3

TM
GV439
.O2
1998
c.1

1080098267

169 1

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

ANÁLISIS DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS CONDICIONALES EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ALUMNAS DE LA PREPARATORIA No. 23

POR

JULIO CÉSAR OBREGÓN ENSINIA

COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DEL EJERCICIO CON LA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE PARA LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

DICIEMBRE, 1998

TM
GU434
.O2
1998

Bi Raul Rangel Frias
UANL
FONDO
TESIS MAESTRIA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

ANÁLISIS DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS CONDICIONALES EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ALUMNAS DE LA PREPARATORIA No. 23 DE LA U.A.N.L.

POR

L.O.D. JULIO CÉSAR OBREGÓN ENSINIA

TESIS

EN OPCION AL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS DEL EJERCICIO CON ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES PARA LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.

CD. UNIVERSITARIA, SAN NICOLÁS DE LOS GARZA, N.L.

DICIEMBRE DE 1998.

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

Los miembros del comité de tésis recomendamos que la tésis "Análisis del desarrollo de las capacidades motoras básicas condicionales en la clase de educación física en alumnas de la Preparatoria No. 23 de la U.A.N.L." realizada por el L.O.D. Julio César Obregón Ensinia sea aceptada para su defensa como opción al grado de Maestro en Ciencias del Ejercicio con especialidad en Educación Física y Deportes para la Infancia y Adolescencia.

El Comité de tésis

Asesor

M.C. Arturo Torres Bugdud

Coasesor

Dr. med. Eloy Cárdenas Estrada

Coasesor

Dr. Silvano René García Román

Vo.Bo.

L.O.D. Javier Quintero Floyd

División de Estudios de Postgrado

San Nicolás de los Garza, N.L., a 7 de Diciembre de 1998.

EL PRESENTE TRABAJO SE REALIZÓ EN LAS INSTALACIONES DE LA PREPARATORIA No. 23 DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN CONTANDO CON EL APOYO DE LA ACADEMIA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPARTAMENTO DEPORTIVO, BAJO LA ASESORÍA DIRECTA DEL M.C. ARTURO TORRES BUGDUD.

INDICE GENERAL

Capítulo		Página
	Prólogo	1
	Síntesis	2
I	INTRODUCCIÓN	3
	Justificación	4
	Planteamiento	5
	Hipótesis	6
	Limitaciones	6
	Metodología	
	Definición de la Muestra	7
	Experimento a realizar	8
	Métodos Estadísticos	18
	Material para el desarrollo de la prueba	19
	Procedimientos generales	20
	Presentación y análisis de los resultados	21
	Tablas de los grupos al inicio de la investigación	22
	Definición de unidades de medida	24
	Tablas de los grupos al final de la investigación	34
	Gráficos de los grupos al inicio de la investigación	45
	Gráficos de los grupos al final de la investigación	49
	Distribución "t"	53
	Discusión	54
	Conclusiones	58
	Recomendaciones	59
II	DISEÑO DE PROGRAMAS CURRICULARES	61
III	DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS	67

IV BENEFICIOS QUE REPRESENTA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS 70

Apéndice A 76

Apéndice B 94

LISTADO DE TABLAS

Tablas		Página
I.	Resultados de las pruebas del grupo control al inicio de la investigación	22
II.	Resultados de las pruebas del grupo prueba al inicio de la investigación	23
III.	Estadística descriptiva de los grupos al inicio de la investigación	25
IV.	Distribución de frecuencia de peso del grupo control al inicio de la investigación	25
V.	Distribución de frecuencias de estatura del grupo control al inicio de la investigación	26
VI	Distribución de frecuencia de anteroflexión del tronco del grupo control al inicio de la investigación	26
VII	Distribución de frecuencias de rapidez del grupo control al inicio de la investigación	27
VIII	Distribución de frecuencias de salto de longitud del grupo control al inicio de la investigación	27
IX	Distribución de frecuencias de salto de altura del grupo control al inicio de la investigación	28
X	Distribución de frecuencias de abdominales del grupo control al inicio de la investigación	28
XI.	Distribución de frecuencias de carrera de 12 minutos del grupo control al inicio de la investigación	29
XII.	Distribución de frecuencias de peso del grupo prueba al inicio de la investigación	29
XIII.	Distribución de frecuencias de estatura del grupo prueba al inicio de la investigación	30
XIV.	Distribución de frecuencias de anteroflexión del tronco del grupo prueba al inicio de la investigación	30

XV. Distribución de frecuencias de rapidez del grupo prueba al inicio de la investigación..... 31

XVI. Distribución de frecuencias de salto de longitud del grupo prueba al inicio de la investigación..... 31

XVII. Distribución de frecuencias de salto de altura del grupo prueba al inicio de la investigación..... 32

XVIII Distribución de frecuencias de abdominales del grupo prueba al inicio de la investigación..... 32

XIX Distribución de frecuencias de carrera de 12 minutos del grupo prueba al inicio de la investigación..... 33

XX. Resultados de las pruebas de evaluación del grupo control al final de la investigación..... 34

XXI. Resultados de las pruebas de evaluación del grupo prueba al final de la investigación..... 35

XXII. Estadística descriptiva de los dos grupos al final de la investigación..... 36

XXIII. Distribución de frecuencias de peso del grupo control al final de la investigación 36

XXIV Distribución de frecuencias de estatura del grupo control al final de la investigación..... 37

XXV Distribución de frecuencias de anteroflexión del tronco del grupo control al final de la investigación..... 37

XXVI. Distribución de frecuencias de rapidez del grupo control al final de la investigación..... 38

XXVII. Distribución de frecuencias de salto de longitud del grupo control al final de la investigación..... 38

XXVIII Distribución de frecuencias de salto de altura del grupo control al final de la investigación..... 39

XXIX. Distribución de frecuencias de abdominales del grupo control al final de la investigación..... 39

XXX. Distribución de frecuencias de carrera de 12 minutos del grupo control al final de la investigación..... 40

XXXI. Distribución de frecuencias de peso del grupo prueba al final de la investigación..... 40

XXXII. Distribución de frecuencias de estatura del grupo prueba al final de la investigación..... 41

XXXIII. Distribución de frecuencias de anteroflexión del tronco del grupo prueba al final de la investigación..... 41

XXXIV. Distribución de frecuencias de rapidez del grupo prueba al final de la investigación..... 42

XXXV. Distribución frecuencias de salto de longitud del grupo prueba al final de la investigación..... 42

XXXVI. Distribución de frecuencias de salto de altura del grupo prueba al final de la investigación..... 43

XXXVII. Distribución de frecuencias de abdominales del grupo prueba al final de la investigación..... 43

XXXVIII. Distribución de frecuencias de carrera de 12 minutos del grupo prueba la final de la investigación..... 44

LISTADO DE FIGURAS

Figura		Página
1.	Gráfico del promedio de peso de los dos grupos al inicio de la investigación.....	45
2.	Gráfico del promedio de estatura de los dos grupos al inicio de la investigación.....	45
3.	Gráfico del promedio de anteroflexión del tronco de los dos grupos al inicio de la investigación.....	46
4.	Gráfico del promedio de la rapidez de los dos grupos al inicio de la investigación.....	46
5.	Gráfico del promedio de salto de longitud de los dos grupos al inicio de la investigación.....	47
6.	Gráfico del promedio de salto de altura de los dos grupos al inicio de la investigación.....	47
7.	Gráfico del promedio de abdominales de los dos grupos al inicio de la investigación.....	48
8.	Gráfico del promedio de carrera de 12 minutos de los dos grupos al inicio de la investigación.....	48
9.	Gráfico de promedio de peso de grupo control y grupo prueba antes y despues de la investigación.....	49
10.	Gráfico de promedio de estatura de grupo control y grupo prueba antes y despues de la investigación.....	49
11.	Gráfico de promedio de anteroflexión del tronco de grupo control y grupo prueba antes y despues de la investigación.....	50
12.	Gráfico de promedio de rapidez de grupo control y grupo prueba antes y despues de la investigación.....	50
13.	Gráfico de promedio de salto de longitud de grupo control y grupo prueba antes y despues de la investigación.....	51

14. Gráfico de promedio de salto de altura de grupo control y grupo prueba antes y despues de la investigación..... 51

15. Gráfico de promedio de abdominales de grupo control y grupo prueba antes y despues de la investigación..... 52

16. Gráfico de promedio de carrera de 12 minutos de grupo control y grupo prueba antes y despues de la investigación..... 52

DEDICATORIA

A mi esposa Teresa de Jesús Guillén Rangel.

Por su apoyo y comprensión para que siga superándome en todas las etapas de mi vida.

A mis hijos César de Jesús, Julio Antonio y Jesús Salvador.

Porque siempre han estado a mi lado en los momentos en los cuales necesito de ellos y que siempre han sido el motivo que me impulsa a seguir adelante.

A mis padres Felipe Obregón y Ma. Cruz Encinia

Por su labor de formación profesional y familiar que me han inculcado, quienes han sido los mejores maestros en mi vida.

A mis hermanos Elida, Juan Alejandro, Ma. Cruz y Felipe.

Por su apoyo moral y sus consideraciones para mi persona durante el desarrollo de mi carrera profesional.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a Dios por prestarme vida y salud para poder llevar a cabo esta investigación, por ponerme en el lugar indicado y con las personas que me orientarían en el desarrollo de la investigación.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento al M.C. Arturo Torres Bugdud asesor de mi tésis. Así como también al Dr. Eloy Cárdenas Estrada y al Dr. Silvano René García Román por formar parte del comité de tésis, por sus valiosas sugerencias e interés en la revisión del presente trabajo.

Al maestro Ed. D. Leon Dulin quien es Assitent of Kinesiology, College of Education de la Universidad de Texas A&M de Laredo, Texas, por sus recomendaciones y consejos para el desarrollo de este trabajo.

Al Dr. Zacarías Jiménez Salas por sus valiosos consejos y el apoyo para el desarrollo de la investigación.

A la Universidad Autónoma de Nuevo León por el apoyo económico para la realización de mis estudios.

A la preparatoria No. 23, por permitirme el uso de sus instalaciones, también a sus alumnas (del grupo de la anexa) que participaron en el desarrollo de los programas de educación física, por su invaluable ayuda en el desarrollo de este estudio, al departamento deportivo y a los maestros de educación física de esta escuela.

A todas las personas que contribuyeron de una forma u otra en la realización de este trabajo.