parece que ya se ha superado la identificación entre la palabra psicología y el equilibrio mental. Una vez que se ha logrado que casi todo el mundo

comprenda que hablar de esta ciencia no sólo implica hablar de enfermedad mental, es evidente que el deporte ofrece sensibles mejoras en el estado de ánimo de las personas que lo practican. El aeróbic destaca fundamental en este sentido.

Ansiedad

Los expertos de este deporte aseguran que practicando aeróbic las personas refuerzan la seguridad en sí mismos, es decir, reducen la incertidumbre que pueden sufrir ante problemas pequeños y la ansiedad que ello provoca. Una persona que se muestra más confiada porque observa los beneficios físicos y mentales del aeróbic es capaz de contemplar la vida con menos complejos.

Estrés

Hoy día, la actividad diaria de cualquier persona hace que la vida esté llena de presiones que provienen de distintos puntos, el trabajo, los estudios o el hogar. Como cualquier deporte, el aeróbic ayuda a las personas que lo practican a desconectar de sus problemas cotidianos sometiendo a su cuerpo a un esfuerzo no demasiado intenso con el que se relaja con mayor facilidad. En una sesión de aeróbic no sólo se queman grasa, sino también el mal humor. Conocer a otras personas ayuda más todavía a evadirse por un momento de la agonía que muchas veces representa el mundo

Descanso

El descanso físico y psicológico que realiza la persona que participa en una clase aeróbicos es mayor que el de otra sedentaria, con lo que al día siguiente podrá estar mejor preparado para afrontar todos los retos que le esperan. Descargarse de tensiones en la clase ayuda a dormir mejor.

En este sentido, el aeróbic, al ser una actividad en la que las personas que se dedican a la competición son una minoría, no es un quebradero de cabeza que impida el descanso.

Importancia de los aeróbicos.

Se establece que la única forma de conservar la salud en muy buenas condiciones es a través de la práctica de actividades físicas muchos profesionales de la salud recomiendan que la prevención de enfermedades es mucho mejor a nivel psicológico y por supuesto económico.

Son aquellos que requieren un considerable consumo de oxígeno, mejorando la salud del cuerpo, consumiendo gran cantidad de energía y quemando 400 a más calorías de acuerdo a la intensidad del ejercicio, el cual debe durar como mínimo 20 minutos, para generar el efecto de entrenamiento.

Existen varios programas de entrenamiento que debemos conocer para poder entrenar adecuadamente a nuestros alumnos de acuerdo a los niveles de resistencia y rendimiento. La variedad de programas debe tener en cuenta también: la edad, frecuencia de entrenamiento, si es un alumno que entrena frecuentemente o tiene antecedentes sedentarios. Si preparamos y adecuamos clases a cada una de las diversas necesidades de nuestros alumnos, habremos logrado nuestro objetivo principal como INSTRUCTORES: Mejorar la calidad de vida de nuestros alumnos.

DULE, S. (2006) La práctica de actividad físico deportiva y su relación con componentes fundamentales del estilo de vida en escolares avileños. Tesis Doctoral. Universidad de Granada

6.7. METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

Cuadro N°.- 31 Metodología. Modelo Operativo

Etapa	Objetivo	Estrategia	Actividades	Tiempo	Responsables	Recursos	Medio de verificación	Indicadores
ETAPA 1 Diagnosticar la actividades aeróbicas que se realizan en la escuela tres de noviembre	Establecer que actividades aeróbicas se realizan en las horas extra clase de cultura física	Diseñar un FODA	Taller de diagnostico	18-19 Diciembre 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Director • Docentes de la • Escuela Tres de Noviembre 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Material de oficina • Matriz Foda 	Informe del FODA	Nº de docentes convocados
								Nº de docentes que asistieron
ETAPA 2 Seleccionar estrategias basadas en actividades aeróbicas que mejoren las capacidades físicas básicas de las estudiantes	Determinar las estrategias didácticas en la rutina aeróbica	Elaborar la rutina aeróbica que desarrolle las capacidades físicas de las Estudiantes	Reunión de trabajo con los docentes	23-24 Enero 2013	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Director • Docentes de la <p style="margin-left: 20px;">Escuela Tres de Noviembre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales de oficina • Computadora • Revista de aeróbicos • Enciclopedia de cultura física 	Rutina de aeróbicos para el desarrollo de la capacidad físicas básicas	Selección de la rutina

<p>ETAPA 3 Seleccionar estrategias basadas en actividades aeróbicas que incrementen las habilidades y destrezas básicas de los estudiantes</p>	<p>Definir las actividades de coordinación diversas que desarrollen la antelación y la respuesta motora</p>	<p>Aplicar los ejercicios determinados a el desarrollo de la agilidad, prontitud y precisión</p>	<p>Reunión de trabajo con los estudiantes de los sextos y séptimos años de educación básica</p>	<p>7-8 Febrero 2013</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Director • Docentes de la <p>Escuela Tres de Noviembre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales de oficina • Computadora • Revista de aeróbicos • Enciclopedia de cultura física 	<p>Rutina de aeróbicos para el desarrollo de las habilidades y destrezas</p>	<p>Selección de la rutina</p>
<p>ETAPA 4 Seleccionar estrategias basadas en actividades aeróbicas que mejore la expresión corporal de los estudiantes</p>	<p>Definir las actividades de desarrollo de la expresión corporal</p>	<p>Exploración y utilización de los elementos básicos de la expresión corporal asociados a la postura (dominio corporal), al movimiento espacio (personal y grupal).</p>	<p>Reunión de trabajo con los estudiantes de los sextos y séptimos años de educación básica</p>	<p>21-22 Febrero 2013</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Director • Docentes de la <p>Escuela Tres de Noviembre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales de oficina • Computadora • Revista de aeróbicos • Enciclopedia de cultura física 	<p>Rutina de aeróbicos para el desarrollo de la expresión corporal</p>	<p>Selección de la rutina</p>

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

6.8. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

GUIA DE ACTIVIDADES AEROBICAS QUE PERMITAN EL APRENDIZAJE DE LOS AEROBICOS DE UNA MANERA EXPLICITA CADA CONTENIDO Y ACTIVIDAD RELACIONADOS A MEJORAR LA CONDICION FISICA DIRIGIDO A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA TRES DE “NOVIEMBRE” DE LA CUIDAD DE AMBATO



Breve historia de la Escuela Tres de Noviembre

La Escuela Tres de Noviembre está ubicada en la parroquia Celiano Monge en la avenida Atahualpa y avenida Julio Jaramillo frente al redondel de Huachi Chico.

Orgullosamente lleva el nombre TRES DE NOVIEMBRE en honor a la independencia de la ciudad de Cuenca. Está entre las escuelas que más años de servicio ha prestado a la niñez del sector sur.

Fué fundada en el año de 1872, constituyéndose en una escuela centenaria de la ciudad. Entre las primeras Directoras: la Sra. Mariana Vargas quien fue reemplazada por la Sra. Rebeca Quirola en el año de 1958.

Este establecimiento labora en forma fusionada con la escuela “Francisco Flor” convirtiéndose en mixta. Al pasar el tiempo las autoridades vieron la necesidad de que cada escuela debía tener su propio local, para lo cual gestionaron ante las Autoridades del Municipio y el 15 de agosto de 1974 pasan a trabajar en forma independiente.

En el año 1984 fue nombrada Directora del plantel la Lic. Teresa Casanova Ruiz. Desde el inicio de su función se preocupó por el mejoramiento de la infraestructura y para dar mejor funcionalidad, para lo cual realizó gestiones ante las Autoridades respectivas, consiguiendo la construcción de un bloque de 4 aulas y una cancha por parte del Concejo Provincial.

En año 2000 se logró construir dos aulas por parte del Municipio de Ambato, que sirvió de base para la construcción de 4 aulas por parte del DINSE.

La Institución cuenta con 652 estudiantes distribuidos en 17 paralelos del primero al séptimo año de educación básica.

ETAPA 1

Estrategia del FODA

Cuadro N°. - 32 : FODA

FORTALEZAS	DEBILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Participación en los juegos internos de baloncesto • Participación de grupos de baile en el día de la madre • Participación en las competencias interescolares de atletismo • Participación en el interescolar de baloncesto • No existen estudiantes que estudien en las tardes • Apoyo de la autoridades de la institución 	<ul style="list-style-type: none"> Espacio físico insuficiente Sedentarismo de las niñas Demasiado tiempo dedicado a las redes sociales Falta de actividades extracurriculares Desconocimiento de los beneficios de la actividad física Falta de estimulación a la práctica de actividades física Las niñas se cansan muy rápido Falta de colaboración de los maestros de grado Incidencia de los juegos electrónicos Incidencia de la televisión Falta de comunicación Falta de compañerismo Falta de preservación de la salud
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Pasantes de cultura física • Juegos internos • Fiestas de la Institución • Educación gratuita • Equidad de genero • Festivales Olímpicos externos 	<ul style="list-style-type: none"> • Contaminación Ambiental • Ventas ambulantes a la salida de la clases • Trafico de autos a grandes velocidades • Espacio físico limitado • No existe control policial a la hora de salida de clases • Falta de departamento medico • Delincuencia

Elaborado por: Lic. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

ETAPA 2

SELECCIONAR ESTRATEGIAS BASADAS EN ACTIVIDADES AEROBICAS QUE MEJOREN LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE LAS ESTUDIANTES

Desarrollo de las Capacidades Físicas.

Mediante el trabajo aeróbico, desarrollamos entre otras capacidades la resistencia aeróbica, la velocidad y la coordinación; recordemos que el trabajo aeróbico es aquel donde no hay demanda de oxígeno, es continuo y su duración sobrepasa los 10 minutos, mediante la gimnasia localizada, vamos a desarrollar la fuerza muscular.

Parte Inicial. (Presentación, calentamiento, objetivos.) 10-15min

Esta parte debe durar de 10-15 min. Aquí se realiza un estiramiento suave para acondicionar al cuerpo y comenzar el calentamiento de lo simple a lo complejo, con movimientos de bajo impacto en un inicio y agotar al máximo de las posibilidades los movimientos de brazos, luego ir incorporando algunos movimientos de alto impacto que permitan subir las pulsaciones y que se asemeje al trabajo que se realizará posteriormente.

Cualquier sesión tiene que comenzar por un calentamiento que prepare el organismo para las siguientes partes de la clase, a que la intensidad del esfuerzo al que se somete el deportista debe crecer de forma progresiva si se pretende hacer ejercicio de forma saludable.

Calentando se consigue reducir enormemente el riesgo de lesión, puesto que las niñas están en mejores condiciones para responder ante cualquier situación, como la ejecución de un paso complicado. Esto es así porque en el calentamiento se produce una adaptación fisiológica del organismo al esfuerzo

Movilidad articular

Separados por el espacio pero dirigido por el maestro o bien por parejas (juego espejo) realizamos movilidad articular de; cuello, hombros, tronco, cadera, rodillas y pies. Realizando 4 repeticiones de cada ejercicio.

Estiramientos

- Tras la activación realizamos 4 balanceos, vamos flexionando las piernas (agachándonos) para llevar a cabo los siguientes ejercicios de estiramientos.
- Tren inferior; Aductores, isquío y gemelo
- Espalda: Raquis vertebral a través del cat camell de pie con rodillas flexionadas.
- Tren superior: Hombro, tríceps y cuello.

Parte Principal. (Desarrollo de las capacidades)

Objetivo Físico técnico: Desarrollar la fuerza muscular, resistencia, la velocidad y la coordinación en el tren inferior mediante ejercicios coordinados al ritmo de la música con cambio de direcciones y velocidades

Objetivo Volitivo: Lograr en las estudiantes el respeto, la consideración valorando las individualidades de cada una de las compañeras.

Tiempo: 30-40min

Música: Mix Electrónica

Ejercicio N. – 1 (marcha)



Proceso Metodológico: Luego del calentamiento adecuado y la correspondiente lubricación articular, realizamos movimientos motrices básicos (marcha) de manera lenta la cual con el ritmo de la música vamos aumentando la velocidad luego de marcar el ritmo se debe acompañar con la oscilación de los brazos coordinadamente cuando se levanta la pierna derecha oscilamos el brazo izquierdo y viceversa cuando elevamos la otra pierna trabajando la lateralidad y el manejo del espacio personal y general.

Ejercicio N.- 2 (levantamiento de rodillas)



Proceso Metodológico: Este ejercicio se lo realiza siguiendo la secuencia lógica que a continuación se describe; elevar las rodillas alternamente con una flexión aproximada de 90^0 hasta el nivel de la cintura cuando se trabaja con la pierna derecha se debe oscilar el brazo izquierdo y viceversa, para evitar lesiones al momento de bajar pierna se debe tocar el piso solo con la punta del pie la intensidad varía según el ritmo de la música.

Ejercicio N.- 3(levantamiento de talones)



Proceso Metodológico: Este ejercicio se lo realiza siguiendo la secuencia lógica que a continuación se describe; elevar los talones alternamente con una flexión hasta el contacto con el glúteo cuando se trabaja con la pierna derecha se debe oscilar el brazo izquierdo y viceversa, para evitar lesiones al momento de bajar pierna se debe tocar el piso solo con la punta del pie la intensidad varía según el ritmo de la música.

Ejercicio N.- 4(levantamiento de la punta del pie hacia adelante)



Proceso Metodológico: Este ejercicio se lo realiza siguiendo la secuencia lógica que a continuación se describe; elevar las rodillas alternamente la punta de cada pierna hacia el frente sin llegar a flexionar la rodilla cuando se trabaja con la pierna derecha se debe oscilar el brazo izquierdo y viceversa, para evitar lesiones al momento de bajar pierna se debe tocar el piso solo con la punta del pie la intensidad varía según el ritmo de la música.

Ejercicio N.- 5(patada hacia atrás)



Proceso Metodológico: Este ejercicio se lo realiza siguiendo la secuencia lógica que a continuación se describe; el cuerpo se inclina levemente hacia adelante y realizamos una extensión de la pierna hacia atrás alternamente imaginándonos que existe algún tipo de objeto el cual vamos hacer contacto con la planta del pie cuando se trabaja con la pierna derecha se debe oscilar el brazo izquierdo y viceversa, para evitar lesiones al momento de bajar pierna se debe tocar el piso solo con la punta del pie la intensidad varía según el ritmo de la música

Ejercicio N.- 6(patada lateral)



Proceso Metodológico: Este ejercicio se lo realiza siguiendo la secuencia lógica que a continuación se describe; el cuerpo se inclina levemente hacia un costado y realizamos el levantamiento lateral con la pierna contraria a la dirección a la que se inclinó el cuerpo se lo debe realizar de manera alternamente imaginándonos que existe algún tipo de objeto el cual vamos hacer contacto con la planta del pie cuando se trabaja con la pierna derecha el brazo izquierdo debe estirarse en sentido contrario y viceversa, para evitar lesiones al momento de bajar pierna se debe tocar el piso solo con la punta del pie la intensidad varía según el ritmo de la música.

Ejercicio N.- 7(rodilla y patada combinado)



Proceso Metodológico: Este ejercicio se lo realiza siguiendo la secuencia lógica que a continuación se describe; el cuerpo se inclina levemente hacia adelante y realizamos una extensión de la pierna hacia atrás alternamente imaginándonos que existe algún tipo de objeto el cual vamos hacer contacto cuando la pierna que estiramos regresa a la posición inicial sirve de apoyo para que la pierna contraria se eleve hasta la altura de la cintura con una flexión de 90^0 cuando se trabaja con la pierna derecha se debe oscilar el brazo izquierdo y viceversa, para evitar lesiones al momento de bajar pierna se debe tocar el piso solo con la punta del pie la intensidad varía según el ritmo de la música.

Parte Final. (Recuperación, estiramiento) 5-10min.

Una sesión de aeróbic debe ser divertida y atractiva, pero esto no resta al trabajo esfuerzo y gran rigor, ya que de lo que se trata es de hacer ejercicio aeróbico para lograr una mejora de la forma física, en la que el incremento de la capacidad cardiorrespiratorio tiene un papel fundamental.

En esta fase se desea volver a la calma con ejercicios que busque relajar los músculos por lo general los estudiantes al término de cada sesión lo único que desean es sentarse este mencionado error se debe evitar y al mismo tiempo erradicar y proporcionarle otra opción como es el estiramiento y con la ayuda de una música relajante dejar su cuerpo listo sin dolores ni lesiones para la próxima sesión.

En muchas disciplinas la parte final o vuelta a la calma se realiza con otra actividad física diferente a la que se trabajó como por ejemplo tenemos la bicicleta estática o la caminadora la finalidad es que la pulsaciones que llegaron a frecuencias muy altas regresen a su estado normal, un efecto secundario positivo de esta actividad es que el ácido láctico que se acumula en los músculos luego de un trabajo intenso se elimina naturalmente y el musculo queda listo para la siguiente sesión.

POSTERIORES:

Desde la posición de pie, pero nunca hay que bajar doblando la cintura como una bisagra ya que este ejercicio involucra la zona lumbar pudiendo producir dolores y hasta lesiones. Para esto primero flexionamos las piernas y nos ponemos en posición de cuclillas, tomamos los pies y desde aquí comenzamos a estirar las piernas, mantenemos el tiempo necesario, volvemos a la posición de cuclillas y nos incorporamos suavemente.



CUADRICEPS:

Parados, tomamos el pie por detrás de la cola tirando suavemente hacia arriba, tenemos dos variantes, o tomar con la mano el pie del mismo lado (mano derecha, pie derecho) o en forma cruzada (mano derecha, pie izquierdo).

GEMELOS:

Iniciamos en la posición firmes damos un paso con la pierna derecha la cual flexionamos en un ángulo de 90° cuidando que la rodilla no sobre pase la punta del pie para evitar lesiones, a continuación estiramos la pierna izquierda evitando doblar la planta del pie debe procurara mantenerse en contacto con el suelo la mayor parte este ejercicio debe realizarse con las dos piernas alternadamente.

**FEMORALES:**

En posición de firmes separamos las piernas y las manos las llevamos hasta el piso sin flexionar las piernas donde los femorales se estiraran adecuadamente.

**ADUCTORES:**

En la posición firme levantamos la pierna y nos sujetamos con las dos manos y llevamos la pierna.

**DORSALES:**

Siempre de pie, con los pies separados como el ancho de los hombros, tomamos las manos en el frente y extendemos hacia delante.

**CADERA:**

En la misma posición que el anterior pero ahora tomamos las manos por sobre la cabeza y el cuerpo los vamos inclinado lentamente hacia atrás llegando a su propio limite y debe permanecer un segundo y relajarse.



TRICEPS Y DORSALES:

Sujetamos el brazo giramos el tronco hacia atrás los pies firmes en el piso, luego suavemente giramos al otro lado.



OBLICUOS Y DORSALES:

Nos tomamos las manos por encima de la cabeza y estiramos bien arriba como queriendo llegar al cielo, luego suavemente dejamos caer el cuerpo a un lado y al otro.



ETAPA 3

SELECCIONAR ESTRATEGIAS BASADAS EN ACTIVIDADES AERÓBICAS QUE INCREMENTE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS DE LAS ESTUDIANTES

La flexibilidad, agilidad y balance.

Las habilidades y destrezas básicas. "Las habilidades básicas son aquellas que son comunes a todos los seres humanos por estar representadas en su dotación genética" (Trigo, 2000).

Estos beneficios de los aeróbicos para la salud física a menudo pasan desapercibidos. Los aeróbicos mejoran destrezas y habilidades que son muy importantes para la salud en general.

La flexibilidad, agilidad y balance que se adquieren con una disciplina de los aeróbicos ayudan a mantener al cuerpo libre de lesiones. Con este tipo de entrenamiento, el cuerpo puede responder mejor en caso de accidentes y reducir las probabilidades de lesiones graves.

Parte Inicial. (Presentación, calentamiento.) 10-15min

Esta parte debe durar de 10-15 min. Aquí se realiza un estiramiento suave para acondicionar al cuerpo y comenzar el calentamiento de lo simple a lo complejo, con movimientos de bajo impacto en un inicio y agotar al máximo de las posibilidades los movimientos de brazos, luego ir incorporando algunos movimientos de alto impacto que permitan subir las pulsaciones y que se asemeje al trabajo que se realizará posteriormente.

Calentando se consigue reducir enormemente el riesgo de lesión, puesto que las niñas están en mejores condiciones para responder ante cualquier situación, como la ejecución de un paso complicado. Esto es así porque en el calentamiento se produce una adaptación fisiológica del organismo al esfuerzo

Movilidad articular

- Separados por el espacio pero dirigido por el maestro o bien por parejas (juego espejo) realizamos movilidad articular de: cuello, hombros, tronco, cadera, rodillas y pies. Realizando 4 repeticiones de cada ejercicio.

Estiramientos

- Tras la activación realizamos 4 balanceos, vamos flexionando las piernas (agachándonos) para llevar a cabo los siguientes ejercicios de estiramientos.
- Tren inferior: Aductores, isquío y gemelo
- Espalda: Raquis vertebral a través del cat camell de pie con rodillas flexionadas.
- Tren superior: Hombro, tríceps y cuello.

Parte Principal. (Las habilidades básicas)

Objetivo Físico técnico: Desarrollar la flexibilidad, agilidad y el balance en cada uno de los movimientos del cuerpo mediante ejercicios coordinados y combinados al ritmo de la música con cambio partiendo de lo más fácil hasta lo más complejo

Objetivo Volitivo: Conseguir que las estudiantes sepan resolver dificultades motrices en la ejecución de cada serie aeróbica con lo cual desarrollen el hábito de la persistencia para lograr alcanzar sus metas.

Tiempo: 30-40min

Música: Mix Dance - House

Ejercicio N. – 1 (marcha)



Proceso Metodológico: Luego del calentamiento adecuado y la correspondiente lubricación articular, realizamos movimientos motrices básicos (marcha) de manera lenta la cual con el ritmo de la música vamos aumentando la velocidad luego de marcar el ritmo se debe acompañar con la oscilación de los brazos coordinadamente cuando se levanta la pierna derecha oscilamos el brazo izquierdo y viceversa cuando elevamos la otra pierna trabajando la lateralidad y el manejo del espacio personal y general.

Ejercicio N.- 2(Básico)



Proceso Metodológico: Este paso se lo realiza tocando la punta de la pierna derecha el talón de la pierna izquierda ejecutando de manera sincronizada y consecutiva al ritmo de la música los brazos tienen muchas variantes como por ejemplo: flexionar los brazos a un ángulo de 90^0 y juntarlos al frente a la altura del pectoral y los separamos estirando el pectoral, otra forma es simular que sujetamos mancuernas con las manos y realizamos flexiones para que trabaje el bíceps y la última es ubicar los brazos separados a la altura de los hombros y estirarlos sobre la cabeza trabajado el deltoides.

Ejercicio N.- 3(Cadena por atrás básica)



Proceso Metodológico: Este paso se lo realiza partiendo con el básico cuando iniciamos con la cadena por el lado derecho la pierna derecha toca el talón izquierdo y a continuación con la pierna derecha doy un paso al costado y la pierna izquierda se cruza por detrás de la pierna derecha y toca el talón de la pierna izquierda y viceversa si deseamos ir para al otro lado los brazos forman un círculo al frente girando con la dirección que la estudiante avanza.

Ejercicio N.- 4(Cadena por atrás con rodilla)



Proceso Metodológico: Este paso se lo realiza partiendo con el básico cuando iniciamos con la cadena por el lado derecho la pierna derecha toca el talón izquierdo y a continuación con la pierna derecha doy un paso al costado y la pierna izquierda se cruza por detrás de la pierna derecha y seguidamente elevamos la rodilla izquierda y viceversa si deseamos ir para al otro lado los brazos forman un círculo al frente girando con la dirección que la estudiante avanza, este paso tiene una variante como es la doble elevación de rodilla.

Ejercicio N.- 5(Cadena por atrás con talón)



Proceso Metodológico: Este paso se lo realiza partiendo con el básico cuando iniciamos con la cadena por el lado derecho la pierna derecha toca el talón izquierdo y a continuación con la pierna derecha doy un paso al costado y la pierna izquierda se cruza por detrás de la pierna derecha y seguidamente elevamos el talón izquierdo y viceversa si deseamos ir para al otro lado los brazos forman un círculo al frente girando con la dirección que la estudiante avanza, este paso tiene una variante como es la doble elevación del talón.

Ejercicio N.- 6(Cadena por atrás con patada)



Proceso Metodológico: Este paso se lo realiza partiendo con el básico cuando iniciamos con la cadena por el lado derecho la pierna derecha toca el talón izquierdo y a continuación con la pierna derecha doy un paso al costado y la pierna izquierda se cruza por detrás de la pierna derecha y seguidamente realizamos la patada frontal con la pierna izquierda y viceversa si deseamos ir para al otro lado los brazos forman un círculo al frente girando con la dirección que la estudiante avanza, este paso tiene una variante como es la doble patada.

Ejercicio N.- 7(cadena por detrás rodilla, patada y talón)



Proceso Metodológico: Este paso se lo realiza partiendo con el básico cuando iniciamos con la cadena por el lado derecho la pierna derecha toca el talón izquierdo y a continuación con la pierna derecha doy un paso al costado y la pierna izquierda se cruza por detrás de la pierna derecha y seguidamente realizamos la patada frontal, rodilla y el talón con la pierna izquierda y viceversa si deseamos ir para al otro lado los brazos forman un círculo al frente girando con la dirección que la estudiante avanza.

Ejercicio N.- 8(triangulo)



Proceso Metodológico: El ejercicio se lo desarrolla de la siguiente manera para iniciar este paso debemos imaginarnos un triángulo en el piso para lo cual comenzamos con la pierna derecha realizando un paso diagonal luego damos un paso con la pierna izquierda al costado a la misma altura con relación a la pierna izquierda y para finalizar damos un salto atrás y juntamos las dos piernas los brazos los elevamos sobre la cabeza trabajando los deltoides alternadamente.

Ejercicio N.- 9(la “L”)



Proceso Metodológico: El ejercicio se lo desarrolla de la siguiente manera, para iniciar este paso imaginamos una “L” en el piso empezamos con el paso básico cuando la pierna derecha toca el talón izquierdo cambiamos de frente hacia el lado izquierdo y luego realizamos un básico en esa dirección y recuperamos el frente este ejercicio se lo realiza en las dos direcciones cuando lo realizamos hacia el lado izquierdo realizamos un básico cuando la pierna izquierda toca el talón derecho cambiamos de frente hacia el lado derecho y luego realizamos un básico y regresamos a la posición inicial este ejercicio se lo puede realizar en la dos direcciones con un intervalo de dos básicos.

Parte Final. (Recuperación, estiramiento) 5-10min.

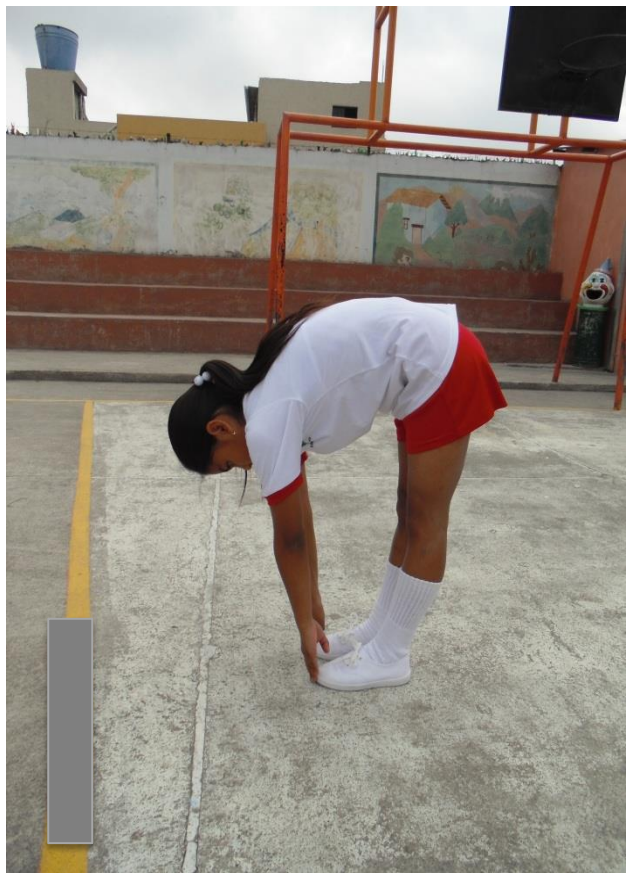
Una sesión de aeróbic debe ser divertida y atractiva, pero esto no resta al trabajo esfuerzo y gran rigor, ya que de lo que se trata es de hacer ejercicio aeróbico para lograr una mejora de la forma física, en la que el incremento de la capacidad cardiorrespiratorio tiene un papel fundamental.

En esta fase se desea volver a la calma con ejercicios que busque relajar los músculos por lo general los estudiantes al término de cada sesión lo único que desean es sentarse este mencionado error se debe evitar y al mismo tiempo erradicar y proporcionarle otra opción como es el estiramiento y con la ayuda de una música relajante dejar su cuerpo listo sin dolores ni lesiones para la próxima sesión.

En muchas disciplinas la parte final o vuelta a la calma se realiza con otra actividad física diferente a la que se trabajó como por ejemplo tenemos la bicicleta estática o la caminadora la finalidad es que la pulsaciones que llegaron a frecuencias muy altas regresen a su estado normal, un efecto secundario positivo de esta actividad es que el ácido láctico que se acumula en los músculos luego de un trabajo intenso se elimina naturalmente y el musculo queda listo para la siguiente sesión.

POSTERIORES:

Desde la posición de pie, pero nunca hay que bajar doblando la cintura como una bisagra ya que este ejercicio involucra la zona lumbar pudiendo producir dolores y hasta lesiones. Para esto primero flexionamos las piernas y nos ponemos en posición de cuclillas, tomamos los pies y desde aquí comenzamos a estirar las piernas, mantenemos el tiempo necesario, volvemos a la posición de cuclillas y nos incorporamos suavemente.



CUADRICEPS:

Parados, tomamos el pie por detrás de la cola tirando suavemente hacia arriba, tenemos dos variantes, o tomar con la mano el pie del mismo lado (mano derecha, pie derecho) o en forma cruzada (mano derecha, pie izquierdo).

GEMELOS:

Iniciamos en la posición firmes damos un paso con la pierna derecha la cual flexionamos en un ángulo de 90° cuidando que la rodilla no sobre pase la punta del pie para evitar lesiones, a continuación estiramos la pierna izquierda evitando doblarla la planta del pie debe procurara mantenerse en contacto con el suelo la mayor parte este ejercicio debe realizarse con las dos piernas alternadamente.

**FEMORALES:**

En posición de firmes separamos las piernas y las manos las llevamos hasta el piso sin flexionar las piernas donde los femorales se estiraran adecuadamente.

**ADUCTORES:**

En la posición firmes levantamos la pierna y nos sujetamos con las dos manos y llevamos la pierna.

**DORSALES:**

Siempre de pie, con los pies separados como el ancho de los hombros, tomamos las manos en el frente y extendemos hacia delante.

**CADERA:**

En la misma posición que el anterior pero ahora tomamos las manos por sobre la cabeza y el cuerpo los vamos inclinado lentamente hacia atrás llegando a su propio limite y debe permanecer un segundo y relajarse.



TRICEPS Y DORSALES:

Sujetamos el brazo giramos el tranco hacia atrás los pies firmes en el piso, luego suavemente giramos al otro lado.



OBLICUOS Y DORSALES:

Nos tomamos las manos por encima de la cabeza y estiramos bien arriba como queriendo llegar al cielo, luego suavemente dejamos caer el cuerpo a un lado y el otro.



ETAPA 4

SELECCIONAR ESTRATEGIAS BASADAS EN ACTIVIDADES AERÓBICAS QUE MEJORE LA EXPRESIÓN CORPORAL DE LAS ESTUDIANTES



Parte Inicial. (Presentación, calentamiento.) 10-15min

Esta parte debe durar de 10-15 min. Aquí se realiza un estiramiento suave para acondicionar al cuerpo y comenzar el calentamiento de lo simple a lo complejo, con movimientos de bajo impacto en un inicio y agotar al máximo de las posibilidades los movimientos de brazos, luego ir incorporando algunos movimientos de alto impacto que permitan subir las pulsaciones y que se asemeje al trabajo que se realizará posteriormente.

Calentando se consigue reducir enormemente el riesgo de lesión, puesto que las niñas están en mejores condiciones para responder ante cualquier situación, como la ejecución de un paso complicado. Esto es así porque en el calentamiento se produce una adaptación fisiológica del organismo al esfuerzo

Movilidad articular

- Separados por el espacio pero dirigido por el maestro o bien por parejas (juego espejo) realizamos movilidad articular de: cuello, hombros, tronco, cadera, rodillas y pies. Realizando 4 repeticiones de cada ejercicio.

Estiramientos

- Tras la activación realizamos 4 balanceos, vamos flexionando las piernas (agachándonos) para llevar a cabo los siguientes ejercicios de estiramientos.
- Tren inferior; Aductores, isquio y gemelo
- Espalda: Raquis vertebral a través del cat camell de pie con rodillas flexionadas.
- Tren superior: Hombro, tríceps y cuello.

Objetivo Físico Técnico: Desarrollar la expresión corporal mediante la ejecución de pasos y movimientos corporales combinados secuencialmente con lo cual las estudiantes expresen su estado de ánimo mediante los aeróbicos.

Objetivo Volitivo: Conseguir que las estudiantes valoren el trabajar en equipo y desarrollen la confianza en sí mismo y en los demás integrantes del grupo de trabajo para que juntos superen las dificultades que se presenten en la coreografía.

Tiempo: 30-40min

Música: Mix Merengue-Salsa

Conocimientos Musicales y su Aplicación al Aerobic.

En las clases de Aerobic trabajamos todo el tiempo con música, por ese motivo tenemos que primeramente conocer que son los tiempos musicales, beats o pulsaciones; como se la quiera denominar.

Constituyen el ritmo base, son los que marcan el ritmo de una canción, podemos contar los tiempos musicales de dos formas:

- En notas blancas: solo contaremos las notas tónicas (fuertes).
- En notas negras: se cuentan las tónicas y subtónicas.

1 NOTA BLANCA = 2 NOTAS NEGRAS

Negras	1	2	3	4	5	6	7	8
Blancas	1	2	3	4				

¿Qué es una frase musical?

- Es una secuencia musical que se repite a lo largo de toda la canción, consta de 8 tiempos musicales (contadas en negras). En solfeo se denominan Octavas. A la unión de dos frases musicales (16 tiempos) se le denomina *unidad*.
- ¿Qué es un bloque o serie musical?
- Consta de 4 frases musicales, o lo que es lo mismo, 32 tiempos (si contamos en blancas serían 16)

En cada bloque por lo general hay algo que cambia: ejemplo:

Bloque 1: se introduce un instrumento.

Bloque 2: desaparece el instrumento.

Bloque 3: aparece una voz.

Bloque 4: cambio de entonación y sonido, etc.etc...

Velocidad de la música.

La velocidad de la música viene determinada por el nº de beats por minuto, va a depender de dos aspectos fundamentales en cuanto a su utilización:

1. De la parte de la sesión en la que nos encontramos.
2. Del tipo de alumnos con los que trabajamos: (avanzados o principiantes)

Velocidad de la música para cada parte de la clase.

Calentamiento	120-130 bpm
Fase aeróbica	135-150 bpm
Localizada	110-135 bpm
Recuperación	< de 110 bpm

La Construcción Coreográfica.

Podemos definir el término coreografía como una serie de movimientos ordenados y estructurados, con un principio y final que se ejecutan dentro de una estructura musical y cuya finalidad principal consiste en el desarrollo de un entrenamiento cardiovascular específico.

En una coreografía unimos los pasos, mezclando bajo y alto impacto en dependencia de la parte de la clase a que corresponde, en un tiempo de 20- 40 minutos según la duración de la misma. La fluidez de una coreografía depende en gran medida de la creatividad del profesor unido a una amplia comunicación, ya sea verbal o mediante señales.

Es necesario antes de comenzar conocer el grupo con el que vamos a trabajar ya que puede ser avanzado o que practican por primera vez, y en dependencia de esto planificar la coreografía con antelación y llevarla a la clase, aunque se puede contar con el nivel de inspiración.

¿Cómo se forma una coreografía?



- Elige los movimientos básicos que desees utilizar, combina correctamente los movimientos de bajo y alto impacto.
- Descubre los movimientos que pueden ser combinados y que encajen perfectamente de forma fluida.
- Comienza a construir frases musicales (8 tiempos), combinando los pasos elegidos de forma sencilla, sin desplazamientos, sin giros, sin cambios de planos y sin movimientos de brazos.
- Añade movimientos de brazos.
- Indaga sobre las posibles direcciones hacia las que puedes desplazarte con cada paso.

Recomendaciones de la coreografía



- Realiza algún giro si lo desees, siempre y cuando los alumnos puedan hacerlo (en caso contrario no lo hagas)

- Ensaya las frases de 8 tiempos que has creado y comprueba que todo encaja perfectamente y si lo crees necesario realiza los ajustes o cambios que se consideren oportunos.
- Registra por escrito las coreografías. Podrás utilizarlo en futuras sesiones cuando requieras trabajar para algún evento que la institución celebre.

¿Cuáles son los métodos de enseñanza?

De forma general a la hora de explicar una coreografía, debemos seguir el siguiente orden:

- Explicar el movimiento de piernas.
- Introducir los desplazamientos.
- Enseñar el movimiento de brazos.
- Integrar el movimiento de brazos en los movimientos de piernas.
- Añadir giros.

Métodos de Enseñanza

Método de Progresión Lineal (M. de usar y tirar)

- Los movimientos se enseñan sin seguir un orden o secuencia determinada.
- Se coge un movimiento y se repite un nº de veces. Seguidamente, y de forma fluida se realiza otro movimiento diferente y así sucesivamente.
- Es un método muy utilizado en las primeras sesiones destinadas a grupos principiantes, facilitando de esta forma el aprendizaje y asimilación de los diferentes movimientos.

Método de pirámide invertida o método de reducción.

- Es el método en el cual utilizamos 2 movimientos o secuencias, que se irán reduciendo gradualmente hasta llegar al producto final.

Ejemplo: -Mov A = 16 t + Mov B = 16 t (repetir varias veces)

- Mov A = 8 t + Mov B = 8t (repetir varias veces)

- Mov A = 4 t + Mov B = 4t (repetir varias veces)

- Mov A = 2 t + Mov B = 2t (repetir varias veces)

Siempre puedes abandonar la disminución de repeticiones en el número que desees. Este método se puede utilizar mucho en el calentamiento.

Método Sumatorio

- Es un método muy sencillo en su aplicación, y muy efectivo cuando el nivel de los alumnos no es muy alto.
- Se trata de ir sumando secuencias o combinaciones, creando así coreografías tan largas como se desee (A+B, A+B+C, A+B+C+D...)
- La principal limitación se encuentra en la habilidad de los alumnos para recordar todas las secuencias a medida que su nº se incrementa.

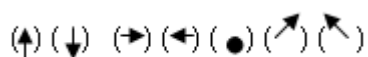
Ejemplos:

- Enseñar combinación A.
- Enseñar combinación B.
- Unir A+B y repetir varias veces.
- Enseñar combinación C.
- Unir A+B+C y repetir varias veces y así sucesivamente.

¿Cómo se planifica una coreografía?

En el momento de la planificación de una coreografía se puede jugar con la capacidad de inventiva del profesor, siempre y cuando no falten los datos fundamentales; que son:

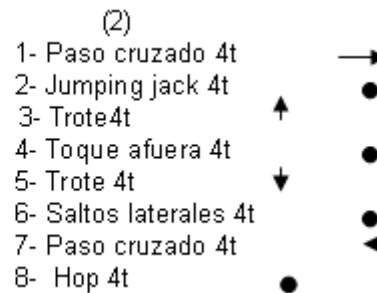
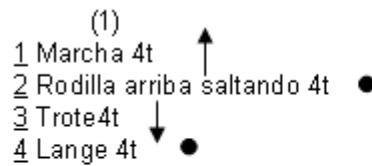
- Nombre del paso. (marcha) (jumping Jack)
- Tiempo de ejecución. (4t) (2t)
- Dirección de movimiento



La planificación de una coreografía se puede hacer dos formas diferentes.

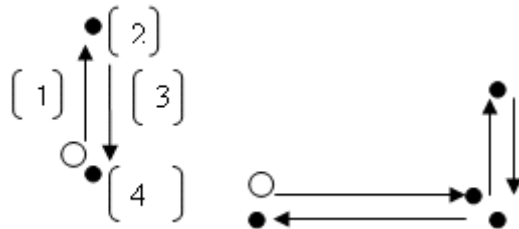
- Enumeración lineal

Ejemplos:



- Con simbología.

Ejemplos:



Idalmis Rodríguez Martínez. Educación Física Comunitaria. Apuntes para la asignatura, 2003.

Lois Teira Sampredo. El aeróbic adaptado al curriculum de Educación Física en el sistema educativo. Cuadernos técnico pedagógicos do Inef Galicia.

Parte Final. (Recuperación, estiramiento) 5-10min.

Una sesión de aeróbic debe ser divertida y atractiva, pero esto no resta al trabajo esfuerzo y gran rigor, ya que de lo que se trata es de hacer ejercicio aeróbico para lograr una mejora de la forma física, en la que el incremento de la capacidad cardiorespiratorio tiene un papel fundamental.

En esta fase se desea volver a la calma con ejercicios que busque relajar los músculos por lo general los estudiantes al término de cada sesión lo único que desean es sentarse, este mencionado error se debe evitar y al mismo tiempo erradicar y proporcionarle otra opción como es el estiramiento y con la ayuda de una música relajante dejar es cuerpo listo sin dolores ni lesiones para la próxima sesión.

POSTERIORES:

Desde la posición de pie, pero nunca hay que bajar doblando la cintura como una bisagra ya que este ejercicio involucra la zona lumbar pudiendo producir dolores y hasta lesiones. Para esto primero flexionamos las piernas y nos ponemos en posición de cuclillas, tomamos los pies y desde aquí comenzamos a estirar las piernas, mantenemos el tiempo necesario, volvemos a la posición de cuclillas y nos incorporamos suavemente.



CUADRICEPS:

Parados, tomamos el pie por detrás de la cola tirando suavemente hacia arriba, tenemos dos variantes, o tomar con la mano el pie del mismo lado (mano derecha, pie derecho) o en forma cruzada (mano derecha, pie izquierdo).

GEMELOS:

Iniciamos en la posición firmes damos un paso con la pierna derecha la cual flexionamos en un ángulo de 90° cuidando que la rodilla no sobre pase la punta del pie para evitar lesiones, a continuación estiramos la pierna izquierda evitando doblarla la planta del pie debe procurar mantenerse en contacto con el suelo la mayor parte este ejercicio debe realizarse con las dos piernas alternadamente.

**FEMORALES:**

En posición de firmes separamos las piernas y las manos las llevamos hasta el piso sin flexionar las piernas donde los femorales se estiraran adecuadamente.

**ADUCTORES:**

En la posición firmes levantamos la pierna y nos sujetamos con las dos manos y llevamos la pierna.

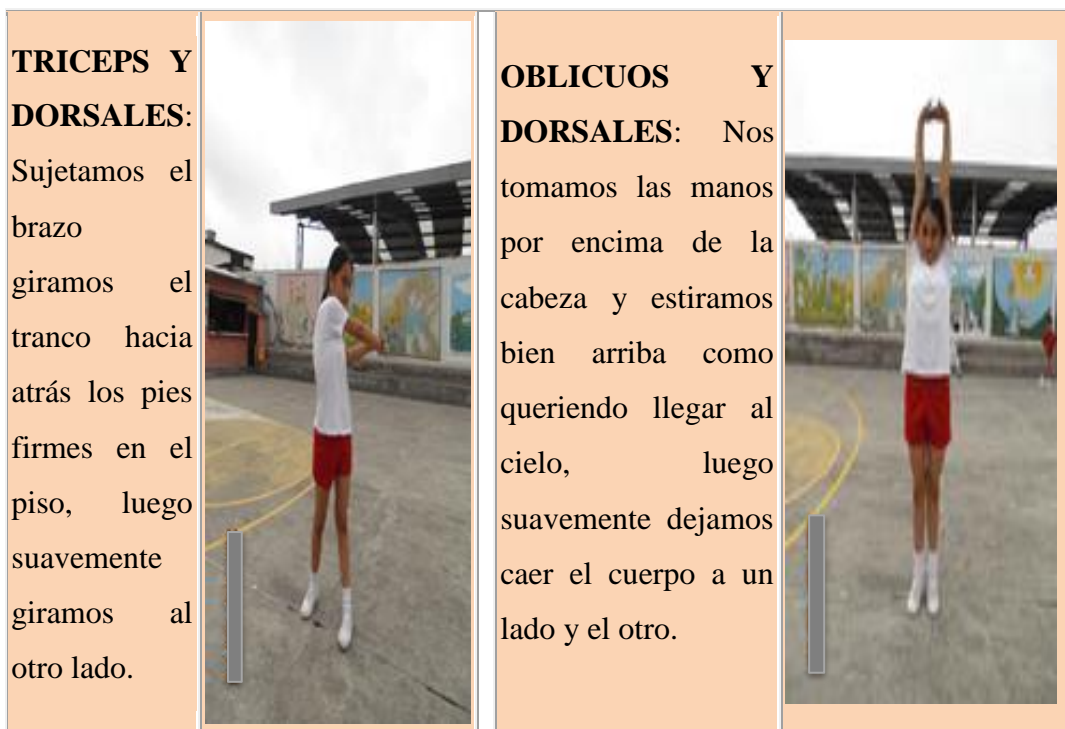
**DORSALES:**

Siempre de pie, con los pies separados como el ancho de los hombros, tomamos las manos en el frente y extendemos hacia adelante sin levantar los pies del piso.

**CADERA:**

En la misma posición que el anterior pero ahora tomamos las manos por sobre la cabeza y el cuerpo los vamos inclinado lentamente hacia atrás llegando a su propio limite y debe permanecer un segundo y relajarse.





6.7 Administración de la Propuesta

La propuesta se administrará con el respaldo y autorización de las autoridades de la Escuela Tres de Noviembre por parte del Señor Director facilitara las instalaciones en un horario accesible para realizar charlas de trabajo para socializar a los docentes las rutinas básicas de los aeróbicos que se debe seleccionar y adecuar de acuerdo a las necesidades y a la capacidad física que está planificada para cada año de educación básica.

Como finalidad fundamental de las charla es unificar los criterios de cada docente y que se optimice el tiempo al máximo con la ayuda de una correcta planificación el docente mantendrá el interés de los estudiantes en cada una de la sesiones de los aeróbicos de igual manera que el trabajo no sea dosificado ya que el dolor muscular pos entrenamiento es la principal causa de deserción a este tipo de actividades

Otro aspecto que se debe tomar en cuenta es el apoyo constante de los Profesores para con su ayuda detectar si la aplicación de la propuesta está dando resultados favorables en beneficio de las niñas de la institución.

6.8 Previsión de la Evaluación de la Propuesta

La propuesta será evaluada durante el desarrollo del año lectivo 2012-2013 por parte de los Maestros de área y los de aula mediante registro individuales para cada estudiante, cada trimestre, donde comprenderá cada uno de cualidades físicas que se desea mejorar a través de la práctica de los aeróbicos los cuales serán de gran utilidad dentro y fuera del salón de clase, para el mejor desarrollo de la propuesta se realizará diálogos frecuente entre Profesores y Estudiante los cuales compartirán sus puntos de vista de la evolución del trabajo y si se está cumpliendo con la expectativa de mejorar la condición física de las niñas al ofrecerles esta oportunidad creamos confianza en la relación alumno maestro a su vez elevamos su seguridad y decisión de compartir su forma de pensar consolide cada sesión de trabajo su personalidad.

Cuadro N°.- 33 Monitoreo y Evaluación de la Propuesta

MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.	
PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	El autor de la tesis solicita la evaluación.
2. ¿Por qué evaluar?	Porque es necesario establecer el grado de efectividad de la aplicación de la propuesta.
3. ¿Para qué evaluar?	Para analizar el procedimiento de aplicación en sus elementos: inicial,

<p>4. ¿Qué evaluar?</p> <p>5. ¿Quién evalúa?</p> <p>6. ¿Cuándo evaluar?</p> <p>7. ¿Cómo evaluar?</p> <p>8. ¿Con qué evaluar?</p>	<p>principal y final y tomar los correctivos que se creyeren convenientes.</p> <p>Se evalúa el contenido, aplicación y logro de objetivos de la propuesta.</p> <p>El autor de la tesis y los docentes de la Escuela Tres de Noviembre.</p> <p>Al finalizar el trimestre.</p> <p>A través de la observación directa y de fichas personales donde consten las condiciones iniciales de los estudiantes y su progreso en cada trimestre.</p> <p>Test de rendimiento físico y que conste en las fichas su progreso.</p>
--	---

Bibliografía.

- BECERRO Marcos, J.F (1994): Ejercicio físico, forma física y salud. Madrid: Eurobook.
- BOMPA, Tudor. Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo,
- CAMACHO, M.J. (2005). Imagen corporal y práctica de actividad física en la adolescencia. Tesis no publicada: Universidad Complutense de Madrid.
- CANO, J.M., GRANERO, A., DE LA TORRE, E., GIL, S, LUCAS, J.M. y MUÑOZ, F.J. (1997). Problemas de salud en la práctica físico-deportiva. Sevilla: Wanceulen.
- CARABEO, A. I. (2008) Programa de intervención comunitaria con un enfoque multidisciplinario para promover estilos de vidas saludables en infantes obesos con edades entre seis y diez años del consejo Popular "Roberto Rivas Fragas" del Municipio de Ciego de Ávila. Tesis de Maestría. Universidad de Ciego de Ávila.
- CARRANZA, B. Condición Física, 1986. [Consultado el 21 de Marzo del 2010].
- CASIMIRO, A. (1999) Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares entre final de Educación Primaria (12 años) y final de Educación Secundaria Obligatoria (16 años). Tesis Doctoral. Universidad de Granada
- CHARCHABAL PÉREZ, C. D. La Educación física en la formación del profesional de Ingeniería en Minas. Tesis de Doctorado 2003. 4 - 6. p.
- DEVÍS J. y Peiró C. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. Gaceta Sanitaria. 33.6.263-268.
- DULE, S. (2006) La práctica de actividad físico deportiva y su relación con componentes fundamentales del estilo de vida en escolares avileños. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.

- FAJARDO Manuel, 2007. 87. p. propuesta de programa de ejercicios físicos para los tripulantes técnicos de la aviación civil. Cultura Física Terapéutica. La Habana, ISCF”
- FERNÁNDEZ Collado, D. (2005). Transmisión y adquisición de valores a través de la aplicación de un programa de educación física basado en el juego motor en un grupo de primero de la eso. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- MENÉNDEZ GUTIÉRREZ Silvia. (2002) Las capacidades físicas en la clase de Educación física. Departamento de Teoría y Metodología,.
- RODRÍGUEZ MARTÍNEZ Idalmis. Educación Física Comunitaria. Apuntes para la asignatura, 2003.
- RODRÍGUEZ, P. (1998). Educación Física y salud escolar: Programa para la mejora de la extensibilidad isquiosural y del raquis en el plano sagital. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- SAAVEDRA, C. Efectos del ejercicio físico de alta y baja intensidad sobre la composición corporal. Congreso de Osteología y Metabolismo Mineral Oseo, Santiago, 2000.
- TEIRA SAMPEDRO Lois. El aeróbic adaptado al curriculum de Educación Física en el sistema educativo. Cadernos técnico pedagógicos do Inef Galicia.

Litografía.

- [bancoseyt/wilches.PDF](#) desde www.campus-oei.org/
- [Definición de Hidratación » Concepto en Definición ABC](#)<http://www.definicionabc.com/salud/hidratacion.php#ixzz2CLmiwkCy>
- El-Desempeño-**Docente** desde es.scribd.com/doc/22266139/
- [Gutierrez.pdf](#) desde www.adeepa.org.ar/congresos/.../RLE3221
- handle/123456789/651desdedspace.ups.edu.ec/
- <http://baile.about.com/od/Beneficios-del-baile/tp/6-Beneficios-Del-Baile-Para-Tu-Salud-Fisica.htm>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Deshidrataci%C3%B3nDeshidratación>

- http://es.wikipedia.org/wiki/Historia_del_f%C3%BAAtbolhttp://www.in-vitta.com/blog/tag/hidratacion
- http://es.wikipedia.org/wiki/Reacci%C3%B3n_de_hidrataci%C3%B3n
- <http://www.aerobic-online.com/>
- <http://www.efdeportes.com/efd73/hidrat.htm>
- <http://www.fitness.com.mx/hidratacion.htm>
- <http://www.monografias.com/trabajos87/ejercicio-fisico-aerobico-adulto-mayor-comunidad-barrio-bolivar/ejercicio-fisico-aerobico-adulto-mayor-comunidad-barrio-bolivar.shtml#ixzz2JVYG7z1P>
- <http://www.musculacion.net/Article120.html>
- <http://www.portalfitness.com>
- <http://www.silviachediek.com/>
- [media/evdesdoc09.doc](#) desde www.unl.edu.ec
- [media/evdesdoc09.doc](#) desde www.unl.edu.ec/
- [notas.asp?nota_id=586440](#) desde www.elporvenir.com.mx/
- [www.csd.gob.es/csd/salud/medicina-**deportiva**/.../alimenfinalweb.pdf](http://www.csd.gob.es/csd/salud/medicina-deportiva/.../alimenfinalweb.pdf)

ANEXOS

ANEXO 1

Niñas de séptimo de básica practicando la rutina de aeróbicos





Niñas de sexto de básica practicando la rutina de aeróbicos





Docentes de la institución capacitándose





Planta de Docentes de la Escuela "Tres de Noviembre"



ANEXO 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO



MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ENCUESTA APLICADA A LAS NIÑAS DE SEXTOS Y SÉPTIMOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA TRES DE NOVIEMBRE

Objetivo: Estudiar la incidencia de los aeróbicos en la condición física de las niñas de sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

Instructivo:

- De su apoyo depende el éxito de esta investigación, ruego que conteste con la mayor honestidad que le caracteriza cuando escucha la lectura del guía:
- Marcar con una x la respuesta que crea conveniente, la veracidad de las respuestas validará éste trabajo investigativo.

1.- ¿Le gusta realizar aeróbicos?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

2.- ¿En la escuela se realiza aeróbicos?

SI ()

NO ()

3.- ¿Dentro de la actividad aeróbica que te gusta practicar?

Saltar ()

Correr ()

Bailar ()

Todas ()

4.- ¿Te gustaría practicar alguna actividad aeróbica fuera del horario de clase?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

5.- ¿Considera que las actividades aérobicas permiten mantener un buen estado de salud?

SI ()

NO ()

6.- ¿Cómo consideras tu condición física?

EXCELENTE

MUY BUENA

BUENA

REGULAR

7.- ¿Crees que tu condición física mejoraría con la práctica de actividades físicas?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

8.- ¿Qué tiempo de práctica deportiva crees necesario para mantener una excelente condición física?

Todos los días ()

Cada semana ()

Cada mes ()

De vez en cuando ()

9.- ¿Consideras que con actividades aérobicas tu condición física mejoraría mucho?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

10.- ¿Considera que tu Maestro de Cultura Física está capacitado para impartir
aérobicos que permitan mantener tu condición física óptima?

SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 3

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO



MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ENCUESTA APLICADA A LOS PROFESORES Y PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LOS SEXTOS Y SÉPTIMOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA TRES DE NOVIEMBRE.

Objetivo: Determinar las causas porqué los estudiantes carecen de actividades que incrementen su condición física en los estudiantes de sextos y séptimos de educación básica.

Instructivo:

- De su apoyo depende el éxito de esta investigación, ruego que conteste con la mayor honestidad que le caracteriza cuando escucha la lectura del guía:
- Marcar con una x la respuesta que crea conveniente, la veracidad de las respuestas validará este trabajo investigativo.

1.-¿Practica con sus niños/as actividades aeróbicas dentro del plantel?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

2.- ¿Considera que las actividades aeróbicas permiten mantener activos a los niños/as de la escuela?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

3.- ¿Qué tipo de actividades aeróbicas considera son recomendadas para los estudiantes de la escuela?

Saltar ()

Correr ()

Bailar ()

Todas ()

4.- ¿Participarías en actividades aeróbicas con los niños/as fuera del horario de clase?

SI ()

NO ()

5.- ¿Cree que con la práctica de actividades aeróbicas se mantiene un buen estado de salud en los estudiantes

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

6.- ¿Cómo considera la condición física de los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación Básica de la escuela?

EXCELENTE

MUY BUENA

BUENA

REGULAR

7.- ¿Consideras que la condición física de los estudiantes mejorará con la práctica de ejercicio físico en la escuela?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

8.- ¿Qué tiempo consideras que los estudiantes deben realizar ejercicio físico para mantener su condición física?

Todos los días ()

Cada semana ()

Cada mes ()

De vez en cuando ()

9.- ¿Cree que es necesario llevar un registro de la condición física de las estudiantes?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

10.- ¿Considera que existe en la escuela las condiciones físicas y técnicas para realizar ejercicios aeróbicos con los estudiantes?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 4



ESCUELA FISCAL "TRES DE NOVIEMBRE"

Ambato-Ecuador Teléfono: 2406055 (Celiano Monge)

CERTIFICACIÓN

El Director (E), de esta Institución CERTIFICA que:

El Licenciado **LUIS ALFREDO JIMENEZ RUIZ** con C.I. 1803394467, egresado de la maestría en **CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, PRIMERA PROMOCIÓN**, fue autorizado para que realice su trabajo de investigación con el tema "**LOS AERÓBICOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LAS NIÑAS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA TRES DE NOVIEMBRE DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA**", así como también de dar uso a la información recopilada en la institución.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad el interesado pueden hacer uso del presente documento como creyeren conveniente.

Ambato, 14 de septiembre del 2012

Atentamente,

Lcdo. Rolando Cazares
DIRECTOR (E)

