



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

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

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la obtención
del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

TEMA:

**LA CAPOEIRA EN LA FUERZA EXPLOSIVA EN ESCOLARES DE
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR**

AUTOR: REYES ROBALINO BYRON ANDRÉS

TUTORA: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

Ambato - Ecuador

2022

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG**, con cédula de ciudadanía **1803471570** en calidad de Tutora del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LA CAPOEIRA EN LA FUERZA EXPLOSIVA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”** desarrollado por el estudiante **REYES ROBALINO BYRON ANDRÉS**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

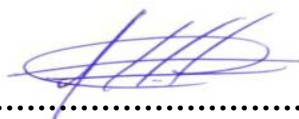
.....

LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

C.C. 1803471570

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: **“LA CAPOEIRA EN LA FUERZA EXPLOSIVA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



.....

REYES ROBALINO BYRON ANDRÉS

C.C. 1805153978

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LA CAPOEIRA EN LA FUERZA EXPLOSIVA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**, presentado por el señor **REYES ROBALINO BYRON ANDRÉS**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

.....

LIC. FT. FLORES ROBALINO ROSITA GABRIELA, M.Sc

C.C. 1500438617

Miembro de Comisión Calificadora

.....

DR. ORTIZ ORTIZ PATRICIO GUSTAVO, MG

C.C.1801600261

Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

Dedico este trabajo investigativo principalmente a Dios por permitirme llegar tan lejos en mi formación profesional. A mis familiares especialmente a mis padres por inculcarme valores los cuales me han ayudado a formar como persona y ser un pilar fundamental en toda mi trayectoria educativa y seguir alcanzando cada uno de mis objetivos planteados en la vida.

A mi familia, mi hijo y mi futura esposa por estar siempre a mi lado, animándome a superarme cada obstáculo de la vida y a mejorar cada día más para el bienestar de los tres.

Finalmente, el presente trabajo investigativo va dedicado a todos esos mejores amigos que desde un inicio supieron apoyarme anímicamente y acompañándome en todo este proceso educativo.

AGRADECIMIENTO

De la manera más especial agradezco a mis padres por apoyarme y darme todo lo necesario para seguir con mis estudios Universitarios.

De la forma más grata agradezco a mi querida Universidad Técnica de Ambato, a mi facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, a mi carrera de Pedagogía de la Actividad Fisca y Deporte y a las distintas autoridades, docentes de la misma, los cuales han aportado con sus conocimientos para mi formación para ser un excelente profesional y una excelente persona.

El más enorme agradecimiento a mi tutor de este proyecto de investigación, LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG quien gracias a su sabiduría y enseñanzas ha logrado guiarme de una forma correcta en el desarrollo para este trabajo de titulación.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN EJECUTIVO	viii
ABSTRACT.....	ix
CAPÍTULO 1.....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1 Antecedentes de la investigación	1
1.2 Objetivos	15
Objetivo General.....	15
Objetivo Específico 1:.....	15
Objetivo Específico 2:.....	16
Objetivo específico 3:	16
CAPÍTULO II.....	17
METODOLOGÍA.....	17
2.1 Materiales.....	17

2.2 Métodos.....	17
CAPÍTULO III.....	21
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	21
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	21
3.2 Verificación de hipótesis (según el proyecto de Integración Curricular aprobado)	28
CAPÍTULO IV.....	29
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	29
4.1 Conclusiones	29
4.2 Recomendaciones	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	32
ANEXOS	34

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1.....	19
TABLA 2.....	21
TABLA 3.....	22
TABLA 4.....	23
TABLA 5.....	23
TABLA 6.....	24
TABLA 7.....	25
TABLA 8.....	25
TABLA 9.....	26
TABLA 10.....	27
TABLA 11.....	27
TABLA 12.....	28
TABLA 13.....	37
TABLA 14.....	41

INDICE DE GRAFICOS

GRÁFICO 1	19
-----------------	----

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: LA CAPOEIRA EN LA FUERZA EXPLOSIVA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR

Autor: REYES ROBALINO BYRON ANDRÉS

Tutora: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo principal determinar la incidencia de la práctica de la capoeira en la fuerza explosiva en los escolares de la Unidad Educativa Pestalozzi de la ciudad de Ambato durante el periodo abril– septiembre 2022, este trabajo tiene como un enfoque cuantitativo de tipo de investigación Pre Experimental con un corte longitudinal(lo cual se aplica una encuesta tipo test), para realizar la fundamentación teórica y práctica se utilizó el método analítico sintético y el hipotético deductivo. El instrumento del test de salto horizontal sin carrera se lo realizo en una muestra de estudio de 17 estudiantes, el resultado obtuvimos mediante el programa SPSS, ejecuto el análisis de las diferentes variables de estudio, por lo que se observó y se comprobó lo que otros autores decían obteniendo el resultado de la mejora de la fuerza explosiva en un solo estudiante ya que en la etapa de la adolescencia no existe mejoras notables, de igual manera se realiza un análisis cruzado para lograr observar las modificaciones de los niveles de cada estudiante de la muestra de estudio, la prueba estadística de SHAPIRO WILK, por lo tanto se logró ver que el valor de significación de “P” se encontró un nivel de $P \leq 0,05$, lo que permitió evidenciar la existencia de diferencia significativamente y estadísticamente en cada una de las variables.

Palabras Clave: Deporte, capoeira, actividad física, fuerza explosiva, fuerza, juego, capacidad coordinativa.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

THEME: LA CAPOEIRA EN LA FUERZA EXPLOSIVA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR

Autor: REYES ROBALINO BYRON ANDRÉS

Tutor: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

ABSTRACT

The main objective of this research work was to determine the incidence of the practice of capoeira in the explosive strength in schoolchildren of the Pestalozzi Educational Unit of the city of Ambato during the period April-September 2022, this work has as a quantitative approach of Pre Experimental research type with a longitudinal cut (which applies a survey type test), to perform the theoretical and practical foundation was used the synthetic analytical method and the deductive hypothetical method. The instrument of the horizontal jump test without running was performed in a study sample of 17 students, the result was obtained through the SPSS program, running the analysis of the different variables of study, so it was observed and verified what other authors said, obtaining the result of the improvement of the explosive force in a single student since in the stage of adolescence there is no noticeable improvement, In the same way, a cross analysis is performed to observe the modifications of the levels of each student of the study sample, the statistical test of SHAPIRO WILK, therefore it was possible to see that the significance value of "P" was found at a level of $P \leq 0.05$, which allowed to demonstrate the existence of a significant and statistical difference in each of the variables.

Keywords: Sport, capoeira, physical activity, explosive strength, strength, games, coordination capacity.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

La capoeira es un tipo de arte marcial nacido y desarrollado en Brasil específicamente en Rio de Janeiro es una arte marcial que a simple vista vendría a parecer un baile común, es la combinación de varias técnicas de ataque y defensa que hacen a este tipo de deporte una de las más peligrosas entre las artes marciales, en si fue creado por los esclavos de aquel entonces que al finalizar su jornada de trabajo de explotación estas personas se reunían para cantar y bailar y entre ellas para pelear, cuenta la historia que las personas que eran dueñas de la gente de raza afro se asustaban al ver que sus esclavos se reunían en sus comunidades a practicar el canto , el baile y la lucha estas les prohibían hacer cual tipo de actividad especialmente la pelea, al verse acorralados y al ver que sus señores no les permitían estas actividades ellos optaron por crear a escondidas entre el plantío de cañas que trabajaban unos quilombos lugar donde se creó la capoeira ya que es desde aquí donde se unió esas tres cosas que hoy en día se caracteriza este deporte los esclavos cantaban alrededor de otros esclavos que bailaban y peleaban al son de la música nadie se daba cuenta que ellos practicaban la lucha mediante un baile y es así como surge el arte marcial más temido por todas las otras disciplinas de artes marciales.

Actividad Física:

La actividad física es esencial para mantener una buena salud y ayuda a prevenir enfermedades, contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y proporcionar beneficios en diferentes funciones al practicarla de forma regular se prolonga la expectativa de vida a través de sus beneficios entre los cuales se pueden mencionar el incremento del tono y la masa muscular la fuerza, la mejoría de las condición física y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes; así como la mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular.

La actividad física se define como el movimiento del cuerpo que lo realiza gracias a los músculos del cuerpo humano donde existe un gasto de energía ya sea con un simple desplazamiento de un lugar hacia el otro, por otro lado, en caso de una actividad física es una actividad planificada con una estructura bien organizada con una serie de ejercicios que se repiten con la finalidad de alcanzar unos varios objetivos esto se lo conoce como rutina. **(Perea, 2019).**

Neurológicamente ayuda a lidiar con temas de ansiedad, depresión, reducir el riesgo de demencia, promover la función cognitiva y disminuir el riesgo de accidente cerebrovascular. Gracias a la actividad física se puede mejorar exponencialmente la salud mental de cada persona a combatir mediante estas actividades (juegos, actividades lúdicas, etc.) las diferentes enfermedades que son ocasionadas por varios tipos de consecuencias que se presente en el diario vivir de las personas (niños adolescentes, adultos o adultos mayores) un buen plan de actividad física diario ayudara a prevenir estas enfermedad ya que saldrán de lo cotidiano a lo espontaneo y estas actividades se las puede realizar en un ambiente familiar o un ambiente de trabajo en si la actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas y más si es en niños y adolescentes.

Capacidad Coordinativa:

En el ámbito deportivo, diversos son los autores que se han referido a las capacidades coordinativas y su importancia. **Rosales Paneque (2019)**, nos dice que una unión neuromuscular, nos da la posibilidad de controlar y de modificar una actividad motriz dentro de un deportista o alumno, con la combinación muy paralela con otras cualidades nos da el origen como el denominado rendimiento deportivo, cuando hacemos mención en los deportes de combate donde se adquiere una importante condición física dentro del desarrollo neuromuscular.

Estas capacidades hacen un papel fundamental en esto de los deportes de combate (capoeira) ya que esas son las capacidades de equilibrio, agilidad y coordinación son estos tres los pilares fundamentales para estos deportes y más aún si se trata de la capoeira porque en este deporte se realiza una serie de combinaciones entre el tren superior(cabeza, brazos, hombros, cuello) y el tren inferior (piernas, pie, cadera.) con lo que se necesita de manera esencial la presencia de una buena coordinación para combinar brazos y pies etc. Una buena agilidad ya sea mental y física para desarrollar los diferentes combinaciones que existe en la

capoeira y un buen equilibrio para no caerse después de una acrobacia equilibrio para tener una buena postura de combate y defensa cualidades que ayudan mucho a los deportistas de las disciplinas de combate por ello estas capacidades deben ser desarrolladas desde el inicio de la formación deportiva de los niños y niñas, una ayuda fundamental se puede obtener en las escuelas ya que los profesores están en la obligación de desarrollar todas las capacidades existentes con el fin de que los niños sean más aptos para estos deportes de combate.

Deportes de Combate:

Según **Henares (2018)** dice que los deportes de combate son aquellos juegos deportivos que se enfrentan dos personas uno contra uno donde se los realiza en un campo comun y con una serie de reglas, donde el objetivo es por lo gneral al cuerpo del contrincante que se va a basar en una serie de reglas ya establecidas por los deportes en general.

Cuando nos referimos a los deportes de combate nos hacemos a una idea de que los deportistas tienen el fin de golpear o derrumbar a su oponente ya sea por un límite de tiempo o por el conteo de puntos para obtener un ganador y un vencedor por otro lado también nos damos la idea que los deportes de combate hacen referencia a que las personas que lo practican es para la defensa personal que son utilizadas en casos extremos para no sufrir de algún agresor, debemos darnos cuenta que todo tipo de deporte enseña valores pero los que enseñan más este tipo de cosas y a tener disciplina son todos los deportes de combate debido que para practicar estas disciplinas se debe tener un control, valor y respeto hacia los demás para que los deportistas no se conviertan en agresores por el simple hecho de practicar los deportes de combate, hay que darse cuenta que cuando hablamos de deporte nos damos a la idea de que debe tener un reglamento establecido para que se pueda llamar deporte y es por ello que existe diferentes modalidades en cada uno de estos deportes, en el caso de la capoeira existe diferentes modalidades de competencia entre ellas tenemos la capoeira Angola que hace referencia a un estilo más lento y a un floreo (acrobacia de piso) y la música es más lenta, la capoeira regional la más común y más practicada por los deportistas actuales debido que es más vistosa y más llamativa a la hora de jugar, samba y macule son derivados de la capoeira los dos son un tipo de baile donde se mezcla acrobacia y floreo con el baile la diferencia entre estas dos es que macúle se usa instrumentos como el palo o los machetes para combatir con su compañero de baile y anteriormente era considerado una de las danzas más peligrosas del mundo ya que era usado para lastimar a los oponentes considerado una pelea callejera, y por último la capoeira acrobática se trata de ver quién de los capoeiristas

realiza las acrobacias más llamativas, mejor ejecutadas a esto se los conoce como secuencias realizadas por Mestres de alto nivel jerárquico como Mestre Bimba.

La Capoeira

Juan Cajigas Rotundo, Magister en Estudios Culturales y practicante de capoeira, define esta práctica de manera poética:

La Capoeira es un espíritu. Al encontrarse con el monstruo del Atlántico, la hidra de tres cabezas, se transformó en él. Lo penetró, se escondió en su estómago, se hizo nada volviéndose un punto pequeño. Al atardecer, cuando todos los animales del monte, seres luminosos y oscuros, otros monstruos salen -entre más tarde, más monstruos- la Capoeira se hace un fluido viscoso, claro y amargo, claror-de-amarillo, resplandor-de-blanco, una estrella de diez-mil-infinitas aristas, se expande y en su explosión invade cada célula de la Hidra, por dentro...En fin, “jogo de dentro, jogo de fora”, nadie sabe lo que va pasar, aunque lo mismo es Diferente... (Jos09pág. 13) .

El momento exacto del nacimiento de la capoeira es desconocido, pero su historia trasciende las cadenas de la esclavitud, los países y las culturas, la capoeira contemporánea es el resultado del trabajo de personas que dedicaron su vida al conocimiento y práctica de la capoeira angola y regional dando como resultado una mezcla entre ambas.

LA CAPOEIRA COMO MEDIO RECRETIVO

METODOS DE ENSEÑANZA DE LA CAOPEIRA

Habilidades físicas desarrolladas

La capoeira es una de las mejores actividades físicas que puede existir porque ayuda de manera exponencial a la formación de un alumno, ya que actúa de manera directa e indirecta sobre todos los aspectos afectivo, cognitivo y motor.

La Capoeira se presenta como una excelente actividad física desarrollando habilidades físicas que mejoran las condiciones generales del individuo estimulando su auto confianza, formación de carácter y de personalidad. Al practicar este arte se enfoca en preparar al alumno para el desempeño óptimo en los diferentes tipos de juegos de los dos estilos de la Capoeira. Desarrollando en ellos fuerza de voluntad, motivación, conciencia y respeto.

Al empezar con la práctica de la Capoeira se desarrollan cualidades físicas y psicológicas a continuación de citan las más importantes:

- Fuerza dinámica
- Fuerza estática
- Fuerza explosiva
- Agilidad

Contenidos técnicos de la capoeira

En la presente investigación se presentan los elementos técnicos más simples de la Capoeira, que son los fundamentos para este deporte.

Ginga. - La ginga es el gesto fundamental de la capoeira. Vendría a equivaler al paso base en un baile. Consiste en un movimiento armónico, balanceando el cuerpo de un lado a otro. El movimiento de la ginga se produce por un desequilibrio del cuerpo de un lado a otro. Es muy importante tener en cuenta que la posición del cuerpo y ubicación de brazos variarán al ritmo de la ginga.

Esquivas:

Esquivas Lateral. - La esquiva lateral tiene como fundamento evitar un golpe del oponente. El gesto parte desde la ginga, evolucionando hasta la paralela e inclinándose hacia el lado de la pierna que avanza hacia la paralela.

Esquiva Recuada. - En la ginga, en el momento de llevar una de las piernas hacia atrás, se realiza un paso amplio, con la pierna posterior completamente extendida, y la anterior en flexión de rodilla. La mano de la pierna retrasada se encuentra adelantada protegiendo la cara, mientras que la otra, se apoya completamente en el suelo. Este apoyo facilita la evolución a diferentes posiciones.

Esquiva Cocorinha. - Desde la ginga, se realiza un giro de 90°, agachándose a la par que se protege la cara con el mando de la pierna que realiza el giro.

Patadas

Bênção: Desde la ginga, la pierna retrasada avanza dando un paso firme hacia delante, para a continuación levantar la otra pierna y extenderla hacia al frente como si se empujase un objeto.

Martelo: Desde la ginga, la pierna retrasada avanza para realizar una rotación de 90° y con la inercia levantar la otra pierna y golpear como si fuese un martillo.

Pisão: Desde la ginga, la pierna que avanza gira 90°, para a continuación, desde esa posición estirar la pierna contraria, dando una patada.

Meia lua de frente: Desde la ginga, la pierna retrasada avanza en la patada, dibujando un arco de 180°.

Meia lua de compaso: Desde la paralela, se avanza con una pierna, realizando a la par una flexión de cadera, apoyando las manos en el suelo, del lado hacia donde se quiere lanzar la patada. Con la inercia, la pierna retrasada, pero completamente extendida, dibujará un arco, hasta completar un giro.

Au. - Gesto característico que habitualmente se utiliza para iniciar el jogo de capoeira en la roda. Otras veces forma parte del juego. Es similar a lo que en gimnasia deportiva se denomina "rueda lateral" y consiste en realizar un giro de 360° sobre el eje anteroposterior.

Roda. - La roda es la manifestación del juego y la lucha de la capoeira. La roda está formada por todos los capoeiristas. En el pie de la roda se sitúan los instrumentos, lugar desde donde se inicia el juego. En torno a la roda, se desarrollan las habilidades de juego, floreos, maculele o samba de roda.

EDUCACIÓN FÍSICA Y CAPOEIRA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

El deporte de alto rendimiento en la sociedad viene suscitando a partir del año setenta queriendo que la capoeira este inmiscuida en estos deportes, la idea de la formación de atletas viene o se impone desde las escuelas, con el discurso de que el deporte es salud y es un medio para educar a los niños y jóvenes desde tiempos atrás, por eso desde un punto de vista pedagógico se puede implementar la capoeira como un medio de enseñanza para los estudiantes debido que este deporte no solo es de combate si no un deporte que es más

completo y se podría decir que tiene todo lo que se puede enseñar en un año lectivo en educación física, en la capoeira podemos analizar que existe dentro de ella un cierto grado gimnasia, música, potenciar la coordinación, desarrollar las habilidades motrices básicas, la lateralidad, etc. Por ello en la actualidad expertos están analizando la posibilidad de poner a este deporte como un principal medio de enseñanza en las instituciones educativas los cuales los maestros buscaran los diferentes métodos pedagógicos para ser este una base esencial de su enseñanza. El aprendizaje de los deportes se adopta como uno de los propósitos de la Educación Física en la escuela.

Esta propuesta pedagógica se la encuentra analizando aplicar en los cursos de primaria en la Escuela General Prim De Barcelona donde se realizó una práctica profesional de 100 horas donde se establecen dos contenidos específicos de la unidad curricular: la creatividad y la expresión y una progresión metodológica de capoeira.

La realidad de capoeira en las escuelas

En la Educación Física nos da la posibilidad de aprender y experimentar las diferentes practicas corporales de los distintos amitos culturales, y en si esto está presente en la vida diaria de las personas y más aún si es en niños y jóvenes, por eso se dice que la capoeira trabaja de una forma de contextualización en las clases de Educación Física y a la par se vuelve tan importante por lo que es un contenido que fue desarrollado y creado en la cultura brasileña.

Castro en el 2012 dice que la capoeira puede ser un competente curricular, al poner el desarrollo de varios factores cognitivos, motores, y afectivos donde los estudiantes expanden sus capacidades de evaluar, crear, experimentar, socializar, toma de decisiones entre otros.

Un análisis propone que la educación física y la capoeira son dos prácticas de suma importancia para la educación infantil, ya que este deporte conjunto a la educación física va a brindar un sinfín de experiencias a través de una serie de juegos, donde se va a descubrir nuevos movimientos espontáneos y naturales.

La capoeira es una disciplina deportiva que nos brinda unas experiencias de diferentes situaciones de juego con el cuerpo, con una relación e interacción social entre los estudiantes donde pueden descubrir sus propios límites. Además, que se enfrenten a desafíos, se reconozcan y aprendan a dar valor a su cuerpo, relacionándose con los demás.

Adicionalmente que comprendan el movimiento humano como un código simbólico y que expresen sus sentimientos por medio del lenguaje corporal, manejando su espacio y desarrollando sus capacidades intelectuales y emocionales, que es un factor de desarrollo de ser consciente y crítico.

Capacidad física básica:

Cuando nos referimos a esas capacidades nos hacemos referencia a la fuerza, flexibilidad, resistencia y a la velocidad, se las llama así porque son capaces de ser medidas con algún tipo de test propio para cada capacidad que facilite ver la condición en la que se encuentre un deportista o estudiante y éstas a su vez pueden ser mejoradas fácilmente y con esmero con algún tipo de entrenamiento en específico y al final ser puestas a probación con el mismo test para ver el resultado de mejora de los deportistas o de los estudiantes, cosa que este procedimiento se lo está realizando en este trabajo investigativo. Algo muy importante que podemos recalcar es que todas las capacidades físicas básicas también aparte de ser entrenadas estas se pueden mejorar con más facilidad mediante juegos entre compañeros y materiales aptos para cada capacidad.

Según (**Rivera, 2009**) define las capacidades físicas básicas como cualidades innatas de un ser vivió en este caso un ser humano donde tiene la capacidad de realizar una serie de diferentes movimientos con el cuerpo humano donde estas son factibles a una medición y a una mejora que se basa en entrenamientos específicos para cada una de las capacidades físicas básicas.

El aporte esencial que nos brinda el practicar y mejorar estas capacidades es que incrementa visiblemente el rango de movimiento del cuerpo humano, permite al individuo el aprendizaje profundo de nuevas habilidades y nuevas experiencias, para finalizar el desarrollo de estas capacidades son un indicar que el individuo tiene una buena salud física y mental.

La resistencia nos dice que es la capacidad de sostener alguna actividad física en el mayor tiempo posible, en esta capacidad se nos planteado dos tipos de resistencia la aeróbica y la anaeróbica, la primera se tata cuando el aporte de O₂ y la deuda de O₂ están en perfecto equilibrio un ejemplo seria cuando se realiza una secuencia de BIMBA donde se debe la debe realizar por unos 3 minutos a una intensidad suave o moderada con la intención de observar bien la ejecución de los movimientos y por la segunda parte es aquella se es

ejecutada con una alta deuda de O₂ por ejemplo cuando se está en una demostración de regional o de macúlele donde los deportistas de capoeira aceleran su nivel de juego para al ritmo de la música que es a un nivel de velocidad muy rápido por lo que el organismo del deportista no es capaz de captar suficiente O₂ a esto se lo conoce como la deuda de O₂ y al finalizar cada actividad física el deportista su respiración es muy rápida y queda la sensación de falta de aire característico de la resistencia anaeróbica.

La flexibilidad es una capacidad física básica que se basa en la movilidad articular y la elasticidad muscular donde esta permite la máxima amplitud de las articulaciones en diferentes posiciones que permitirá al deportista una buena ejecución de movimientos donde se requiera una buena agilidad y una buena destreza, varios deportistas trabajan de varios métodos que les ayuda a mejorar esta capacidad algunos trabajan con el método activo que consiste que el deportista mismo exija a su cuerpo a realizar dicho estiramiento, el método pasivo este trata de que en el estiramiento sea realizado por un agente externo en estos casos es un compañero de entrenamiento, y el último se trata del método estático que no es otro cosa que el deportista se estirara lo máximo que pueda y mantendrá la posición durante un tiempo establecido. Existen pautas importantes que hay que tener en cuenta para el trabajo de la flexibilidad, no sobrepasar el estiramiento solo hay que sentir una tensión para mejorar, se la debe realizar de manera continúa recomendando un entrenamiento diario, la zona que se va a trabajar debe estar de manera relajada y bien preparada con un calentamiento previo, después de trabajos de fuerza es de manera esencial trabajar ejercicios de flexibilidad.

La capacidad de la velocidad nos hace referencia a que el cuerpo es capaz de desarrollar una respuesta motriz en un menor tiempo posible y bien ejecutados, existen diferentes tipos de velocidades que los deportistas desarrollan en cada una de las diferentes disciplinas que existe una de ellas es la velocidad de desplazamiento que es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible un ejemplo en la capoeira es la velocidad de realizar una esquiva lateral para no ser impactados por el oponente, la velocidad de reacción nos dice que no es otra cosa que la capacidad que tiene el cuerpo del ser humano de reaccionar ante un estímulo de manera rápida por ejemplo ante el estímulo de golpe o alguna patada o puño el deportista realiza una defensa y por las mismas golpea (a esto se lo conoce como contra ataque).

La capacidad física de la fuerza según **Buzzichelli (2016)** es una breve respuesta del neuro músculo para lograr superar una serie de resistencias estas pueden ser ya de forma

interna o de forma externa, van a ser ayudadas con la contracción muscular estática o dinámica.

La fuerza es una de las capacidades que tiene el ser humano de vencer alguna resistencia con la ayuda de la contracción muscular debido a que es fundamental y esencial en la vida cotidiana del ser humano cuando se realiza alguna actividad física por lo que se puede decir con certeza que la fuerza es el pilar fundamental del resto de las capacidades ya antes mencionadas.

Dentro de la fuerza podemos analizar varios aspectos que nos ayuden al desarrollo en sí del niño al crecimiento del individuo y al desarrollo de esta capacidad podemos decir que la fuerza es aumentada en niños a partir de los 11 a 12 años según Bompa donde pudimos deducir que en la etapa de la secundaria es la más factible para el desarrollo de esta capacidad esto gracias a que durante la era de la pubertad en los adolescentes se produce una gran parte de la liberación de la testosterona que esta sustancia es la más responsable de la hipertrofia muscular, recalamos que a partir de los 11 a 12 años empieza el desarrollo de esta capacidad hasta la edad entre los 20 a 25 años de ahí pasada dichas edades el desarrollo de esta va a ir decayendo progresivamente claro si se deja de entrenar con frecuencia.

Como estamos tratando con niños y adolescentes en el ámbito educativo donde aquí es el primer comienzo para desarrollar esta capacidad, pedagógicamente nos vamos a ayudar de los juegos según las edades podemos aplicar:

Juego de fuerza para niños entre 8 a 10 años de edad:

Pelea de osos:

- **Organización:** Se lo realiza en parejas los participantes se deben colocar hombro con hombro.

Desarrollo: Tendrán que empujar a su compañero fuera del círculo que se dibujara previamente en el piso tratando de que se mueva cada que lo consigan estos sumarán un punto ganara el que tenga más puntos sumados.

Juego de fuerza para niños entre 10 a 12 años de edad:

Aniño de hielo:

- **Organización:** Formaremos grupos de 4 o más estudiantes según el número de alumnos donde formaran un círculo y cogidos de la mano.

Desarrollo: En el centro de cada grupo se pondrá un ula donde tiene que tratar de que alguno de los participantes del grupo toque el aro y el que toque vaya saliendo a congelarse en una posición graciosa hasta que quede un solo participante.

Juego de fuerza para niños entre 12 a 14 años de edad:

Talan Talan:

- **Organización:** En parejas los estudiantes se pondrán espalda con espalda y entrelazados con sus brazos.

Desarrollo: Aquí uno de ellos se inclinará hacia abajo flexionando su espalda, donde el otro jugador se quedará tumbado encima del que se encuentra flexionado, se recomienda poner a jugadores de la misma estatura y peso. De aquí se tomará el tiempo por jugador a ver quién es el que aguanta más tiempo cargando a su compañero al finalizar el que pierda ara una penitencia para toda la clase.

Juego de fuerza para adolescentes:

La soga:

- **Organización:** Formar dos equipos con lo que cada uno sujeta el extremo de una cuerda.

Desarrollo: Con anterioridad se coloca en la mitad de la cuerda un pañuelo y en el mismo perfil en el piso se dibuja una línea lo cual los participantes halaran de sus extremos de la cuerda hasta que uno de los dos equipos se quede con el pañuelo o cruce la línea todo el equipo que cruce será el perdedor.

Juego de fuerza explosiva:

El sapo:

- **Organización:** El profesor formara a sus estudiantes en parejas de la misma talla.

Desarrollo: El compañero del dúo se agachará y flexionará sus rodillas e inclinará su espalda y reposará sus manos en sus rodillas, el siguiente compañero correrá así el y dará un breve salto encima de su compañero apoyando sus manos en la espalda y sus pies rodearán a su compañero como para no golpearle esto lo harán hasta llegar a l otro extremo de la cancha.

Lanzar el balón:

- **Organización:** El profesor formara grupos entre 4 o 5 estudiantes.

Desarrollo: Se va a tomar en cuenta un juego predeportivo que sea de lanzamiento del balón, lo que los estudiantes cogerán una pelota y la apoyaran sobre su hombro exactamente por la cavidad que forma entre el hombro y la clavícula, a continuación, los niños darán dos giros e intentaran lanzar lo más lejos que puedan el que logre llegar lo más s lejos de su punto de partida será el que gane en su grupo.

Carrera de canguros:

- **Organización:** El profesor formara equipos de 4 o más jugadores los cuales formaran una fila.

Desarrollo: El profesor antes del juego pondrá limites los cuales será el inicio y el final con unos conos o cualquier objeto, el primero en salir ira desde su punto de partida saltando como canguro hasta llegar al final y volverá de la misma manera así su punto de partida para recoger a su otro compañero y esto lo harán sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo hayan completado el circuito y el grupo en terminar más rápido será el vencedor.

FUERZA EXPLOSIVA:

Con anterioridad ya hablamos de la fuerza en general y sus distintos tipos en las que se desglosa dicha capacidad física básica, a continuación nos enfocaremos de manera más profunda en la fuerza explosiva que nos ayudara a entender con más claridad nuestro tema de investigación decíamos que la fuerza es una de las más fundamentales e importantes que nos hace referencia que es el pilar esencial que complementa a las otras capacidades físicas básicas por lo que es una respuesta muscular a una resistencia ya sea que venga de uno mismo o sea externa con la ayuda de la contracción muscular.

Nos hace referencia **Yugueros Martín (2017)** que las actividades deben ser de manera progresiva esto se refiere que debe ser de menos a mas con una sencillas lúdico donde estas actividades permitan una diversión y participación donde no importe el nivel de esfuerzo físico de los deportistas. La realización de diferentes actividades ya sean deportivas, lúdicas o de recreación en el ámbito educativo o para el ámbito de generar deportistas, estas actividades se las debe desarrollar de más a menos con el fin de que los estudiantes entre niños y adolescentes vayan comprendiendo ciertas formas en las que se van a manejar dicho deporte al que se estén preparando, en el caso de la capoeira es muy esencial que se aprenda desde lo más básico hasta lo más difícil ya que al ser un deporte de contacto y de muchas combinaciones de diferentes artes marciales debemos hacerlo de esta manera, por ello cuando se vaya a trabajar con niños e incluso adolescentes es muy importante saber los diferentes métodos y técnicas de enseñanza que existe como jugos predeportivos , juegos lúdicos, juegos en sí que ayuden a mejorar y captar la atención de los estudiantes para que logren entender las técnicas básicas iniciales de la capoeira en si la capoeira tiene muchas maneras de llegar a los niños ya que aparte de ser un arte marcial incorporar la danza y la música con un fin de desarrollar más capacidades para los estudiantes, por eso se dice que la capoeira es el deporte más completo que existe desde tiempos de la esclavitud, con anterioridad se mencionó una lista de juegos que se pueden utilizar para el desarrollo de la iniciación de la capoeira que no solo ayudaran a la incorporación al deporte sino que además nos ayudaran a mejorar la fuerza explosiva en si gracias a los juegos y métodos de enseñanza que se aplicara en una práctica o clase de educación física. (**Garcés Durán, 2017**) la fuerza explosiva es una demostración de la fuerza en sí, donde se basa exclusivamente en generar la máxima cantidad de fuerza posible en un menor tiempo sin la perdida de la eficacia, por esta es la razón mas

evidente de que esta es la fuerza que mas predomina en la mayoría de todos los deportes de equipo y en otros en su menoría en deportes individuales.

Ciertos autores denominan a esta fuerza como la fuerza velocidad que nos dice que es una capacidad del sistema neuromuscular donde se genera la más alta velocidad de la contracción muscular ante un estímulo para generar una resistencia, en este caso la carga que se va a superar nos va a determinar la que va a dominar en el deportista ya sea la fuerza en si o la misma velocidad del rango de movimiento que hace el deportista en dicha actividad física, por ello la mejora más notable de la fuerza explosiva se nos va a dar un notorio cambio cuando exista una correlación en el trabajo de fuerza que con mejoras de la velocidad en pocas para mejorar esta fuerza explosiva debemos trabajar actividades y ejercicios propios de que solo sean de fuerza y no trabajos de la capacidad fisca básica de la velocidad.

Hablando desde un punto fisiológico decimos que los tipos de las fibras musculares que trabajan para el desarrollo de la fuerza explosiva son las fibras blancas, rápidas o también llamadas FT; estas son fibras de alta eficaz y velocidad de contracción de los músculos que aportan una gran parte de la fuerza y de una gran fatiga muscular de manera anaeróbica, las fibras más predominantes para el desarrollo de dicha fuerza son las fibras roja, lentas o también llamadas ST; estas son las que poseen una nula capacidad de velocidad de contracción poca fuerza que son puestas a un esfuerzo largo de naturaleza aeróbica. En la fuerza explosiva existe elementos que son directos al desarrollo de esta y son los elementos elásticos de las fibras musculares por lo que gracias a esta parte de la fisiología se va a derivar otro tipos de fuerza, en lo que se mantiene el llamado ciclo de estiramiento-acortamiento desde aquí se desglosa a la fuerza explosivo elástica (esta dice que los músculos al momento de estar sometido a un estiramiento la energía que genera va a ir evolucionando a una energía cinética justo en la fase de contracción concéntrica del musculo en otras palabras los músculos actúan como una pared de concreto) y a la fuerza que se denomina explosivo estático reactiva (aquí en esta se va a producir el ciclo conocido como estiramiento acortamiento donde actúa y aumenta la medida de la contracción del musculo en cada accionar del estiramiento por lo que esta acción debe ser desarrollada de manera rápida y bien ejecutada para así lograr obtener todos los beneficios del ciclo donde se logra en un tiempo de 240 a 160 microsegundos por ejecución) que en son sub fuerzas de la muy conocida fuerza pliométrica que no son otra cosa que la capacidad que tiene un deportista de

alcanzar una fuerza máxima en un periodo de tiempo demasiado corto a comparación de otras fuerzas.

Para trabajar la fuerza explosiva se propuso hacer una serie de intervenciones en la institución educativa con la ayuda del deporte de la capoeira con el fin de demostrar que el deporte en sí y la capoeira en específico ayuda de manera exponencial o de manera mínima a mejorar en la fuerza explosiva esto claro va ser diferente para cada estudiante debido que existe diversos factores los cuales aran la diferencias entre estudiantes (la edad, el sexo, el peso.) para ello se tomó en cuenta un test de salto horizontal que ayudo a ver la condición en la que los estudiantes realizan dicha actividad al principio se vio reflejado unos resultados no tan favorables ya que ellos no se encontraban preparados para realizar de la mejor manera esta actividad y generar una buen puntaje, ya después de la intervención de las clases, enseñarles a los estudiantes ciertas técnicas de la capoeira que eran más enfocados en la parte del tren inferior donde es que se toma los datos para la investigación los estudiantes al ser puestos a realizar dicha actividad del salto horizontal se observó una mejora significativa en alguno y una mejora más relevante en toros estudiantes, otros autores que han puesto en práctica este test nos dicen que han observado importantes avances de mejora en varones hasta una edad de 17 años, por otro lado en mujeres se observa un gran incremento hasta los 13 años de edad, que nos dicen que en el periodo de adolescencia entre los 13 a 16 años de edad no se va a apreciar cambios o mejoras que sean relativas a lo que el individuo quiera llegar, de ahí en la edad de 17 años empezara nuevamente la etapa de explotar al máximo para mejorar esta condición física en los estudiantes y deportistas .

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la práctica de la capoeira en la fuerza explosiva en los escolares de la Unidad Educativa Pestalozzi de la ciudad de Ambato durante el periodo abril–septiembre 2022.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Evaluar el nivel inicial de la fuerza explosiva en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Pestalozzi de la ciudad de Ambato durante el periodo abril–septiembre 2022.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Valorar el nivel de la fuerza explosiva posterior a una intervención de un programa basado en la capoeira en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Pestalozzi de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Analizar la diferencia entre el nivel inicial de la fuerza explosiva y posterior a una intervención de un programa basado en la capoeira en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Pestalozzi de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

Los materiales utilizados para la intervención de las clases para la toma de datos y las diferentes intervenciones de los estudiantes al realizar el test son:

- Grabadora.
- Conos.
- Palos.
- Flexómetro.
- Lápiz.
- Computadora.
- Cuaderno.
- Esfero.
- Campus de la Unidad Educativa.
- Balón.
- Cuerda,
- Almohadillas.

2.2 MÉTODOS

Diseño de investigación

El presente trabajo de titulación responde a una investigación que se basa a un enfoque cuantitativo por el hecho de que vamos a recaudar una serie de números que nos ayudaran en nuestra investigación, es de finalidad aplicada debido a que en nutro investigación vamos a generar conocimientos que serán aplicados, de tipo por diseño experimental (Pre Experimental) ya que en nuestra investigación solo tendremos un grupo a ser analizado ya que no contamos con todos los medios para ser más profundos, según la fuente de datos es de campo ya que obtendremos nuestra investigación por medio de la práctica, realización e intervención con los estudiantes de la unidad educativa, de corte longitudinal ya que se aplicara el instrumento (encuesta) una antes y un despupuses para

llegar a unas conclusiones. El método que se utilizara para el desarrollo de la fundamentación teórica será analítico sintético, para el desarrollo práctico de la investigación se aplicara el método hipotético- deductivo, para desarrollar las conclusiones en base los resultados encontrados se aplicara el método comparativo

Técnicas e instrumentos de investigación

En el presente trabajo investigativo se aplicó un instrumento con baremo ya adecuados en edades y sexo para calificar el rendimiento del salto horizontal sin carrera.

Test de salto horizontal sin carrera:

El material:

- Cinta métrica.
- Cinta para marcar la línea de salto (inicio y final de cada salto).

Pasos para realizar el test:

- Los estudiantes se pondrán de pie, detrás de la línea marcada con la cinta, con los pies levemente separados.
- Antes de realizar el salto, los estudiantes podrán balancear sus extremidades superiores y flexionar las extremidades inferiores, para tener un mayor rango de impulso.
- El salto deberá realizarse con ambos pies y caer de igual forma en el suelo sin moverse ni perder el equilibrio, manteniéndose en la posición inicial.
- La medición se realizará desde la línea inicial hasta donde logra llegar después de realizar el salto.

Gráfico 1

TEST DE SALTO HORIZONTAL SIN CARRERA								
NOTA	1º E.S.O. MASC 12 años	1º E.S.O. FEM 12 años	2º E.S.O. MASC 13 años	2º E.S.O. FEM 13 años	3º E.S.O. MASC 14 años	3º E.S.O. FEM 14 años	4º E.S.O. MASC 15 años	4º E.S.O. FEM 15 años
10	210	190	220	200	230	210	240	220
9,5	205	185	214	194	223	203	232	212
9	200	180	208	188	216	196	224	204
8,5	195	175	202	182	209	189	216	196
8	190	170	196	176	202	182	208	188
7,5	185	165	190	170	195	175	200	180
7	180	160	184	164	188	168	192	172
6,5	175	155	178	158	181	161	184	164
6	170	150	172	152	174	154	176	156
5,5	165	145	166	146	167	147	168	148
5	160	140	160	140	160	140	160	140
4,5	155	135	154	134	153	133	152	132
4	150	130	148	128	146	126	144	124
3,5	145	125	142	122	139	119	136	116
3	140	120	136	116	132	112	128	108
2,5	135	115	130	110	125	105	120	100
2	130	110	124	104	118	98	112	92
1,5	125	105	118	98	111	91	104	84
1	120	100	112	92	104	84	96	76
0,5	115	95	106	86	97	77	88	68
0	110	90	100	80	90	70	80	60

Elaborado por: Francisco Javier Macero Suarez

Fuente: http://contenidos.educarex.es/varios/efticef/modules/scorm/modulo-practico-4/website_tests_de_fuerza.html

Tabla 1

Baremos de niveles de fuerza explosiva

Niveles de coordinación óculo manual		
	Mínimo	Máximo
Alto	172	220
Medio	124	171
Bajo	60	123

Hipótesis de investigación

H0: La capoeira NO incide en el desarrollo de la fuerza explosiva en escolares de Educación General Básica Superior.

H1: La capoeira incide en el desarrollo de la fuerza explosiva en escolares de Educación General Básica Superior.

Tratamiento estadístico de los datos de investigación.

El proceso de análisis estadístico de los resultados obtenidos en el estudio se realizó aplicando el paquete SPSS 25, desarrollando un análisis frecuencial y porcentual para las variables de cualitativas y un análisis descriptivo de valores medios y sus desviaciones estándares para las variables cuantitativas involucradas en la caracterización de la muestra de estudio. En este proceso también se aplicó una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para muestras menores a 50 datos, determinando a través de esta la aplicación de las pruebas no paramétrica de U de Mann-Whitney y la paramétrica de T-Student en ambos casos para muestras independientes. La verificación de las hipótesis de estudio se realizó aplicando la prueba paramétrica para muestras relacionadas de T-Student, que permitió evidencias de diferencias significativas entre los resultados de fuerza explosiva por periodos de estudio.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados por objetivo planteado lo cual en el primer objetivo nos basamos en una pre análisis para ver como los estudiantes están en el test que se va a analizar, en el segundo ya ponemos en práctica las clases para mejorar el objetivo planteado y en el último ponemos en evidencia el resultado de la intervención y la práctica del deporte y ver si se logró alcanzar lo planteado desde un inicio.

Caracterización de la muestra de estudio.

La caracterización de muestra de estudio se realizó en base a las variables sexo, peso, edad y estatura obtenidas en el proceso de investigación en la muestra de estudio. (Tabla 2)

Tabla 2

Caracterización de la muestra de estudio

Variables	Masculino		Femenino		P	Total (n=17 - 100%)	
	(n=7 – 41,2%)		(n=10 – 58,8%)			M	DS±
	M	DS±	M	DS±			
Edad (años)	14,43	0,54	14,50	0,53	0,778*	14,47	0,51
Peso (kg)	37,14	1,86	37,90	3,51	0,612*	37,59	2,90
Estatura (m)	1,44	0,06	1,42	0,02	0,452*	1,43	0,04

Nota. Análisis estadístico SPSS: valores medios (M) con sus desviaciones estándares (DS±);
Diferencias significativas en un nivel de $P > 0,05$ (*)

El mayor porcentaje de la muestra de estudio se encuentra en el grupo de sexo femenino con 17,6% más que el grupo de sexo masculino. En relación a la variable de edad, la media de esta variable del grupo de sexo femenino es mayor al masculino en 0.07% años, el peso es mayor en 0,76% kg y en la estatura el grupo de sexo masculino es mayor en 0,02m más que el grupo de sexo femenino.

Los valores de significación estadística para las tres variables de estudio se encontraron en un nivel de $P > 0,05(*)$ lo cual determina que estadísticamente la edad, el peso y la estatura del grupo de sexo masculino es igual a la del grupo de sexo femenino.

Resultados por objetivos

En base a los objetivos planteados se aplicaron los instrumentos descritos en la metodología de investigación y se obtuvieron los siguientes resultados.

Resultados de la evaluación del nivel inicial de la fuerza explosiva en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Pestalozzi de la ciudad de Ambato durante el periodo abril–septiembre 2022.

Para dar cumplimiento a este objetivo se aplicó el test de salto horizontal sin carrera el cual permitió obtener tres mediciones individuales por la muestra de estudio (Tabla 3).

Tabla 3

Resultados individuales de fuerza explosiva en la muestra de estudio periodo PRE intervención

No.	Medida 1	Medida 2	Medida 3	Media
1	200	217	225	214
2	188	200	192	193,33
3	129	120	134	127,67
4	156	160	170	162
5	120	126	131	125,67
6	135	152	157	148
7	184	174	180	179,33
8	167	175	177	173
9	176	185	194	185
10	161	165	173	166,33
11	168	176	180	174,67
12	177	183	188	182,67
13	156	157	163	158,67
14	184	186	190	186,67
15	138	147	142	142,33

16	140	152	166	152,67
17	90	95	100	95

En base a los valores evaluados de manera individual se calculó los resultados medios de fuerza explosiva para este periodo (Tabla 4).

Tabla 4

Resultados medios de evaluación de la fuerza explosiva en la muestra de estudio periodo PRE intervención

Fuerza explosiva PRE	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
	17	95	214	162,76	±29,06

En base a los resultados de evaluación obtenidos y aplicando los baremos típicos del propio instrumento, se categorizo a la muestra de estudio en niveles de fuerza explosiva para este periodo (Tabla 5).

Tabla 5

Niveles de fuerza explosiva en la muestra de estudio periodo PRE intervención

Niveles de fuerza explosiva PRE	Frecuencia	Porcentaje
Alto	8	47,1%
Medio	6	35,3%
Bajo	3	17,6%
Total	17	100%

En base a los resultados obtenidos en la tabla se logró determinar que el mayor porcentaje de la muestra de estudio en relación a los niveles de fuerza explosiva se encontró en un nivel alto con un 47,1% seguido con un nivel medio 35,3% y finalizando con un nivel bajo que se obtuvo el 17,6% en relación a la muestra de estudio.

Resultados de la valoración del nivel de la fuerza explosiva posterior a una intervención de un programa basado en la capoeira en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Pestalozzi de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022.

Posterior a la aplicación del programa basado en la capoeira bajo las mismas condiciones en el periodo pre intervención se evaluó a la muestra de estudio aplicando el TEST de fuerza explosiva (salto horizontal sin carrera) obteniendo de igual manera resultados individuales en la muestra de estudio para este periodo (Tabla 6)

Tabla 6

Resultados individuales de fuerza explosiva en la muestra de estudio periodo POST intervención

No.	Medida 1	Medida 2	Medida 3	Media
1	203	221	227	217
2	200	205	205	203
3	136	136	141	137
4	164	169	173	168
5	124	129	133	128,67
6	144	152	157	151
7	186	188	188	187,33
8	170	176	180	175,33
9	183	188	196	189
10	164	171	177	170,67
11	170	174	180	174,67
12	180	186	190	185,33
13	155	160	166	160,33
14	187	190	192	189,67
15	145	148	150	147,67
16	160	164	170	164,67
17	100	105	105	103,33

De igual manera en base a los valores valorados individualmente posterior a la aplicación de la intervención se calculó los resultados medios de fuerza (Tabla 7).

Tabla 7

Resultados medios de evaluación de la fuerza explosiva en la muestra de estudio periodo POST intervención

Fuerza explosiva	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
PRE	17	103	217	167,90	±28,24

En base a los resultados de evaluación obtenidos y aplicando los baremos típicos del propio instrumento, se categorizo a la muestra de estudio en niveles de fuerza explosiva para este periodo POST intervención (Tabla 8).

Tabla 8

Niveles de fuerza explosiva en la muestra de estudio periodo POST intervención

Niveles de fuerza explosiva POST	Frecuencia	Porcentaje
Alto	9	52,9%
Medio	6	35,3%
Bajo	2	11,8%
Total	17	100%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio en este periodo continuo en un nivel alto de fuerza explosiva con un 52,9%, seguido de un nivel medio con un 35,3% y con un nivel bajo del 11,8% en la muestra de estudio.

Resultados del análisis de la diferencia entre el nivel inicial de la fuerza explosiva y posterior a una intervención de un programa basado en la capoeira en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Pestalozzi de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022.

Para determinar la diferencia entre los resultados de fuerza explosiva en la muestra de estudio, se realizó una diferencia aritmética de manera individual entre los periodos POST y PRE intervención (Tabla 9).

Tabla 9

Resultados de diferencias individuales de fuerza explosiva en la muestra de estudio entre los periodos POST-PRE intervención

No.	Medida PRE	Medida POST	Medida Diferencia POST-PRE
1	214	217	3
2	193,33	203,33	10
3	127,67	137,67	10
4	162	168,67	6,67
5	125,67	128,67	3
6	148	151	3
7	179,33	187,33	8
8	173	175,33	2,33
9	185	189	4
10	166,33	170,67	4,33
11	174,67	174,67	0
12	182,67	185,33	2,67
13	158,67	160,33	1,67
14	186,67	189,67	3
15	142,33	147,67	5,33
16	152,67	164,67	12
17	9	103,33	8,33

De igual manera se calculó la diferencia media entre los periodos (Tabla 10).

Tabla 10

Diferencia de resultados de fuerza explosiva entre los periodos POST y PRE intervención en la muestra de estudio

Diferencia fuerza explosiva POST-PRE intervención	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
	17	0	12	5,13	±3,43

Como respaldo a este análisis se aplicó una tabla cruzada para evidenciar los cambios de niveles en los diferentes periodos de estudio (Tabla 11).

Tabla 11

Análisis de cambios de niveles de fuerza explosiva entre los periodos en la muestra de estudio

Nivel de fuerza explosiva	Nivel de fuerza explosiva POST			Total
	Alto	Medio	Bajo	
PRE				
Alto	8	0	0	8
Medio	0	6	0	6
Bajo	1	0	2	3
Total	9	6	2	17

En el periodo pre intervención en el nivel alto de fuerza explosiva se encontraban un total de 8 integrantes de la muestra de estudio los cuales en el periodo post intervención se mantuvieron los 8 en el nivel alto, en el periodo pre intervención tenemos 6 integrantes de la muestra de estudio que se encuentran en un nivel medio de los cuales los 6 se mantuvieron en un nivel medio en el periodo post intervención y en el nivel bajo se encontraron 3 de los cuales dos se mantuvieron en el nivel bajo y 1 en el nivel alto.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS (SEGÚN EL PROYECTO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR APROBADO)

Para realizar el proceso de verificación de las hipótesis de estudio se aplicó la prueba paramétrica para muestras relacionadas T-Student, la cual permitió establecer la existencia o no de diferencias significativas entre los resultados de fuerza explosiva en los periodos PRE y POST intervención (Tabla 12).

Tabla 12

Análisis estadístico de verificación de las hipótesis de estudio

Fuerza explosiva	N	PRE intervención		POST intervención		P
		Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	
	17	162,76	±29,06	167,90	±28,24	0,000*

Nota. Diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$ (*)

La prueba estadística aplicada determino la existencia de diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$ entre los resultados de fuerza explosiva en los diferentes periodos de estudio, lo cual permitió aceptar la hipótesis alternativa de la investigación que determino:

H1: La capoeira incide en el desarrollo de la fuerza explosiva en escolares de Educación General Básica Superior.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Con el presente trabajo investigativo nos dio la factibilidad para llegar a las siguientes conclusiones:

- Se evaluó el nivel inicial de la fuerza explosiva en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Pestalozzi de la ciudad de Ambato durante el periodo abril–septiembre 2022, observando y llegando a una conclusión que en el test de salto horizontal sin carrera nos dimos como resultado que los 8 estudiantes que representa el 47,1% tienen un nivel alto con respecto al resto de los estudiantes que se encuentran en niveles medios con un 35,3% que equivalen a 6 estudiantes y en un nivel bajo con el 17,6% que equivalen a 3 estudiantes que alcanzan los diferentes niveles de fuerza explosiva.
- Se valoró el nivel de la fuerza explosiva posterior a una intervención de un programa basado en la capoeira en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Pestalozzi de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022, observando que los estudiantes obtuvieron una leve mejora en realizar el test de salto horizontal sin carrera obteniendo así que un estudiante mejoró y pasó de estar de un nivel bajo a subir a un nivel alto llegando a obtener un 52,9% que equivale a 9 de los estudiantes que persisten en este nivel de fuerza explosiva, con un estancamiento del 35,3% de los que se encuentran en un nivel medio que representan 6 de los estudiantes de la muestra de estudio y un 11,8% que persisten en un nivel bajo que equivale a 2 de los estudiantes que aún no mejoran en la fuerza explosiva.
- Se analizó la diferencia entre el nivel inicial de la fuerza explosiva y posterior a una intervención de un programa basado en la capoeira en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Pestalozzi de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022, se observó que al principio con la pre intervención los estudiantes se encontraban con niveles diferentes los cuales observamos que 8 de los estudiantes estaban en un nivel alto, 6 en un nivel medio y 3 un nivel bajo

haciendo así un total de 17 estudiantes que se encuentran en nuestra muestra de estudio, mediante el acoplamiento de diferentes clases, ejercicios y actividades lúdicas pudimos ver y obtener una serie de datos que nos ayudó a deducir, en la post intervención que existe una mejora muy leve tanto así que solo un estudiante paso de un nivel bajo a un nivel alto, llegando a concordar con los diferentes autores expuesto que en la etapa de adolescencia no incrementa el nivel de fuerza explosiva si no que mejora en los diferentes escalas de los baremos ya expuestos con anterioridad.

4.2 RECOMENDACIONES

Con las conclusiones ya definidas y con los resultados ya expuestos con anterioridad debemos hacer mención algunas recomendaciones, con la expectativa de que en proyectos futuros se haga alguna mejora en el desarrollo de la fuerza explosiva a nivel de un ámbito educativo y deportivo:

- Es importante evaluar el nivel inicial de la fuerza explosiva en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Pestalozzi de la ciudad de Ambato durante el periodo abril– septiembre 2022, para conocer la capacidad inicial de la fuerza explosiva dentro de una práctica deportiva o en el ámbito educativo con la finalidad de saber con anticipación el nivel de acuerdo a las variables establecidas.
- Es importante valorar el nivel de la fuerza explosiva posterior a una intervención de un programa basado en la capoeira en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Pestalozzi de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022, por lo que, al momento de aplicar una serie de ejercicios y actividades en la intervención de las clases en nuestra muestra de estudio, se pretendía ver mejoras que sean muy visibles en la fuerza resistencia.
- Es importante analizar la diferencia entre el nivel inicial de la fuerza explosiva y posterior a una intervención de un programa basado en la capoeira en escolares de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Pestalozzi de la ciudad de Ambato durante el periodo abril – septiembre 2022, con la finalidad de identificar cuáles fueron los cambios si existió mejoras en cada una de los aspectos antes ya mencionados en la fuerza explosiva en un plano inicial (pre intervención) y después de aplicar ejercicios, actividades dentro de una clase (post intervención) para la fuerza explosiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf>
- Benavides, D. H. (2019). *academica-e*. Obtenido de <https://academica-e.unavarra.es/xmlui/handle/2454/36488>
- Botero, J. A. (2020). *Repositorio-Pedagogica*. Obtenido de http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12524/el_origen_de_la_capoeira_como_praxis_liberadora_una_mirada_desde_las_filosofias_de_la_liberacion_y_la_inflexion_decolonial.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Buzzichelli, T. O. (2016). *periodizacion del entrenamiento deportivo* . Badalona (España): Paidotribo.
- Casanova, S. R. (2019). La capoeira y la música de protesta:mímesis solidaria en favor de la educación. *KIPUS* , 13-14.
- Diaz, C. (2015). *Wixsite*. Obtenido de <https://dmofertas.wixsite.com/vidasaludable/single-post/2015/12/22/beneficios-de-practicar-capoeira>
- Filgueiras, A. (2018). *digitum*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10201/58919>
- Garcés Durán, S. E. (2017). El entrenamiento de la fuerza explosiva. *DSpace*, 30-33.
- Henares, D. (2018). *Deportes de lucha* . Barcelona : INDE.
- Jiménez, S. P. (2018). Fuerza explosiva y agilidad en jugadores de baloncesto. *Actividad Física Y Deporte*, 2.
- Jorge Luis Calleja Julienl, N. D. (2016). EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN LAS EXTREMIDADES INFERIORES EN EL LEVANTAMIENTO DE PESAS CATEGORIA ESCOLAR. *Universidad&Ciencia* , 20-33.

- López, J. A. (2019). *rabida*. Obtenido de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/18730/Actividad_fisica_moderada.pdf?sequence=2
- Machado, T. T. (2018). “O BERIMBAU ME DEU O COMPASSO”: A CAPOEIRA E SUAS MANIFESTAÇÕES EM SERGIPE, NO SÉCULO XIX. *REVISTA BRASILEIRA DE HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO*, 8-10.
- Monteiro, L. F. (2013). *Ruidera*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=146361>
- Pedro Morales López, D. G. (2018). *Repository*. Obtenido de Pedro Morales López
- Perea, A. L. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Medico Cientifica de la Secretaria de la Ciudad de Jalisco*, 1-3.
- Pérez-Rocha, A. A. (2022). El parkour en la potenciación de la fuerza explosiva en adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 9-10.
- Rivera, D. M. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución. *efDeportes*, 35.
- Rojas Rodriguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.
- Rosales Paneque, F. R. (2019). Las cualidades coordinativas y el desarrollo tecnico y tactico en la lucha libre y clasica. *EFDeportes.com*, 3.
- Salazar-Piña, V. M. (2020). Comparativo de resultados entre deportes colectivos e individuales en juegos nacionales la provincia del Azuay. *Polo Del Conocimiento*, 7-8.
- Villada, J. F. (2007). Influencia de un programa de entrenamiento con saltos en la fuerza explosiva, la velocidad de movimiento y el equilibrio dinámico de personas mayores. *Geriatría y Gerontología*, 218-226.

ANEXOS

ANEXO 1

PLANIFICACION

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la institución: UNIDAD EDUCATIVA PESTALOZZI DE AMBATO

Nombre del Rector: DR Marcelo Augusto Pérez Polanco

Curso: Noveno “B”

Antecedentes investigativos

Actualmente en las unidades educativas se presentan problemas para el desarrollo de las capacidades físicas básicas del ser humano en este caso del trabajo investigativo probaremos que existe un déficit muy bajo sobre la fuerza y sus derivados como la fuerza explosiva que se tratara en el tema a investigar, por lo que mediante un programa y planificación estructurada de una serie de clases con ejercicios, juegos entre otras actividades de Educación Física que estén relacionadas con la capoeira se busca mejorar y demostrar que mediante este deporte y la práctica constante de la capoeira se puede mejorar notoriamente la fuerza explosiva.

Justificación

Gracias a la capoeira para mejorar la fuerza explosiva dentro de una clase de Educación Física y para ello veremos que dentro de esta tenemos bloques los cuales son específicos para el cumplimiento de objetivos en todo un año lectivo, como dijo Vasques Gomes No se debe considerar la Educación Física como una materia más que se añade al curricular de los escolares sino que debe integrarse realmente en el proceso educativo al que

debe servir, en este caso son las prácticas deportivas que nos ayudan al desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza explosiva) las cuales trabajaremos en los estudiantes de Educación General Básica Superior, mediante la unión de estos dos temas obtendremos beneficios a largo plazo como dijo Rocío Ochando Sánchez para los estudiantes el enfoque metodológico de la Educación Física en la enseñanza primaria se hará desde una perspectiva fundamentalmente lúdica, contando con la motivación natural de los alumnos hacia el juego y la actividad deportiva, conduciéndola hacia la cooperación, el respeto a las reglas, el esfuerzo por superar las dificultades, la autonomía, aceptación de roles y la alegría por la tarea bien hecha., cuando hablamos del deporte en general nos hacemos a una idea de un juego con un reglamento a cumplir ya sea deportes individuales o colectivos para que sea llamado deporte se debe tener en claro que debe ser reglamentado mediante a las clases de Educación Física podemos conocer de manera profunda estos deportes desgraciadamente en se aplica para algunos deportes en el currículo de educación para ser enseñados a los estudiantes como es el caso de la capoeira ya que es un deporte que no es muy conocidos por una gran mayoría de la población , la capoeira se desarrolló en Brasil durante la era de la esclavitud donde la gente de color no ponía ni estudiar ni ser tratados como personas eran tratados como gente sin derechos, los años pasaron y estas personas crearon donde ellos vivían unas organizaciones o más bien llamados quilombos como dijo Gomes Alves Quilombo de los Palmares y sus múltiples interpretaciones, discutimos el panorama de la arqueología de quilombos en Brasil, en relación tanto a su contexto social como disciplinar. que son lugares donde ellos se reunían para cantar, hablar, hacer música y lo más importante se reunían para hacer lo que hoy se conoce como la capoeira, gracias al conocimiento de este deporte se puede ver que puede ser implantando en alguna clase de Educación Física ya que es un deporte donde se implementa todo el cuerpo trabaja extremidades superiores inferiores, implementa gimnasia, implementa danza, implementa valores, implementa todo tipo de juegos, implementa todo lo que un

currículo de Educación Física pide en un solo deporte por ello se hace un breve estudio de la relación entre estas dos variables para tenerlo lo más claro posible.

Objetivos

Objetivo general

- Desarrollar un plan de clase relacionado con la práctica de la capoeira para el desarrollo de la fuerza explosiva.

Objetivos Específicos

- Identificar la serie de actividades relacionadas con la capoeira para el desarrollo de la fuerza explosiva.
- Mostrar la mejor aplicación para las variables de la edad género y condiciones en las que se encuentran los estudiantes para proceder a realizar el programa de actividades ya establecido.
- Evaluar el programa establecido y su eficacia en los estudiantes de la unidad educativa con el fin de ver si existe mejoras en la fuerza explosiva.

Fundamentación Teórica

Mediante un análisis previo se seleccionó una serie de actividades y ejercicios, los cuales estos permitirán mejorar las diferentes capacidades físicas básicas en especial la fuerza y sus derivados como la fuerza explosiva, y con ellos estas actividades lúdicas, recreativas etc. Que están aplicadas en una clase de Educación Física con el principal objetivo de alcanzar a mejorar la fuerza explosiva de cada uno de los estudiantes mejorando su estado de ánimo y salud al mismo tiempo.

Tabla 13

Metodología de plan de acción

PLAN DE ACCION				
DATOS INFORMATIVOS				
Nombre de la Institución:	UNIDAD EDUCATIVA PESTALOZZI DE AMBATO			
Área/Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA			
Docente:	Byron Andrés Reyes Robalino			
Grado/Curso:	9no "B"	Nivel Educativo:	EGB Superior	
TIEMPO				
Carga horaria semanal	No. Semanas de trabajo	Evaluación del aprendizaje	Total, de semanas clases	Total, de períodos
4 horas	8 semanas	Tiempo considerado para aplicar	8 semanas dos clases por semana 16 clases en total	32 horas en las 8 semanas de trabajo.
PROGRAMA DE APLICACIÓN				
No.	Clase 1	Clase 2		
1	Objetivo: aplicar el test de salto horizontal sin carrera de forma segura dentro de una clase de Educación Física.	Objetivo: Conocer los antecedentes históricos los derivados de la capoeira. Contenido: capoeira (historia,		

	<p>Contenido: test físico fuerza explosiva.</p>	<p>lengua, reglas, espacios físicos, significados de la vestimenta etc.)</p> <p>Duración de la clase: 2 horas.</p>
2	<p>Objetivo: introducción a movimientos básicos de la capoeira con juegos predeportivos. (ginga)</p> <p>Contenido: juego de imitación de animales (rondas, juguemos en el boque hasta que el obo este. etc.)</p> <p>Duración de la clase: 2 horas.</p>	<p>Objetivo: practicar la ginga como movimiento inicial básico de la capoeira.</p> <p>Contenido: mediante juegos colectivos practicar la ginga de la capoeira.</p> <p>Duración de la clase: 2 horas.</p>
3	<p>Objetivo: mejorar la ginga de la capoeira.</p> <p>Contenido: juegos de imitación, ejercicios físicos para el tren inferior.</p> <p>Duración de la clase: 2 horas.</p>	<p>Objetivo: evaluar la ginga e introducir a las esquivas.</p> <p>Contenido: juego de capoeira (ginga) juegos y actividades lúdicas, con objetos (balones, conos, etc.)</p> <p>Duración de la clase: 2 horas</p>
4	<p>Objetivo: enseñar de forma general y básica las esquivas</p>	<p>Objetivo: indicar combinación entre ginga y esquivas.</p>

	<p>existentes de la capoeira.</p> <p>Contenido: juegos y actividades lúdicas, con objetos (balones, conos, etc.) esquivas laterales, de frente y atrás.</p> <p>Duración de la clase: 2 horas.</p>	<p>Contenido: combinaciones de Mestre Bimba. (SOLO GINGA Y ESQUIVA)</p> <p>Duración de la clase: 2 horas.</p>
5	<p>Objetivo: indicar de forma general las patadas más básicas de la capoeira.</p> <p>Contenido: juegos y actividades lúdicas con relación a la capoeira y patadas.</p> <p>Duración de la clase: 2 horas.</p>	<p>Objetivo: profundizar la técnica de las patadas con objetos.</p> <p>Contenido: actividad de sapos canguros etc. y ejercicios para el tren inferior.</p> <p>Duración de la clase: 2 horas.</p>
6	<p>Objetivo: indicar combinación entre ginga, esquivas y patadas.</p> <p>Contenido: combinaciones de Mestre Bimba.</p> <p>Duración de la clase: 2 horas.</p>	<p>Objetivo: mejorar la fuerza mediante la combinación de Mestre Bimba.</p> <p>Contenido: ejercicios de fuerza con repeticiones simultaneas de ejercicios (ginga, esquivas y patadas).</p> <p>Duración de la clase: 2 horas.</p>

7	<p>Objetivo: indicar una roda de forma correcta con canto e instrumentos.</p> <p>Contenido: rondas (jugaremos hasta que el lobo este)</p> <p>Duración de la clase: 2 horas.</p>	<p>Objetivo: profundizar más una roda ya con conto, instrumento y combinaciones de Mestre Bimba. (Juego total)</p> <p>Contenido: rondas (jugaremos hasta que el lobo este), cantos música etc.</p> <p>Duración de la clase: 2 horas.</p>
8	<p>Objetivo: indicar de forma general la acrobacia más básica (parada de manos, parada de cabeza, rol, parada de manos y media luna.)</p> <p>Contenido: juego de imitaciones de animales.</p> <p>Duración de la clase: 2 horas.</p>	<p>Objetivo: identificar la mejora en los estudiantes posterior al programa establecido.</p> <p>Contenido: tomar el nuevo test.</p> <p>Duración de la clase: 2 horas.</p>

Tabla 14

Clase 1

CLASE 1			
UNIDAD DIDÁCTICA	Capoeira		
OBJETIVOS DE LA CLASE	-Interactuar en el test de fuerza explosiva (salto horizontal sin carrera) aplicado por el tituyente.		
ACTIVIDADES	EVALUACIÓN		
Sesión 1	RECURSOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
ORGANIZACIÓN DE LOS GRUPOS DE TRABAJO.			
(calentamiento entre 15 a 20 min)	Flexómetro, cinta, lápiz conos, regla y computadora.	Test de fuerza explosiva (salto horizontal sin carrera).	Francisco Javier Masero Suárez (2014)
el profesor da una pequeña bienvenida a los estudiantes y les organiza en la cancha por grupos y les reta a trotar por toda la cancha en distintas direcciones después en la misma actividad les dirá que imiten a algunos animales (canguro, rana, patos, osos, etc.) y después les ordena que mediante la imitación de un animal formen una semi luna alrededor del docente.			

<p>Conocimiento Previo: discusión guiada</p> <p>el profesor realiza una serie de interrogantes donde los alumnos tendrán que interactuar con el profesor sobre el tema.</p> <p>¿Qué es la fuerza explosiva?</p> <p>¿conocen algo sobre la capoeira?</p> <p>¿conocen algún test que mida la fuerza explosiva?</p> <p>¿han practicado algún deporte de combate?</p> <p>¿conocen las capacidades físicas básicas?</p> <p>Desarrollo del test:</p> <p>Tema: test de fuerza explosiva (salto horizontal sin carrera).</p> <p>Objetivo: medir la fuerza explosiva de los estudiantes de la unidad educativa.</p> <p>Condicionante de espacio: la actividad se la realiza en la cancha de la institución con los implementos ya antes dispuestos por el titulante.</p> <p>Condicionante de tiempo: la</p>			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

<p>actividad se la realiza en las dos horas de clase de Educación Física.</p> <p>Condicionante motriz: se trabaja con el tren inferior.</p> <p>Condicionante de materiales: se utilizó para esta actividad un flexómetro, cinta, lápiz conos, regla y computadora.</p>			
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--