



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Cultura Física

TEMA:

“Aplicación de un programa de acondicionamiento físico en la guardia ciudadana del cantón Cuenca”

Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la Especialización de Cultura Física.

AUTORES: José Francisco Tinitana Jumbo.
C.I. 1900447028

Juan Geovanny Yanqui Pugo.
C.I. 0104305461

DIRECTOR: LCDO. Wilson Teodoro Contreras Calle MGT.
C.I. 0102283793

CUENCA - ECUADOR

2018



RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue elaborar y aplicar un programa de acondicionamiento físico adecuado a las características del personal de la Guardia Ciudadana del Cantón Cuenca.

La problemática planteada se relacionó con los altos índices de inseguridad que actualmente existen en la población cuencana y la elaboración de un programa de acondicionamiento físico que impacte sobre la condición física del personal.

Inicialmente, se aplicó una encuesta personal para determinar las características del grupo, entre ellas: percepción de salud, nivel de experiencia en programas de acondicionamiento físico, utilización del tiempo libre en actividades físicas, objetivos personales, etc.

Posteriormente, a través de la utilización de varios test de campo se realizó la evaluación inicial de la condición física. Se analizó la capacidad de resistencia (VO^2 Max.) utilizando el test de Cooper, test de 1000m. También, se evaluó la capacidad de fuerza utilizando el test de Barra, la capacidad de velocidad utilizando el test de 20m y el test de 50m. Además, se evaluó la capacidad de flexibilidad utilizando el flexitest.

Participaron en el estudio un total de 25 personas, 8 mujeres ($M= 26,625$) y 17 hombres ($M= 27,882$). Se programaron 24 sesiones de ejercicio físico con la finalidad de conocer el impacto de estas sobre las capacidades físicas básicas.

Finalmente, se aplicó una segunda evaluación con la que se evidenciaron variaciones positivas y negativas entre la evaluación inicial y final.

Palabras Claves: Acondicionamiento Físico, Guardia Ciudadana, Condición Física, Test Físicos, Volumen Máximo De Oxígeno (Vo^2 Máx), Capacidades Físicas Básicas, Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad.



ABSTRACT

The objective of the present investigation was to elaborate and apply a program of physical knowledge to the characteristics of the personnel of the Citizen Guard in Cuenca city.

The problematic raised was related to the high indices of insecurity that currently exists in the population in Cuenca and the development of a fitness program of physical conditioning that impacts on the physical condition of the staff.

At the beginning, a personal survey was applied to determine the characteristics of the group, among them: perception of health, level of experience in fitness programs, use of free time in physical activities, personal objectives, etc.

Subsequently, through the use of several field test the final evaluation of the physical condition. The capacity of resistance was analyzed (VO^2 Max.) using the Cooper's test of 1000m. The strength capacity was also evaluated using the bar test, the speed capacity using 20m test and the 50m test. In addition, flexibility capacity was evaluated using flexitest.

A total of 25 people participated in the study, 8 women, (M= 26,625), 17 men, (M= 27,882). 24 sessions of physical exercise were programmed in order to know the impact of basic physical abilities.

Finally, a second evaluation was applied with which it is evident positive and negative variations between the initial and final evaluation.

Keywords: Physical Conditioning, Citizen Guard, Physical Condition, Physical Test, Maximum Volume Of Oxygen (Vo^2 Máx), Basic Physical Abilities, Endurance, Strength, Speed, And Flexibility.



INDICE

UNIVERSIDAD DE CUENCA.....	1
RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
INDICE.....	4

CAPÍTULO I

EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1.1 LA ACTIVIDAD FÍSICA	16
1.2 BENEFICIOS.....	16
1.3 EJERCICIO FÍSICO.....	16
1.4 ADAPTACIÓN	17
1.4.1 SINDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN	17
1.4.2 LEY DEL UMBRAL	18
1.4.3 LEY DE SUPERCOMPÉNSACIÓN	18
1.5 LA CARGA	19
1.5.1 COMPONENTES DE LA CARGA.....	19
1.5.2 CRITERIOS DE LA CARGA	19
1.6 SESIÓN DE EJERCICIO FÍSICO	20
1.6.1 PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO	20
1.6.1.1 FISIOLÓGÍA DEL CALENTAMIENTO	21
1.6.1.2 TIPOS DE CALENTAMIENTO	21
1.6.1.2.1 CALENTAMIENTO GENERAL.....	21
1.6.1.2.2 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	22
1.6.2 PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN	22
1.6.3 PARTE FINAL - VUELTA A LA CALMA	22

CAPITULO II

LA CONDICIÓN FÍSICA

2.1 CONDICIÓN FÍSICA	24
2.2 LA RESISTENCIA	24
2.2.1 DEFINICIÓN DE RESISTENCIA.....	24
2.2.2 LA CAPACIDAD DE RESISTENCIA.....	25
2.2.2.1RESISTENCIA AERÓBICA	25
2.2.2.2 RESISTENCIA ANAERÓBICA	25
2.3 ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA	26



2.3.1 MÉTODOS DE DESARROLLO DE LA RESISTENCIA	26
2.3.1.1 EL MÉTODO CONTINUO	27
2.3.1.2 EL MÉTODO FARTLEK	27
2.3.1.3 EL MÉTODO INTERVALOS	28
2.3.1.4 EL MÉTODO POR REPETICIONES	28
2.5 MEDIOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA	28
2.6 TEST PARA EVALUAR LA RESISTENCIA	29
2.6.1 TEST DE COOPER	29
2.6.2 TEST 1000m	29
2.7 LA FUERZA	30
2.7.1 DEFINICIÓN DE FUERZA	30
2.7.2 LA CAPACIDAD DE FUERZA	30
2.7.2.1 TIPOS DE CONTRACCIÓN MUSCULAR EN LA PRODUCCIÓN DE FUERZA	31
2.7.2.2 TIPOS DE FUERZA	32
2.7.3 ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA	32
2.7.3.1 MÉTODOS DE DESARROLLO DE LA FUERZA	33
2.7.3.1.1 EL MÉTODO NATURAL	33
2.7.3.1.2 MÉTODO ISOTÓNICO	33
2.7.3.1.3 MÉTODO ISOMÉTRICO	33
2.7.3.1.4 MÉTODO PLIOMÉTRICO	33
2.8 MEDIOS DE DESARROLLO DE LA FUERZA	33
2.9 TEST PARA EVALUAR LA FUERZA	34
2.9.1 TEST DE BARRA FIJA	34
2.10 LA VELOCIDAD	35
2.10.1 DEFINICIÓN DE VELOCIDAD	35
2.10.2 LA CAPACIDAD DE VELOCIDAD	35
2.10.3 ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD	37
2.10.3.1 LA VELOCIDAD DE REACCIÓN	37
2.10.3.2 LA CAPACIDAD DE ACELERACIÓN	38
2.10.3.3 LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	38
2.10.4 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD	38
2.10.4.1 EL MÉTODO DE REPETICIONES	38
2.10.4.2 MEDIOS DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD	38
2.11 TEST PARA EVALUAR LA VELOCIDAD	39
2.11.1 TEST DE 20m	39
2.11.2 TEST DE 50m	39



2.12 LA FLEXIBILIDAD	40
2.12.1 DEFINICIÓN DE FLEXIBILIDAD	40
2.12.2 LA CAPACIDAD DE FLEXIBILIDAD	41
2.12.2.1 VARIABLES QUE INTERVIENEN EN LA CAPACIDAD DE FLEXIBILIDAD	41
2.13 ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD	42
2.13.1 MÉTODOS DE DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD	43
2.13.1.1 MÉTODO DINÁMICO O ACTIVO	43
2.13.1.2 MÉTODO ESTÁTICO	43
2.13.1.3 MÉTODO ESTÁTICO ACTIVO	43
2.13.1.4 MÉTODO ESTÁTICO PASIVO	43
2.14 MEDIOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD	43
2.15 TEST PARA EVALUAR LA FLEXIBILIDAD	43
2.15.1 FLEXITEST	44

CAPÍTULO III

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN LA GUARDIA CIUDADANA

3.1 LA GUARDIA CIUDADANA	45
3.1.1 FUNCIONES	45
3.1.2 VALORES INSTITUCIONALES	46
3.1.3 MISIÓN Y VISIÓN	46
3.1.4 REQUISITOS PARA EL PERSONAL	47
3.2 ANÁLISIS PARA ELABORAR EL PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	49
3.3 FASES DE ELABORACIÓN DEL PROGRAMA	49
3.3.1 PRIMERA FASE ANÁLISIS DE SALUD	50
3.3.2 SEGUNDA FASE: ANÁLISIS DE LA CONDICIÓN FÍSICA	50
3.3.2.1 PROTOCOLOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL DE LA CONDICIÓN FÍSICA 50	
3.3.4 TERCERA FASE: SELECCIÓN DE LOS EJERCICIOS	56
3.3.4.1 EJERCICIOS PARA EL CALENTAMIENTO	56
3.3.4.1.1 EJERCICIOS DE LUBRICACIÓN ARTICULAR	57
3.3.4.1.3 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	58
3.3.4.2 CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA PARA DESARROLLAR LA RESISTENCIA	58
3.3.4.2.1 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA	59
3.3.4.3 CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA PARA DESARROLLAR LA FUERZA ..59	
3.3.4.3.1 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA	60



3.3.4.4 CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD	63
3.3.4.4.1 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD	63
3.3.4.5 CARACTERÍSTICAS PARA UN PROGRAMA DE DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA GUARDIA CIUDADANA	64
3.3.4.5.1 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD	65
3.3.4.6 EJERCICIOS RESPIRATORIOS	67
3.3.5 CUARTA FASE: PRANIFICACIÓN Y APLICACIÓN DEL PROGRAMA	68
3.3.5.1 ETAPA DE FAMILIARIZACIÓN CON EL EJERCICIO	68
3.3.5.2 ETAPA DE MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA	69
3.3.5.3 ETAPA DE MANTENIMIENTO DE LA CONDICION FÍSICA	69
3.4 SESIONES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL PERSONAL DE LA GUARDIA CIUDADANA	70
SESIÓN Nro. 1	70
SESIÓN Nro. 2	71
SESIÓN Nro. 3	72
SESIÓN Nro. 4	73
SESIÓN Nro. 5	74
SESIÓN Nro. 6	75
SESIÓN Nro. 7	76
SESIÓN Nro. 8	77
SESIÓN Nro. 9	78
SESIÓN Nro. 10	79
SESIÓN Nro. 11	80
SESIÓN Nro. 12	81
SESIÓN Nro. 13	82
SESIÓN Nro. 14	83
SESIÓN Nro. 15	84
SESIÓN Nro. 16	85
SESIÓN Nro. 17	86
SESIÓN Nro. 18	87
SESIÓN Nro. 19	88
SESIÓN Nro. 20	89
SESIÓN Nro. 21	90
SESIÓN Nro. 22	91
SESIÓN Nro. 23	93
SESIÓN Nro. 24	94



CAPÍTULO IV
RESULTADOS OBTENIDOS

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA AL INICIO DEL PROYECTO	96
4.2 TABLAS REFERENCIALES VO² MAX TEST DE COOPER	103
4.2.1 RESULTADOS RESISTENCIA AERÓBICA (TEST DE COOPER).....	104
4.2.1.2 PORCENTAJES TEST COOPER HOMBRES.....	105
4.3 TABLAS REFERENCIALES VO² MAX TEST DE 1000m	106
4.3.1 RESULTADOS TEST 1000m	107
4.3.1.1 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL MUJERES	107
4.3.1.2 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL HOMBRES.....	108
4.4. TABLAS REFERENCIALES TEST DE BARRA	109
4.4.1 RESULTADOS TEST BARRA	110
4.4.1.1 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL MUJERES	110
4.4.1.2 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL HOMBRES.....	111
4.5 TABLAS REFERENCIALES TEST DE VELOCIDAD 20m	112
4.5.1 RESULTADOS TEST VELOCIDAD 20m.....	113
4.5.1.1 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL MUJERES	113
4.5.1.2 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL HOMBRES.....	114
4.6 TABLAS REFERENCIALES TEST DE VELOCIDAD 50m	115
4.6.1 RESULTADOS TEST VELOCIDAD 50m.....	116
4.6.1 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL MUJERES	116
4.6.1.1 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL HOMBRES.....	117
4.7 TABLAS REFERENCIALES PARA LOS RESULTADOS DEL FLEXITEST	118
4.8 TABLAS REFERENCIALES PARA LOS RESULTADOS DEL FLEXITEST HOMBRES 119	
4.8.1 RESULTADOS FLEXITEST	120
4.8.1.1 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL MUJERES	120
4.8.1.2 GRAFICOS FLEXITEST MUJERES	120
4.8.2 RESULTADOS EN PERCENTILES.....	121
4.8.2.1 GRÁFICOS FLEXITEST HOMBRES.....	122
4.9 CONCLUSIONES.....	123
4.10 RECOMEDACIONES	125
REFERENCIAS.....	126
ANEXOS.....	128



Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo, Juan Geovanny Yanqui Pugo, autor del trabajo de titulación “Aplicación de un programa de acondicionamiento físico en el personal de la guardia ciudadana del cantón Cuenca”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 07 de noviembre del 2018

Juan Geovanny Yanqui Pugo

C.I. 0104305461



Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo, José Francisco Tinitana Jumbo, autor del trabajo de titulación “Aplicación de un programa de acondicionamiento físico en el personal de la guardia ciudadana del cantón Cuenca”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 07 de noviembre del 2018


José Francisco Tinitana Jumbo
C.I. 1900447028



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio
Institucional

Yo, Juan Geovanny Yanqui Pugo, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “ Aplicación de un programa de acondicionamiento físico en el personal de la guardia ciudadana del cantón Cuenca”, de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 07 de noviembre del 2018

Juan Geovanny Yanqui Pugo

C.I. 0104305461



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Yo, José Francisco Tinitana Jumbo, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “ Aplicación de un programa de acondicionamiento físico en el personal de la guardia ciudadana del cantón Cuenca”, de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 07 de noviembre del 2018


José Francisco Tinitana Jumbo
C.I. 1900447028



DEDICATORIA

Primeramente, agradecer a Dios por permitirme culminar con el nivel de estudio, luego a mi Familia que ha sido pilar fundamental para este logro de manera especial a mi Madre Elvia Rosa que, aunque ya no esté aquí conmigo siempre recordare sus palabras, mi Tío Telmo, mi Tía E. Polonia mis Hermanos Magui y Juan, mis Sobrinos María y Carlos quienes han hecho posible el apoyo para culminar con éxito mi carrera.

A mis dos hijos Telmo Jahir y José David quienes son motor inspirador para haber culminado con éxitos mis estudios.

JOSÉ FRANCISCO TINITANA JUMBO.



DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico primeramente a Dios, quien por su voluntad e infinita bondad y sabiduría me permitió culminar este trabajo con éxito.

A mi esposa Sandra quien con su apoyo incondicional y su amor fue el pilar fundamental para culminar este proyecto.

A mis padres que con su ejemplo de trabajo, entrega y sacrificio han sido un ejemplo en mi vida. A mis hermanos que siempre me apoyaron en la realización de este trabajo.

A mis amigos que sabían de este trabajo y me brindaron sus consejos y frases de aliento.

JUAN GEOVANNY YANQUI PUGO.



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad de Cuenca, a todos los docentes de la Carrera de Cultura Física quienes nos brindaron sus conocimientos durante nuestro periodo de formación, en especial al Magíster Teodoro Contreras quien dirigió el Trabajo de Titulación. A los servidores y servidoras de la Policía Municipal G.C. del Cantón Cuenca, y al Máster Eddy Guerrero quienes nos apoyaron en este trabajo.

JOSÉ TINITANA – GEOVANNY YANQUI

CAPÍTULO I: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



1.1 LA ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera actividad física (A.F.) a todos los movimientos y actividades corporales que exigen desgaste de energía. Gracias a sus beneficios físicos y psicológicos la A.F. es recomendada por profesionales, médicos y entrenadores. Considerando esta premisa, la Organización Mundial de la Salud invita a realizar “al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, y al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa” (OMS, 2018). Lo cual beneficiará la calidad de vida de las personas.

1.2 BENEFICIOS

Cuando se realiza A.F. de forma adecuada y constante, existen mejoras en los sistemas muscular, cardiorrespiratorio, energético y de control del peso. Sin embargo, la A.F. no debería ser confundida con el ejercicio. Ya que, el ejercicio es una actividad planificada que está condicionada al cumplimiento de objetivos vinculados con la condición física.

1.3 EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico (E.F.) son acciones corporales realizadas bajo una planificación previa. El E.F. puede ser planteado de diferentes maneras, ya sea en el ámbito deportivo, recreativo y competitivo. No obstante, Grima & Calafat (2004) manifestaron que para que exista una correcta asimilación de los ejercicios, estos deben ordenarse sistemáticamente de modo que se cumplan los diferentes procesos de adaptación del organismo (pág. 58). A su vez, aplicar el método adecuado también ayudará a cumplir dichos procesos.



1.4 ADAPTACIÓN

Cuando un individuo participa en un proceso de entrenamiento recibe varios estímulos o cargas que alteran su equilibrio biológico. Por ello, las cargas deben estar adecuadas “al nivel de posibilidades orgánicas (Tschiene, 1990)” (Campo, 2012, pág. 154). Por otra parte, para que existan las mejores adaptaciones, deben organizarse convenientemente los estímulos. Es decir, organizar adecuadamente los ejercicios para que se cumplan ciertas leyes específicas. De esta manera, todas las reacciones y alteraciones evidenciadas en las capacidades físicas serán consecuencia de los mecanismos de adaptación que estas leyes representan.

1.4.1 SINDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

Para Seyle (1984) el síndrome general de adaptación es todo agente estresante que modifica el estado de equilibrio biológico.

En este proceso de ruptura del equilibrio se reconocen tres fases:

- **FASE DE ALARMA.** También denominada fase de choque o anti choque. En la fase de choque el organismo reacciona ante un estímulo, accionando todos los mecanismos de reajuste. En cambio, la fase de anti choque es característica del proceso de adaptación.
- **FASE DE ADAPTACIÓN.** El organismo vuelve al equilibrio reaccionando de forma positiva ante el estímulo.
- **FASE DE FATIGA.** Si el estímulo estresante es demasiado fuerte, el individuo no alcanza la resistencia deseada. Entonces se produce cansancio excesivo o fatiga.

1.4.2 LEY DEL UMBRAL

Cada persona tiene un nivel o estado físico. En función de esta condición, el estímulo de entrenamiento provoca o no adaptaciones, todo depende de su calidad, lo que permitirá alcanzar una zona llamada umbral. No obstante, si el estímulo es demasiado fuerte también se altera el nivel de tolerancia. Por consiguiente, el estímulo debe ser justo y aplicado oportunamente.

1.4.3 LEY DE SUPERCOMPENSACIÓN

La Supercompensación también está basada en la ley de Seyle, la misma que reconoce cuatro etapas: La primera etapa denominada de movilización, obliga al organismo activar todos sus recursos. Cumplida esta etapa comienza otra, mientras el estímulo se incrementa, ocurren varias transformaciones en órganos y sistemas. La tercera etapa se da cuando existe cierta acomodación, alcanzándose un nuevo nivel tanto para las estructuras como en los sistemas. Finalmente, la cuarta etapa se consolida cuando la dosificación y calidad de estímulos ha sobrepasado los límites (cansancio).

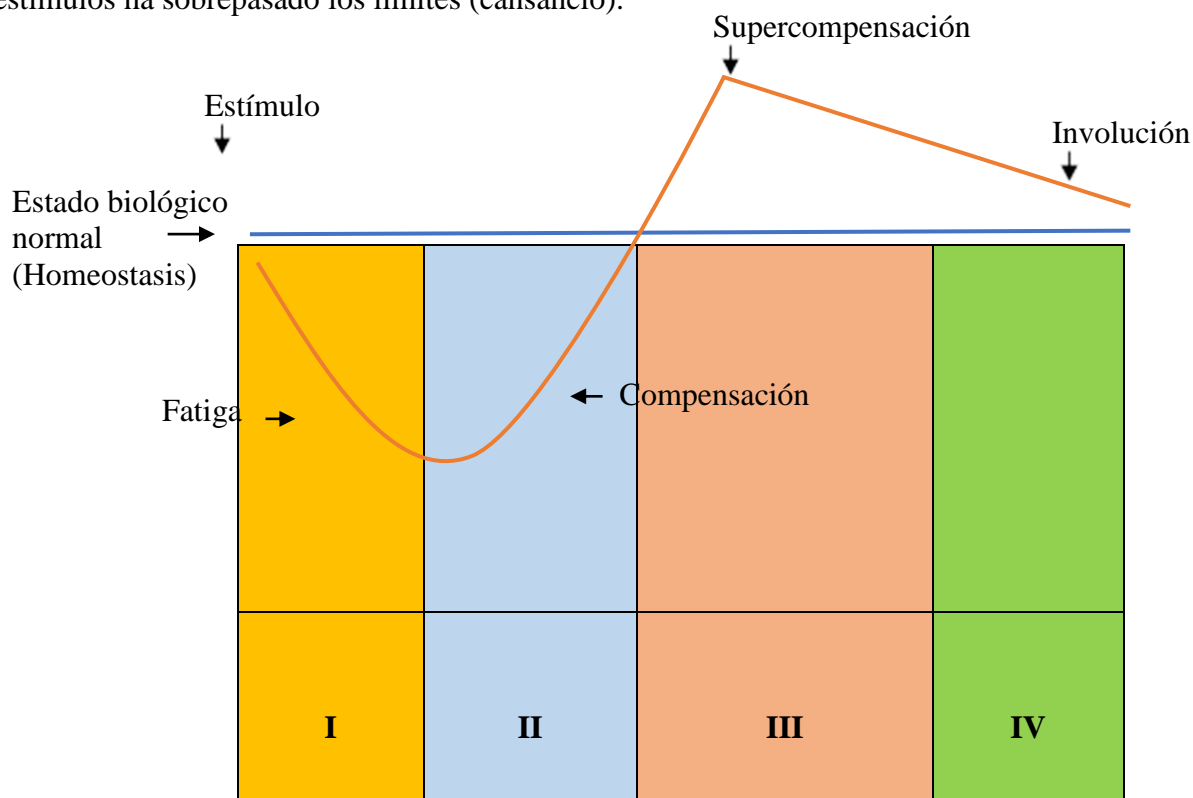


Figura Nro. 1 Ley de Supercompensación (Gutiérrez, 2011, pág. 55)



1.5 LA CARGA

La carga es “un estímulo que se aplica en forma de ejercicios, produce un efecto de entrenamiento y a la vez conduce a un estado de adaptación” (Campo, 2012, pág. 156).

1.5.1 COMPONENTES DE LA CARGA

Existen aspectos internos y externos que forman la carga. A continuación, se describen los componentes de orden externo (carga externa), la cual está caracterizada por el tipo de ejercicio realizado. Por su parte, los componentes internos (carga interna) son identificados gracias a su efecto en el organismo. En relación a la explicación realizada, la carga externa se relaciona con la distancia recorrida en el entrenamiento, el tiempo de ejecución de los ejercicios, el peso levantado, la velocidad de ejecución de ejercicios, etc. En cambio, la carga interna tiene mucho que ver con las respuestas orgánicas, la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, el oxígeno consumido, la variación de sustancias producidas por el esfuerzo, etc.

1.5.2 CRITERIOS DE LA CARGA

Para una mejor comprensión de lo anteriormente señalado, se exponen criterios cuantitativos, entre ellos están:

a. **VOLUMEN.**

El volumen de entrenamiento está determinado por indicadores, de tal forma que puedan cuantificarse las horas, minutos, segundos, los metros recorridos, la cantidad de repeticiones realizadas, las libras y kilogramos levantados, etc.

b. **MAGNITUD**

Se relaciona con los componentes externos e internos de la carga.

c. **DURACIÓN**

Corresponde al tiempo que dura la aplicación de estímulos durante la sesión.

d. **FRECUENCIA**



Está relacionada con la cantidad de estímulos recibidos en un total de días determinado, o también la frecuencia entre cada uno de los estímulos en una misma sesión.

e. INTENSIDAD

Está determinada por la forma de realizar el ejercicio lo cual modifica valores como: tiempo de ejecución, frecuencia cardiaca, lactato en sangre, etc.

f. DENSIDAD

Es la relación ideal entre el tiempo de trabajo y el tiempo de recuperación.

1.6 SESIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

La sesión de ejercicio físico es una unidad en la que se estimula ordenadamente el organismo por medio de la A.F. En esta unidad se desarrollan los contenidos de acuerdo a los objetivos planteados. Toda sesión de ejercicio físico tiene como preámbulo diferentes actividades de calentamiento, esto disminuye el impacto de los ejercicios sobre el organismo.

1.6.1 PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO

El calentamiento es una actividad que ayuda a preparar al organismo para la actividad física. Este puede ser activo o pasivo. (Ratames, 2015, pág. 165). Autores como Generele (1994), afirman que el calentamiento predispone a toda la musculatura para asegurar el equilibrio y suministro energético. Por su parte, Casado (1999) indica que el calentamiento alista al organismo para la actividad principal. (Citado por Martínez, 2007, pág. 1). Por las consideraciones anteriores, se puede concluir que el calentamiento es una actividad necesaria antes de cualquier ejercicio, esto es importante para cumplir con los contenidos planteados en la sesión.



1.6.1.1 FISIOLÓGÍA DEL CALENTAMIENTO

Para Guimaraes (Guimaraes, 2002, pág. 13), el calentamiento ocurre cuando se dan reacciones en el organismo de tipo fisiológico, a continuación, se presentan varias de ellas:

- Incremento de la coordinación intramuscular.
- Mejora la eficiencia de movimientos una vez que aumenta la temperatura muscular.
- Mayor oxigenación de la sangre.
- Cuando sube la temperatura corporal, la mioglobina tiene efectos similares a la hemoglobina.
- Los procesos metabólicos mejoran su eficiencia.
- Disminución de la resistencia de la red bascular.

1.6.1.2 TIPOS DE CALENTAMIENTO

- a) CALENTAMIENTO ACTIVO. Son una serie de ejercicios físicos realizados de manera progresiva.
- b) CALENTAMIENTO PASIVO. Hoy en día, esta forma de calentamiento no es habitual, ya que en lugar de realizar ejercicios se utilizan técnicas como el masaje, sauna, el baño caliente, etc.

En referencia a la clasificación anterior y considerando la particularidad del presente estudio, se añade dos tipos de calentamiento activo: el general y el específico.

1.6.1.2.1 CALENTAMIENTO GENERAL.

Este calentamiento se caracteriza por la realización de ejercicios de baja intensidad. Sin embargo, el diseño del mismo debe plantear actividades enfocadas en la parte principal de la sesión. Ya que, no es lo mismo calentar para un trabajo de fuerza que para uno de resistencia. Además, es importante agregar que los ejercicios realizados deben seguir un esquema de acción “movilidad – locomoción – estiramiento”.



- Movilidad (Ejercicios de movilidad articular).
- Locomoción (Ejercicios de activación cardiovascular).
- Estiramiento (Ejercicios de estiramiento).

1.6.1.2.2 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

Este tipo de calentamiento está caracterizado por “brindar al cuerpo la suficiente movilidad para conseguir el máximo de actividad funcional y para promover la coordinación de los órganos de locomoción con el sistema nervioso” (Campo, 2012, pág. 204). Por ello, los ejercicios realizados deben guardar estrecha relación con los contenidos a desarrollar en la parte principal de la sesión.

Los ejercicios a desarrollar pueden ser:

- Ejercicios dinámicos.
- Ejercicios que estimulen la coordinación muscular agonista y antagonista.
- Ejercicios propios de la actividad principal.

1.6.2 PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

En esta parte de la sesión, se plantean una serie de ejercicios para cumplir los objetivos de la misma. Si la sesión de ejercicio físico tiene entre sus objetivos principales el desarrollo de la resistencia aeróbica, todas las actividades tendrán como componente principal el desarrollo de esa capacidad. Sin embargo, es importante aclarar que en la parte principal de la sesión los componentes de la carga están inmersos en los contenidos y se organizan de tal forma que pueda existir un alto grado de asimilación.

1.6.3 PARTE FINAL - VUELTA A LA CALMA

Así como en la parte inicial se utilizan ejercicios de movilidad y activación con intensidad creciente, en la parte final se plantean ejercicios leves con los correspondientes medios de



recuperación. A su vez, los ejercicios deben presentar las características e intensidades de los contenidos planteados en la parte principal (Mora, José Gómez, 2007).

1.6.3.1 MEDIOS DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN

Los medios de restablecimiento y recuperación en una sesión de ejercicio se exponen a continuación:

- **LA HIDRATACIÓN**

La temperatura del cuerpo humano aumenta alrededor de los 41 grados al realizar E.F. Para enfriarse, el organismo libera líquidos a través de la piel (sudor) produciendo un efecto de disminución de la temperatura. No obstante, todo el líquido perdido por el sudor, debe recuperarse inmediatamente terminada la sesión.

- **EJERCICIOS LEVES**

Una vez concluida la sesión, deben realizarse ejercicios de baja intensidad como “la carrera continua inferior al 60% del máximo y estiramientos de los grupos musculares más activos en la parte principal” (Mora, José Gómez, 2007, pág. 44). Estas actividades son determinantes para eliminar los productos de desecho.

- **EJERCICIOS DE RELAJACIÓN**

Su principal característica es la espiración lenta. Este tipo de ejercicios favorecen la relajación de la musculatura corporal eliminando las toxinas causadas por el estrés físico.



CAPÍTULO II: LA CONDICIÓN FÍSICA

2.1 CONDICIÓN FÍSICA

La condición física es entendida como la capacidad de un individuo de responder a las demandas físicas y psicológicas que presenta el medio. Las demandas físicas están relacionadas con los procesos energéticos. A su vez, las demandas psicológicas son requeridas por el sujeto, el momento mismo de generar fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad (Martin, Dietrich; Carl, Klaus; Lenhertz, Klaus, 2001).

2.2 LA RESISTENCIA



Imagen Nro.1 Evaluación de la resistencia

2.2.1 DEFINICIÓN DE RESISTENCIA

Coincidiendo con el planteamiento anterior, (Weineck, 2005, pág. 131) define a la resistencia de una persona como la capacidad “para soportar a la fatiga psicofísica”.



2.2.2 LA CAPACIDAD DE RESISTENCIA.

La resistencia del ser humano está asociada a la capacidad de realizar esfuerzos prolongados sin la aparición de fatiga. Por ello, se la entiende como “la facultad de efectuar, durante un tiempo prolongado, una actividad con una intensidad dada, sin disminución de la eficacia” (Campo, 2012, pág. 163). En este sentido, para obtener un mejor rendimiento en actividades que demandan de esta capacidad, debe estimularse adecuadamente tanto la resistencia aeróbica como la anaeróbica.

2.2.2.1 RESISTENCIA AERÓBICA

Para (Campo, 2012, pág. 164), la resistencia aeróbica está relacionada “con la capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio para abastecer de oxígeno y nutrientes a los músculos y eliminar los productos de desecho que se forman durante el esfuerzo”. En efecto, la resistencia aeróbica equilibra el esfuerzo, generando adaptaciones orgánicas según la exigencia física.

2.2.2.2 RESISTENCIA ANAERÓBICA

En este tipo de resistencia el organismo responde de acuerdo al oxígeno que puede procesar. Por ello, si la actividad física es muy intensa, el oxígeno “resulta insuficiente para la combustión oxidativa” (Weineck, 2005, pág. 131). Lo que disminuye la capacidad de resistencia. Ese momento, ocurren reacciones inversas que generan sustancias ácidas que inducen la aparición de la fatiga.



2.3 ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

La resistencia es una capacidad mejorable con el entrenamiento. Su aumento, está evidenciado en la variación positiva del VO_2 máx. Para entrenar adecuadamente esta capacidad, deben manipularse variables como: el volumen, la intensidad, el descanso, la frecuencia, independientemente del tipo de estímulo (aeróbico/anaeróbico).

Para Willmore (2003) el entrenamiento aeróbico modifica los valores del VO_2 máx. “independientemente del sexo, edad y raza” (Gutiérrez, 2011, pág. 57). Por lo tanto, para que el estímulo sea adecuado, deben controlarse la intensidad “en función de los objetivos del entrenamiento” (Ratames, 2015, pág. 412).

Como se ha explicado, la resistencia puede mejorarse. No obstante, la utilización de unos u otros ejercicios será determinante para lo que se quiera conseguir. Por ejemplo, un ejercicio de tipo vigoroso podrá provocar mejores adaptaciones tanto del volumen cardíaco, como en la fuerza contráctil, que un ejercicio de tipo leve. Es decir, con un ejercicio vigoroso, se dan mejores adaptaciones ya que el corazón bombea más sangre en cada latido. “Esto hace que a corto plazo el individuo se sienta más activo y a largo plazo, evita una enfermedad cardíaca” (Campo, 2012, pág. 225).

2.3.1 MÉTODOS DE DESARROLLO DE LA RESISTENCIA

En líneas anteriores, se mencionó que las capacidades de resistencia tienen diferentes manifestaciones. A su vez, existen diferentes exigencias de tipo metabólico que caracterizan cada uno de estos tipos. Por consiguiente, para desarrollarlos adecuadamente, deben utilizarse los métodos que más se aproximen al tipo de exigencia requerido (aeróbico/anaeróbico).



2.3.1.1 EL MÉTODO CONTINUO

El entrenamiento continuo, está caracterizado por desarrollar esfuerzos invariables, es decir, se aplica un estímulo sin la presencia de pausas intermedias. Dependiendo de la aplicación del volumen y la intensidad, los objetivos varían tanto para la capacidad como para la potencia aeróbica.

Este método de entrenamiento tiene la siguiente finalidad: “si el volumen es bajo, se emplea como método regenerativo e incluso como forma de acondicionamiento muscular para el entrenamiento de la resistencia” (Manso, Valdiviezo, & Caballero, 1996, pág. 325). La aplicación de este método va desde 30 a 120 minutos.

Igualmente, existen otros beneficios corporales como la disminución del peso ya que la utilización de “carreras largas con ritmo lento pueden ahorrar, hasta cierto punto, glucógeno muscular, por el incremento preferente en la utilización de la grasa” (Ratames, 2015, pág. 417).

2.3.1.2 EL MÉTODO FARTLEK

El entrenamiento con cambios de ritmo está diseñado para acostumbrar al organismo a la intermitencia. Este método inicia con una carrera a velocidad moderada, luego de la cual, hay fluctuaciones cortas a un ritmo más elevado. Las oscilaciones durante la carrera incrementan la capacidad de resistencia. Así mismo, en este método se “aprovechan los accidentes del terreno para ir alternando ritmos y distancias de forma natural. La frecuencia cardiaca en este trabajo oscilará entre las 140/170 p / m, aunque intercalando tramos a 190 p / m” (Manso, Valdiviezo, & Caballero, 1996, pág. 328).



2.3.1.3 EL MÉTODO INTERVALOS

Es un método de tipo variable. Está caracterizado por la intensidad de carrera del 75%. A pesar de que las distancias son cortas en relación a otros métodos, el método intervalos ocupa cerca del 95% del VO² máx. A su vez, dependiendo del objetivo de entrenamiento, pueden aplicarse pausas con recuperación incompleta. También, periodos de descanso que restablezcan de forma completa al organismo.

2.3.1.4 EL MÉTODO POR REPETICIONES

Este tipo de entrenamiento está caracterizado por esfuerzos cortos a ritmo fuerte. La duración de cada intervalo va desde 30 hasta 90 segundos. El esfuerzo es de tipo anaeróbico, lo cual exige que luego de cada repetición exista un periodo de recuperación completo.

2.5 MEDIOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Los medios son las formas de entrenar la resistencia. Considerando la característica cíclica de esta capacidad, en el presente trabajo se han aplicado actividades como caminar y correr.

Con respecto a la caminata, se puede decir que es una actividad innata del hombre, ya que no se necesitan elementos externos. Sin embargo, su realización eficaz debe considerar aspectos motrices como el balanceo de brazos o un correcto apoyo en la superficie, etc.

En cambio, la carrera es una actividad más compleja en la que intervienen movimientos para vencer la fuerza de la gravedad. También, el consumo de energía es mayor, aunque se cumplan iguales distancias. Para (Gutiérrez, 2011, pág. 72) entrenar la resistencia no es una situación fácil, ya que se debe considerar entre otras cosas la intensidad. Ya que, correr “para



personas no acostumbradas puede ser de enorme intensidad, tanto en el nivel cardiorrespiratorio como articular (por el impacto)”.

2.6 TEST PARA EVALUAR LA RESISTENCIA

Dentro de la bibliografía existe gran variedad de pruebas para evaluar la capacidad de resistencia. Sin embargo, en el presente trabajo y dadas las características tanto de la resistencia aeróbica como de la anaeróbica se aplicó el Test de Cooper y el Test 1000m.

2.6.1 TEST DE COOPER

Es un test que no necesita la aplicación de tecnología sofisticada. Su valoración se realiza en metros, cuantificando la cantidad total que una persona recorre en doce minutos, “ya que teóricamente, una carga constante que provoca el agotamiento a los 12 minutos de iniciarse, correlaciona significativamente con el valor de VO^2 máx” (Manso, Juan García; Manuel Navarro; José Antonio Ruiz, 1996, pág. 39).

2.6.2 TEST 1000m.

Es un test que sirve para determinar la potencia aeróbica. Consiste en cubrir la distancia de mil metros en el menor tiempo posible. Este test fue creado por Víctor Matsudo en el año 1979. A través de este test se puede “obtener el VO^2 máx. Relativo y la Velocidad Aeróbica Media (VAM)” (Instituto Superior del Deporte, 2014, pág. 14).

2.7 LA FUERZA



Imagen Nro. 2 Ejercicios de fortalecimiento central

2.7.1 DEFINICIÓN DE FUERZA

Para (Harman, 1993, págs. 18 - 21) la fuerza es la capacidad para generar tensión a nivel muscular, considerando “la posición el cuerpo, el movimiento en el que se aplica la fuerza, el tipo de activación (concéntrica, excéntrica, isométrica, pliométrica) y la velocidad del movimiento”.

2.7.2 LA CAPACIDAD DE FUERZA

La capacidad de fuerza desde el punto de vista de la actividad física es “la capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia. Esta capacidad viene dada como resultado de la contracción muscular” (Manso, Valdiviezo, & Caballero, 1996, pág. 129).

Coincidiendo con Harman, autores como (Knuttge & Kraemer, 1987, págs. 1 - 10), exponen que la capacidad de fuerza se ajusta a las “dinámicas de cada movimiento”. Es decir, cada movimiento provoca tensiones específicas en grupos musculares específicos y a una velocidad dada.



Por lo expresado, se puede concluir que para desarrollar esta capacidad es muy importante buscar ejercicios apropiados, provocando grandes tensiones a nivel de los grupos musculares más importantes.

Para (Campo, 2012, pág. 229) el trabajo de fuerza, se basa en los siguientes principios:

- **PRINCIPIO DE SOBRECARGA.**

El cual indica que se genera ganancia de fuerza cuando un músculo se contrae a su máxima capacidad de fuerza o resistencia durante un periodo de tiempo determinado. Es decir, “con cargas superiores a las que normalmente debe superar”.

- **PRINCIPIO DE RESISTENCIA PROGRESIVA.**

A su vez, el principio de resistencia progresiva indica que el músculo a medida que va ganando fuerza, puede oponerse a resistencias más elevadas.

2.7.2.1 TIPOS DE CONTRACCIÓN MUSCULAR EN LA PRODUCCIÓN DE FUERZA

a) CONTRACCIÓN DINÁMICA CONCENTRICA

Se utiliza para vencer una resistencia externa, la acción acorta los músculos provocando que la fuerza generada se oponga a la gravedad.

b) CONTRACCIÓN DINÁMICA EXCÉNTRICA

Cuando al controlar una resistencia externa, la musculatura tiende a extenderse.

c) CONTRACCIÓN ESTÁTICA O ISOMÉTRICA

La musculatura no se acorta ni se extiende, se genera tensión para mantener cierto equilibrio.

Aún con la musculatura contraída, no se genera movimiento.



2.7.2.2 TIPOS DE FUERZA

La fuerza se expresa de diferentes formas, en la presente investigación se presentan los siguientes:

- **FUERZA MÁXIMA.**

Es la capacidad de vencer una resistencia externa máxima, sin importar el tiempo de ejecución.

- **FUERZA VELOCIDAD**

Es la capacidad de ejecutar una acción muscular con alta velocidad para vencer una resistencia externa.

- **FUERZA RESISTENCIA**

Es la capacidad de mantener invariable el nivel de fuerza durante el mayor tiempo posible.

2.7.3 ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Para un adecuado entrenamiento de la fuerza, deben considerarse las características individuales de la persona. Tomando en consideración, primero el fortalecimiento corporal general y después el desarrollo corporal específico. Para (Earle & Baechle, 2000, págs. 343 - 389) realizar una evaluación previa permite tener información clara y precisa de los participantes, respecto a los objetivos perseguidos, posibles lesiones y la experiencia en el entrenamiento de fuerza.

Por lo señalado, la capacidad de fuerza para alcanzar los siguientes objetivos:

- **OBJETIVO FUNCIONAL.**

Es decir, se gana fuerza para mejorar acciones deportivas concretas y para cumplir las acciones cotidianas.



- **OBJETIVO ESTRUCTURAL.**

Se produce la modificación orgánica (Hipertrofia) del individuo.

2.7.3.1 MÉTODOS DE DESARROLLO DE LA FUERZA

2.7.3.1.1 EL MÉTODO NATURAL

Se produce una estimulación adecuada de fuerza, realizando por ejemplo carreras con pendiente.

2.7.3.1.2 MÉTODO ISOTÓNICO

Se produce una acción muscular constante debido a la invariabilidad del peso. Sin embargo, el tipo de fuerza cambia por las diferentes posiciones de las palancas en las diferentes fases del movimiento.

2.7.3.1.3 MÉTODO ISOMÉTRICO

Con este método, no existe variación en la longitud del músculo, ya que la tensión es fija e inmóvil.

2.7.3.1.4 MÉTODO PLIOMÉTRICO

Este método es utilizado para provocar gran extensión muscular. Se caracteriza por la aplicabilidad de los saltos. Ya que, el momento de caer existe gran estimulación “neuronal creando en los músculos un gran potencial de tensión” (Campo, 2012, pág. 190).

2.8 MEDIOS DE DESARROLLO DE LA FUERZA

Existen varias formas de desarrollar la fuerza, una de ellas es con resistencias externas, también se puede desarrollar con ayuda del propio peso. Así como los métodos, los ejercicios varían en función del material utilizado (tensores, pesas, balones medicinales, etc.).



La resistencia con el propio peso modifica la ejecución de los movimientos, de lentos a rápidos y de sencillos a complejos.

2.9 TEST PARA EVALUAR LA FUERZA

Existen varios test para evaluar diferentes tipos de fuerza. Sin embargo, en el presente estudio se aplicó el Test de barra fija.

2.9.1 TEST DE BARRA FIJA

Este test permite evaluar la resistencia muscular de los miembros superiores, así como la fuerza del cinturón escapulo humeral. El sujeto se coloca suspendido en la barra, con agarre supino y con las manos colocadas al ancho de los hombros. El ejecutante flexiona sus brazos para levantar el peso de su cuerpo, cada vez que llegue con su barbilla a la altura de la barra deberá regresar a la posición inicial. “Se registra el número de tracciones (elevación y descenso) realizadas correctamente durante un tiempo de 30 segundos. (Martínez, 2002, pág. 171).

2.10 LA VELOCIDAD



Imagen Nro. 3 Evaluación de la velocidad

2.10.1 DEFINICIÓN DE VELOCIDAD

Para encontrar una definición adecuada para la capacidad de velocidad, inicialmente se aclaran los términos velocidad y rapidez. La velocidad está definida como “la capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no quede limitado por el cansancio” (Harre, 1987). Cuando se habla de acciones motrices, se debe aclarar que las acciones son encadenadas, no aisladas, y se aplican durante cierto tiempo. En cambio, en la rapidez son “acciones aisladas que están constituidas por un solo movimiento” (Manso, Valdiviezo, & Caballero, 1996, pág. 369).

2.10.2 LA CAPACIDAD DE VELOCIDAD

Con la capacidad de velocidad se pueden realizar acciones motrices no solamente cíclicas sino acíclicas. “Schnabel/Thiess (1993,696) ven en la velocidad una capacidad condicional, un requisito para el rendimiento, reflejado en la realización de acciones motoras en las circunstancias dadas, con intensidad elevada y máxima, y en el tiempo más breve posible” (Weineck, 2005, pág. 355).



A pesar de que la capacidad de velocidad está condicionada por el sistema neuromuscular, también está limitada por procesos energéticos, aunque esta restricción es parcial.

A propósito del sistema neuromuscular, la transmisión de impulsos nerviosos a los músculos el momento de generar un movimiento, dependerá como lo manifiesta (Weineck, 2005, pág. 373) del “tamaño de las neuronas implicadas y el grosor de las vainas de mielina (que aíslan las vías de transmisión nerviosa)”.

En cambio, según lo manifiesta Manso & Cols (1996) el condicionamiento energético de esta capacidad viene dado por “la capacidad anaeróbica aláctica y, en menor medida, de la potencia anaeróbica láctica, según el tipo de movimiento”.

Otro aspecto que se debe considerar para producir movimientos a velocidad, es la temperatura corporal, la misma que debe ser suficiente para mejorar tanto en la viscosidad muscular, su capacidad de estiramiento, su elasticidad, así como la velocidad de impulsos nerviosos. En conclusión, todas “las reacciones bioquímicas transcurren de acuerdo con la regla RVT (regla de reacción-velocidad-temperatura)” (Weineck, 2005, pág. 373).

A continuación, se exponen hallazgos de (Cols., 1976, págs. 296 - 304) quienes han encontrado que las características de tipo antropométrico, tanto en hombres como en mujeres, no son decisivas para generar velocidad:

- La estatura influye en la amplitud de la zancada, tanto en hombres como en mujeres.
- La frecuencia de la zancada entre hombres y mujeres es similar.
- En distancias cortas no existen diferencias en la frecuencia de movimientos, pero si en el nivel de fuerza, sobre todo en mujeres no entrenadas.
- La edad si influye en la capacidad de fuerza y coordinación.



2.10.3 ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

En referencia a lo expresado en líneas anteriores, se puede deducir que la velocidad es una capacidad que puede ser entrenada. Sin embargo, los contenidos a desarrollar con el entrenamiento deben incluir varias condicionantes especiales de “fuerza, psíquicas, técnicas y coordinativas (cf. Voss, 1993, 5)” (Weineck, 2005, pág. 374).

Reflexionando sobre el tipo de carrera que ejecuta el Guardia Ciudadano, dependiendo de las circunstancias, en el presente trabajo se explican: la velocidad de reacción, la capacidad de aceleración y la velocidad de desplazamiento. Por lo dicho, el entrenamiento adecuado de esta capacidad se relaciona con la dosificación adecuada de los componentes de la carga.

Por ejemplo, cuando se entrena la velocidad, la intensidad debe ser elevada y máxima. La densidad adecuada a los tiempos de recuperación de cada persona y el volumen debe considerar un adecuado número de repeticiones.

Por consiguiente, cuando se entrena esta cualidad, es muy importante respetar los tiempos de recuperación, sobre todo si no se quiere incurrir en una sobrecarga de tipo láctico. Tal como lo menciona Weineck (1995) la pausa “debería configurarse estableciendo un minuto de pausa como mínimo por cada 10m de recorrido de aceleración efectuado. En rendimientos de aceleración máximos, el descanso debería ser incluso más largo (cf. Stein, 1993, 36)” (pág. 386).

2.10.3.1 LA VELOCIDAD DE REACCIÓN

Es la capacidad de un individuo de reaccionar lo más breve posible, ante la aparición de un estímulo. Este tiempo de reacción está condicionado por cinco factores:

- a. Estímulo que provoque excitación
- b. Transmisión hacia el SNC.
- c. Formación de la señal de salida (vía eferente).



- d. Entrada de la señal al músculo
- e. Reacción mecánica.

2.10.3.2 LA CAPACIDAD DE ACELERACIÓN

La capacidad de aceleración está relacionada con la fuerza que tiene el individuo, especialmente en sus piernas, también en su capacidad de coordinación.

2.10.3.3 LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

Es la capacidad de llegar de un lugar a otro, en el menor tiempo posible.

2.10.4 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

Existen varios métodos para el desarrollo de esta capacidad, sin embargo, para que exista una adecuada asimilación en las actividades programadas se utilizó prioritariamente el método de repeticiones.

2.10.4.1 EL MÉTODO DE REPETICIONES

El método de repeticiones consiste en recorrer repetidamente una distancia elegida, cumpliendo luego de cada repetición con periodos de recuperación completos.

2.10.4.2 MEDIOS DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

Para entrenar la velocidad se pueden utilizar diversas posiciones corporales, juegos de reacción, relevos, salidas específicas, carreras cuesta arriba, cuesta abajo y la utilización de cuerdas. Así mismo, es importante resaltar que la velocidad de reacción no se entrena aisladamente de la capacidad de aceleración. No obstante, en cada una de las repeticiones se deberá respetar como se mencionó anteriormente, un adecuado tiempo de recuperación.



2.11 TEST PARA EVALUAR LA VELOCIDAD

Varios test son utilizados para evaluar la velocidad. No obstante, para el presente estudio se aplicaron, tanto el test de 20m y el test de 50m.

2.11.1 TEST DE 20m

Este test permite la valoración de la velocidad de reacción y de la velocidad cíclica máxima de las piernas. Para iniciar la persona se coloca atrás de una línea en posición de salida alta. A la señal, el evaluado recorre la cantidad de 20m en el menos tiempo posible, debiendo sobrepasar la línea de llegada. El tiempo transcurre desde el momento de la señal emitida, hasta que el evaluado logra superar la línea de llegada.

2.11.2 TEST DE 50m

El test de 50m, se usa para conocer la velocidad de traslación o desplazamiento. Consiste en cubrir una distancia de 50m en el menor tiempo posible. El sujeto se coloca detrás de una línea y a la señal del evaluador, arranca a la máxima velocidad. El tiempo utilizado en recorrer los 50m transcurre desde la señal de salida hasta que el sujeto sobrepasa la línea de llegada.

2.12 LA FLEXIBILIDAD



Imagen Nro. 4 Ejercicios de flexibilidad

2.12.1 DEFINICIÓN DE FLEXIBILIDAD

Dentro de la literatura, existen diferentes definiciones, se expone aquí una de las más comunes para esta capacidad, pero que tiene un elemento esencial presente en todas ellas, “la movilidad articular”.

La flexibilidad está definida como “la capacidad de una articulación para moverse en la amplitud total de su arco de movimiento (Fahey,Insel y Roth 1999)” (Araújo, 2005, pág. 4).

Como puede verse en la definición anterior, lo que caracteriza a la definición de flexibilidad es el grado de movilidad articular. Sin embargo, para Araujo (2005) lo curioso es verificar la posibilidad de cuantificar dicho arco de movimiento. Este, puede ser alcanzado individualmente por una persona (flexibilidad activa) o también con la ayuda de otra (flexibilidad pasiva).

Considerando lo expresado, para el presente estudio se toma la siguiente definición: la flexibilidad es la “amplitud fisiológica pasiva del movimiento de un determinado movimiento articular” (Araújo, 2005, págs. 4 - 5).



2.12.2 LA CAPACIDAD DE FLEXIBILIDAD

Tanto la movilidad articular como la elasticidad de los músculos ayudan al hombre a realizar movimientos más económicos y eficaces. Esta capacidad, alcanza valores altos en las primeras etapas de vida. Pero, en etapas posteriores, si la persona no realiza A.F. con la finalidad de estimular adecuadamente la musculatura, estos valores decrecen.

2.12.2.1 VARIABLES QUE INTERVIENEN EN LA CAPACIDAD DE FLEXIBILIDAD

Varios factores condicionan el desarrollo de la flexibilidad, se presentan aquí algunos de los más importantes:

- **EDAD.**

Uno de los factores que limita el mantenimiento de la flexibilidad es la edad, mientras más años tenga un individuo, perderá su flexibilidad gradualmente. Aunque, es claro anotar que las razones de su pérdida pueden ser diferentes en unos y otros movimientos, de igual manera en unas u otras articulaciones.

- **SEXO.**

Independientemente del método utilizado, varios autores coinciden que la mujer tiene en diversas articulaciones mejores valores de flexibilidad.

- **LATERALIDAD.**

En este aspecto se puede decir que han existido varios estudios con los que se ha determinado cierta simetría entre los diferentes segmentos corporales, sobre todo de sujetos no entrenados. Pero, esto no sucede con deportistas cuyos esfuerzos son “unilaterales repetidos” (Araújo, 2005, pág. 12).

- **FACTORES DE TIPO MORFOLÓGICO.**



Factores como la talla, el somatotipo, la composición corporal, etc.; no influyen significativamente en los valores obtenidos en la evaluación de la flexibilidad.

- **LIMITES DE ELONGACIÓN DE LA FIBRA.**

Entre los limitantes para el estiramiento de la fibra muscular son “los sarcómeros próximos a los tendones se estiran en mucho menor medida que los sarcómeros situados en la parte central de la fibra” (Manso, Valdiviezo, & Caballero, 1996, pág. 434).

- **TOPES ANATÓMICOS.**

Una articulación está constituida anatómicamente, estas se clasifican de acuerdo a su capacidad de movimiento (sinartrosis, anfiartrosis, diartrosis). Por consiguiente, su tipología determina los límites de movimiento.

- **DESEQUILIBRIO ARTICULAR**

Existe equilibrio entre la fuerza y longitud de los músculos, si se rompe este equilibrio se reduce la flexibilidad.

- **CONTROL MUSCULAR**

La generación de fuerza es muy importante el momento de realizar cualquier movimiento. No obstante, si no se controla el equilibrio y la fuerza generada, la flexibilidad tiende a disminuir.

2.13 ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

Al igual que las demás capacidades condicionales indicadas, la flexibilidad también puede mejorarse con el entrenamiento. Existen varios métodos para su desarrollo, sin embargo, para entrenarla adecuadamente independientemente del método utilizado, deben considerarse los factores anteriormente mencionados.



2.13.1 MÉTODOS DE DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD

Varios métodos ayudan a estimular adecuadamente la flexibilidad. En tal sentido, su aplicación permitirá tener ganancias progresivas, siempre y cuando no exista dolor.

2.13.1.1 MÉTODO DINÁMICO O ACTIVO

En el método dinámico no se utilizan posiciones estáticas, sino movimientos de impulso. Para la aplicación de este método, debe tenerse en cuenta la realización de varias series, con el aumento gradual en la amplitud de movimiento.

2.13.1.2 MÉTODO ESTÁTICO

La aplicación de este método, consiste en la utilización de ejercicios que logren mantener posiciones estáticas de 15 a 20 segundos. En este método, se aplica cierto nivel de fuerza para lograr gran elasticidad muscular.

2.13.1.3 MÉTODO ESTÁTICO ACTIVO

Este método requiere el estiramiento de un grupo muscular durante un tiempo determinado.

2.13.1.4 MÉTODO ESTÁTICO PASIVO

Se realiza un ejercicio de estiramiento adoptando una posición específica con ayuda externa.

2.14 MEDIOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

Los medios utilizados para el desarrollo de la flexibilidad están condicionados únicamente hacia el método estático activo. Ya que, para encontrar una mejor posición se pueden utilizar, paredes, bancos, superficies no deslizantes, etc.

2.15 TEST PARA EVALUAR LA FLEXIBILIDAD

Para la evaluación de la flexibilidad se utilizó la prueba denominada flexitest.



2.15.1 FLEXITEST

Este test evalúa 20 movimientos. Cada movimiento se compara con la ficha de movimientos modelo, cada uno de ellos se gradúa con un puntaje de 0 a 4. La evaluación se realiza pasivamente hasta que el participante alcanza el mayor rango de movimiento (ROM).

Este límite es fácil de identificar ya sea por la resistencia mecánica que presenta la articulación o por las molestias del sujeto, ese momento se asigna el valor correspondiente.

Solo cuando se alcanza el movimiento completo de acuerdo a la ROM evaluada, se asigna la puntuación correspondiente. En caso contrario el valor concedido corresponderá a la ROM anterior.



CAPÍTULO III: PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN LA GUARDIA CIUDADANA DEL CANTÓN CUENCA

3.1 LA GUARDIA CIUDADANA

Con la finalidad de brindar seguridad a la ciudadanía en el Cantón Cuenca, la Ilustre Municipalidad de Cuenca, por intermedio del Consejo Cantonal de Cuenca emite la Ordenanza Nro. 145, en la que se consolida la creación de un colectivo humano de seguridad denominado “Guardia Ciudadana de Cuenca”, el cual está encargado de salvaguardar la seguridad social, atender, apoyar, colaborar y complementar la protección de los demás actores de la seguridad dentro del cantón.

3.1.1 FUNCIONES

En el artículo Nro. 2 de la ordenanza Nro. 145 se consideran algunas funciones específicas de la “Guardia Ciudadana de Cuenca” aquí se exponen algunas:

- a) “Cumplir y hacer cumplir las leyes, ordenanzas y reglamentos municipales, en el ámbito de su competencia.
- b) Brindar el respaldo y protección a las acciones de potestad pública y necesarias para el servicio público que cumplen las empresas municipales y los órganos descentralizados y desconcentrados del Gobierno Local del Cantón Cuenca.
- c) Participar y cumplir con las políticas determinadas por el Consejo de Seguridad Ciudadana de Cuenca.
- d) Controlar el debido uso y ocupación de vías y espacios públicos
- e) Colaborar en la vigilancia del uso y ocupación del suelo en el territorio del Cantón, de acuerdo a las determinaciones municipales.



- f) Controlar, en el marco de la competencia municipal, la prestación del servicio público de tránsito y transporte terrestre del Cantón Cuenca.
- g) Controlar y precautelar la protección de parques, jardines y el medio ambiente del Cantón Cuenca.
- h) Brindar orientación y asesoramiento turístico y ejercer la tutela y respaldo a las acciones que se cumplen en el cantón.
- i) Colabora con la población mediante acciones solidarias de apoyo y auxilio inmediato para garantizar la seguridad ciudadana” (GAD Municipal de Cuenca, 2001).

3.1.2 VALORES INSTITUCIONALES

Son valores institucionales los siguientes:

- La Honestidad: Trabajando con honradez, dignidad y solidaridad.
- El Respeto: Reconociendo el derecho y la dignidad de las personas en la comunidad.
- La Lealtad: Compromiso establecido entre la comunidad y la institución respetando las normativas vigentes en el control del espacio público.
- El Servicio: Es una actitud del personal de la institución atender a las necesidades de la ciudadanía y satisfacer sus expectativas.
- La Cooperación: Complementan y potencian las iniciativas, los conocimientos y recursos individuales, para hacerlo mejor.

3.1.3 MISIÓN Y VISIÓN

La Guardia Ciudadana del Cantón Cuenca contribuye con varias tareas de seguridad, manteniendo el apoyo y servicio a los cuencanos.



3.4.1 MISIÓN

“Somos una institución pública de la Administración Municipal que controla el espacio público, refuerza la seguridad junto a los actores del orden y seguridad ciudadana en el cantón Cuenca, preparada para apoyar cualquier desastre natural y colaborar con la población mediante acciones solidarias de apoyo, auxilio inmediato y turístico” (GAD Municipal de Cuenca, 2018).

3.4.2 VISIÓN

“Ser una institución modelo en el ámbito nacional en el control del espacio público, en apoyo a la seguridad ciudadana y en el campo turístico. Ser una Guardia Ciudadana de proximidad, referente en el cantón Cuenca”. (GAD Municipal de Cuenca, 2018).

3.1.4 REQUISITOS PARA EL PERSONAL

El personal está distribuido por jerarquías, reconociéndose a oficiales y tropa. Para ser acreditado como miembro de la Guardia Ciudadana se deben cumplir varios requisitos, entre ellos: Ser ecuatoriano, tener entre 18 y 25 años de edad, ser bachiller, tener buena condición física, gozar de buena salud psicológica, acreditar buena conducta, aprobar exámenes académicos, no poseer un record policial negativo, entre otros.



PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA CUENCA



AUTORES: José Tinitana Jumbo,

Geovanny Yanqui Pugo.

Año 2018



3.2 ANÁLISIS PARA ELABORAR EL PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Para la elaboración de un “Programa de Acondicionamiento Físico”, para el personal de la Guardia Ciudadana de Cuenca, se consideraron las actividades que cumplen estos individuos en su jornada de trabajo (horas en bipedestación, caminatas, carreras, rutas en bicicleta,) y otros factores inesperados como (ataques, forcejeos, carreras lentas y rápidas etc.). En base a estos aspectos, se concluyó que para que exista un adecuado servicio a la comunidad, el personal debe desarrollar y mantener su condición física a través de un programa que brinde variedad de actividades y ejercicios físicos con volúmenes e intensidades adecuados a las características de los miembros.

3.3 FASES DE ELABORACIÓN DEL PROGRAMA

Se consideraron cuatro fases para elaborar y aplicar el programa, las mismas se describen a continuación:



Figura Nro. 2. Fases del programa de acondicionamiento físico.



3.3.1 PRIMERA FASE ANÁLISIS DE SALUD

Uno de los factores más importantes para diseñar un Programa de Acondicionamiento Físico, es determinar las características del grupo. Por esta razón, se aplicó una ficha informativa, la que evidenció varios aspectos como: estado de salud, estado físico, ejercicios de preferencia, lesiones, secuelas de lesión, etc. También esta ficha incluyó aspectos necesarios como experiencia del personal en procesos de entrenamiento, recogió criterios respecto a metas y objetivos de los miembros. Los resultados de la aplicación del instrumento en mención se explican en el capítulo IV.

3.3.2 SEGUNDA FASE: ANÁLISIS DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Con la finalidad de tener un real acercamiento a las características que conforman la condición física, se realizó la evaluación inicial de la misma. Se aplicaron test físicos para las capacidades de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Con los resultados obtenidos se obtuvo información de la realidad física condicional de los miembros.

3.3.2.1. PROTOCOLOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL DE LA CONDICIÓN FÍSICA

La valoración física aplicada a los miembros del personal incluyó varios test físicos con sus respectivos protocolos. Los cuales fueron respetados ya que la información recopilada fue clara y precisa para el posterior procesamiento.



3.3.2.1.1 PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DEL TEST DE COOPER

TEST DE COOPER	
OBJETIVO	Medir la capacidad de consumo de oxígeno.
LUGAR DE EVALUACIÓN	De preferencia pista atlética.
CONDICIÓN	El evaluado debe cumplir los doce minutos de carrera.
MATERIAL	Cronómetro, ficha para recoger resultados.
DESARROLLO DE LA PRUEBA	<p>El evaluado se coloca detrás de una línea en posición alta, a la señal inicia una carrera de doce minutos.</p> <p>Durante la misma deberá mantener un ritmo adecuado que le permita cumplir la mayor cantidad de metros hasta que el tiempo se agote. Cuando se cumple el tiempo, el evaluador dará la señal para que el participante pare. Se cuantifican los metros recorridos desde la largada, hasta la señal de finalización.</p>
VALORACIÓN DE LA PRUEBA	<p>Los resultados se determinan con la siguiente ecuación:</p> $VO^2 \text{ máx. (ml/kg/min)} = 22.351 \times \text{Distancia (km)} - 11.288$
INSTRUCCIÓN PARA EL EJECUTANTE	Realizar la carrera a un ritmo adecuado, según se lo permita el organismo.
INSTRUCCIONES PARA EL OBSERVADOR.	No dar ninguna señal hasta que se cumpla el tiempo total.

**3.3.2.1.2. PROTOCOLO DE EVALUACIÓN TEST 1000m.**

TEST DE 1000m	
OBJETIVO	Estimar la potencia aeróbica máxima.
LUGAR DE EVALUACIÓN	De preferencia terreno plano o pista atlética.
CONDICIÓN	El evaluado recorre 1000m a toda su capacidad.
MATERIAL	Cronómetro, hoja de anotación, conos.
DESARROLLO DE LA PRUEBA	Se delimita el espacio, el participante se ubica en posición alta, a la señal emprende su carrera de 1000m en el menor tiempo posible, una vez cumplida la distancia, se acciona el cronómetro y se contabiliza el tiempo en segundos.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA	El VO ² máx. se calcula con la siguiente fórmula: $\text{VO}^2 \text{ máx.} = (672,17 - \text{tiempo en segundos}) / 6,762.$
INSTRUCCIÓN PARA EL EJECUTANTE	Realizar calentamiento previo.
INSTRUCCIONES PARA EL OBSERVADOR.	No interrumpir el desarrollo de la carrera con silbatos innecesarios.



3.3.2.1.3 PROTOCOLO DE EVALUACIÓN TEST DE BARRA FIJA

TEST DE BARRA FIJA	
OBJETIVO	Medir la resistencia de la musculatura dorsal y de las extremidades superiores.
LUGAR DE EVALUACIÓN	De preferencia un gimnasio.
CONDICIÓN	Realizar la mayor cantidad de repeticiones (flexiones y extensiones) hasta cumplir el tiempo establecido (30 segundos).
MATERIAL	Cronómetro, barra fija, magnesio.
DESARROLLO DE LA PRUEBA	El sujeto se coloca colgado en la barra fija con agarre supino y las manos separadas al ancho de los hombros. Se realizan flexiones de brazos para levantar el cuerpo y mantener la barbilla sobre la barra, descendiendo el cuerpo hasta la posición inicial. Las piernas del evaluado se encuentran flexionadas a un ángulo aproximado de 90 grados. La secuencia de flexión y extensión se repite hasta que se cumplan 30 segundos.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA	Se contabiliza el número de veces que la barbilla toca o sobrepasa la barra, de acuerdo a las indicaciones.
INSTRUCCIÓN PARA EL EJECUTANTE	No se permiten balanceos, no se puede realizar el test con una sola mano, no se utilizan guantes, si magnesio.
INSTRUCCIONES PARA	El observador/ evaluador tiene la potestad de declarar



EL OBSERVADOR.	nula la prueba en caso de que no se cumplan las indicaciones.
-----------------------	---

3.3.2.1.4 PROTOCOLO DE EVALUACIÓN TEST DE VELOCIDAD

TEST DE VELOCIDAD 20 – 50m	
OBJETIVO	Medir la velocidad de reacción (20m):traslación (50m).
LUGAR DE EVALUACIÓN	De preferencia terreno antideslizante, totalmente plano.
CONDICIÓN	Realizar la carrera a la máxima velocidad.
MATERIAL	Cronómetro, conos, ficha de anotación.
DESARROLLO DE LA PRUEBA	El participante se coloca en posición de partida alta, detrás de una línea. A la señal del evaluador sale en veloz carrera intentando cumplir los 20m – 50m en el menor tiempo posible. El tiempo transcurre desde que el evaluador da su señal, hasta que el evaluado sobrepasa la línea de los 20m – 50m.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA	Los resultados corresponden a segundos, centésimas y milésimas que haya ocupado en recorrer la distancia.
INSTRUCCIÓN PARA EL EJECUTANTE	La carrera debe realizarse de forma estable, es decir salir lo más rápido posible e intentar mantener o aumentar la velocidad hasta el final.
INSTRUCCIONES PARA EL OBSERVADOR.	No se podrá accionar el cronómetro antes de que el evaluado esté listo para salir, ni después de que el evaluado sobrepase la línea de llegada.



3.3.2.1.5 PROTOCOLO DE EVALUACIÓN TEST FLEXIBILIDAD

FLEXITEST	
OBJETIVO	Valorar la ROM máxima mediante la comparación visual con los mapas de evaluación.
LUGAR DE EVALUACIÓN	Sala con temperatura adecuada.
CONDICIÓN	Aplicar en el lado derecho del cuerpo, no realizar calentamiento previo.
MATERIAL	Mapas de evaluación, ficha de anotación.
DESARROLLO DE LA PRUEBA	El evaluado adopta las siguientes posiciones: tumbado en posición supina, posición prono, de costado, sentado y de pie, mientras lo hace el evaluador verifica 20 movimientos que el evaluado realiza. De acuerdo al rango máximo de movimiento del evaluado se compara visualmente con las planillas.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA	El evaluador asignará la calificación siempre y cuando el evaluado realice el movimiento de acuerdo a la ROM en una escala de 0 – 4.
INSTRUCCIÓN PARA EL EJECUTANTE	Se deberá realizar cada una de las posturas lo más relajado posible.
INSTRUCCIONES PARA	Únicamente se asigna el valor de la ROM superior, sólo



EL OBSERVADOR.

cuando el ejecutante haya alcanzado la misma (ROM).

3.3.4 TERCERA FASE: SELECCIÓN DE LOS EJERCICIOS

Los ejercicios fueron seleccionados y organizados de tal forma que permitieron crear una serie de baterías para las diferentes capacidades y partes de la sesión. Para su aplicación se consideró primero los grupos musculares y sistemas globales y luego las zonas y sistemas específicos.

3.3.4.1 EJERCICIOS PARA EL CALENTAMIENTO

Las actividades físico corporales siempre deben estar precedidas por movimientos iniciales. Así, se busca consolidar las respuestas fisiológicas adecuadas para alcanzar un mejor desempeño físico motor, ya sea en actividades deportivas o en actividades de acondicionamiento.

Los ejercicios de calentamiento aplicados en el programa fueron:

3.3.4.1.1 EJERCICIOS DE LUBRICACIÓN ARTICULAR

- Círculos con los brazos hacia adelante y hacia atrás.
- Rotaciones de cuello y muñecas.
- Círculos con las caderas.
- Elevaciones de piernas.
- Rotaciones de tronco con piernas separadas.
- Giros de tobillo.
- Flexiones de rodillas.



Imagen Nro. 3.
Ejercicios de lubricación articular

3.3.4.1.2 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO GENERAL

- Caminada lenta y rápida.
- Carrera lenta.
- Carrera a ritmo medio.
- Sentadillas con peso corporal.
- Golpeo de palmas sobre la cabeza.
- Ejercicios polichilenos.



Imagen Nro. 4 Ejercicios polichilenos

3.3.4.1.3 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

- Flexiones de brazos y piernas.
- Carrera con cambios de ritmo.
- Skipping.
- Saltos varios.
- Desplazamientos laterales.
- Ejercicios de coordinación.



Imagen Nro. 5 Ejercicios de coordinación

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

3.3.4.2 CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA PARA DESARROLLAR LA RESISTENCIA

TIPO	DETALLE
ACTIVIDADES	Caminar y correr.
INTENSIDAD	Entre “el 55 y el 90% de la Frecuencia Cardíaca Máxima” (FC MAX) (Campo, 2012, pág. 226).
DURACIÓN	Entre 25 y 45 minutos.

FRECUENCIA

Dos estímulos a la semana.

3.3.4.2.1 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA

EJERCICIOS RESISTENCIA



Imagen Nro. 6 Caminata

Caminata: Acción de desplazarse hacia adelante coordinadamente con piernas y balanceando los brazos. Cuando se camina una de las dos piernas siempre está en contacto con el suelo.



Imagen Nro. 7 Carrera

Carrera: Acción de desplazarse rápidamente, coordinado las extremidades superiores e inferiores. Cuando se corre hay un momento en la que ninguna de las extremidades inferiores está en contacto con el suelo.

3.3.4.3 CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA PARA DESARROLLAR LA FUERZA

TIPO	DETALLE
ACTIVIDADES	Ejercicios con el propio peso, ejercicios con resistencias externas, ejercicios con ayuda del compañero.
INTENSIDAD	Cargas sub máximas para realizar entre 5 a 12 repeticiones.
DURACIÓN	Mínimo 15 - 20 minutos por sesión.
FRECUENCIA	Dos estímulos a la semana.

3.3.4.3.1 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA

EJERCICIOS ZONA CORE	
 <p>Imagen Nro. 9 Suspensión alta de piernas</p>	<p>Él/Ella se colocan en posición de cúbito dorsal, elevando piernas y brazos realizando una contracción isométrica que le permite mantener el equilibrio.</p> <p>Músculo más importante contraído. Recto abdominal.</p>
 <p>Imagen Nro. 10 Cadera en suspensión</p>	<p>Él/Ella se colocan en posición de cúbito dorsal, apoyando sus manos contra la colchoneta, elevando su cadena y espalda baja.</p> <p>Músculo más importante contraído: Glúteo mayor.</p>
 <p>Imagen Nro. 11 Suspensión de piernas</p>	<p>Él/Ella se colocan en la colchoneta en posición de cúbito dorsal, apoyando toda su espalda y cabeza. Se eleva las piernas a una altura de diez centímetros del piso, las manos paralelas al cuerpo están apoyadas completamente.</p> <p>Músculo más importante contraído: Recto abdominal.</p>
 <p>Imagen Nro. 12 Equilibrio lateral</p>	<p>Él/Ella se colocan en la colchoneta en posición de cúbito lateral, elevando la cadera, apoyándose en dos puntos (codo, tobillo), se eleva el brazo contrario para mejor equilibrio. Se balancea el tronco sin tomar contacto con el piso.</p> <p>Músculo más importante contraído: Oblicuos.</p>



Imagen Nro. 13 Equilibrio Plancha

Él/Ella se colocan sobre la colchoneta en posición de cúbito ventral, sosteniendo el peso del cuerpo sobre sus codos y puntas de los pies.

Músculo más importante contraído: Recto abdominal.

EJERCICIOS PARA BRAZOS



Imagen Nro. 14 Flexión sobre manos

Se colocan dos personas, una en el piso en posición de cúbito dorsal, esta sostiene a la otra persona con sus brazos, la otra persona en posición contraria también apoya aplicando fuerza para flexionar y extender sus brazos.

Músculos más importantes contraídos: Pectoral, bíceps.



Imagen Nro. 15 Flexión sobre rodillas

Dos personas se colocan sobre la colchoneta, la una sentada con las rodillas flexionadas, la otra se coloca de frente a un metro de distancia, apoya sus manos sobre las rodillas del compañero, realizando flexiones de brazos.

Músculo más importante contraído: Pectoral.



Imagen Nro. 16 Lucha de equilibrio

Dos personas se colocan en posición de cúbito ventral, sosteniendo su peso sobre sus manos y puntas de pies. Ellos se encuentran enfrentados intentando tumbarse uno al otro.

Músculos más importantes contraídos: Pectoral, bíceps.

Él /Ella se colocan en posición de cúbito ventral apoyando sus manos sobre la colchoneta o suelo, realizan flexión y extensión completas de brazos.



Imagen Nro. 17 Flexión de brazos

Músculos más importantes contraídos:
Pectoral, tríceps.

EJERCICIOS PARA PIERNAS



Imagen Nro. 18 Flexión y extensión con salto

Él/Ella inicia en posición de bipedestación, luego flexiona las piernas hasta llegar a 90 grados, realiza una extensión completa de piernas impulsándose con sus brazos realiza un salto.



Imagen Nro. 19 Salto sobre conos

Él/Ella en posición de bipedestación superan los obstáculos (conos) realizando saltos consecutivos. En cada salto eleva las rodillas y al caer se mantiene el equilibrio.



Imagen Nro. 20 Saltos coordinados

Dos personas se colocan, una en posición de cúbito dorsal sobre la colchoneta con piernas separadas y otra de pie en mitad de sus piernas. De forma coordinada uno abre y cierra las piernas mientras el otro realiza saltos consecutivos.



Imagen Nro. 21 Salto de cuerda

Él/Ella colocados de pie, sostienen con las manos una cuerda. Esta gira de acuerdo al movimiento de muñecas (lento/rápido), hacia adelante o hacia atrás. Se realizan saltos combinando el movimiento de piernas.



Imagen Nro. 22 Extensión con peso

Dos personas se colocan, una en posición de cúbito dorsal con piernas flexionadas, sosteniendo el peso del compañero quien colocado al frente se deja caer. Conjuntamente se realizan acciones de flexión y extensión de piernas.

3.3.4.4 CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD

TIPO	DETALLE
ACTIVIDADES	Carreras cortas, salidas de velocidad, juegos de carreras, juegos de relevos, actividades de coordinación.
INTENSIDAD	Máxima o cercana a la máxima
DURACIÓN	15 – 20 minutos.
FRECUENCIA	1 estímulo por semana.

3.3.4.4.1 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

EJERCICIOS VELOCIDAD



Imagen Nro. 23 Reacción simple

Se coloca una persona en un lugar adecuado en diferentes posiciones de salida (de pie, sentado, arrodillado, acostado). Ante un estímulo visual o acústico reacciona lo más rápido posible. Las distancias varían en función de la programación.



Imagen Nro. 24 Velocidad progresiva

Una persona se ubica en un espacio plano o inclinado. Realiza una carrera de velocidad progresiva, en el plano y en el inclinado hace piques hacia abajo o hacia arriba.



Imagen Nro 25 Variaciones de velocidad

Una o varias personas en un espacio determinado realizan ejercicios de coordinación skipping alto, bajo, taloneo, zancadas amplias, pequeñas, aceleraciones, desaceleraciones.

3.3.4.5 CARACTERÍSTICAS PARA UN PROGRAMA DE DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA GUARDIA CIUDADANA.

TIPO

DETALLE

ACTIVIDADES	Ejercicios de stretching.
INTENSIDAD	Los ejercicios no deben causar dolor y tampoco se deben realizar bruscamente. Estos se realizarán entre 10 y 30 segundos, dependiendo la parte de la sesión.
DURACIÓN	5 a 10 minutos, al inicio o al final de la sesión.
FRECUENCIA	Al inicio, en el intermedio y al final de cada sesión.

3.3.4.5.1 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTOS BRAZOS Y TRONCO



Imagen Nro. 26 Estiramiento tríceps

Él/Ella está en sedestación o bipedestación, con el hombro derecho/izquierdo abducido y el codo flexionado.

Músculo estirado: Tríceps braquial.



Imagen Nro. 27 Extensión de hombro

Él/Ella coloca los brazos detrás de la espalda con los codos extendidos y los dedos entrelazados, con las palmas enfrentadas, el cuello se relaja.

Músculos estirados: Flexores del hombro.



Imagen Nro. 28 Extensión de radiales

Él/Ella se colocan en bipedestación y estira los brazos adelante del tronco, entrelazando los dedos y girando las manos hacia afuera.

Músculos estirados: músculos radiales, cubitales.



Imagen Nro. 29 Extensión de dorso

Él/Ella se coloca en bipedestación y estira los brazos arriba del tronco, entrelazando los dedos y girando las manos hacia afuera.

Músculos estirados: Músculos superiores del dorso.



Imagen Nro. 30 Extensión de recto abdominal

Él/Ella se colocan en el suelo/colchoneta de cúbito ventral, extendiendo los brazos sosteniendo el tronco hacia arriba.

Músculos estirados: recto abdominal, flexores de cadera.

ESTIRAMIENTOS PIERNAS



Imagen Nro. 31 Extensión oblicuos

Él/Ella se sientan, coloca el pie derecho junto a la rodilla izquierda y flexiona la rodilla. Empujando la rodilla derecha.

Músculos estirados: Parte baja de la espalda, abdominales y oblicuos.

Él/Ella se colocan con rodillas y caderas flexionadas. Se Inclina el cuerpo hacia adelante sobre la cintura.



Imagen Nro 32. Extensión de extensores

Músculos estirados: Parte baja de la espalda, extensores de cadera.



Imagen Nro. 33 Extensión isquiotibiales

Él/Ella se tumban en el piso o colchoneta, sosteniendo su pie buscan estirar su pierna apoyando su espalda en el piso.

Músculos estirados: isquiotibiales.



Imagen Nro. 34 Extensión cuádriceps

Él/Ella en el piso sostienen la parte anterior del tobillo, tirándola hacia el glúteo, flexionando la rodilla completamente.

Músculos estirados: Cuádriceps.



Imagen Nro. 35 Extensión isquiotibiales

Él/Ella separan las piernas, inclinan el tronco hacia adelante y sostienen su tobillo.

Músculos estirados: Isquiotibiales,

3.3.4.6 EJERCICIOS RESPIRATORIOS

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



Imagen Nro. 36 Inspiración profunda

Él/Ella se colocan de pie con los brazos junto al cuerpo, realizan una inspiración profunda acompañada del levantamiento de los brazos. En cada exhalación los brazos vuelven a su posición inicial.



Imagen Nro. 37 Inflado de estómago

Él/Ella se encuentran en posición de cúbito dorsal con las piernas flexionadas y la cabeza totalmente apoyada en el piso, realizan una inspiración profunda inflando el estómago, en cada exhalación presionan el estómago para que todo el aire salga.

3.3.5 CUARTA FASE: PRANIFICACIÓN Y APLICACIÓN DEL PROGRAMA

Para Gutiérrez (2011) la programación es la concreción de objetivos a través de cargas semanales de entrenamiento (pág. 85). Se programaron 24 sesiones de entrenamiento, mismas fueron aplicadas durante doce semanas, considerando para su aplicación las siguientes etapas: a) Etapa de familiarización con el ejercicio, b) Etapa de desarrollo de la condición física, c) Etapa de mantenimiento de la condición física.

3.3.5.1 ETAPA DE FAMILIARIZACIÓN CON EL EJERCICIO

La etapa de familiarización con el ejercicio consistió en dar un tiempo adecuado para que el personal aprenda la ejecución correcta de los mismos. En esta etapa, se cumplieron actividades como: explicación, control de posturas, ayudas técnicas. La etapa de



familiarización se realizó durante cuatro semanas. Durante la programación de las actividades para esta etapa, se prestó especial atención al volumen y a la intensidad.

3.3.5.2 ETAPA DE MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Se dio continuidad a la etapa de familiarización, pero se incrementó el número de ejercicios. El personal asimiló adecuadamente la propuesta con un volumen e intensidad superiores. El adecuado manejo de las cargas permitió un incremento la condición física. Esta etapa se desarrolló durante cuatro semanas.



3.3.5.3 ETAPA DE MANTENIMIENTO DE LA CONDICION FÍSICA

Para cumplir con esta etapa fue necesaria una segunda evaluación, lo cual permitió realizar un ajuste para cada una de las sesiones. En esta etapa fue importante mantener en algunos casos todos los componentes de la carga y en otros casos incrementar el volumen o la intensidad, con la finalidad de que exista una adecuada asimilación. Esta etapa se desarrolló durante cuatro semanas.



3.4 SESIONES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL PERSONAL DE LA GUARDIA CIUDADANA

SESIÓN Nro. 1


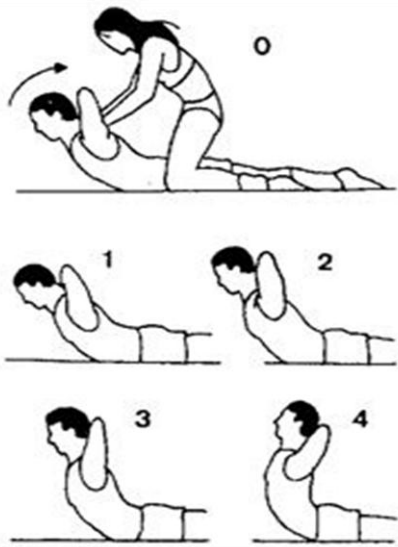
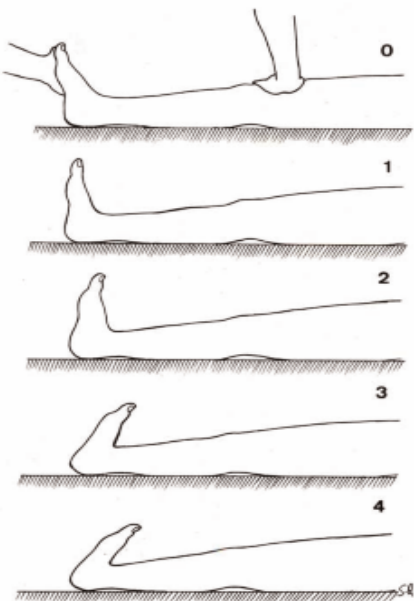
 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	1
LUGAR: Universidad de Cuenca		FECHA: 22/02/2018	SESIÓN Nro.	1
OBJETIVO GENERAL: Evaluar la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h40 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la Resistencia aeróbica. • Valorar la resistencia anaeróbica. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Explicación de los test	5'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	5'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	15'	Escuadras	E. Varios
	Ejercicios de estiramiento	5'	Individual	Act - Pas
PRINCIPAL	Test de Cooper	35'	Individual	Continuo
	Test 1000m	20'	Grupos de 8	Repeticiones
FINAL	Hidratación	2'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	3'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, ficha de recolección de datos, silbato, conos.				
ANEXOS				
				

SESIÓN Nro. 2

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA					
DATOS					
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	1	
LUGAR: Universidad de Cuenca		FECHA: 23/02/2018	SESIÓN Nro.	2	
OBJETIVO GENERAL: Evaluar la Condición Física.					
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none"> • Valorar la fuerza de extremidades superiores. • Valorar la velocidad de reacción y aceleración. 			HORA: 15h00 – 16h30 pm		
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO	
INICIAL	Explicación de los test	5'	Circular	Verbal	
	Organización de grupos	5'	Escuadras	Verbal	
	Calentamiento general	15'	Escuadras	E. Varios	
	Ejercicios de estiramiento	5'	Individual	Act - Pas	
PRINCIPAL	Test 20 m	20'	Individual	Repeticiones	
	Test 50 m	25'	Individual	Repeticiones	
FINAL	Hidratación	2'	Individual	-	
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo	
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo	
	Análisis de actividades	3'	Circular	Verbal	
MATERIALES					
Espacio físico adecuado, cronómetro, ficha de recolección de datos, silbato, conos, platillos					
ANEXOS					
					






SESIÓN Nro. 3

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	2
LUGAR: Universidad de Cuenca		FECHA: 01/03/2018	SESIÓN Nro.	3
OBJETIVO GENERAL: Evaluar la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h13 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la flexibilidad. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Explicación de las actividades	5'	Circular	Verbal
	Explicación de posiciones	5'	Escuadras	Verbal
PRINCIPAL	Evaluación de Flexibilidad	60'	Individual	Flexitest
FINAL	Análisis de actividades	3'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, ficha de recolección de datos.				
ANEXOS				
				



SESIÓN Nro. 4

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	2
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 2/03/2018	SESIÓN Nro.	4
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h35 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la fuerza resistencia de la zona central y de las extremidades. • Estimular la resistencia aeróbica 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	3'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	15'	Escuadras	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Fuerza resistencia zona central Core	10'	4Sx 15'' x 30'' Rec.	Repeticiones
	Fuerza general burpees	10'	4Sx 15'' x 30'' Rec.	Natural Repeticiones
	Resistencia aeróbica	36'	3Sx 10' x 2' Rec.	Continuo
FINAL	Hidratación	2'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	3'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, colchonetas, nómina, conos.				
ANEXOS				
				

SESIÓN Nro. 5

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA					
DATOS					
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	3	
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 8/03/2018	SESIÓN Nro.	5	
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física.					
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la fuerza resistencia de extremidades superiores. • Estimular la resistencia aeróbica-anaeróbica. • Relajar la musculatura corporal. 			HORA: 15h00 – 16h52 pm		
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO	
INICIAL	Presentación	3'	Circular	Verbal	
	Explicación de actividades	3'	Circular	Verbal	
	Organización de grupos	3'	Escuadras	Verbal	
	Calentamiento general	10'	Escuadras	E. Varios	
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios	
PRINCIPAL	Fuerza de brazos (flexiones)	20'	10Sx 10 rep x 1'Rec	Repeticiones	
	Resistencia anaeróbica 1	45'	2Sx5rep x 100mx1'R	Intervalos	
	Resistencia anaeróbica 2		2Sx5rep x 200mx1:30	Intervalos	
	Resistencia anaeróbica 3		2Sx5rep x 300mx2R	Intervalos	
	Ejercicios de estiramiento	5'	30" x c/ejercicio (8)	Estático Pasivo	
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-	
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo	
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo	
	Análisis de actividades	3'	Circular	Verbal	
MATERIALES					
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, colchonetas, nómina.					
ANEXOS					
					



SESIÓN Nro. 6

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	3
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 9/03/2018	SESIÓN Nro.	6
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h38 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la fuerza de la zona central (Core) • Estimular la resistencia aeróbica. • Recuperar la musculatura realizando ejercicios varios 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	3'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	3'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	8'	Escuadras	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Fuerza de abdomen	10'	4Sx15"x30" Rec	Isométrico
	Resistencia aeróbica	45'	2S x 20' x 5' Rec	Continuo
	Ejercicios de estiramiento	5'	30" x c/ejercicio (8)	Estático Pasivo
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, colchonetas, nómina, silbato.				
ANEXOS				
				



**PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA**

SESIÓN Nro. 7

DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	4	
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 15/03/2018	SESIÓN Nro.	7
PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO				
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
HORA: 15:00 – 16h15 pm				
DATOS				
<ul style="list-style-type: none"> • Estimular la resistencia anaeróbica. • Aplicar ejercicios de flexibilidad. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	8'	Escuadras	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Saltos varios	5'	4Sx10saltosx 30''R	Repeticiones
	Saltos varios con cuerda	10'	4Sx20saltosx 1'R	Repeticiones
	Ejercicios de reacción	10'	3Sx4rep5,10mx2'R	Repeticiones
	Resistencia anaeróbica	10'	4Sx4repx500mx2R	Intervalos
	Ejercicios de estiramiento	5'	30''x c/ejercicio (8)	Pasivo
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, cuerdas.				
ANEXOS				

SESIÓN Nro. 8

INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	4
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 16/03/2018	SESIÓN Nro.	8

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Fortalecer la musculatura central e inferior. Desarrollar fuerza en las extremidades superiores.	PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA	HORA: 15h00 – 16h37 pm
--	---	-------------------------------

DATOS				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	10'	Escuadras	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios Core	10'	4Sx30"x30" Rec	Repeticiones
	Fuerza extremidades superiores	10'	10Sx 10 rep x 1' Rec	Repeticiones
	Resistencia aeróbica	35'	1Sx30'x5' R	Continuo
	Ejercicios de estiramiento	5'	30"x c/ejercicio (8)	Estático activo
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2'	Circular	Verbal

MATERIALES

Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, cuerdas.

ANEXOS



SESIÓN Nro. 9

INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	5	
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 22/03/2018	SESIÓN Nro.	9	
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Desarrollar la fuerza muscular y la resistencia aeróbica y anaeróbica.		PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO HORA: 16:00 pm LUGAR: GUERRERO CIUDAD: CUENCA		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la velocidad de reacción. • Mejorar la resistencia aeróbica – anaeróbica. • Recuperar la musculatura con ejercicios de flexibilidad 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	8'	Escuadras	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza de brazos	15'	10Sx10rep x3''Rec	Repeticiones
	Ejercicios de velocidad de reacción	12'	4Sx4rep5,10mx2'R	Repeticiones
	Resistencia aeróbica y anaeróbica	15'	4Sx4rep500mx2R	Fartlek
	Ejercicios de estiramiento	5'	30''x c/ejercicio (8)	Estático Pasivo
FINAL	Hidratación	3'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.				
ANEXOS				



SESIÓN Nro. 10

DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	5	
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 23/03/2018	SESIÓN Nro.	10
PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:		GUARDIA CIUDADANA	HORA:	16h30 pm
<ul style="list-style-type: none"> • Estimular la fuerza resistencia. • Estimular la resistencia anaeróbica • Recuperar la musculatura del cuerpo 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	8'	Escuadras	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza zona central	15'	4Sx30"x30" Rec	Repeticiones
	Ejercicios resistencia anaeróbica	25'	4Sx6repx200mx1	Repeticiones
	Ejercicios de estiramiento	5'	30"xc/ejercicio(8)	Estático Pasivo
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.				
ANEXOS				



SESIÓN Nro. 11

INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	6	
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 29/03/2018	SESIÓN Nro. 11	
PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO				
OBJETIVO GENERAL: Preparar a la Guardia Ciudadana de Cuenca		HORA: 15h00 – 17h03 pm		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:				
<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer las extremidades superiores e inferiores Estimular la resistencia aeróbica Estimular la velocidad de desplazamiento. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	8'	Escuadras	E. Varios
	Calentamiento específico	8'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza brazos	15'	10Sx10rep x3''Rec	Repeticiones
	Ejercicios de fuerza de piernas	15'	4Sx25saltosx 1'R	Pliométrico
	Ejercicios de resistencia aeróbica	40'	4Sx8'x2'Rec	Continuo
	Estímulos de velocidad	15'	4Sx4rep 20mx2'R	Repeticiones
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.				
ANEXOS				



SESIÓN Nro. 12

DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	6	
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 30/03/2018	SESIÓN Nro.	12
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO OBJETIVOS ESPECÍFICOS: GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
			HORA: 15h00 – 16h22 pm	
<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer la musculatura central core Estimular la velocidad de reacción Mantener la resistencia anaeróbica 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	10'	Individual	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza zona core	20'	4Sx35"x35"rec	Isométrico
	Ejercicios de velocidad de reacción	10'	12repX5,10,15m	Repeticiones
	Ejercicios de resistencia anaeróbica	20'	4Sx10'x2'Rec	Intervalos
FINAL	Hidratación	3'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	3'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	1'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.				
ANEXOS				



SESIÓN Nro. 13



INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	7	
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 5/04/2018	SESIÓN Nro.	13	
PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO				
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física		GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:		HORA: 15h00 – 16h29 pm		
<ul style="list-style-type: none"> Estimular la fuerza rápida Mantener la resistencia aeróbica 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	8'	Individual	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza rápida saltos	15'	4Sx25repx2'rec	Pliométrico
	Carrera continua	45'	2Sx20'x5rec	Continuo
FINAL	Hidratación	3'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	3'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	3'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, conos.				

ANEXOS



SESIÓN Nro. 14

INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	7
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 6/04/2018	SESIÓN Nro.	14
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física			
PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		TIEMPO: 16h21 pm	
Fortalecer los brazos mediante ejercicios varios			
<ul style="list-style-type: none"> Mantener el desarrollo de la resistencia aeróbica 			
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN
INICIAL	Presentación	1'	Circular
	Explicación de actividades	2'	Circular
	Organización de grupos	2'	Escuadras
	Calentamiento general	10'	Individual
	Calentamiento específico	5'	Individual
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza de brazos	10'	8Sx12repx1'rec
	Carrera continua	34'	3Sx10'x2'rec
FINAL	Hidratación	5'	Individual
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual
	Análisis de actividades	2'	Circular
MATERIALES			
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.			
ANEXOS			
			

SESIÓN Nro. 15



GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA					
		INSTRUCTORES: José Francisco Tinitana Jumbo y Juan Geovanny Yanqui Pugo		PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	8
		LUGAR: Gimnasio Guerrero GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA		SESIÓN Nro.	15
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física					
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none"> Fortalecer la musculatura central core Estimular la velocidad de aceleración Mejorar la resistencia anaeróbica 			HORA: 15h00 – 16h21 pm		
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO	
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal	
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal	
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal	
	Calentamiento general	10'	Individual	E. Varios	
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios	
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza abdominal	18'	4Sx12repx1'rec	Repeticiones	
	Ejercicios de velocidad	15'	12Sx4piquesx1'rec	Repeticiones	
	Carrera intermitente 100mx50m	15'	1Sx15min	Continuo	
FINAL	Hidratación	3'	Individual	-	
	Ejercicios de Recuperación	3'	Individual	Activo	
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo	
	Análisis de actividades	2'	Circular	Verbal	
MATERIALES					
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.					
ANEXOS					
					

SESIÓN Nro. 16

INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	8	
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 13/04/2018	SESIÓN Nro. 16	
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:		GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA	HORA: 15h00 – 16h30 pm	
<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer las piernas mediante multisaltos Estimular la resistencia aeróbica 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	8'	Individual	E. Varios
	Calentamiento específico	4'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios multisaltos	15'	4Sx25repx2'rec	Pliométrico
	Ejercicios de fuerza de piernas	10'	6Sx10repx1'rec	Repeticiones
	Carrera continua	35'	3Sx10'x2'rec	Continuo
FINAL	Hidratación	3'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	3'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.				
ANEXOS				

SESIÓN Nro. 17

INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	9
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 19/04/2018	SESIÓN Nro.	17
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física			
PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		TIEMPO: 16h30 pm	
Fortalecer la zona core		GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA	
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	9
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN
INICIAL	Presentación	1'	Circular
	Explicación de actividades	2'	Circular
	Organización de grupos	2'	Escuadras
	Calentamiento general	10'	Individual
	Calentamiento específico	5'	Individual
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza de brazos	8'	8Sx12repx30''rec
	Ejercicios de fuerza de piernas	10'	6Sx10repx30''rec
	Carrera intermitente	20'	4Sx4'x1' rec
	Ejercicios zona core	12'	8repx45''
FINAL	Hidratación	5'	Individual
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual
	Análisis de actividades	2'	Circular

MATERIALES

Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.

ANEXOS

SESIÓN Nro. 18

LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 20/04/2018	SESIÓN Nro.	18
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Fortalecer la musculatura central core Mejorar la fuerza de brazos		HORA: 15h00 – 16h30 pm	

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACION	METODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	10'	Individual	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios zona core	15'	12Sx30''x15''	Isométrico
	Ejercicios de fortalecimiento brazos	15'	8Sx12repx30''rec	Repeticiones
	Carrera intermitente	20'	3Sx6'x1'rec	Fartlek
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2'	Circular	Verbal

MATERIALES

Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.

ANEXOS



SESIÓN Nro. 19



INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	10	
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 26/04/2018	SESIÓN Nro.	19	
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física				
 OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Estimular la fuerza rápida		PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO HORA: 15h00 - 16h30 pm GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA		
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la velocidad de reacción • Fortalecer brazos • Mantener la capacidad de resistencia aeróbica 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	10'	Individual	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios de saltabilidad	5'	4sx25saltos 1'rec	Pliométrico
	Salidas de velocidad	8'	10repx10mx45''rec	Repeticiones
	Ejercicios de fortalecimiento brazos	8	4Sx25repx30''rec	Repeticiones
	Carrera continua	36'	3x10'x2'rec	Continuo
FINAL	Hidratación	3'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.				
ANEXOS				
				

SESIÓN Nro. 20

INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	10	
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 27/04/2018	SESIÓN Nro.	20	
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física				
PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		TIEMPO: 16h30 pm		
Mantener la fuerza abdominal core		GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA		
<ul style="list-style-type: none"> Estimular la velocidad de aceleración Mantener la resistencia anaeróbica 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	10'	Individual	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios de velocidad	5'	4x25mx1'rec	Repeticiones
	Ejercicios de fuerza zona core	10'	12rep30"x30"rec	Repeticiones
	Carrera intermitente	25'	2Sx12'x1'rec	Fartlek
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.				
ANEXOS				





SESIÓN Nro. 21

INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	11	
LUGAR: Universidad de Cuenca	FECHA: 3/05/2018	SESIÓN Nro.	21	
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:		HORA: 15h00 – 16h12 pm		
<ul style="list-style-type: none"> Mantener la fuerza de brazos y piernas Mantener la resistencia aeróbica 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	10'	Individual	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios de braceo	10'	1x8x2'rec	Repeticiones
	Ejercicios de patada	10'	1x8'x2'rec	Repeticiones
	Nadar 500 metros en piscina	20'	20repx25m	Intervalos
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-
	Ejercicios de Estiramiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, tablas.				
ANEXOS				
				



SESIÓN Nro. 22



 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	11
LUGAR: Universidad de Cuenca		FECHA: 4/05/2018	SESIÓN Nro.	22
OBJETIVO GENERAL: Evaluar la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h38 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la Resistencia aeróbica. • Valorar la resistencia anaeróbica. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Explicación de los test	3'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	5'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	15'	Escuadras	E. Varios
	Ejercicios de estiramiento	5'	Individual	
PRINCIPAL	Test de Cooper	35'	Individual	Continuo
	Test 1000m	20'	Grupos de 8	Repeticiones
FINAL	Hidratación	2'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	3'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, ficha de recolección de datos, silbato.				
ANEXOS				
				


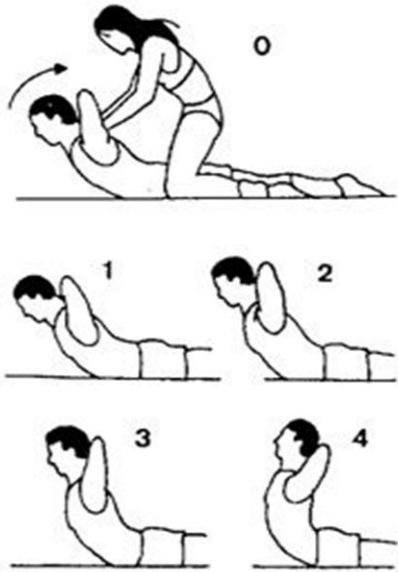
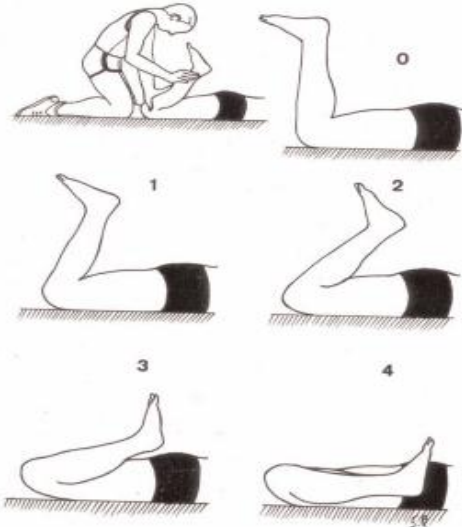


SESIÓN Nro. 23

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	12
LUGAR: Universidad de Cuenca		FECHA: 10/05/2018	SESIÓN Nro.	23
OBJETIVO GENERAL: Evaluar la Condición Física				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h30 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la fuerza de extremidades superiores. • Valorar la velocidad de reacción y aceleración. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Explicación de los test	5'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	5'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	15'	Escuadras	E. Varios
	Ejercicios de estiramiento	5'	Individual	
PRINCIPAL	Test 20 m	20'	Individual	Repeticiones
	Test 50 m	25'	Individual	Repeticiones
FINAL	Hidratación	2'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	3'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, ficha de recolección de datos, silbato.				
ANEXOS				
				



SESIÓN Nro. 24

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	12
LUGAR: Universidad de Cuenca		FECHA: 11/05/2018	SESIÓN Nro.	24
OBJETIVO GENERAL: Evaluar la Condición Física				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h13 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la flexibilidad. • Valorar la composición corporal. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Explicación de las actividades	5'	Circular	Verbal
	Explicación de posiciones	5'	Escuadras	Verbal
PRINCIPAL	Evaluación de Flexibilidad	60'	Individual	Flexitest
FINAL	Análisis de actividades	3'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, ficha de recolección de datos.				
ANEXOS				
				



CAPÍTULO IV: RESULTADOS OBTENIDOS

Previo al proceso de elaboración e implementación del programa de actividad física para el personal de la Guardia Ciudadana, se consideraron aspectos muy importantes entre ellos la aplicación una encuesta que recopiló información referente al estado de salud, experiencia en el entrenamiento, objetivos personales de los participantes, entre otros. Posteriormente, se realizó una evaluación inicial de la condición física, la cual sirvió de diagnóstico, obteniendo así una visión real del estado físico del personal. Finalmente, se realizó la evaluación final con la cual se verificó el efecto del programa de acondicionamiento físico sobre la condición física.

PARTICIPANTES

Participaron en el estudio un total de 25 personas (18 hombres y 7 mujeres) de edades comprendidas entre los 20 y los 40 años.

A continuación, se exponen los resultados obtenidos:

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA AL INICIO DEL PROYECTO

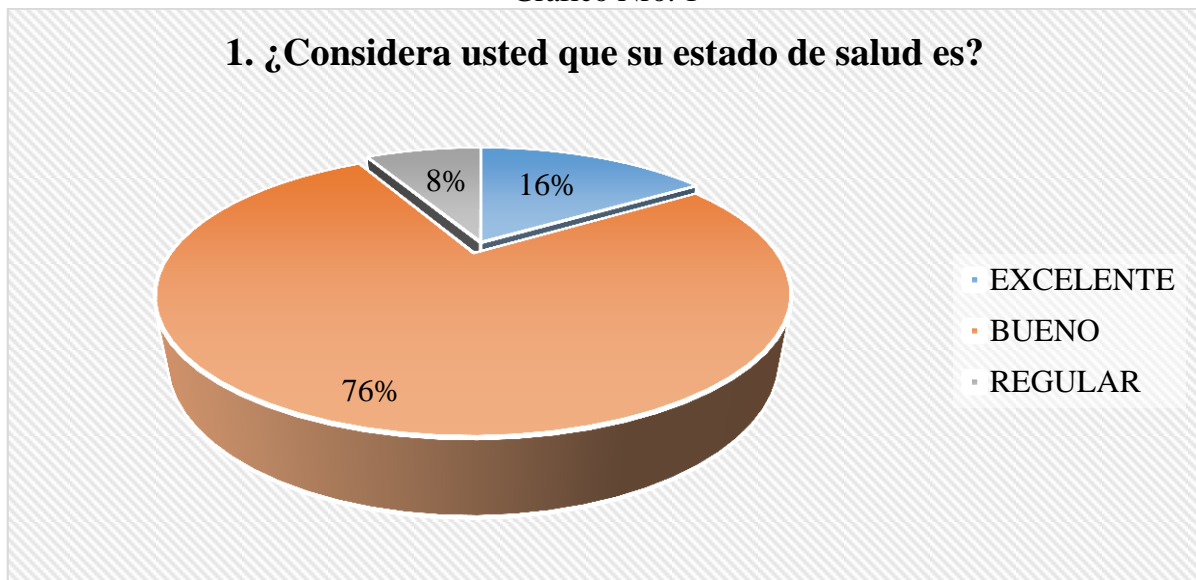
ITEM 1: ANÁLISIS DE SALUD

Primera pregunta: ¿Considera usted que su estado de salud es?

Tabla Nro. 1

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	4	16%
BUENO	19	76%
REGULAR	2	8%
MALO	-	-

Gráfico Nro. 1



ANÁLISIS DE DATOS. Se puede observar el porcentaje más alto en la variable Bueno (76%), seguido de la variable Excelente (16%) y finalmente la variable Regular con (8%).

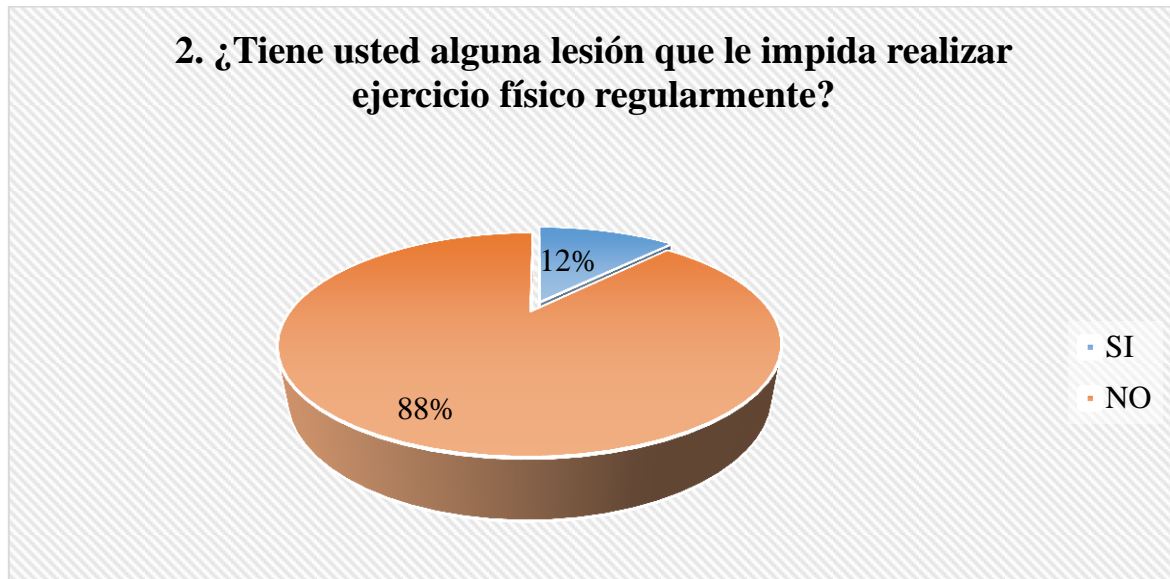
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Los valores obtenidos en la variable Bueno indican que un alto porcentaje (76%) de personal consideró que su estado de salud era bueno para iniciar un programa de acondicionamiento físico. Con un porcentaje medio (16%) el personal indicó que el estado de salud es excelente para iniciar un programa de acondicionamiento. Finalmente, un bajo porcentaje (8%) de guardias consideró que su estado físico era regular previo al inicio del programa.

Segunda pregunta: ¿Tiene usted alguna lesión que le impida realizar ejercicio físico regularmente?

Tabla Nro. 2

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	12%
NO	22	88%

Gráfico Nro. 2



ANÁLISIS DE DATOS. Se observa que la variable negativa recibió el valor más alto (88%), en cambio, la variable positiva recibió un porcentaje del (12%).

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. El valor obtenido en la variable negativa (88%) demuestra que un gran porcentaje del personal encuestado no presenta lesiones que le impidan realizar ejercicio físico regularmente. Un (12%) si tiene algún tipo de lesión que le impide realizar ejercicio físico regularmente. Para las personas que presentaron lesiones se desarrollaron actividades diferenciadas durante el desarrollo de la planificación.

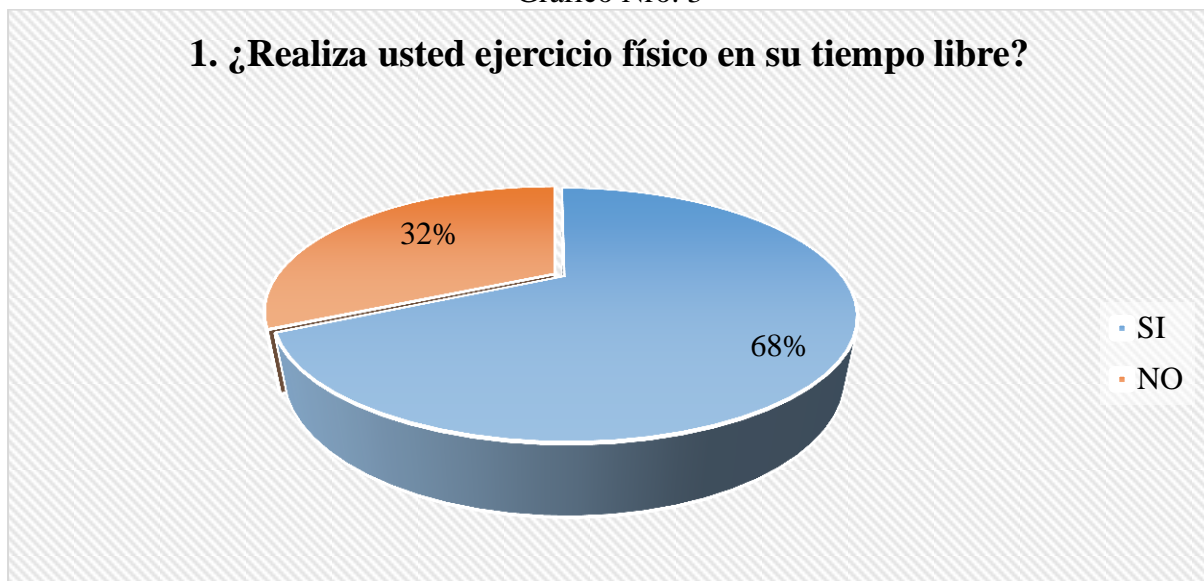
ITEM 2: ANÁLISIS DE HÁBITOS DE EJERCICIO FÍSICO

Primera pregunta: ¿Realiza usted ejercicio físico en su tiempo libre?

Tabla Nro. 3

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	68%
NO	8	32%

Gráfico Nro. 3



ANÁLISIS DE DATOS. Los resultados demuestran un porcentaje alto para la respuesta positiva del (68%), el porcentaje menor obtiene el (32%).

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Un gran porcentaje de guardias ciudadanos (68%) aprovecha su tiempo libre realizando ejercicio físico. En cambio, un (32%) de miembros no realizan ningún ejercicio físico en el tiempo libre.

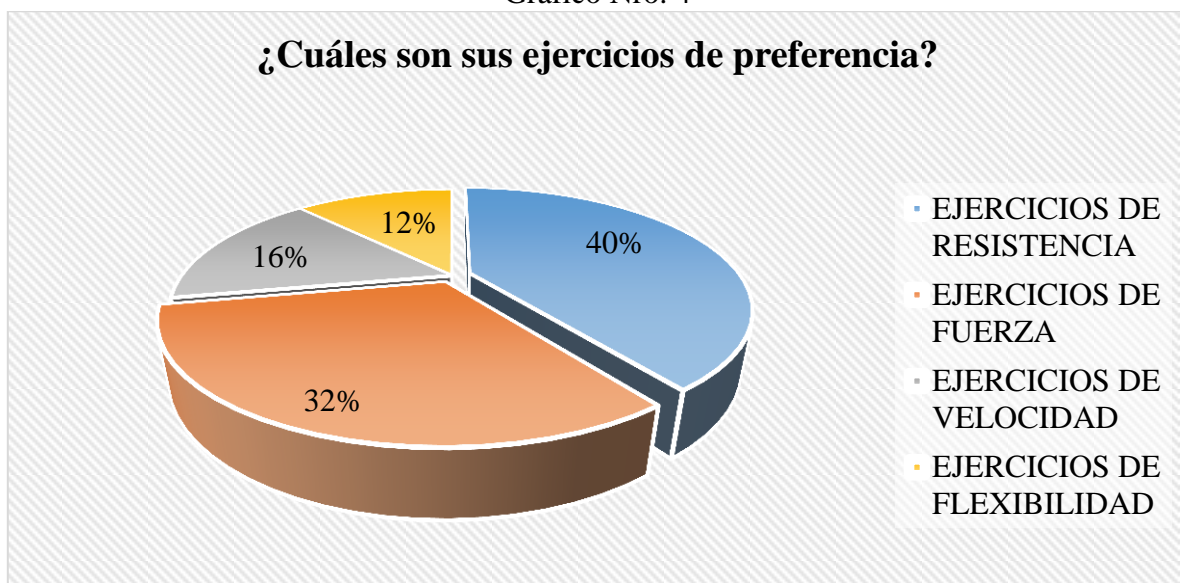
ITEM 3: ANÁLISIS EJERCICIOS DE PREFERENCIA

Primera pregunta: ¿Cuáles son sus ejercicios de preferencia?

Tabla Nro. 4

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EJERCICIOS DE RESISTENCIA	10	40%
EJERCICIOS DE FUERZA	8	32%
EJERCICIOS DE VELOCIDAD	4	16%
EJERCICIOS DE PLEXIBILIDAD	3	12%

Gráfico Nro. 4



ANÁLISIS DE RESULTADOS. Se observa el valor más alto (40%) para los ejercicios de resistencia, (32%) para los ejercicios de fuerza, (16%) para los de velocidad, (12%) para los de flexibilidad.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Los valores obtenidos demuestran que los ejercicios de mayor preferencia entre los Guardias Ciudadanos son los ejercicios resistencia (40%), a continuación, los ejercicios de fuerza (32%). Luego están los ejercicios de velocidad (16%), al final están los ejercicios de flexibilidad (12%).

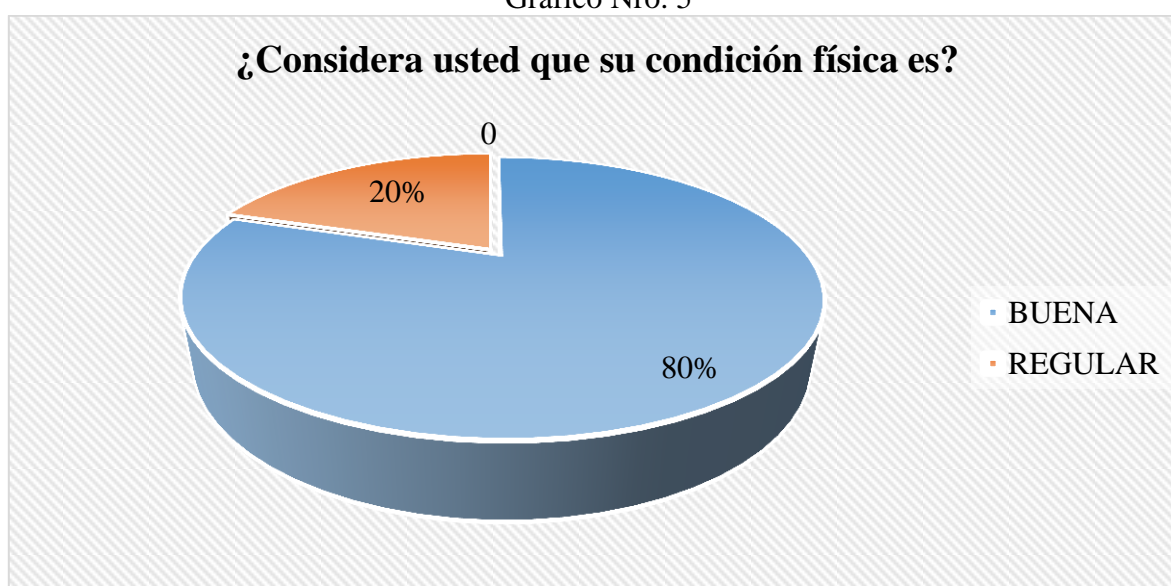
ITEM 4: ANÁLISIS DE CONDICIÓN FÍSICA

Primera pregunta: ¿Considera usted que su condición física es?

Tabla Nro. 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	-	-
BUENA	20	80%
REGULAR	5	20%
MALA	-	-

Gráfico Nro. 5



ANÁLISIS DE RESULTADOS. Los resultados indican que el porcentaje más alto se encuentra en la alternativa buena (80%), y el más bajo en la alternativa regular (20%). Las alternativas excelente y mala no obtienen porcentaje.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Los resultados demuestran que un (80%) de guardias consideran tener una buena condición física, un (20%) de guardias consideran tener una condición física regular.

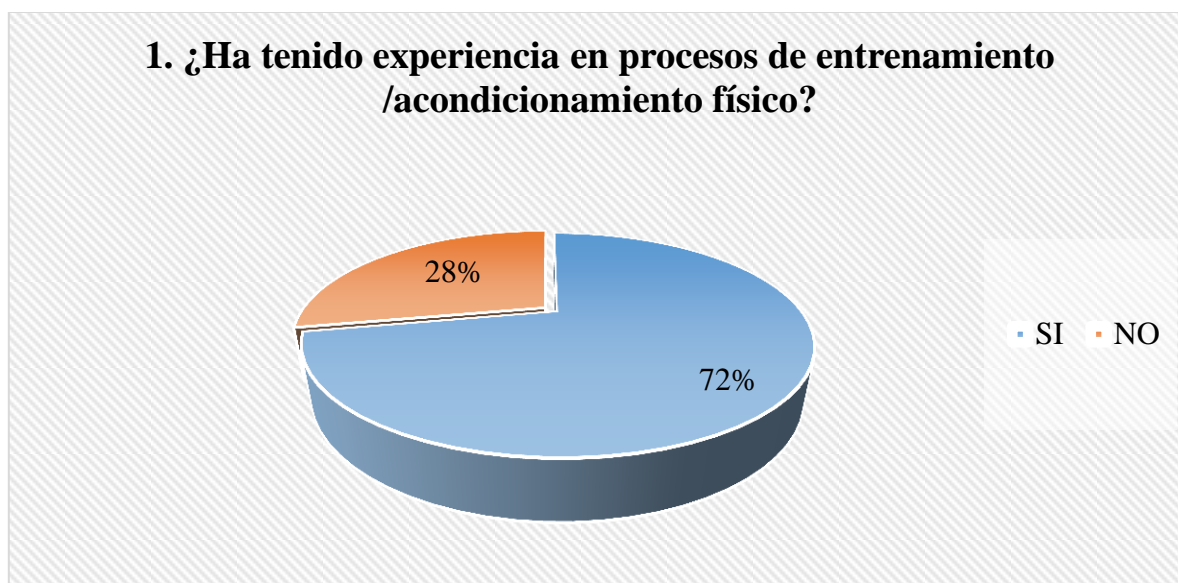
ITEM 5: EXPERIENCIA EN PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Primera pregunta. ¿Ha tenido experiencia en programas de entrenamiento /acondicionamiento físico?

Tabla Nro. 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	72%
NO	7	28%

Gráfico Nro. 6



ANÁLISIS DE RESULTADOS. Se observa en los resultados que la alternativa **SI** alcanza el mayor porcentaje con el (72%), en cambio la alternativa **NO** el (28%).

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Los resultados obtenidos demuestran que el (78%) de guardias si ha tenido experiencia en procesos de entrenamiento. En cambio, un (28%) no tienen experiencia de este tipo.

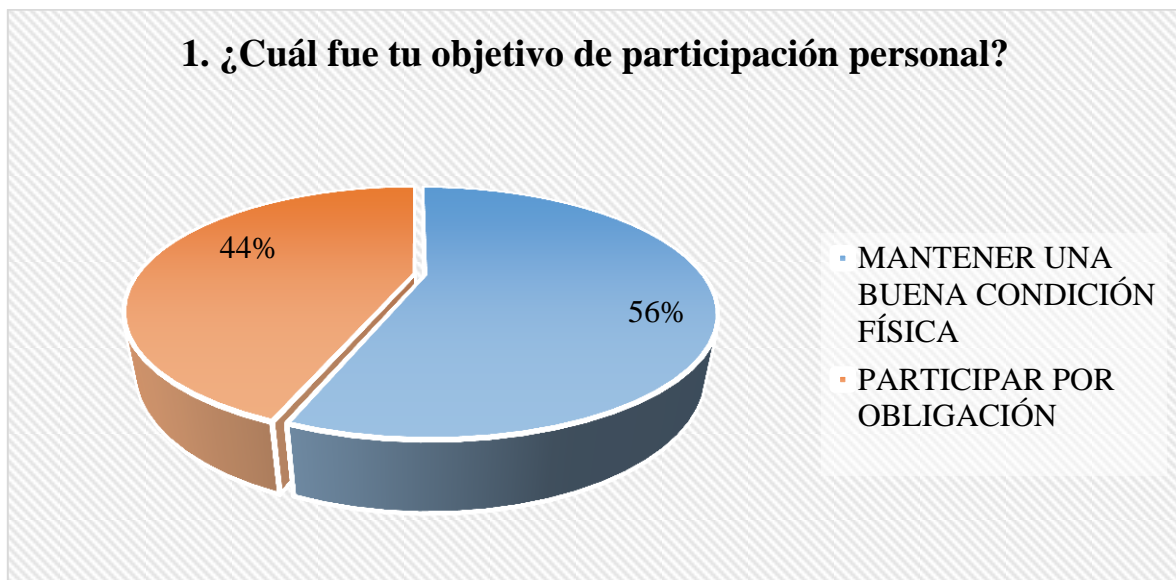
ITEM 6: OBJETIVOS PERSONALES

Primera pregunta: ¿Cuál fue tu objetivo de participación personal?

Tabla Nro. 7

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MANTENER UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA	14	56%
PARTICIPAR POR OBLIGACIÓN	11	44%
MEJORAR SU ASPECTO FÍSICO	-	-
OTROS	-	-

Gráfico Nro. 7



ANÁLISIS DE RESULTADOS. Se observa en los resultados que el mayor porcentaje (56%) es para mantener una buena condición física. En cambio, un (44%) participa por obligación.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Los resultados demuestran que el (56%) de guardias tienen como objetivo participar para mejorar la condición física, en cambio el (44%) manifiesta que su participación se da por obligación.

**4.2 TABLAS REFERENCIALES VO² MÁX TEST DE COOPER**

CATEGORIA	<30	30 A 39	40 A 49	50 años o más
MUY MALA	Menos 1500m	Menos 1400m	Menos 1200m	Menos 1100m
MALA	1500 a 1799m	1400 a 1699m	1200 a 1499m	1200 a 1399m
REGULAR	1800 a 2199	1700 a 1999m	1500 a 1899m	1400 a 1699m
BUENA	2200 a 2700m	2000 a 2500m	1900 a 2300m	1700 a 2200m
EXCELENTE	Más de 2700m	Más de 2500m	Más de 2300m	Más de 2200m

Tabla Referencial Nro. 1: MUJERES

Tabla Referencial Nro. 2: HOMBRES

CATEGORIA	<30	30 A 39	40 A 49	50 años o más
MUY MALA	Menos 1600m	Menos 1500m	Menos 1400m	Menos 1300m
MALA	1600 a 2199m	1500 a 1999m	1400 a 1699m	1300 a 1599m
REGULAR	2200 a 2399	2000 a 2299m	1700 a 2099m	1600 a 1999m
BUENA	2400 a 2800m	2300 a 2700m	2100 a 2500m	2000 a 2400m
EXCELENTE	Más de 2800m	Más de 2700m	Más de 2500m	Más de 2400m

Recuperado de Calcutest. (Fontes R. , 2016). Recuperado de <https://calcutest.com/Test-y-calculos-de-entrenamiento-Vo2max-VAM.html>.

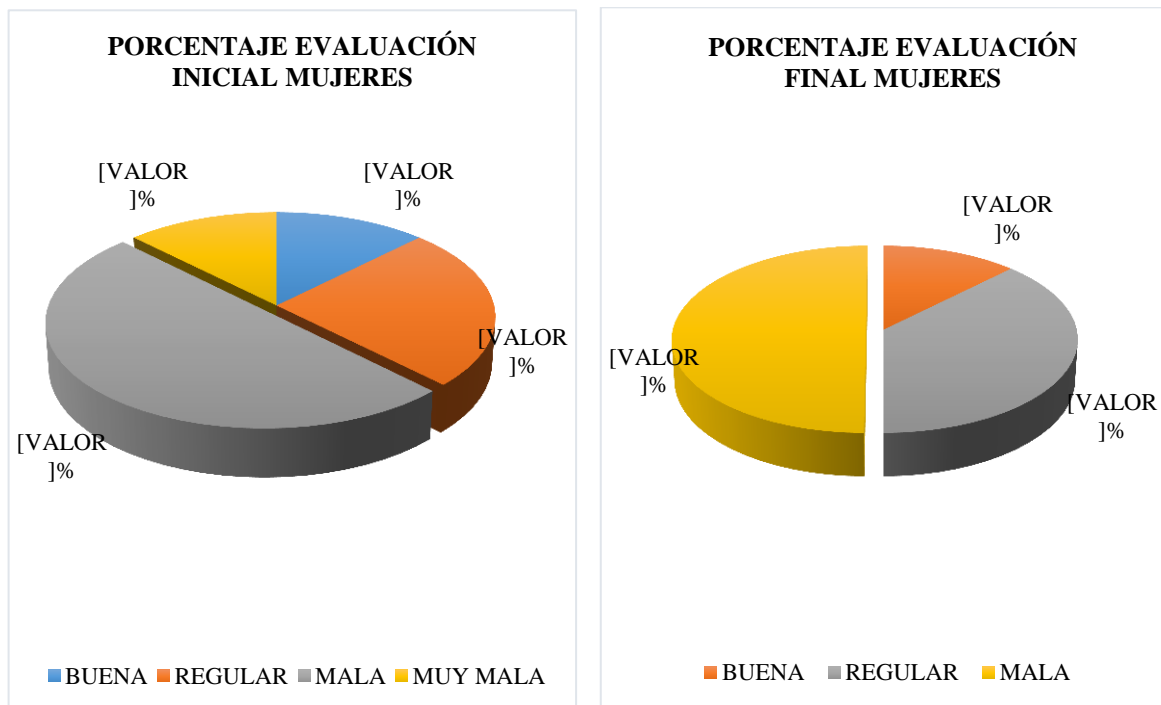
4.2.1 RESULTADOS RESISTENCIA AERÓBICA (TEST DE COOPER)

4.2.1.1 PORCENTAJES TEST COOPER MUJERES

Tabla Nro. 8

ALTERNATIVAS	EVALUACIÓN INICIAL		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	-	-	-	-
BUENA	1	12,5%	1	12,5%
REGULAR	2	25%	3	37,5%
MALA	4	50%	4	50%
MUY MALA	1	12,5%	-	-

Gráfico Nro.8 Gráfico Nro.9



ANÁLISIS DE RESULTADOS. Se puede observar que existe variación en los resultados en la evaluación final con respecto a la inicial en un (12,5%) de la población en la alternativa regular.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. El porcentaje de la evaluación final (37,5%) en la alternativa “Regular” demuestra una leve mejoría de uno de los integrantes del grupo de mujeres.



4.2.1.2 PORCENTAJES TEST COOPER HOMBRES

Tabla Nro. 9

ALTERNATIVAS	EVALUACIÓN INICIAL		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	3	17,64	3	17,64
BUENA	8	47	8	47
REGULAR	2	11,76	5	29,41
MALA	3	17,64	1	5,88
MUY MALA	1	5,88	-	-

Gráfico Nro. 10

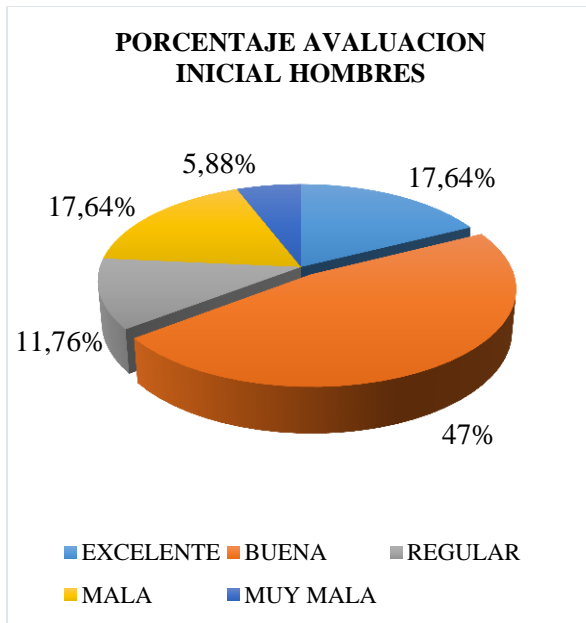
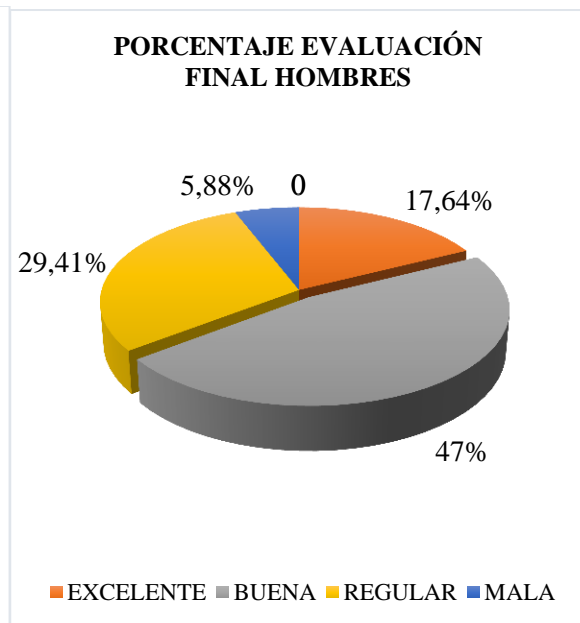


Gráfico Nro. 11



ANÁLISIS DE RESULTADOS. Se puede observar que existe variación en los resultados tanto inicial como final en las alternativas regular, mala y muy mala.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. El porcentaje de la evaluación final en la categoría regular se modifica en un (17,65%), con respecto a la inicial, la categoría mala se modifica en un (11,76%), demostrando una leve mejoría en el grupo de hombres.

4.3 TABLAS REFERENCIALES VO² MÁX TEST DE 1000m

Tabla Referencial Nro. 3: MUJERES

EDAD	MUY BAJO	BAJO	SUFICIENTE	MODERADO	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
20 – 24	< 27	27 -31	32 – 36	37 – 41	42 – 46	47 – 51	>51
24 – 29	< 26	26 – 30	31 – 35	36 – 40	41 – 44	45 - 49	>49
30 – 34	< 25	25 – 29	30 – 33	34 – 37	38 – 42	43 – 46	>46
35 – 39	< 24	24 – 27	28 – 31	32 – 35	36 – 40	41 – 44	>44
40 – 44	< 22	22 – 25	26 – 29	30 – 33	34 – 37	38 – 41	>41
45 – 49	< 21	21 – 23	24 – 27	28 – 31	32 – 35	36 – 38	>38
50 – 54	< 19	19 – 22	23 – 25	26 – 29	30 – 32	33 – 36	>36
55 – 59	< 18	18 – 20	21 – 23	24 – 27	28 – 30	31 - 43	>33

Tabla Referencial Nro. 4: HOMBRES

EDAD	MUY BAJO	BAJO	SUFICIENTE	MODERADO	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
20 – 24	< 32	32 -37	38 – 43	44 – 50	51 – 56	57 – 62	> 62
24 – 29	< 31	31 – 35	36 – 40	43 – 48	49 – 53	54 – 59	> 59
30 – 34	< 29	29 – 34	35 – 40	41 – 45	46 – 51	52 – 56	> 56
35 – 39	< 28	28 – 32	33 – 38	39 – 43	44 – 48	49 – 54	> 54
40 – 44	< 26	26 – 31	32 – 35	36 – 41	42 – 46	47 – 51	> 51
45 – 49	< 25	25 – 29	30 – 34	35 – 39	40 – 43	44 – 48	> 48
50 – 54	< 24	24 – 27	28 – 32	33 – 36	37 – 41	42 – 46	> 46
55 – 59	< 22	22 – 26	27 – 30	31 – 34	35 – 39	40 – 43	> 43
60 – 65	< 21	21 - 24	25 - 28	29 – 32	33 – 36	37 - 40	> 40

Tomado de (Liébana, s.f.) “Valoración Inicial de Clientes”.

Recuperado de <https://es.slideshare.net/lifestudiobalears/valoracion-inicial-de-clientes-2011>



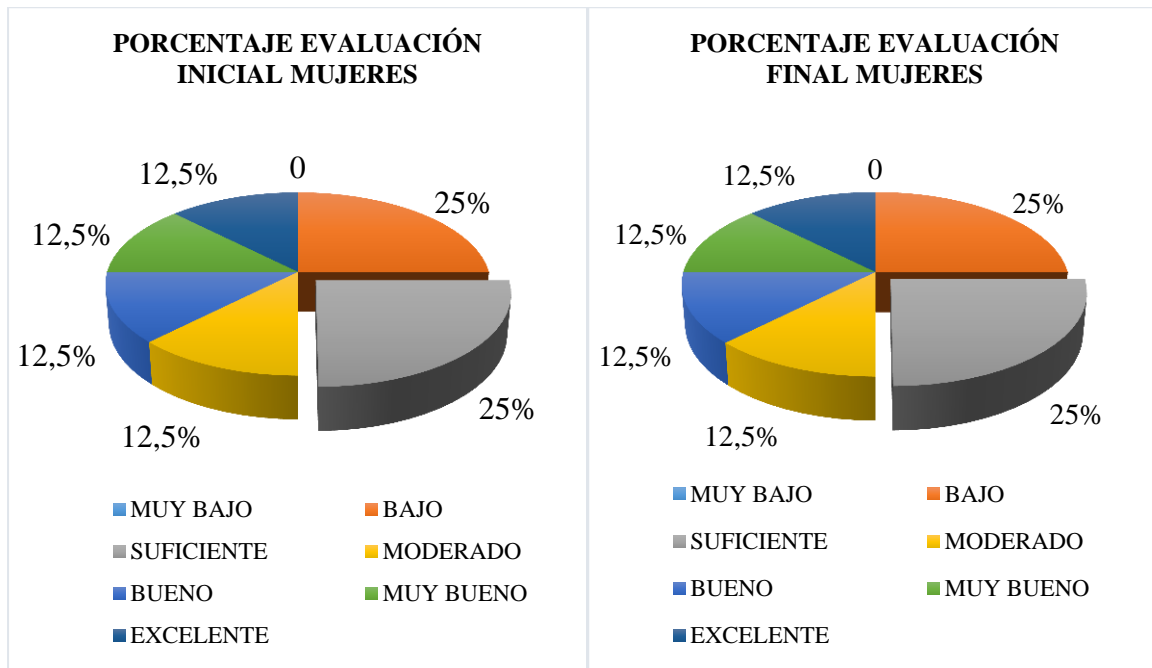
4.3.1 RESULTADOS TEST 1000m

4.3.1.1 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL MUJERES

Tabla Nro. 10

ALTERNATIVAS	EVALUACIÓN INICIAL		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
MUY BAJO	-		-	-
BAJO	2	25	2	25
SUFICIENTE	2	25	2	25
MODERADO	1	12,5	1	12,5
BUENO	1	12,5	1	12,5
MUY BUENO	1	12,5	1	12,5
EXCELENTE	1	12,5	1	12,5

Gráfico Nro. 12 Gráfico Nro. 13



ANÁLISIS DE RESULTADOS. Se puede observar que tanto en la evaluación inicial como final no existen variaciones.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. El 50% del personal (4 guardias) están entre las alternativas bajo y suficiente. El otro 50% están entre las alternativas moderado, bueno, muy bueno y excelente, tanto en la evaluación inicial como en la final.



4.3.1.2 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL HOMBRES

Tabla Nro. 11

ALTERNATIVAS	EVALUACIÓN INICIAL		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
MUY BAJO	-	-	1	-
BAJO	2	11,76	2	11,76
SUFICIENTE	2	11,76	3	17,64
MODERADO	3	17,64	1	5,88
BUENO	6	35,29	4	23,52
MUY BUENO	4	23,52	6	35,29
EXCELENTE	-	-	-	-

Gráfico Nro. 14

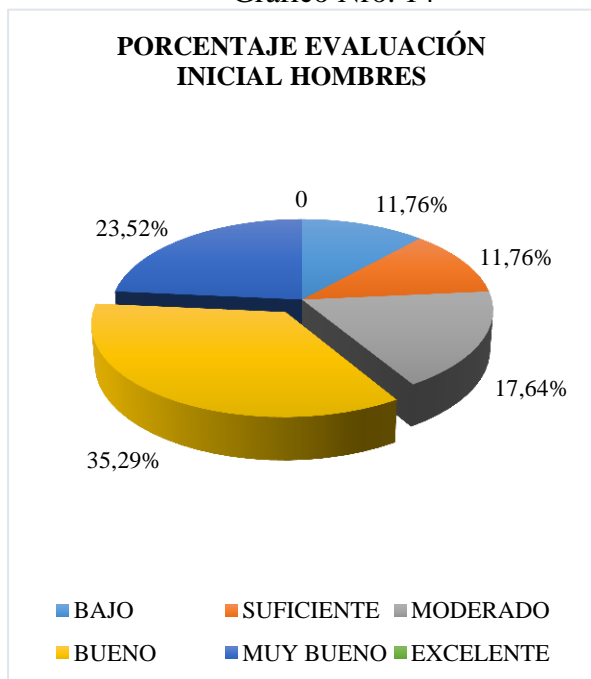


Gráfico Nro. 15



ANÁLISIS DE RESULTADOS. Existen ligeras modificaciones tanto en la evaluación inicial como final, en la alternativa bueno, muy bueno, suficiente y moderado.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. En la segunda evaluación se puede observar la variación negativa del (11,76%) en la alternativa moderado, bueno (11,77%), positiva en la alternativa suficiente (5,88%) y (11,77%) en la alternativa muy bueno.



4.4. TABLAS REFERENCIALES TEST DE BARRA

Tabla Referencial Nro. 5: MUJERES

CATEGORÍA	De 20 a 25	De 26 a 31	De 32 a 37	De 38 a 43
MUY BUENO	16-19	12-14	8-9	4
BUENO	12-15	9-11	6-7	3
MODERADO	8-11	6-8	4-5	2
MALO	4-7	3-5	2-3	1
MUY MALO	0-3	0-2	0-1	0

Tabla elaborada a partir de los resultados obtenidos.

Tabla Referencial Nro. 6: HOMBRES

CATEGORÍA	De 20 a 25	De 26 a 31	De 32 a 37	De 38 a 43
MUY BUENO	20-24	16-19	12-14	8-9
BUENO	15-19	12-15	9-11	6-7
MODERADO	10-14	8-11	6-8	4-5
MALO	5-9	4-7	3-5	2-3
MUY MALO	0-4	0-3	0-2	0-1

Tabla elaborada a partir de los resultados obtenidos.



4.4.1 RESULTADOS TEST BARRA

4.4.1.1 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL MUJERES

Tabla Nro. 12

ALTERNATIVAS	EVALUACIÓN INICIAL		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
MUY BUENO	-	-	-	-
BUENO	-	-	1	12,5%
MODERADO	1	12,5%	-	-
MALO	1	12,5%	3	37,5%
MUY MALO	6	75%	4	50%

Gráfico Nro. 16

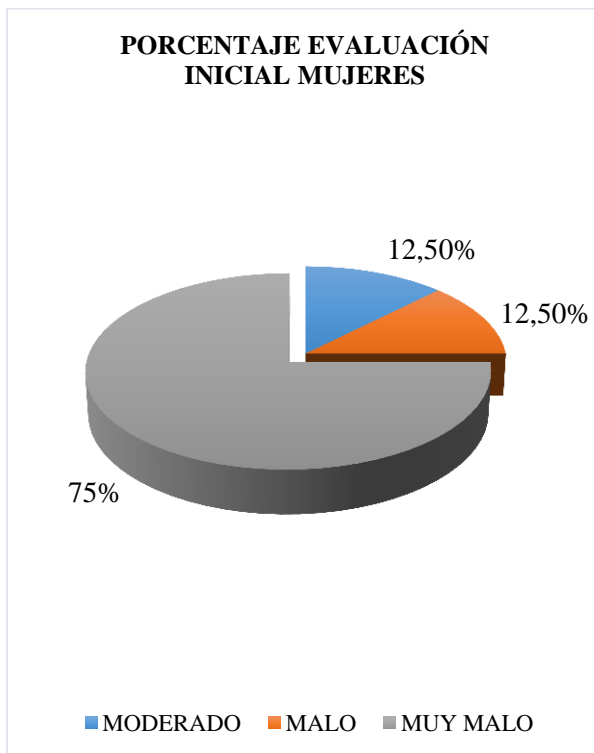
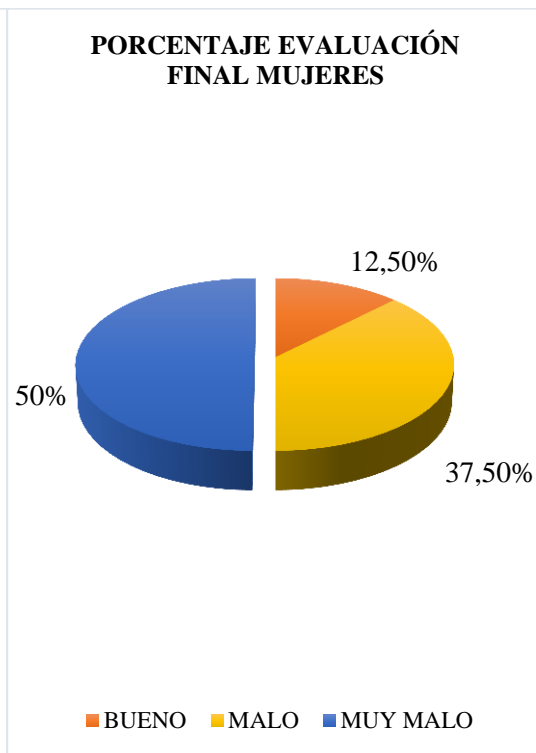


Gráfico Nro. 17



ANÁLISIS DE RESULTADOS. Existen modificaciones en los valores tanto de la evaluación inicial como en la final.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Los resultados se modifican en la alternativa bueno en la evaluación final en un (12,5%), se incrementa en un (25%) en la alternativa malo y disminuye (25%) en la alternativa muy malo.



4.4.1.2 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL HOMBRES

Tabla Nro. 13

ALTERNATIVAS	EVALUACIÓN INICIAL		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
MUY BUENO	2	11,76%	2	11,76%
BUENO	2	11,76%	3	17,64%
MODERADO	8	47,05%	9	52,94%
MALO	5	29,41%	3	17,64%
MUY MALO	-		-	-

Gráfico Nro. 18

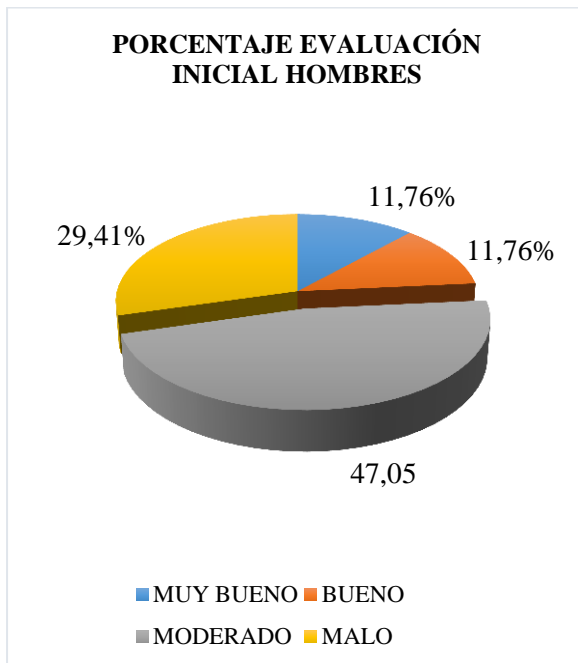
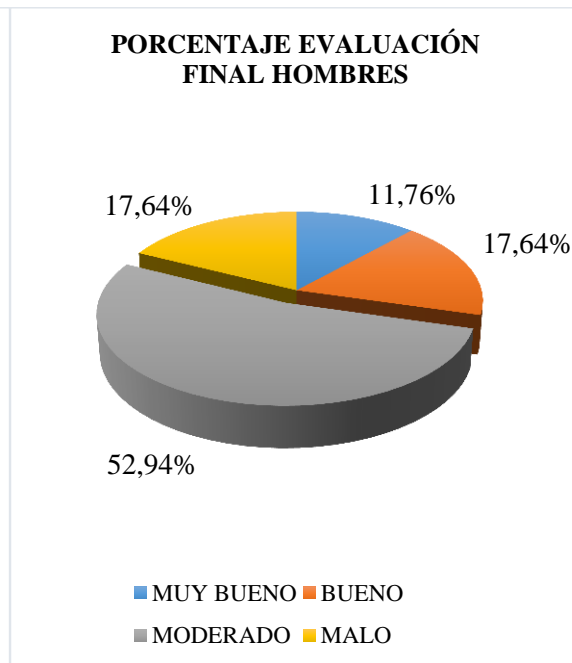


Gráfico Nro. 19



ANÁLISIS DE RESULTADOS. Se observan variaciones tanto en la evolución inicial y final.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. En la alternativa Bueno los resultados varían positivamente en la evaluación final (5,88%), Moderado (5,89%) y disminuye (11,77%) en la alternativa malo.



4.5 TABLAS REFERENCIALES TEST DE VELOCIDAD 20m

Tabla referencial Nro. 7: MUJERES

CATEGORÍA	De 20 a 39
MUY BUENO	3:10 – 3:40
BUENO	3:41 – 3:71
MODERADO	3:72 – 4:02
MALO	4:03 – 4:33
MUY MALO	> 4:34

Tabla elaborada a partir de los resultados obtenidos.

Tabla referencial Nro. 8: HOMBRES

CATEGORÍA	De 20 a 39
MUY BUENO	3:00 – 3:10
BUENO	3:11 – 3:21
MODERADO	3:22 – 3:32
MALO	3:33 – 3:43
MUY MALO	> 3:44

Tabla elaborada a partir de los resultados obtenidos.



4.5.1 RESULTADOS TEST VELOCIDAD 20m

4.5.1.1 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL MUJERES

Tabla Nro. 14

ALTERNATIVAS	EVALUACIÓN INICIAL		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
MUY BUENO	-	-	1	12,5%
BUENO	-	-	-	-
MODERADO	2	25%	2	25%
MALO	1	12,5%	3	37,5%
MUY MALO	5	62,5%	2	25%

Gráfico Nro. 20

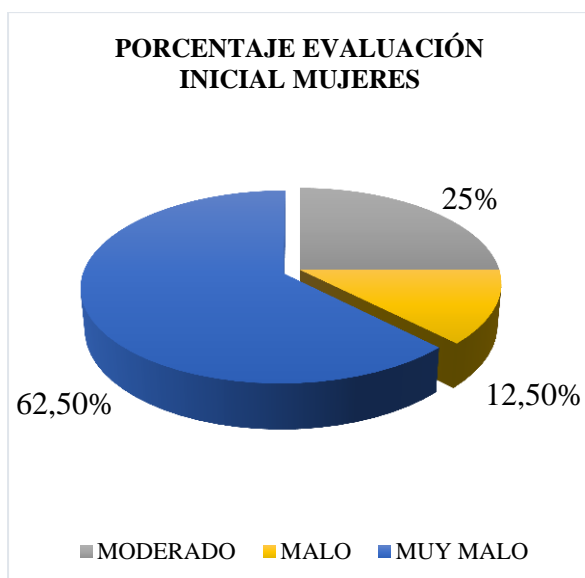
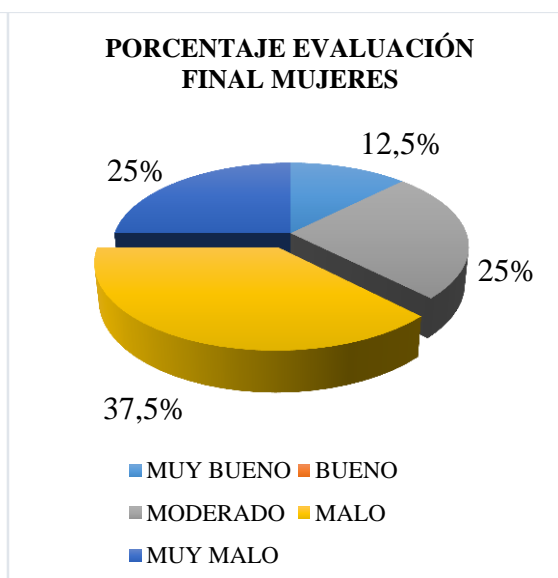


Gráfico Nro. 21



ANÁLISIS DE RESULTADOS. Se observan variaciones tanto en las evaluaciones inicial y final.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Se evidencia un incremento del 12,5% en la alternativa Muy bueno en la evaluación final, (25%) en la alternativa malo y una disminución del (37,5%) en la alternativa muy malo.

4.5.1.2 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL HOMBRES

Tabla Nro. 15

ALTERNATIVAS	EVALUACIÓN INICIAL		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
MUY BUENO	1	5,88%	2	11,76%
BUENO	1	5,88%	2	11,76%
MODERADO	1	5,88%	1	5,88%
MALO	1	5,88%	1	5,88%
MUY MALO	13	76,47%	11	64,70%

Gráfico Nro. 22

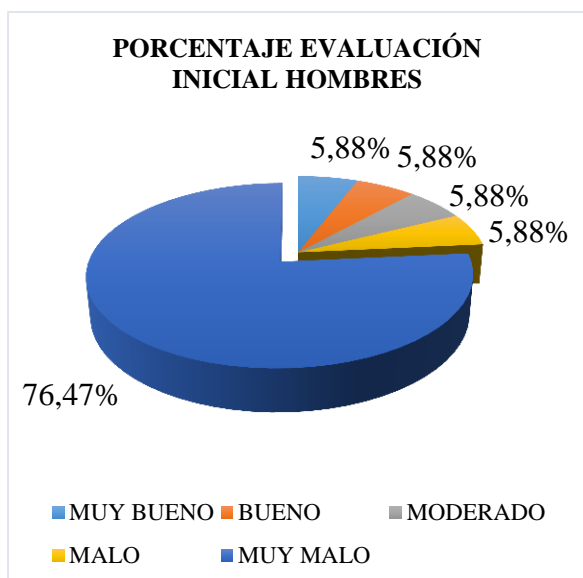
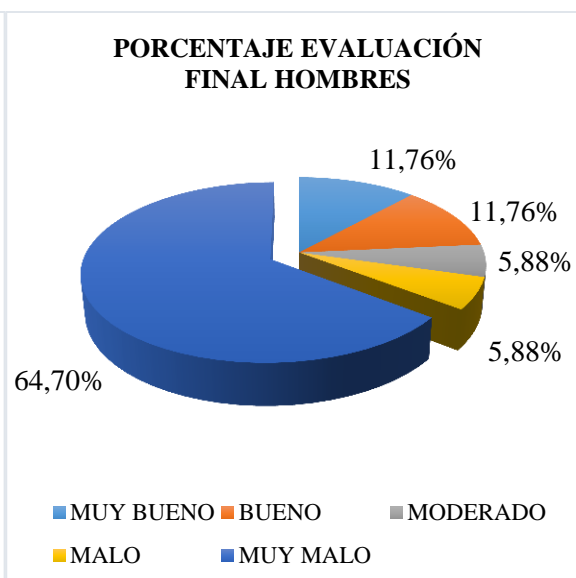


Gráfico Nro. 23



ANÁLISIS DE RESULTADOS. Se observan variaciones en la evaluación final con respecto a la inicial.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Se evidencia incremento en el porcentaje en la alternativa muy bueno (5,88%), bueno (5,88%), y disminución en la alternativa muy malo (11,77%).



4.6 TABLAS REFERENCIALES TEST DE VELOCIDAD 50m

Tabla referencial Nro. 9: **MUJERES**

CATEGORÍA	De 20 a 39
MUY BUENO	7:00 – 7:30
BUENO	7:31 – 7:61
MODERADO	7:62 – 7:92
MALO	7:93 – 8:23
MUY MALO	>8:24

Tabla elaborada a partir de los resultados obtenidos.

Tabla referencial Nro. 10: **HOMBRES**

CATEGORÍA	De 20 a 39
MUY BUENO	7:00 – 7:15
BUENO	7:16 – 7:31
MODERADO	7:32 – 7:47
MALO	7:48 – 7:63
MUY MALO	>7:64

Tabla elaborada a partir de los resultados obtenidos.



4.6.1 RESULTADOS TEST VELOCIDAD 50m

4.6.1 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL MUJERES

Tabla Nro. 16

ALTERNATIVAS	EVALUACIÓN INICIAL		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
MUY BUENO	-	-	2	25%
BUENO	1	12,5%	-	-
MODERADO	-	-	-	-
MALO	-	-	-	-
MUY MALO	7	87,5%	6	75%

Gráfico Nro. 24

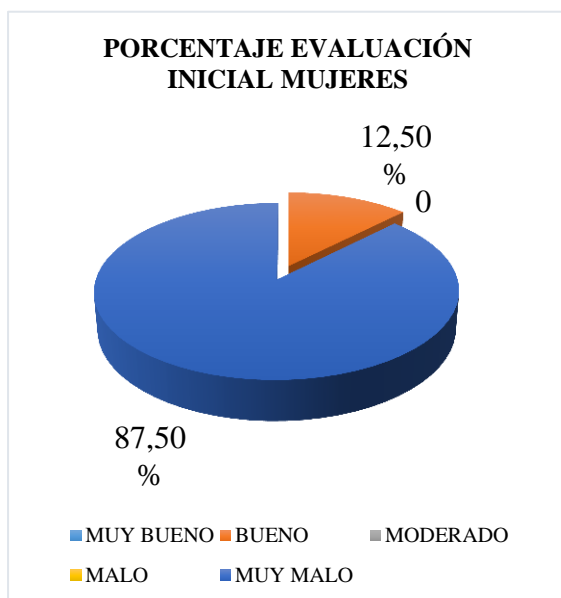
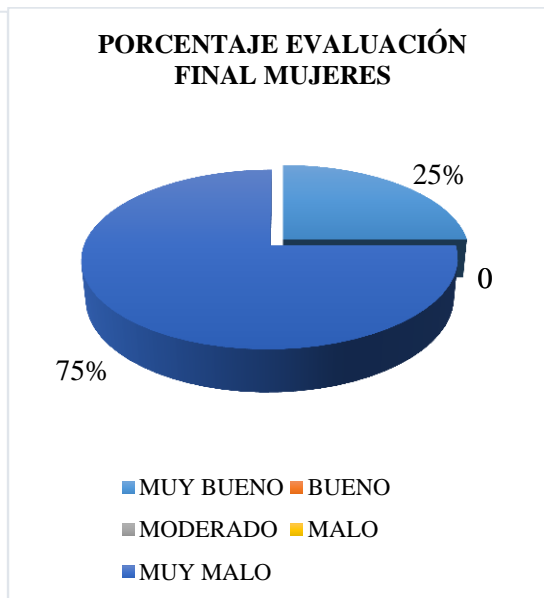


Gráfico Nro. 25



ANÁLISIS DE RESULTADOS. Se observan variaciones en las evaluaciones inicial y final.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Los resultados obtenidos evidencian un resultado positivo en un 12,5% en la evaluación final para la alternativa muy bueno. A su vez la alternativa muy malo disminuye un (12,5%) en la evaluación final.



4.6.1.1 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL HOMBRES

Tabla Nro. 16

ALTERNATIVAS	EVALUACIÓN INICIAL		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
MUY BUENO	3	17,64%	4	23,52%
BUENO	2	11,76%	5	29,41%
MODERADO	4	23,52%	3	17,64%
MALO	3	17,64%	1	5,88%
MUY MALO	5	29,41%	4	23,52%

Gráfico Nro. 26

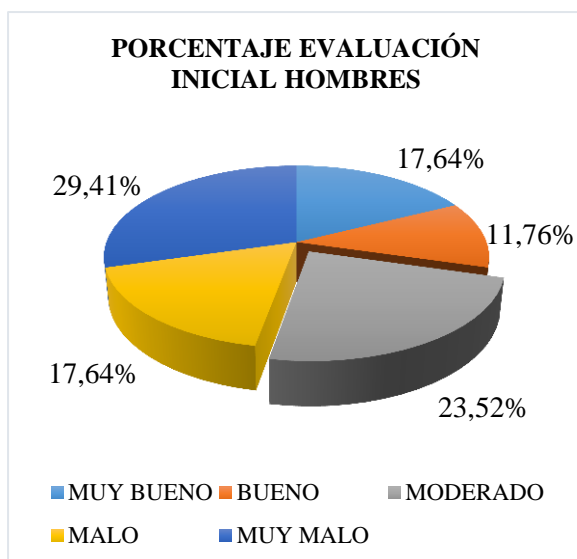
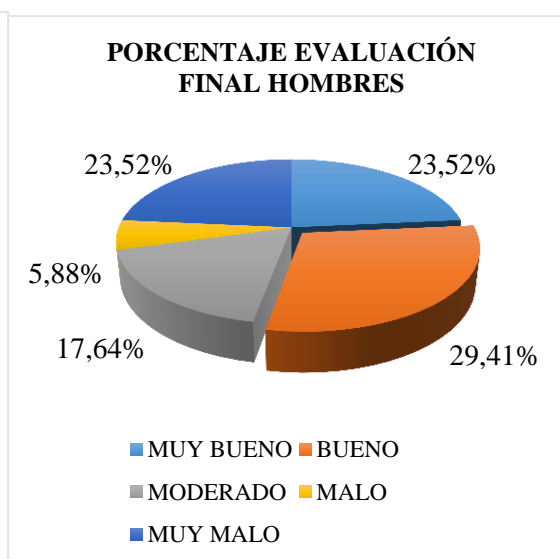


Gráfico Nro. 27



ANÁLISIS DE RESULTADOS. Los resultados varían tanto en la evaluación inicial como en la final.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Se observan resultados positivos en la evaluación final en la alternativa muy bueno (5,88%), bueno (17,65%), y disminución (5,88%) en la alternativa moderado, malo (11,76%) y en la alternativa muy malo (5,89%).



4.7 TABLAS REFERENCIALES PARA LOS RESULTADOS DEL FLEXITEST

Tabla referencial Nro. 11: MUJERES

Percentiles del flexindex en mujeres(N=1269)																								
Edad (años)	N	1	3	5	10	15	17	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	83	85	90	95	97	99
5	33	55,3	56,0	56,6	58,0	58,0	58,4	60,0	60,0	61,2	62,0	63,0	63,0	64,0	64,2	65,0	66,4	67,0	67,6	68,0	68,8	71,0	71,2	73,7
6	38	53,0	53,1	53,9	56,7	56,0	57,3	59,0	59,0	60,0	60,0	60,0	61,0	61,0	61,2	62,1	63,0	64,8	65,7	66,9	70,0	70,5	72,7	73,6
7	63	45,5	48,7	51,0	53,0	54,0	54,0	57,0	58,0	59,0	60,0	60,9	61,0	62,0	63,0	64,0	64,0	65,5	68,0	68,0	68,0	71,7	72,1	73,6
8	66	45,0	46,0	48,3	50,5	53,8	54,0	55,3	56,5	57,0	58,0	58,0	59,0	59,8	60,0	60,0	61,0	61,8	63,0	63,0	64,5	66,0	66,2	69,4
9	50	44,5	45,0	45,0	45,9	49,4	50,3	51,3	53,0	54,0	54,0	55,0	55,0	56,0	57,4	58,0	59,0	59,8	61,7	62,0	63,0	64,0	65,1	67,5
10-11	79	39,6	42,0	42,9	46,0	46,0	47,0	48,0	49,0	49,0	50,0	51,0	52,0	52,9	53,0	54,0	54,0	57,0	59,0	60,0	62,0	65,1	66,0	70,2
12-13	69	44,4	47,0	47,0	49,0	50,0	50,0	51,0	51,4	52,0	52,0	52,0	54,0	54,0	54,0	55,0	55,0	56,0	58,0	58,8	61,6	66,0	66,0	69,9
14-15	61	39,8	42,6	43,0	44,0	46,0	46,0	47,0	47,0	48,0	48,0	49,0	49,0	51,0	52,0	53,0	54,0	54,0	56,0	57,0	60,0	66,0	68,2	70,2
16-20	107	37,1	40,2	42,3	43,0	44,0	45,0	46,0	47,0	48,0	49,0	50,0	52,0	52,0	52,6	53,0	53,2	54,0	56,0	56,0	58,0	59,0	60,6	64,8
21-25	78	36,8	39,6	41,9	42,7	44,6	45,0	47,0	47,0	48,0	49,0	50,0	51,0	51,0	52,0	53,0	53,0	54,0	56,0	56,0	57,0	59,0	60,4	64,2
26-30	59	41,6	42,0	42,0	43,0	46,7	47,9	49,0	49,0	50,3	52,0	53,0	53,0	54,9	55,8	57,7	58,6	60,5	64,0	64,0	66,0	67,0	67,3	68,4
31-35	58	34,1	35,0	35,9	38,4	40,0	40,0	43,3	44,0	45,0	46,8	48,0	49,0	50,0	52,0	53,1	54,0	56,5	60,6	62,0	63,3	65,2	66,9	69,4
36-40	84	34,8	36,5	38,2	40,6	43,0	43,0	44,0	46,0	47,0	48,0	48,4	49,0	50,0	50,8	52,0	54,1	56,0	57,9	58,6	59,7	62,0	62,0	67,3
41-45	72	20,1	28,1	29,6	32,4	37,0	37,1	39,8	41,0	43,0	44,0	46,0	47,5	49,0	50,0	51,0	52,0	53,3	55,0	56,4	58,0	61,0	61,9	63,6
46-50	79	19,8	22,7	28,7	32,8	34,0	35,3	39,0	39,4	41,0	43,0	44,0	45,0	45,0	46,0	47,0	48,0	49,0	51,0	51,0	53,0	60,0	60,0	62,7
51-55	79	18,6	20,0	21,9	28,9	32,0	33,0	34,0	36,4	39,0	39,6	40,6	42,5	43,0	44,4	45,0	46,3	47,0	49,6	50,2	52,0	54,0	54,0	56,3
56-60	62	27,2	29,7	30,0	31,0	32,0	32,0	34,3	36,3	38,4	39,4	41,0	42,5	44,0	44,0	45,0	46,0	47,0	49,6	50,9	52,0	56,0	56,2	57,8
61-65	43	19,4	21,6	26,1	28,0	30,6	32,0	34,0	35,0	35,7	36,8	39,7	40,0	41,0	44,0	45,0	45,0	45,5	47,9	48,0	49,8	53,7	54,0	56,9
66-70	38	15,4	16,1	16,9	19,7	30,0	30,0	32,3	34,0	34,0	34,8	36,0	36,5	37,4	38,2	39,1	40,0	42,0	43,7	44,5	45,3	46,2	46,9	53,3
71-75	27	13,3	15,9	17,3	18,6	19,9	20,8	24,5	27,4	30,1	31,4	32,0	33,0	33,6	36,2	37,0	38,0	39,5	41,6	42,1	43,0	44,4	45,4	46,5
76-88	24	11,5	12,4	13,2	14,6	16,0	16,0	17,8	19,8	20,0	20,4	22,0	22,5	23,7	24,0	30,7	32,0	32,0	33,1	33,6	36,8	39,7	42,8	46,9

Tomado de (Araújo, 2005) Percentiles del flexindex en mujeres. Pag.120.



4.8 TABLAS REFERENCIALES PARA LOS RESULTADOS DEL FLEXITEST HOMBRES

Tabla referencial Nro. 12: **HOMBRES**

Percentiles del flexindex en hombres (N=1847)																								
Edad (años)	N	1	3	5	10	15	17	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	83	85	90	95	97	99
5	30	52,3	52,9	53,0	53,9	56,0	56,0	57,0	57,0	58,0	58,6	59,0	60,0	61,0	61,0	61,0	62,0	62,8	63,1	63,7	64,2	66,6	67,0	67,0
6	42	51,4	52,2	53,0	53,1	54,0	54,0	56,0	56,3	57,0	57,0	58,0	58,5	59,0	59,0	60,0	60,0	60,8	64,0	64,0	65,9	69,0	69,0	70,2
7	62	48,0	48,8	49,0	51,1	52,0	52,4	55,0	56,0	56,0	57,0	57,0	57,0	58,0	59,0	60,0	61,0	61,0	64,0	64,0	65,0	66,0	66,0	66,4
8	77	38,5	43,8	47,6	49,0	50,0	50,9	53,0	53,8	54,0	55,0	56,0	56,0	57,0	57,0	58,0	59,0	59,0	62,0	62,0	63,0	63,2	64,7	65,5
9	60	45,0	46,5	47,0	48,0	49,0	50,0	51,0	52,0	52,7	53,0	54,0	54,0	55,0	56,0	57,0	58,3	59,0	59,0	59,2	61,0	62,1	63,0	64,6
10-11	96	39,0	42,6	43,8	45,0	45,0	45,0	47,0	48,0	49,0	49,0	50,0	50,5	51,0	53,0	53,0	53,0	54,0	56,0	57,0	58,0	61,0	62,1	69,0
12-13	73	36,7	37,0	37,6	40,0	41,0	41,0	45,0	46,0	47,0	48,0	48,0	49,0	50,0	50,0	50,8	52,0	53,0	54,0	54,0	55,0	56,4	58,7	63,8
14-15	81	35,0	35,4	36,0	38,0	39,0	39,0	41,0	42,0	43,0	43,0	44,0	45,0	45,0	46,0	47,0	47,0	48,0	51,0	51,0	51,0	53,0	54,6	57,4
16-20	123	31,9	35,7	36,0	38,0	39,0	39,0	40,5	41,0	42,0	42,0	43,0	44,0	45,0	45,2	46,0	47,0	48,0	50,3	51,0	53,0	54,9	55,3	56,8
21-25	84	29,0	30,0	30,2	34,0	35,0	36,0	39,0	40,0	41,1	42,0	42,0	43,5	44,0	44,8	46,0	47,0	48,0	48,9	49,6	52,0	55,9	56,0	58,7
26-30	58	22,3	24,7	30,1	35,0	36,6	37,0	41,0	42,0	43,9	44,0	44,0	46,0	47,0	48,0	49,1	50,9	51,0	54,6	56,0	59,3	62,0	62,0	64,6
31-35	90	22,8	25,3	27,5	31,9	34,4	36,0	37,3	39,0	40,0	40,0	41,1	42,5	43,0	45,0	45,0	46,3	47,8	49,9	51,0	52,1	55,0	56,7	65,2
36-40	111	17,3	22,6	25,5	30,0	31,0	32,0	34,0	35,0	36,0	36,0	38,0	40,0	41,0	43,0	43,5	45,0	47,0	49,3	51,0	53,0	56,0	58,4	61,9
41-45	129	22,3	24,8	25,0	28,0	29,0	30,0	32,0	33,0	34,0	36,0	36,0	37,0	38,0	39,0	40,2	42,0	42,0	43,0	44,0	46,2	49,6	52,6	58,4
46-50	128	20,5	24,8	27,4	29,0	30,0	30,0	31,8	33,0	34,0	35,0	35,0	36,0	37,0	38,2	39,0	41,0	42,0	43,0	44,0	45,0	47,7	48,2	50,7
51-55	152	15,5	17,1	20,6	24,0	25,0	26,0	28,0	30,0	31,0	32,4	34,0	35,0	37,0	38,0	38,2	39,7	41,0	42,3	43,0	44,0	46,0	47,5	49,5
56-60	149	9,0	12,4	16,8	21,0	23,2	25,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	38,0	41,8	42,0	44,0	47,0	48,0	49,6
61-65	106	14,0	14,5	17,3	18,0	19,0	19,9	22,0	25,0	25,8	27,0	28,0	30,0	31,0	32,0	34,0	35,0	36,0	38,0	38,3	39,0	41,0	41,9	47,0
66-70	80	9,6	11,1	13,0	14,9	17,0	17,0	20,0	22,0	23,0	25,0	25,0	26,0	27,0	28,4	29,4	31,0	32,0	34,1	35,0	36,1	43,0	44,3	45,4
71-75	63	8,6	9,9	12,0	14,0	16,0	16,5	17,0	18,0	19,0	20,0	22,8	24,0	25,0	26,2	27,0	28,4	30,0	31,0	31,7	34,8	36,9	46,3	54,0
76-88	52	9,6	11,0	11,0	12,0	14,8	15,0	15,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	21,6	22,0	22,0	23,4	27,0	27,3	29,0	29,8	35,2	37,9	40,9

Tomado de (Araújo, 2005). Percentiles del flexindex en hombres. Pag. 119



4.8.1 RESULTADOS FLEXITEST

4.8.1.1 EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL MUJERES

Tabla Nro. 17

Nro.	Nombres y apellidos	EVALUACIÓN INICIAL			EVALUACIÓN FINAL	
		Edad	Index	Percentil	Index	Percentil
1	AMAYQUEMA JOSELINE	20	30	-	54	75
2	CAJAMARCA PRISCILA	23	49	40	47	25
3	CÁRDENAS YOLANDA	39	45	25	38	5
4	MARIA JOSÉ ESPEJO	26	41	1	50	35
5	PEÑALOZA NUBE	22	48	35	47	25
6	RUIZ DORIS	23	29	-	48	35
7	SANTANA JANETH	29	35	-	48	17
8	ZALAMEA KAREN	23	43	10	47	35

PERCENTIL EXPRESIÓN	EVALUACIÓN INICIAL		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
Entre 11 y 25 Bajo	1	12,5%	3	37,5%
Entre 26 y 40 Medio bajo	2	25%	3	37,5%
Entre 41 y 60 Medio	-	-	-	-
Entre 61 y 75 Medio alto	-	-	1	12,5%
Entre 76 y 90 Alto	-	-	-	-
Entre 91 y 97 Muy alto	-	-	-	-

Tabla Nro. 18

4.8.1.2 GRAFICOS FLEXITEST MUJERES

Gráfico Nro. 28

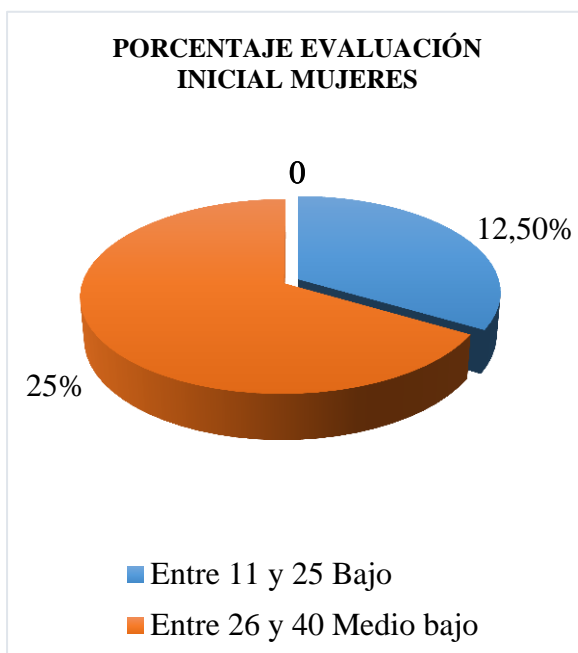
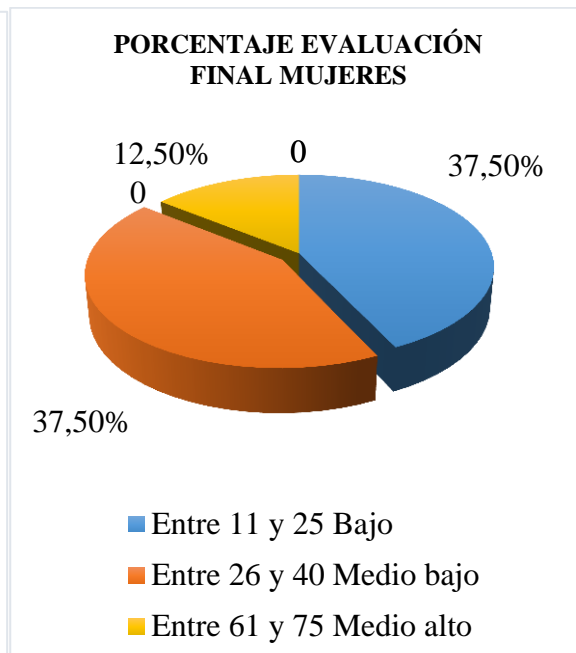


Gráfico Nro. 29





ANÁLISIS DE RESULTADOS. Se observa en los resultados variaciones entre las evaluaciones inicial y final.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Un porcentaje del 12,5% se encuentra entre los percentiles 11 al 25, el 25% entre los percentiles 26 al 40. Existe un 62,5% del personal que no alcanzó los mínimos requeridos por la tabla de referencia del flexitest, lo cual significa que, aunque esto suceda no existe ausencia de movilidad.

4.8.2 RESULTADOS EN PERCENTILES

Tabla Nro. 19

Nro.	Nombres y apellidos	EVALUACION INICIAL			EVALUACIÓN FINAL	
		Edad	Index	Percentil	Index	Percentil
1	ARMIJOS JEFERSON	21	43	50	63	99
2	BENAVIDES JUAN	38	56	95	49	83
3	GONZALES LUIS	26	37	17	47	55
4	GUARQUILA CARLOS	34	47	75	46	70
5	JARA CHRISTIAN	27	42	30	47	55
6	LANDY PATRICIO	34	43	55	41	45
7	MÁRQUEZ BRYAN	21	38	17	47	70
8	MINCHALA JORGE	25	43	50	46	65
9	MOROCHO DARWIN	21	38	17	51	85
10	PANGOL BORIS	25	40	30	45	60
11	PARRA ÁNGEL	37	42	55	46	70
12	PATIÑO DIEGO	24	41	35	40	30
13	PATIÑO LEMA DANIEL	38	30	10	47	75
14	PINDUISACA CARLOS	24	49	85	40	30
15	PRADO ROBERTO	26	45	45	55	83
16	TOLEDO KEVIN	23	41	35	38	17
17	ZHANGALLIMBAY ANDRES	30	48	60	44	40

Tabla Nro. 20

Percentil Expresión	FRECUENCI		FRECUENCI	
	A	%	A	%
Entre 11 y 25 Bajo	4	23,52%	1	5,88%
Entre 26 y 40 Medio bajo	4	23,52%	3	17,64%
Entre 41 y 60 Medio	6	35,29%	4	23,52%
Entre 61 y 75 Medio alto	1	5,88%	5	29,41%
Entre 76 y 90 Alto	1	5,88%	3	17,64%
Entre 91 y 97 Muy alto	1	5,88%	1	5,88%

4.8.2.1 GRÁFICOS FLEXITEST HOMBRES

Gráfico Nro. 30

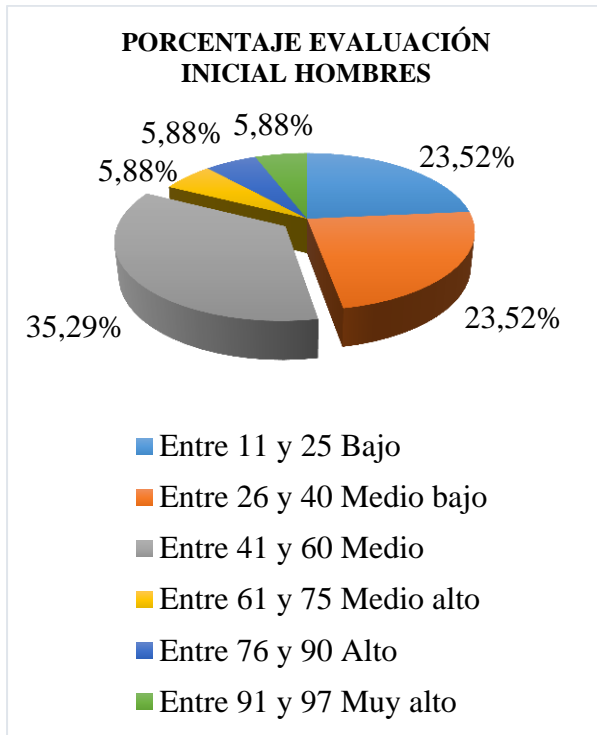
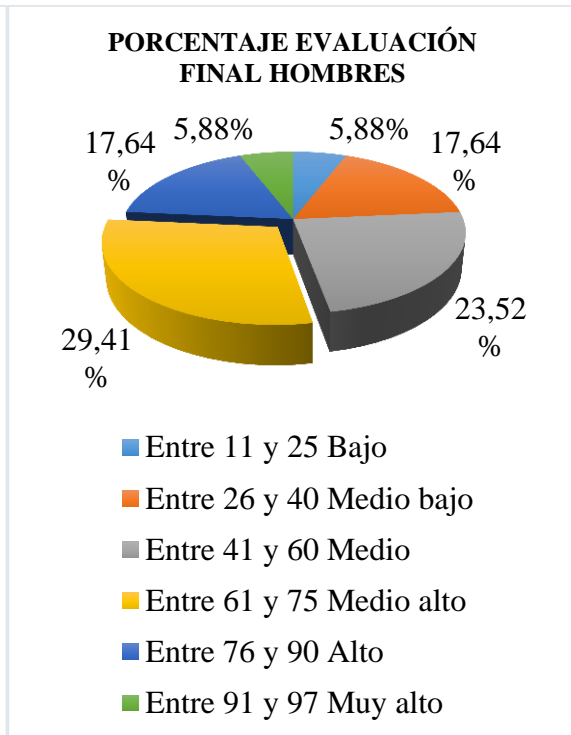


Gráfico Nro. 31



ANÁLISIS DE RESULTADOS. Existe variaciones entre las evaluaciones inicial y final.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Como se puede observarse los resultados son positivos entre la evaluación inicial y la final para los percentiles del 61 al 75 en un (23,52%), 26 al 40 se incrementa en un (5,88%), entre el 76 al 90 en un (11,76%). Disminuye para los percentiles 11 al 25 en un (17,64), del 41 al 60 (11,77).



4.9 CONCLUSIONES

Una vez concluido el programa de acondicionamiento físico para el personal de la Guardia Ciudadana y habiendo realizado el análisis de los resultados obtenidos tanto al inicio como al final, se pueden extraer las siguientes conclusiones.

- Como consecuencia de los resultados obtenidos en la encuesta de salud, se puede decir que es importante conocer la percepción de salud que tiene cada participante, esto permite tener una referencia clara del grupo previo al desarrollo de actividades físicas.
- El ejercicio físico debe estar contemplado dentro de las actividades diarias que cumple el personal que trabaja en la guardia ciudadana, ya que sus actividades laborales requieren el cumplimiento de este aspecto, importantísimo para el desarrollo del perfil profesional.
- Conocer los intereses, necesidades, experiencia y objetivos del personal es un aspecto clave previo a la construcción y desarrollo de programas enfocados en el desarrollo de la condición física, ya que pueden organizarse sesiones más atractivas y eficientes para todo el personal.
- La construcción y aplicación de un programa específico adaptado a las características del personal de la Guardia Ciudadana, permite desarrollar y controlar las actividades de forma más efectiva y organizada.



- La evaluación de las capacidades físicas básicas garantiza tener una referencia clara de la condición física del personal, este aspecto es fundamental para tomar las medidas necesarias para alcanzar un mayor desarrollo físico.
- Los resultados obtenidos son poco satisfactorios, esto se debe a que el personal de la Guardia Ciudadana únicamente cumple dos sesiones de entrenamiento por semana, lo cual es un estímulo insuficiente para provocar mejores adaptaciones del organismo.
- Los participantes en esta intervención no son conscientes de la preparación física para poder desarrollarse de forma eficiente en su actividad laboral.



4.10 RECOMEDACIONES

- Incluir un control médico previo al inicio del programa de acondicionamiento físico lo cual permitirá validar la percepción de salud que tienen los miembros de la Guardia Ciudadana del Cantón Cuenca.
- Ampliar el desarrollo del presente programa a todo el personal de la Guardia Ciudadana incluyendo aspectos que puedan contribuir a la ampliación de su perfil profesional.
- Introducir en los programas de acondicionamiento físico mayor cantidad de actividades y ejercicios físicos considerando las necesidades e intereses de los participantes.
- Ampliar el tiempo de aplicación del programa de acondicionamiento físico en la Guardia Ciudadana de Cuenca.
- Incluir en las evaluaciones, aspectos importantes como valoraciones antropométricas.



REFERENCIAS

- Araújo, C. G. (2005). *FLEXITEST*. Badalona: Paidotribo.
- Campo, G. E. (2012). *Actividad Física y salud para la Vida* (Tercera ed.). Armenia, Colombia: Kinesis.
- CEDATOS. (11 de 4 de 2011). *CEDATOS*. Recuperado el 4 de 12 de 2017
- Citado por Martínez, C. S. (mayo de 2007). *Efdeportes*. Recuperado el 31 de marzo de 2018, de <http://www.efdeportes.com/efd108/el-calentamiento-tipos-y-fases.htm>
- Cols., M. L. (1976). Schrittgestaltung im 100-m-Lauf der Manner und Fraeun bei den Olympischen Spielen. *Leistungssport*, 296 - 304.
- Duncan Mac Dougall, H. W. (2005). *Evaluación Fisiológica del Deportista* (tercera ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Earle, & Baechle. (2000). Resistance Training, and spotting techniques. *Essential of Strength Training and Conditioning*, 343 - 389.
- Fontes, R. (2016). *Calcutest*. Obtenido de de <https://calcutest.com/Test-y-calculos-de-entrenamiento-Vo2max-VAM.html>.
- Fontes, R. G. (2016). *Calcutest*. Obtenido de <https://calcutest.com/index.html>
- GAD Municipal de Cuenca. (14 de junio de 2001). Recuperado el 18 de marzo de 2018, de <http://www.guardiaciudadanacuenca.gob.ec/sites/default/files/ordenanza145-CreacionGCC.pdf>
- GAD Municipal de Cuenca. (12 de marzo de 2018). *Policía Municipal Guardia Ciudadana*. Obtenido de <http://www.guardiaciudadanacuenca.gob.ec/?q=content/misi%C3%B3n>
- GAD Municipal de Cuenca. (15 de marzo de 2018). *Policía Municipal Guardia Ciudadana*. Obtenido de <http://www.guardiaciudadanacuenca.gob.ec/?q=content/visi%C3%B3n>
- Grima, R. S., & Calafat, C. B. (2004). *Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud*. Barcelona: Paidotribo.
- Guimaraes, T. (2002). *El Entrenamiento Deportivo Capacidades Físicas* (Primera Edición ed.). San José: EUNED.
- Gutiérrez, A. J. (2011). *Entrenamiento Personal* (Tercera Edición ed.). Barcelona, España: Inde.
- Harman, E. (1993). Fuerza y Poder Definición de términos. *Strength and Conditioning journal*, 15, 18 - 21.
- Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Científico Técnica.



- Instituto Superior del Deporte. (2014). BATERÍA DE TEST PARA EVALUAR LA APTITUD FÍSICA EN HOCKEY SOBRE CÉSPED. *ISDe Sports Magazine*.
- Knuttge, H. G., & Kraemer, W. J. (1987). Terminology and Measurement in Exercise Performance. *Journal of applied Sport Science Research*, 1 - 10.
- Liébana, S. (s.f.). *Slideshare*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/lifestudiobaleares/valoracion-inicial-de-clientes-2011>
- Manso, J. M., Valdiviezo, M. N., & Caballero, J. A. (1996). *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo*. Madrid, España: Gymnos.
- Manso, Juan García; Manuel Navarro; José Antonio Ruiz. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad Motriz en el Deporte*. Madrid: Gymnos.
- Martin, Dietrich; Carl, Klaus; Lenhertz, Klaus. (2001). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Martínez, E. (2002). *Pruebas de aptitud física* (Primera ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Mora, José Gómez. (2007). *Bases del Acondicionamiento Físico*. Sevilla: Waucelen.
- OMS. (30 de marzo de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 30 de marzo de 2018, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Ratames, N. (2015). *Manual ACSM de entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico* (Primera ed.). Badalona: Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total* (Primera Edición ed.). Barcelona, España: Paidotribo.

ANEXOS

TABLA DE RESULTADOS TEST DE COOPER

#	Nombres y apellidos	Género	Edad	Evaluación inicial			Evaluación final		
				Inicial	V0 ² Max.	Equivalencia	Final	V0 ² Max.	Equivalencia
1	AMAYQUEMA JOSELINE	F	20	2595m	57.989	Buena	2600m	58.101	Buena
2	CAJAMARCA PRISCILA	F	23	2090m	46.702	Regular	2150m	48.043	Regular
3	CÁRDENAS YOLANDA	F	39	1620m	36.197	Mala	1750m	39.102	Regular
4	MARIA JOSÉ ESPEJO	F	26	1230m	27.480	Muy mala	1520m	33.962	Mala
5	PEÑALOZA NUBE	F	22	1820m	40.667	Regular	2050m	45.808	Regular
6	RUIZ DORIS	F	23	1595m	35.638	Mala	1650m	36.867	Mala
7	SANTANA JANETH	F	29	1610m	35.973	Mala	1700m	37.985	Mala
8	ZALAMEA KAREN	F	23	1615m	36.085	Mala	1720m	38.432	Mala
9	ARMIJOS JEFERSON	M	21	2480m	55.419	Buena	2700m	60.336	Buena
10	BENAVIDES JUAN	M	38	2413m	53.921	Buena	2500m	55.866	Buena
11	GONZALES LUIS	M	26	2020m	45.137	Mala	2330	52.066	Regular
12	GUARQUILA CARLOS	M	34	1450m	32.397	Muy mala	1790m	39.997	Mala
13	JARA CHRISTIAN	M	27	2350m	52.513	Buena	2600m	58.101	Buena
14	LANDY PATRICIO	M	34	2850m	63.689	Excelente	2900m	64.806	Excelente
15	MÁRQUEZ BRYAN	M	21	2650m	59.218	Buena	2750m	61.453	Buena
16	MINCHALA JORGE	M	25	2400m	53.631	Buena	2520m	56.313	Buena
17	MOROCHO DARWIN	M	21	2460m	54.972	Buena	2550m	56.983	Buena
18	PANGOL BORIS	M	25	2900m	64.806	Excelente	3050m	68.159	Excelente
19	PARRA ÁNGEL	M	37	2020m	45.137	Regular	2220m	49.607	Regular
20	PATIÑO DIEGO	M	24	2440m	54.525	Buena	2550m	56.983	Buena
21	PATIÑO LEMA DANIEL	M	38	2580m	57.654	Buena	2650m	59.218	Buena
22	PINDUISACA CARLOS	M	24	2830m	63.242	Excelente	2950m	65.924	Excelente
23	PRADO ROBERTO	M	26	2000m	44.690	Mala	2200m	49.160	Regular
24	TOLEDO KEVIN	M	23	2100m	46.925	Mala	2250m	50.278	Regular
25	ZHANGALLIMBAY ANDRES	M	30	2100m	46.925	Regular	2150m	48.043	Regular



TABLA DE RESULTADOS TEST 1000m

Nro.	Nombres y apellidos	Género	Edad	Evaluación					
				Inicial	VO ² Max.	Equivalencia	Final	VO ² Max.	Equivalencia
1	AMAYQUEMA JOSELINE	F	20	5,10	53,559	EXCELENTE	5,11	53,4117125	EXCELENTE
2	CAJAMARCA PRISCILA	F	23	6,10	44,686	BUENO	6,09	44,8343685	BUENO
3	CÁRDENAS YOLANDA	F	39	6,10	44,686	MUY BUENO	6,10	44,6864833	MUY BUENO
4	MARIA JOSÉ ESPEJO	F	26	8,15	26,200	BAJO	8,12	26,6444839	BAJO
5	PEÑALOZA NUBE	F	22	7,15	35,073	SUFICIENTE	7,10	35,8133688	SUFICIENTE
6	RUIZ DORIS	F	23	7,45	30,637	BAJO	7,40	31,3768116	BAJO
7	SANTANA JANETH	F	29	7,05	36,552	MODERADO	7,01	37,144336	MODERADO
8	ZALAMEA KAREN	F	23	7,30	32,855	SUFICIENTE	6,89	33,0035492	SUFICIENTE
9	ARMIJOS JEFERSON	M	21	5,15	52,820	BUENO	5,66	45,2780243	MODERADO
10	BENAVIDES JUAN	M	38	5,20	52,080	MUY BUENO	5,27	51,0455487	MUY BUENO
11	GONZALES LUIS	M	26	6,15	43,947	MODERADO	5,90	41,7287785	SUFICIENTE
12	GUARQUILA CARLOS	M	34	7,50	29,897	BAJO	7,34	32,264123	BAJO
13	JARA CHRISTIAN	M	27	6,15	43,947	MODERADO	6,01	54,8905649	MUY BUENO
14	LANDY PATRICIO	M	34	4,60	55,038	MUY BUENO	4,43	27,975451	MUY BAJO
15	MÁRQUEZ BRYAN	M	21	4,60	55,038	BUENO	4,20	60,9538598	MUY BUENO
16	MINCHALA JORGE	M	25	5,20	52,080	BUENO	4,87	51,0455487	BUENO
17	MOROCHO DARWIN	M	21	5,10	53,559	BUENO	5,02	54,7426797	BUENO
18	PANGOL BORIS	M	25	4,55	55,777	BUENO	4,67	54,0032535	MUY BUENO
19	PARRA ÁNGEL	M	37	7,05	36,552	SUFICIENTE	7,05	36,552795	SUFICIENTE
20	PATIÑO DIEGO	M	24	5,05	54,299	MUY BUENO	5,00	55,0384502	BUENO
21	PATIÑO LEMA DANIEL	M	38	5,15	52,820	MUY BUENO	5,23	51,6370896	MUY BUENO
22	PINDUISACA CARLOS	M	24	4,52	56,221	BUENO	4,50	56,5173026	MUY BUENO
23	PRADO ROBERTO	M	26	7,05	36,552	SUFICIENTE	6,32	41,433008	SUFICIENTE
24	TOLEDO KEVIN	M	23	6,15	35,073	BAJO	5,06	54,1511387	BUENO
25	ZHANGALLIMBAY ANDRES	M	30	6,20	43,207	MODERADO	6,89	33,0035492	BAJO



TABLA DE RESULTADOS TEST DE BARRA

Nro.	Nombres y apellidos	Género	Edad	Evaluación			
				Inicial	Equivalencia	Final	Equivalencia
1	AMAYQUEMA JOSELINE	F	20	3	Muy malo	3	Muy malo
2	CAJAMARCA PRISCILA	F	23	3	Muy malo	4	Malo
3	CÁRDENAS YOLANDA	F	39	2	Muy malo	3	Muy malo
4	MARIA JOSÉ ESPEJO	F	26	2	Muy malo	3	Muy malo
5	PEÑALOZA NUBE	F	22	2	Muy malo	2	Muy malo
6	RUIZ DORIS	F	23	1	Muy malo	2	Muy malo
7	SANTANA JANETH	F	29	5	Malo	5	Malo
8	ZALAMEA KAREN	F	23	2	Muy malo	3	Muy malo
9	ARMIJOS JEFERSON	M	21	9	Moderado	10	Moderado
10	BENAVIDES JUAN	M	38	10	Muy bueno	10	Muy bueno
11	GONZALES LUIS	M	26	9	Moderado	9	Moderado
12	GUARQUILA CARLOS	M	34	6	Moderado	8	Moderado
13	JARA CHRISTIAN	M	27	5	Malo	8	Malo
14	LANDY PATRICIO	M	34	8	Moderado	10	Bueno
15	MÁRQUEZ BRYAN	M	21	11	Moderado	11	Moderado
16	MINCHALA JORGE	M	25	7	Malo	8	Malo
17	MOROCHO DARWIN	M	21	15	Bueno	15	Bueno
18	PANGOL BORIS	M	25	15	Bueno	15	Bueno
19	PARRA ÁNGEL	M	37	8	Moderado	8	Moderado
20	PATIÑO DIEGO	M	24	11	Moderado	11	Moderado
21	PATIÑO LEMA DANIEL	M	38	8	Muy bueno	8	Muy bueno
22	PINDUISACA CARLOS	M	24	11	Moderado	12	Moderado
23	PRADO ROBERTO	M	26	5	Malo	7	Malo
24	TOLEDO KEVIN	M	23	5	Malo	5	Malo
25	ZHANGALLIMBAY ANDRES	M	30	8	Moderado	9	Moderado



TABLA DE RESULTADOS TEST 20m

Nro.	Nombres y apellidos	Resultados			
		Inicial	Equivalencia	Final	Equivalencia
1	AMAYQUEMA JOSELINE	3,93	Moderado	3,85	Moderado
2	CAJAMARCA PRISCILA	5,03	Muy malo	3,14	Muy bueno
3	CÁRDENAS YOLANDA	4,31	Malo	4,30	Malo
4	MARIA JOSÉ ESPEJO	4,38	Muy malo	4,32	Malo
5	PEÑALOZA NUBE	4,96	Muy malo	4,55	Muy malo
6	RUIZ DORIS	4,62	Muy malo	4,55	Muy malo
7	SANTANA JANETH	4,3	Malo	4,25	Malo
8	ZALAMEA KAREN	3,8	Moderado	3,75	Moderado
9	ARMIJOS JEFERSON	3,65	Muy malo	3,55	Muy malo
10	BENAVIDES JUAN	3,52	Muy malo	3,14	Bueno
11	GONZALES LUIS	3,4	Malo	3,30	Moderado
12	GUARQUILA CARLOS	4,21	Muy malo	4,20	Muy malo
13	JARA CHRISTIAN	4,01	Muy malo	3,90	Muy malo
14	LANDY PATRICIO	3,3	Moderado	3,20	Bueno
15	MÁRQUEZ BRYAN	3,78	Muy malo	3,70	Muy malo
16	MINCHALA JORGE	3,6	Muy malo	3,35	Malo
17	MOROCHO DARWIN	3,71	Muy malo	3,64	Muy malo
18	PANGOL BORIS	3	Muy bueno	3,01	Muy bueno
19	PARRA ÁNGEL	3,8	Muy malo	3,70	Muy malo
20	PATIÑO DIEGO	3,62	Muy malo	3,55	Muy malo
21	PATIÑO LEMA DANIEL	3,73	Muy malo	4,01	Muy malo
22	PINDUISACA CARLOS	3,2	Bueno	3,10	Muy bueno
23	PRADO ROBERTO	3,72	Muy malo	3,65	Muy malo
24	TOLEDO KEVIN	3,84	Muy malo	3,80	Muy malo
25	ZHANGALLIMBAY A.	3,89	Muy malo	3,70	Muy malo



TABLA DE RESULTADOS TEST 50m

Nro.	Nombres y apellidos	Velocidad 50m			
		Inicial	Equivalencia	Final	Equivalencia
1	AMAYQUEMA JOSELINE	8,65	Muy malo	8,60	Muy malo
2	CAJAMARCA PRISCILA	9,74	Muy malo	7,05	Muy bueno
3	CÁRDENAS YOLANDA	9,21	Muy malo	9,94	Muy malo
4	MARIA JOSÉ ESPEJO	8,84	Muy malo	8,80	Muy malo
5	PEÑALOZA NUBE	9,75	Muy malo	9,15	Muy malo
6	RUIZ DORIS	9,82	Muy malo	9,75	Muy malo
7	SANTANA JANETH	9,82	Muy malo	8,80	Muy malo
8	ZALAMEA KAREN	7,52	Bueno	7,15	Muy bueno
9	ARMIJOS JEFERSON	7,15	Muy bueno	7,01	Muy bueno
10	BENAVIDES JUAN	7,14	Muy bueno	7,05	Muy bueno
11	GONZALES LUIS	6,97	Muy bueno	6,50	Muy bueno
12	GUARQUILA CARLOS	7,94	Muy malo	7,90	Muy malo
13	JARA CHRISTIAN			7,20	Bueno
14	LANDY PATRICIO			7,30	Bueno
15	MÁRQUEZ BRYAN	7,66	Muy malo	7,55	Malo
16	MINCHALA JORGE	7,85	Muy malo	7,80	Muy malo
17	MOROCHO DARWIN	7,51	Malo	7,45	Moderado
18	PANGOL BORIS			7,15	Muy bueno
19	PARRA ÁNGEL	7,76	Muy malo	7,50	Malo
20	PATIÑO DIEGO	7,69	Muy malo	7,63	Malo
21	PATIÑO LEMA DANIEL			7,86	Muy malo
22	PINDUISACA CARLOS	7,37	Moderado	7,25	Bueno
23	PRADO ROBERTO	8,31	Muy malo	7,28	Bueno
24	TOLEDO KEVIN	8,43	Muy malo	8,25	Muy malo
25	ZHANGALLIMBAY A.			7,25	Bueno

**TABLA DE RESULTADOS FLEXITEST**

Nro.	Nombres y apellidos	Género	Edad	Evaluación			
				Index Inicial	Equivalencia	Index Final	Equivalencia
1	AMAYQUEMA JOSELINE	F	20	30	FLOJO	54	BUENO
2	CAJAMARCA PRISCILA	F	23	49	MEDIO +	47	MEDIO +
3	CÁRDENAS YOLANDA	F	39	45	MEDIO +	38	MEDIO -
4	MARIA JOSÉ ESPEJO	F	26	41	MEDIO +	50	MEDIO +
5	PEÑALOZA NUBE	F	22	48	MEDIO+	47	MEDIO +
6	RUIZ DORIS	F	23	29	FLOJO	48	MEDIO +
7	SANTANA JANETH	F	29	35	MEDIO -	48	MEDIO +
8	ZALAMEA KAREN	F	23	43	MEDIO +	47	MEDIO +
9	ARMIJOS JEFERSON	M	21	43	MEDIO +	63	EXCELENTE
10	BENAVIDES JUAN	M	38	56	BUENO	49	MEDIO +
11	GONZALES LUIS	M	26	37	MEDIO -	47	MEDIO +
12	GUARQUILA CARLOS	M	34	47	MEDIO +	46	MEDIO +
13	JARA CHRISTIAN	M	27	42	MEDIO +	47	MEDIO +
14	LANDY PATRICIO	M	34	43	MEDIO +	41	MEDIO +
15	MÁRQUEZ BRYAN	M	21	38	MEDIO -	47	MEDIO +
16	MINCHALA JORGE	M	25	43	MEDIO +	46	MEDIO +
17	MOROCHO DARWIN	M	21	38	MEDIO -	51	BUENO
18	PANGOL BORIS	M	25	40	MEDIO -	45	MEDIO +
19	PARRA ÁNGEL	M	37	42	MEDIO +	46	MEDIO +
20	PATIÑO DIEGO	M	24	41	MEDIO +	40	MEDIO -
21	PATIÑO LEMA DANIEL	M	38	30	FLOJO	47	MEDIO +
22	PINDUISACA CARLOS	M	24	49	MEDIO +	40	MEDIO -
23	PRADO ROBERTO	M	26	45	MEDIO +	55	BUENO
24	TOLEDO KEVIN	M	23	41	MEDIO +	38	MEDIO -
25	ZHANGALLIMBAY ANDRES	M	30	48	MEDIO +	44	MEDIO +



POLICIA MUNICIPAL GUARDIA CIUDADANA DE
CUENCA



OFICIO N°-0332-CGGCC-2017

Cuenca, 01 de diciembre del 2017.

SEÑORES.

JOSE FRANCISCO TINITANA JUMBO
JUAN GEOVANNY YANQUI PUGO
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA
FACULTAD FILOSOFIA LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD ESTATAL DE CUENCA
CIUDAD.

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo, en atención a su oficio s/n de fecha 27 de noviembre del 2017, por medio del cual solicita: *"...de la manera más cordial la autorización para realizar nuestro proyecto de titulación en la distinguida institución en la que Ud. dirige. El tema del proyecto de titulación consiste en; "Programa de Acondicionamiento Físico para el personal de la Guardia Ciudadana del Cantón Cuenca"*, comunico que su solicitud ha sido aprobada, para lo cual deberá coordinar con el Inspector Leandro Lliguisupa, Jefe Operativo de la Guardia Ciudadana de Cuenca.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines pertinentes.

HONESTIDAD Y CUMPLIMIENTO

Dr. Guillermo Cobo.
CRNL EMC ®

**COMANDANTE GENERAL DE LA
POLICÍA MUNICIPAL G.C.**



HONESTIDAD Y CUMPLIMIENTO
PASEO RÍO CUENCA Y PASEO RÍO YANUNCAY
TELEFONO. 2 819-204



Cuenca a 16 de mayo del 2018

Coronel

Guillermo Cobo

Comandante General de la G.C.C.

Sr coronel:

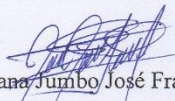
Por medio de la presente nos dirigimos ante Ud. muy respetuosamente, nosotros **Tinitana Jumbo José Francisco** y **Yanqui Pugo Juan Geovanny**, estudiantes de la **Escuela de Cultura Física**, de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación, de la Universidad Estatal de Cuenca, para infórmale que el proyecto de graduación cuyo tema es: **“Aplicación de un Programa de Acondicionamiento Físico en la Guardia Ciudadana del Cantón Cuenca”** está por concluir dentro del cronograma establecido, a su vez este programa tiene dos etapas de evaluación, la primera que se realizó al inicio del mismo y la segunda que se realizara al finalizar del cronograma, para lo cual se ha seleccionado a 25 integrantes de la Guardia Ciudadana entre hombres y mujeres que mayormente han asistido.

Las pruebas finales se realizan los días 17 y 18 de mayo del presente año desde las 15H00 hasta las 18H00 en las instalaciones de la Universidad de Cuenca, para lo cual le solicitamos se nos facilite al personal seleccionado los dos días antes mencionados, para lo cual adjuntamos nomina correspondiente.

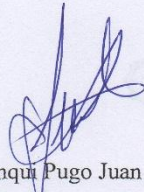
Los resultados de estas pruebas nos permitirán realizar un análisis de la condición física del personal de la Guardia Ciudadana.

Por la favorable acogida que dé a la presente petición anticipamos nuestros sinceros agradecimientos.

Atentamente;


Tinitana Jumbo José Francisco

CI. 1900447028


Yanqui Pugo Juan Geovanny

CI. 0104305461

PREVENCIÓN
16 MAY 2018
RECIBIDO



Nómina del personal seleccionado para las pruebas finales

Nro.	APELLIDOS NOMBRES
1	Amayquema GuanoliQue Joseline Catalina
2	Armijos Pinos Jefferson Stalin
3	Benavides Sevillano Juan Carlos
4	Cajamarca Priscila
5	Cárdenas Yolanda
6	Espejo María José
7	Gonzales Luis
8	Guarquila Guarquila Carlos Aníbal
9	Jara Christian
10	Landy Patricio
11	Márquez Mendieta Bryan Santiago
12	Minchala Jorge
13	Morócho Patiño Darwin Rene
14	Pangol Boris
15	Parra Bravo Ángel
16	Patiño Juan Diego
17	Patiño Lema Diego Daniel
18	Peñaloza Nube
19	Pinduisaca Morquecho Carlos Esteban
20	Prado Roberto
21	Ruiz Mendoza Doris Joseline
22	Santana Janeth Elizabeth
23	Toledo Romero Kevin Xavier
24	Zalamea Granda Karen
25	Zhangallimbay Andrés

PREVENCIÓN
16 MAY 2018
12:27
RECIBIDO



Cuenca 16 de mayo del 2018

Magister

Teodoro Contreras

DIRECTOR DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Su despacho:

Por medio de la presente solicitamos se sirva autorizar el préstamo del espacio deportivo:

- Estadio
- Motivo. Toma de las pruebas físicas finales del proyecto de graduación **“Aplicación de un Programa de Acondicionamiento Físico en Guardia Ciudadana del Cantón Cuenca”**
- Fecha de inicio. **17- 05 – 2018** (Desde las 15:00 a 18:00)
- Fecha de culminación. **18 - 05 – 2018** (Desde las 15:00 a 18:00)


Correo electrónico: joseftini@yahoo.es ---- geovannyyankee331@hotmail.com

Teléfono de contacto: 0996613445 ----- 0989971761

Para su conocimiento y fines pertinentes remito la documentación de respaldo respectivo

Atentamente,




José Francisco Tinitana Jumbo
C.I. 1900447028


Juan Geovanny Yanqui Pugo
C.I. 0104305461



SESIONES

SESIÓN Nro. 1

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	1
LUGAR: Universidad de Cuenca		FECHA: 22/02/2018	SESIÓN Nro.	1
OBJETIVO GENERAL: Evaluar la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h40 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la Resistencia aeróbica. • Valorar la resistencia anaeróbica. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Explicación de los test	5'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	5'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	15'	Escuadras	E. Varios
	Ejercicios de estiramiento	5'	Individual	Act - Pas
PRINCIPAL	Test de Cooper	35'	Individual	Continuo
	Test 1000m	20'	Grupos de 8	Repeticiones
FINAL	Hidratación	2'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	3'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, ficha de recolección de datos, silbato, conos.				
ANEXOS				
				

ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui	REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana
---	--

SESIÓN Nro. 2

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	1
LUGAR: Universidad de Cuenca		FECHA: 23/02/2018	SESIÓN Nro.	2
OBJETIVO GENERAL: Evaluar la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h30 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la fuerza de extremidades superiores. • Valorar la velocidad de reacción y aceleración. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Explicación de los test	5'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	5'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	15'	Escuadras	E. Varios
	Ejercicios de estiramiento	5'	Individual	Act - Pas
PRINCIPAL	Test 20 m	20'	Individual	Repeticiones
	Test 50 m	25'	Individual	Repeticiones
FINAL	Hidratación	2'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	3	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, ficha de recolección de datos, silbato, conos, platillos				
ANEXOS				
ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui			REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana	

SESIÓN Nro. 3

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	2
LUGAR: Universidad de Cuenca		FECHA: 01/03/2018	SESIÓN Nro.	3
OBJETIVO GENERAL: Evaluar la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h13 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la flexibilidad. • Valorar la composición corporal. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Explicación de las actividades	5'	Circular	Verbal
	Explicación de posiciones	5'	Escuadras	Verbal
PRINCIPAL	Evaluación de Flexibilidad	25'	Individual	Flexitest
	Valoración antropométrica	35'	Individual	Heath & Carter
FINAL	Análisis de actividades	3	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, ficha de recolección de datos, herramientas antropométricas.				
ANEXOS				
ELABORADO POR:			REVISADO Y APROBADO POR:	
José Tinitana Geovanny Yanqui			Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana	

SESIÓN Nro. 4

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	2
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 2/03/2018	SESIÓN Nro.	4
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h35 pm	
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la fuerza resistencia de la zona central y de las extremidades. Estimular la resistencia aeróbica 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	3'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	15'	Escuadras	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Fuerza resistencia zona central Core	10'	4Sx 15" x 30" Rec.	Repeticiones Natural
	Fuerza general burpees	10'	4Sx 15" x 30" Rec.	Repeticiones
	Resistencia aeróbica	36'	3Sx 10' x 2' Rec.	Continuo
FINAL	Hidratación	2'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	3	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, colchonetas, nómina, conos.				
ANEXOS				
ELABORADO POR:		REVISADO Y APROBADO POR:		
José Tinitana Geovanny Yanqui		Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana		

SESIÓN Nro. 5

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	3
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 8/03/2018	SESIÓN Nro.	5
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h52 pm	
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la fuerza resistencia de extremidades superiores. Estimular la resistencia aeróbica-anaeróbica. Relajar la musculatura corporal. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	3'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	3'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	3'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	10'	Escuadras	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Fuerza de brazos (flexiones)	20'	10Sx 10 rep x 1'Rec	Repeticiones
	Resistencia anaeróbica 1	45'	2Sx5rep x100mx1'R	Intervalos
	Resistencia anaeróbica 2		2Sx5repx200mx1:30	Intervalos
	Resistencia anaeróbica 3		2Sx5rep x300mx2R	Intervalos
	Ejercicios de estiramiento	5'	30" x c/ejercicio (8)	Estático Pasivo
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	3	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, colchonetas, nómina.				
ANEXOS				

ELABORADO POR:


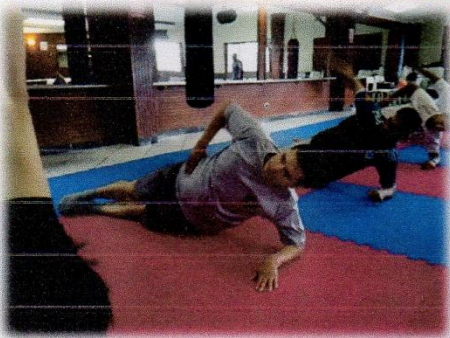


 José Tinitana
 Geovanny Yanqui

REVISADO Y APROBADO POR:

 Master: Eddy Guerrero
 Instructor de la Guardia Ciudadana



SESIÓN Nro. 6

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	3	
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 9/03/2018	SESIÓN Nro.	6	
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la fuerza de la zona central (Core) • Estimular la resistencia aeróbica. • Recuperar la musculatura realizando ejercicios varios 		HORA: 15h00 – 16h38 pm		
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	3'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	3'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	8'	Escuadras	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Fuerza de abdomen	10'	4Sx15"x30" Rec	Isométrico
	Resistencia aeróbica	45'	2S x 20' x 5' Rec	Continuo
	Ejercicios de estiramiento	5'	30" x c/ejercicio (8)	Estático Pasivo
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, colchonetas, nómina, silbato.				
ANEXOS				
				
ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui		REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana 		

SESIÓN Nro. 7

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	4
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 15/03/2018	SESIÓN Nro.	7
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h15 pm	
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la fuerza de piernas con multisaltos Estimular la resistencia anaeróbica. Aplicar ejercicios de flexibilidad. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	8'	Escuadras	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Saltos varios	5'	4Sx10saltosx 30''R	Repeticiones
	Saltos varios con cuerda	10'	4Sx20saltosx 1'R	Repeticiones
	Ejercicios de reacción	10'	3Sx4rep5,10mx2'R	Repeticiones
	Resistencia anaeróbica	10'	4Sx4rep500mx2R	Intervalos
	Ejercicios de estiramiento	5'	30''x c/ejercicio (8)	Pasivo
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, cuerdas.				
ANEXOS				
ELABORADO POR:		REVISADO Y APROBADO POR:		
José Tinitana Geovanny Yanqui		Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana		

SESIÓN Nro. 8


PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	4	
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 16/03/2018	SESIÓN Nro.	8	
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:		HORA: 15h00 – 16h37 pm		
<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer la musculatura central core. Desarrollar fuerza en las extremidades superiores. Desarrollar resistencia aeróbica. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	10'	Escuadras	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios Core	10'	4Sx30"x30" Rec	Repeticiones
	Fuerza extremidades superiores	10'	10Sx 10 rep x 1'Rec	Repeticiones
	Resistencia aeróbica	35'	1Sx30'x5' R	Continuo
	Ejercicios de estiramiento	5'	30"x c/ejercicio (8)	Estático activo
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, cuerdas.				
ANEXOS				
ELABORADO POR:		REVISADO Y APROBADO POR:		
José Tinitana		Master: Eddy Guerrero		
Geovanny Yanqui		Instructor de la Guardia Ciudadana		

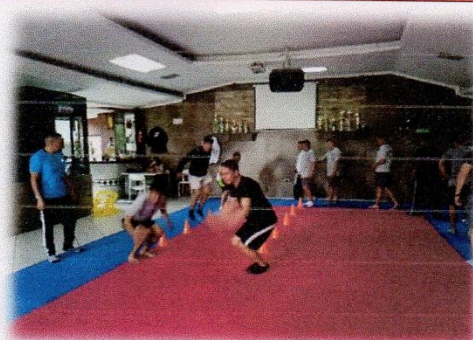
SESIÓN Nro. 9

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA					
DATOS					
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	5		
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 22/03/2018	SESIÓN Nro.	9		
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física.					
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la fuerza muscular de los brazos. Desarrollar la velocidad de reacción. Mejorar la resistencia aeróbica – anaeróbica. Recuperar la musculatura con ejercicios de flexibilidad 			HORA: 15h00 – 16h20 pm		
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO	
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal	
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal	
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal	
	Calentamiento general	8'	Escuadras	E. Varios	
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios	
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza de brazos	15'	10Sx10rep x3"Rec	Repeticiones	
	Ejercicios de velocidad de reacción	12'	4Sx4rep5,10mx2'R	Repeticiones	
	Resistencia aeróbica y anaeróbica	15'	4Sx4rep500mx2R	Fartlek	
	Ejercicios de estiramiento	5'	30"x c/ejercicio (8)	Estático Pasivo	
FINAL	Hidratación	3'	Individual	-	
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo	
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo	
	Análisis de actividades	2	Circular	Verbal	
MATERIALES					
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.					
ANEXOS					
ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui			REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana		



SESIÓN Nro. 10

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	5
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 23/03/2018		SESIÓN Nro.	10
OBJETIVO GENERAL: Mantener la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h30 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Estimular la fuerza resistencia. • Estimular la resistencia anaeróbica • Recuperar la musculatura del cuerpo 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	8'	Escuadras	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza zona central	15'	4Sx30"x30" Rec	Repeticiones
	Ejercicios resistencia anaeróbica	25'	4Sx6repx200mx1	Repeticiones
	Ejercicios de estiramiento	5'	30"xc/ejercicio(8)	Estático Pasivo
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.				
ANEXOS				



ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui	REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana
---	--


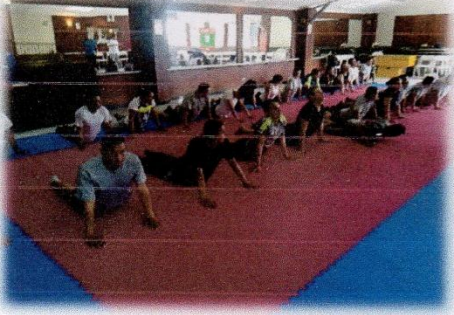

SESIÓN Nro. 11

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	6
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 29/03/2018	SESIÓN Nro.	11
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 17h03 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer las extremidades superiores e inferiores • Estimular la resistencia aeróbica • Estimular la velocidad de desplazamiento. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1´	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2´	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2´	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	8´	Escuadras	E. Varios
	Calentamiento específico	8´	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza brazos	15´	10Sx10rep x3´´Rec	Repeticiones
	Ejercicios de fuerza de piernas	15´	4Sx25saltosx 1´R	Pliométrico
	Ejercicios de resistencia aeróbica	40´	4Sx8´x2´´Rec	Continuo
	Estímulos de velocidad	15´	4Sx4rep 20mx2´R	Repeticiones
FINAL	Hidratación	5´	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5´	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5´	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.				
ANEXOS				

ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui	REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana
---	--



SESIÓN Nro. 12

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
DATOS				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	6
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 30/03/2018	SESIÓN Nro.	12
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h22 pm	
<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer la musculatura central core Estimular la velocidad de reacción Mantener la resistencia anaeróbica 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	10'	Individual	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza zona core	20'	4Sx35''x35''rec	Isométrico
	Ejercicios de velocidad de reacción	10'	12repX5,10,15m	Repeticiones
	Ejercicios de resistencia anaeróbica	20'	4Sx10'x2'Rec	Intervalos
FINAL	Hidratación	3'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	3'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	1'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.				
ANEXOS				
				

ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui	REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana
---	--

SESIÓN Nro. 13

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA					
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	7		
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 5/04/2018	SESIÓN Nro.	13		
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física					
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h29 pm		
<ul style="list-style-type: none"> • Estimular la fuerza rápida • Mantener la resistencia aeróbica 					
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO	
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal	
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal	
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal	
	Calentamiento general	8'	Individual	E. Varios	
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios	
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza rápida saltos	15'	4Sx25repx2'rec	Pliométrico	
	Carrera continua	45'	2Sx20'x5rec	Continuo	
FINAL	Hidratación	3'	Individual	-	
	Ejercicios de Recuperación	3'	Individual	Activo	
	Ejercicios de Aflojamiento	3'	Individual	Activo	
	Análisis de actividades	2	Circular	Verbal	
MATERIALES					
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, conos.					
ANEXOS					

ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui	REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana
---	--



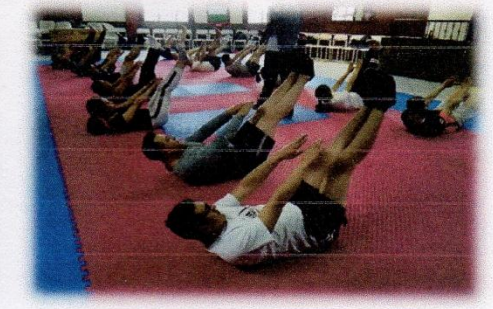
SESIÓN Nro. 14

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA					
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	7		
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 6/04/2018	SESIÓN Nro.	14		
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física					
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h21 pm		
<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer los brazos mediante ejercicios varios • Mantener el desarrollo de la resistencia aeróbica 					
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO	
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal	
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal	
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal	
	Calentamiento general	10'	Individual	E. Varios	
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios	
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza de brazos	10'	8Sx12repx1'rec	Repeticiones	
	Carrera continua	34'	3Sx10'x2'rec	Fartlek	
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-	
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo	
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo	
	Análisis de actividades	2	Circular	Verbal	
MATERIALES					
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.					
ANEXOS					

ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui	REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana
---	--



SESIÓN Nro. 15

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	8
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 12/04/2018	SESIÓN Nro.	15
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h21 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer la musculatura central core • Estimular la velocidad de aceleración • Mejorar la resistencia anaeróbica 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	10'	Individual	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza abdominal	18'	4Sx12repx1'rec	Repeticiones
	Ejercicios de velocidad	15'	12Sx4piquesx1'rec	Repeticiones
	Carrera intermitente 100mx50m	15'	1Sx15min	Continuo
FINAL	Hidratación	3'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	3'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.				
ANEXOS				
				

ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui	REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana
---	--

SESIÓN Nro. 16

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	8
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 13/04/2018	SESIÓN Nro.	16
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h30 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer las piernas mediante multisaltos • Estimular la resistencia aeróbica 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	8'	Individual	E. Varios
	Calentamiento específico	4'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios multisaltos	15'	4Sx25repx2'rec	Pliométrico
	Ejercicios de fuerza de piernas	10'	6Sx10repx1'rec	Repeticiones
	Carrera continua	35'	3Sx10'x2'rec	Continuo
FINAL	Hidratación	3'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	3'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2'	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.				
ANEXOS				

ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui	REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana
---	--

SESIÓN Nro. 17

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	9	
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 19/04/2018	SESIÓN Nro.	17	
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h30 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la fuerza de brazos y piernas • Mantener la resistencia aeróbica – anaeróbica • Fortalecer la zona core 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	10'	Individual	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios de fuerza de brazos	8'	8Sx12rep30"rec	Repeticiones
	Ejercicios de fuerza de piernas	10'	6Sx10rep30"rec	Repeticiones
	Carrera intermitente	20'	4Sx4'x1'rec	Intervalos
	Ejercicios zona core	12	8rep45"	Repeticiones
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.				
ANEXOS				

ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui	REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana
---	--


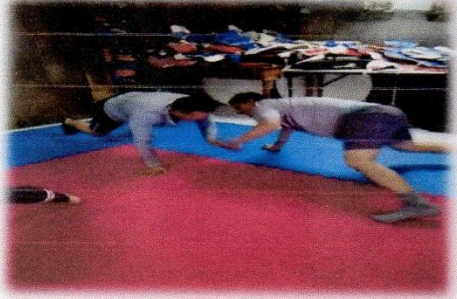
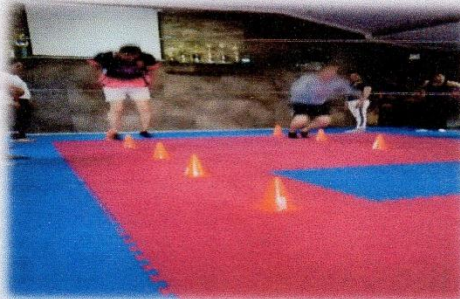
SESIÓN Nro. 18

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA					
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	9		
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 20/04/2018	SESIÓN Nro.	18		
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física					
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer la musculatura central core • Mejorar la fuerza de brazos • Estimular la resistencia anaeróbica 			HORA: 15h00 – 16h30 pm		
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO	
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal	
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal	
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal	
	Calentamiento general	10'	Individual	E. Varios	
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios	
PRINCIPAL	Ejercicios zona core	15'	12Sx30"x15"	Isométrico	
	Ejercicios de fortalecimiento brazos	15'	8Sx12repx30"rec	Repeticiones	
	Carrera intermitente	20'	3Sx6'x1'rec	Fartlec	
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-	
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo	
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo	
	Análisis de actividades	2	Circular	Verbal	
MATERIALES					
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.					
ANEXOS					

ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui	REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana
---	--




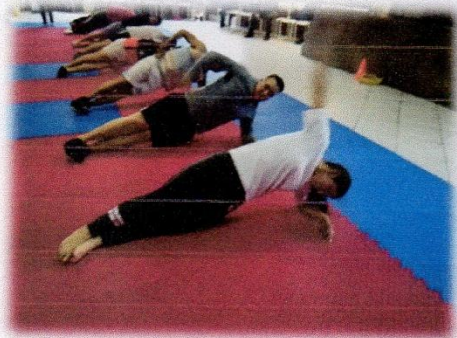
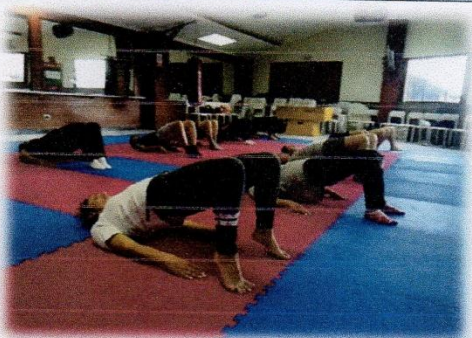
SESIÓN Nro. 19

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui			SEMANA Nro.	10
LUGAR: Gimnasio Guerrero		FECHA: 26/04/2018	SESIÓN Nro.	19
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h30 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Estimular la fuerza rápida • Mejorar la velocidad de reacción • Fortalecer brazos • Mantener la capacidad de resistencia aeróbica 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	10'	Individual	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios de saltabilidad	5'	4sx25saltos 1'rec	Pliométrico
	Salidas de velocidad	8'	10repx10mx45"rec	Repeticiones
	Ejercicios de fortalecimiento brazos	8	4Sx25repx30"rec	Repeticiones
	Carrera continua	36	3x10'x2'rec	Continuo
FINAL	Hidratación	3'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.				
ANEXOS				
				

ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui	REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana
---	--

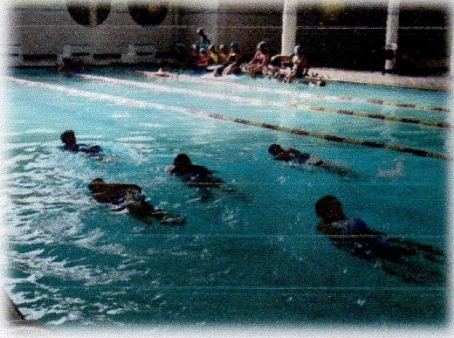



SESIÓN Nro. 20

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA					
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	10		
LUGAR: Gimnasio Guerrero	FECHA: 27/04/2018	SESIÓN Nro.	20		
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física					
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none"> Mantener la fuerza abdominal core Estimular la velocidad de aceleración Mantener la resistencia anaeróbica 			HORA: 15h00 – 16h30 pm		
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO	
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal	
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal	
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal	
	Calentamiento general	10'	Individual	E. Varios	
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios	
PRINCIPAL	Ejercicios de velocidad	5'	4x25mx1'rec	Repeticiones	
	Ejercicios de fuerza zona core	10'	12repx30"x30"rec	Repeticiones	
	Carrera intermitente	25'	2Sx12'x1'rec	Fartlec	
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-	
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo	
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo	
	Análisis de actividades	2	Circular	Verbal	
MATERIALES					
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, colchoneta, conos.					
ANEXOS					
					



ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui	REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana
---	--

SESIÓN Nro. 21

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	11	
LUGAR: Universidad de Cuenca		FECHA: 3/05/2018	SESIÓN Nro.	21
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Condición Física				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h12 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la fuerza de brazos y piernas • Mantener la resistencia aeróbica 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Presentación	1'	Circular	Verbal
	Explicación de actividades	2'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	2'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	10'	Individual	E. Varios
	Calentamiento específico	5'	Individual	E. Varios
PRINCIPAL	Ejercicios de braceo	10'	1x8x2' rec	Repeticiones
	Ejercicios de patada	10'	1x8'x2' rec	Repeticiones
	Nadar 500 metros en piscina	20'	20repx25m	Intervalos
FINAL	Hidratación	5'	Individual	-
	Ejercicios de Estiramiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	2	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, planificación, nómina, silbato, tablas.				
ANEXOS				
				
ELABORADO POR:		REVISADO Y APROBADO POR:		
José Tinitana Geovanny Yanqui		Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana		



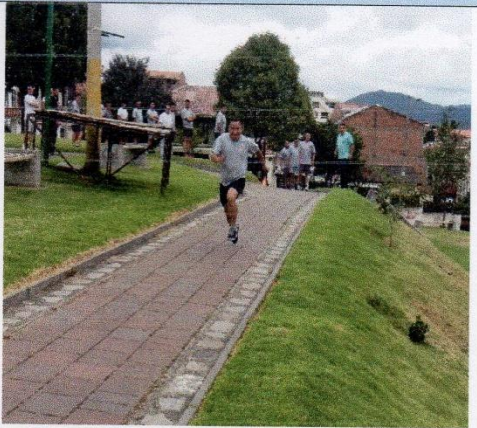


SESIÓN Nro. 22

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	11	
LUGAR: Universidad de Cuenca		FECHA: 4/05/2018	SESIÓN Nro.	22
OBJETIVO GENERAL: Evaluar la Condición Física.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h38 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la Resistencia aeróbica. • Valorar la resistencia anaeróbica. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Explicación de los test	3'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	5'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	15'	Escuadras	E. Varios
	Ejercicios de estiramiento	5'	Individual	
PRINCIPAL	Test de Cooper	35'	Individual	Continuo
	Test 1000m	20'	Grupos de 8	Repeticiones
FINAL	Hidratación	2'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	3	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, ficha de recolección de datos, silbato.				
ANEXOS				
				

ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui	REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana
---	--

SESIÓN Nro. 23

 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	12	
LUGAR: Universidad de Cuenca		FECHA: 10/05/2018	SESIÓN Nro.	23
OBJETIVO GENERAL: Evaluar la Condición Física				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h30 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la fuerza de extremidades superiores. • Valorar la velocidad de reacción y aceleración. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Explicación de los test	5'	Circular	Verbal
	Organización de grupos	5'	Escuadras	Verbal
	Calentamiento general	15'	Escuadras	E. Varios
	Ejercicios de estiramiento	5'	Individual	
PRINCIPAL	Test 20 m	20'	Individual	Repeticiones
	Test 50 m	25'	Individual	Repeticiones
FINAL	Hidratación	2'	Individual	-
	Ejercicios de Recuperación	5'	Individual	Activo
	Ejercicios de Aflojamiento	5'	Individual	Activo
	Análisis de actividades	3	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, cronómetro, ficha de recolección de datos, silbato.				
ANEXOS				
				

ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui	REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana
---	--

SESIÓN Nro. 24

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GUARDIA CIUDADANA DE CUENCA				
INSTRUCTORES: José Tinitana; Geovanny Yanqui		SEMANA Nro.	12	
LUGAR: Universidad de Cuenca		FECHA: 11/05/2018	SESIÓN Nro.	24
OBJETIVO GENERAL: Evaluar la Condición Física				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:			HORA: 15h00 – 16h13 pm	
<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la flexibilidad. • Valorar la composición corporal. 				
ACTIVIDADES		TIEMPO	ORGANIZACIÓN	MÉTODO
INICIAL	Explicación de las actividades	5'	Circular	Verbal
	Explicación de posiciones	5'	Escuadras	Verbal
PRINCIPAL	Evaluación de Flexibilidad	25'	Individual	Flexitest
	Valoración antropométrica	35'	Individual	Heath & Carter
FINAL				
	Análisis de actividades	3	Circular	Verbal
MATERIALES				
Espacio físico adecuado, ficha de recolección de datos, herramienta antropométrica.				
ANEXOS				

ELABORADO POR: José Tinitana Geovanny Yanqui	REVISADO Y APROBADO POR: Master: Eddy Guerrero Instructor de la Guardia Ciudadana
---	--



FOTOGRAFÍAS






	GUARDIA CIUDADANA CUENCA
FICHA DE ANALISIS INDIVIDUAL	
HISTORIAL MÉDICO	
1. Considera usted que su estado de salud es: Excelente <input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Malo <input type="checkbox"/>	
2. Tiene usted alguna lesión permanente que le impida realizar ejercicio fisico regularmente: Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> En caso de haber respondido si a la pregunta anterior qué lesión tiene:	
CONDICIÓN FÍSICA	
3. Considera usted que su estado fisico es: Excelente <input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Malo <input type="checkbox"/>	
4. ¿Realiza usted ejercicio fisico en su tiempo libre?: Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> En caso de haber respondido sí a la pregunta anterior ¿Cuántos días se ejercita?días	
EXPERIENCIA EN PROCESOS DE ENTRENAMIENTO	
5. Antes de haber participado en este programa, ¿ha tenido experiencia en procesos de entrenamiento Deportivo/acondicionamiento fisico? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
EJERCICIOS DE PREFERENCIA	
6. ¿Cuáles son sus ejercicios de preferencia? a. Los de Resistencia <input type="checkbox"/> b. Los de fuerza <input type="checkbox"/> c. Los de flexibilidad <input type="checkbox"/> d. Los de velocidad <input type="checkbox"/>	
OBJETIVOS	
7. ¿Cuál es su objetivo personal al participar de este programa? a. Mantener buena condición fisica <input type="checkbox"/> b. Participar por obligación <input type="checkbox"/> c. Mejorar su aspecto fisico <input type="checkbox"/> d. Otros <input type="checkbox"/>	

FICHAS DE LA ENCUESTA REALIZADA AL INICIO DEL PROYECTO



ANÁLISIS DEL PROGRAMA	
1. Hasta el momento, cómo calificaría el desarrollo del programa	
Excelente <input type="checkbox"/>	Bueno <input type="checkbox"/>
Regular <input type="checkbox"/>	Malo <input type="checkbox"/>
2. ¿Las actividades desarrolladas han servido a cumplir sus objetivos personales?	
Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
3. Al terminar el presente programa te encuentras	
Satisfecho <input type="checkbox"/>	Insatisfecho <input type="checkbox"/>
4. Que recomendarías mejorar para una próxima intervención	
a. Metodología <input type="checkbox"/>	b. Actividades <input type="checkbox"/>
c. Explicación <input type="checkbox"/>	d. Otros <input type="checkbox"/>
En caso de responder otros, indique qué recomendaría:	
.....	
.....	



NUMERO	 EVALUACIÓN FLEXITEST GUARDIA CIUDADANA	GÉNERO		Posición De pie						
				Extensión de la rodilla	Flexión de la muñeca	Extensión de la muñeca	Flexión del codo	Extensión del codo	Aducción posterior hombro	
				IV	XII	XIII	XIV	xv	XVI	
NOMBRE Y APELLIDO		M	F							