



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 Titulación previo a la obtención del
título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

TEMA:

**ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL
TAEKWONDO EN LA FLEXIBILIDAD DE ESCOLARES DE
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA**

AUTOR: MOYA PEÑA BRYAN ALEXANDER

TUTORA: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

Ambato - Ecuador

2024

APROBACIÓN DEL TUTOR 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: **“ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL TAEKWONDO EN LA FLEXIBILIDAD DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA”** desarrollado por el estudiante **MOYA PEÑA BRYAN ALEXANDER**, 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: **“ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL TAEKWONDO EN LA FLEXIBILIDAD DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA”**, 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.



.....
MOYA PEÑA BRYAN ALEXANDER
C.C. 1801685924

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL TAEKWONDO EN LA FLEXIBILIDAD DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA”**, presentado por el señor **MOYA PEÑA BRYAN ALEXANDER**, 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. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG
C.C. 1803568839
Miembro de Comisión Calificadora

.....

LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG
C.C. 1802723161
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios por estar a mi lado en todo momento y hacer que todo este sacrificio y esfuerzo valga la pena, por ayudarme a confiar plenamente en mí, en todo lo que puedo ser y hacer, sin importar cualquier obstáculo y enseñarme a tener la paciencia para luchar y alcanzar lo que más anhelo.

Más que a nadie le dedico este trabajo a mi madre Dolores Isabel Moya Peña, quien ha estado desde mis inicios educativos siempre a mi lado, apoyándome incondicionalmente y guiándome con amor, cariño y la disciplina que hoy en día llevo, por cumplir con su labor como madre y padre a la vez y enseñarme que nada es imposible, que siempre hay que esforzarse día con día por conseguir lo que deseo, siendo mi mayor orgullo, mi mayor ejemplo, y la persona a quien más admiro en todo este planeta.

Le dedico esta tesis a mi hermana Sarahi Moya, por ser el sustento fundamental en cada paso de mi vida y permitirme no rendirme, y a mi pequeña Emma Camila por ser mi motivación para levantarme y seguir mis sueños e inspirarme a ser una mejor versión de mí, por ser mi impulso para ser un gran profesional y preparar un mejor futuro para ella, que sepa que no hay nada imposible y que todo lo que desee, puede ser alcanzado y a su lado voy a estar siempre para apoyarla.

Y finalmente dedico este trabajo a mi pareja Estefanía Panoluiza por ser un pilar principal en mi vida, del cual siempre he podido sostenerme, por haberme apoyado a lo largo de esta travesía universitaria, dedicándome su amor, su tiempo, su apoyo incondicional, y sobre todo por ser mi manto de lágrimas cuando la necesito, y por levantarme de su mano cada vez que caigo.

“Yo puedo, yo siempre puedo”

Bryan Alexander Moya

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por la fuerza que me dio para culminar este proceso, a mi Madre quien suplió cada una de mis necesidades que pude tener en este periodo de mi vida y ayudarme a culminar este proceso con ella de mi lado, a la Universidad Técnica de Ambato, por brindarme la educación y preparación necesaria en cada una de sus aulas, para una vez culminada esta etapa, empezar y afrontar la vida profesional, ya preparado con todo el conocimiento adquirido a lo largo de todos estos años.

A toda mi familia, Madre y Hermanas que apoyaron y celebraron a mi lado cada triunfo, a los amigos que hice dentro de esta etapa universitaria con quienes vivimos varias experiencias y momentos especiales, apoyándonos unos a otros y deseando a futuro seguir encontrándonos y siendo todos ya profesionales y al Lic. Pablo Carrera, quien fue mi tutor de prácticas pre profesionales, por brindarme sus conocimientos, su apoyo y su amistad sincera.

Agradezco a cada uno de los docentes quienes infundieron en mí, sus conocimientos, enseñanzas y valores dejando su huella en mi persona al Mg. Julio Mocha, Mg. Dennis Hidalgo, Mg. Segundo Medina, Mg. Washington Castro, PH Esteban Loaiza, Mg. Esmeralda Zapata, gracias a ustedes por formarme como profesional y sobre todo a mi tutora Mg. Gabriela Villalba quien más allá de ser mi docente, fue mi entrenadora y amiga con quien formamos lazos de cariño y aprecio que llevaré presente siempre en mi ser, gracias por todo el apoyo brindado dentro del entorno educativo y deportivo para hoy en día ser un profesional del área del Deporte y a todos los docentes que ayudaron y apoyaron esta investigación para que sea realizada de la mejor forma.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT.....	xii
CAPÍTULO 1	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación	1
Fundamentación teórica	5
1.2 Objetivos	21
Objetivo General	21
Objetivo Específico 1:.....	21
Objetivo Específico 2:.....	21

Objetivo específico 3:	21
CAPÍTULO II	22
METODOLOGÍA	22
2.1 Materiales	22
2.2 Métodos	24
CAPÍTULO III	28
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	28
3.1 Análisis y discusión de los resultados	28
3.2 Verificación de hipótesis	33
CAPÍTULO IV	35
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	35
4.1 Conclusiones	35
4.2 Recomendaciones	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
ANEXOS	41
Anexo 1	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 • PRE INFANTIL 1 Y 2 EDAD (5 – 7) AÑOS	9
Tabla 2 • INFANTIL A. EDAD (8 – 9) AÑOS	10
Tabla 3 • INFANTIL B. EDAD (10 – 11)	10
Tabla 4 Capacidades físicas	17
Tabla 5 Recursos Materiales	22
Tabla 6 Recursos Humanos.....	23
Tabla 7 Recursos Económicos	23
Tabla 8 Caracterización de muestra de estudio.....	25
Tabla 9 Baremos Flexibilidad	26
Tabla 10 Resultados del TEST DE WELLS Y DILLON, periodo pre intervención. 28	
Tabla 11 Nivel flexibilidad	29
Tabla 12 Nivel Flexibilidad Pre	29
Tabla 13 Resultados del TEST DE WELLS Y DILLON, periodo post intervención 30	
Tabla 14 Niveles de flexibilidad	30
Tabla 15 Nivel Flexibilidad Post test.....	31
Tabla 16 Análisis cruzado de los niveles de la flexibilidad periodo Pre y Post intervención.....	32
Tabla 17 Niveles Pre y Post test.....	33

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Ejecucion del test de Wells y Dillon.....	27
--	----

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL TAEKWONDO EN LA FLEXIBILIDAD DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA

AUTOR: MOYA PEÑA BRYAN ALEXANDER

TUTORA: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación denominado **“enseñanza de las técnicas básicas del taekwondo en la flexibilidad de escolares de educación general básica media”** tuvo como objetivo principal el determinar si la enseñanza de técnicas básicas del taekwondo tiene incidencia en la flexibilidad de los escolares de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado, donde se realizó un estudio investigación basado en un enfoque cuantitativo, por tipo de diseño pre experimental, por alcance explicativo, por la obtención de datos de campo y de corte longitudinal. La muestra de estudio para esta investigación conto con un numero de 24 escolares de la Unidad Educativa perteneciente al Cuarto Año de Educación General Básica paralelo A, se aplicó la técnica de observación y como instrumento se aplicó el test de Wells y Dillon, se realizó un periodo de intervención PRE y POST test, donde se evaluó el nivel tanto pre intervención y post intervención de la capacidad física de la Flexibilidad. Para el análisis estadístico se utilizó el software SPSS versión 25 donde se evidencio la diferencia positiva entre el pre test y el post test, así aceptamos que el programa de enseñanza de técnicas básicas de taekwondo si tiene incidencia positiva en la capacidad física de la flexibilidad en niños.

Palabras Clave: Taekwondo, Flexibilidad, Capacidades Físicas, Enseñanza de Técnicas Básicas

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**THEME: ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL TAEKWONDO
EN LA FLEXIBILIDAD DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL
BÁSICA MEDIA**

AUTHOR: MOYA PEÑA BRYAN ALEXANDER

TUTOR: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

ABSTRACT

The main objective of this research work called "**teaching of basic taekwondo techniques in the flexibility of high school students in basic secondary education**" was to determine if the teaching of basic taekwondo techniques has an impact on the flexibility of schoolchildren of the Eloy Alfaro Delgado General Educational Unit, where a study was carried out Research based on a quantitative approach, by type of pre-experimental design, by explanatory scope, by obtaining field and longitudinal data. The study sample for this research had a number of 24 schoolchildren from the Educational Unit belonging to the Fourth Grade of Basic General Education parallel A, the observation technique was applied and as an instrument the Wells and Dillon test was applied, a PRE and POST test intervention period was carried out, where the level of both pre-intervention and post-intervention of the physical capacity of Flexibility was evaluated. For the statistical analysis, the SPSS version 25 software was used where the positive difference between the pre-test and the post-test was evidenced, thus we accept that the teaching program of basic taekwondo techniques does have a positive impact on the physical capacity of flexibility in children.

Keywords: Taekwondo, Flexibility, Physical Abilities, Teaching Basic Techniques

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Dentro de la vida cotidiana y más aun dentro de la actividad física y el deporte no podemos dejar de lado la importancia de las capacidades físicas básicas, estas capacidades físicas básicas que son de suma importancia, las cuales abarcan a la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, quienes cumple un papel fundamental dentro del desarrollo integral de un individuo. A través de los años se ha demostrado que la importancia de fortalecer estas capacidades en edades tempranas no es esencial solamente para el rendimiento deportivo, al contrario, trae beneficios a largo plazo tales como: la salud, bienestar corporal, menos riesgos de lesiones entre otros.

En base a este contexto, es fundamental comprender que los desarrollos de estas capacidades físicas básicas no están reservados exclusivamente para atletas de alto rendimiento. Si no al contrario todo individuo sin importar su edad o nivel de aptitud, puede beneficiarse de trabajar en el desarrollo de estas capacidades. De hecho, la falta de atención a estas capacidades físicas trae como resultado el deterioro de la salud y la predisposición a lesiones.

La acogida de técnicas básicas de taekwondo en el plan de educación de cuarto año de educación básica se ha convertido en un tema de gran importancia en el campo de la educación física y el deporte. Durante las últimas décadas, se ha observado un mayor interés en incorporar disciplinas marciales como el taekwondo en el programa de educación física, especialmente orientado a estudiantes de edades temprana.

Culminando un arduo trabajo de revisión bibliográfica en varios repositorios Universitarios se tomó como referente los siguientes trabajos de investigación que sirven para el presente trabajo investigativo.

Saura (2022), en su trabajo de investigación titulado **“Programa para la mejora de la flexibilidad mediante el deporte del taekwondo”** afirma que a pesar de que el plan de estudios menciona la promoción de la flexibilidad, su desarrollo es insuficiente en las unidades didácticas y sesiones. Ha experimentado esto como estudiante de Educación Física y durante las prácticas, identificando un problema subyacente que carece de atención y solución. Creando una propuesta de enseñanza innovadora que promueva la actividad física y aborde de manera más efectiva la flexibilidad como una capacidad física fundamental.

En este contexto, se han realizado diversas investigaciones y estudios que arrojan como resultado la importancia y las ventajas de esta práctica deportiva marcial en el aumento progresivo tanto físico, psicológico y social de los escolares. A continuación, se presentan algunos de los eventos significativos que han contribuido a la comprensión de este asunto.

Impacto del taekwondo en el desarrollo físico: Estudios previos han demostrado que la práctica regular del taekwondo contribuye al desarrollo de habilidades físicas fundamentales, incluyendo la flexibilidad.

Así como Nuñez (2020), en su investigación denominada **“La práctica de los fundamentos básicos del taekwondo como un agente para el desarrollo psicomotriz en los estudiantes de cuarto de básica en la asignatura de educación física de la Unidad Educativa San Luis Gonzaga”** centrada en identificar las razones detrás del desarrollo de la coordinación y psicomotricidad en la realización de ejercicios básicos en los escolares de cuarto año de Educación Básica. Además, se explora la incorporación de valores y se brindó información sobre la historia, definición y elementos del taekwondo, con el objetivo de ayudar a los estudiantes a desenvolverse mejor en su entorno. Dando como resultado un instrumento didáctico con el fin de que pueda ser utilizada dentro de las clases de Educación Física para promover el aumento de la motricidad gruesa de los escolares, al mismo tiempo que se fortalece su carácter y comportamiento para contribuir al progreso de la sociedad.

Beneficios de la enseñanza lúdica: Se estima que haciendo más divertida a la enseñanza de las técnicas básicas del taekwondo puede resultar en una mayor participación de los estudiantes y una comprensión más profunda de los fundamentos de esta disciplina. Los juegos y actividades recreativas relacionadas con el taekwondo pueden hacer que el aprendizaje sea más atractivo y efectivo.

Así como el autor Cruz (2020), en su trabajo de investigación denominado **“Metodología para la enseñanza de los fundamentos técnicos del taekwondo en la categoría 10-12 años”** afirma que, en su trabajo, aborda la problemática de la investigación relacionada con el taekwondo de una manera más lúdica y comprensible empezando por explorar la historia y los antecedentes de esta disciplina, así como sus definiciones y principios fundamentales esenciales para su práctica. Además, presenta de manera más lúdica la enseñanza de las técnicas esenciales del taekwondo y resalta los beneficios que aporta al desarrollo deportivo de los estudiantes de la escuela. Con el propósito de brindar a los deportistas una guía práctica y lúdica que respalde sus conocimientos y experiencias adquiridas a lo largo de su carrera, con un enfoque especial en la corrección de las técnicas básicas de patadas. Dando como resultado una clase de Educación Física enfocada en la Enseñanza del taekwondo de una forma más lúdica, partiendo desde un principio por la enseñanza de la historia de este deporte marcial, de igual forma dando como resultado una mejora en el desarrollo deportivo de cada uno de los estudiantes que fueron parte de su investigación.

Los educadores en actividad física desempeñan un papel fundamental al brindar a los estudiantes las herramientas y conocimientos necesarios para mejorar y mantener estas capacidades físicas básicas a lo largo de sus vidas. Como profesionales en este campo, es nuestra responsabilidad promover la importancia de estas capacidades, educar sobre su desarrollo y ofrecer estrategias efectivas para su mejora.

La problemática de esta investigación tiene que ver con la escasa o nula práctica de la flexibilidad dentro de las unidades educativas es por ello que plantemos la siguiente investigación basándonos en prácticas relacionadas a la flexibilidad. Actualmente vemos el escaso desarrollo de capacidades físicas básicas dentro de ellas la flexibilidad, aunque es un problema latente dentro de las entidades educativas, las

mismas no le dan la importancia que se merece, por la cual trae varias consecuencias a futuro, cuando no existe el correcto desarrollo de la flexibilidad en edades adecuadas.

Por lo tanto, enseñamos mediante una guía práctica, las técnicas básicas del taekwondo para fomentar el desarrollo de la flexibilidad en escolares de cuarto año de educación básica es importante recalcar que enseñaremos las técnicas básicas del taekwondo de una manera lúdica.

En los ambientes escolares es importante la enseñanza de las técnicas básicas del taekwondo para un desarrollo adecuado que merece la flexibilidad en los mismos, partiremos desde los escasos de conocimiento para el trabajo de la capacidad física de la flexibilidad. Por ello proponemos estas técnicas básicas de taekwondo.

Los beneficios de trabajar y desarrollar la flexibilidad desde las edades adecuadas son a corto y a largo plazo entre las que más destacan tenemos el rango de movimiento completo en articulaciones y músculos, evitar lesiones a futuro, más movilidad en la adultez entre otros es importante recalcar que el correcto desarrollo de la flexibilidad va de la mano con el desarrollo de las otras capacidades físicas básicas.

La fuerza juega un papel fundamental en la formación, para mantener una postura erguida, para una buena composición corporal la cual refleja características físicas de un individuo por ello la importancia del mismo esto según Serrano y Bernal (2023) Por otro lado, la resistencia está encargada de mantenernos a un ritmo diario, mantiene la vitalidad a lo largo del día, una buena resistencia cardiovascular y muscular nos permite realizar actividades a lo largo del día y aguantarlas y de igual forma tiene la capacidad de recuperar el cuerpo (Avila y Acosta, 2023).

Cruz y Chávez (2023) consideran a la velocidad como la capacidad física rey porque no solo se basa en correr rápido, sino también al ejecutar un movimiento rápido, una adecuada reacción a un estímulo entre otros.

Y finalmente la flexibilidad esta es una capacidad física que hemos menospreciado u olvidado sin tener en cuenta que esta está a cargo del rango completo de movimiento tanto en articulaciones y músculos lo cual es esencial para actividades simples como caminar o agacharse a recoger algo del suelo como afirma Mejía (2023).

En las siguientes secciones de esta tesis, exploraremos específicamente el papel de la flexibilidad y la enseñanza de técnicas básicas del taekwondo como una forma lúdica de promover el desarrollo de la flexibilidad en escolares de cuarto año de educación básica. Esta investigación busca contribuir al enriquecimiento de la educación física y al bienestar de los estudiantes, reconociendo que el fomento de las capacidades físicas básicas no solo es una aspiración, sino un deber fundamental en nuestra labor como profesionales en actividad física.

La presente investigación tiene el respaldo y la colaboración de las autoridades escolares, los docentes de Educación Física y los escolares del cuarto Año de Educación General Básica paralelo A de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado.

Fundamentación teórica

DEPORTE

Conocemos como deporte a una expresión del movimiento humano caracterizado por ser de carácter competitivo, reguladas por un conjunto de normas y reglamentos los que sirven para preservar la imparcialidad de los competidores, tienen como propósito primordial fomentar el desarrollo y perfeccionamiento del rendimiento físico y a su vez el desarrollar habilidades y destrezas específicas, con el fin de alcanzar metas. La práctica del deporte, ejerce un papel principal en la promoción de la salud tanto física y de igual forma mental. El ejercicio regular, conlleva una mejora significativa en aspectos como la salud cardiovascular, el fortalecimiento muscular, la resistencia y la flexibilidad.

El deporte tiene una dimensión lúdica esencial que a menudo pasamos por alto. En sus inicios, el deporte era un juego y, aunque hoy en día a veces lo olvidamos, nos enfocamos en la competitividad. El juego, como parte fundamental del deporte, es un espacio donde las capacidades físicas florecen, permitiendo el desarrollo y el mantenimiento de los mismos (Alabarces, 1998).

Existen varios tipos de deportes, cada uno con diferentes características particulares:

- **Deportes de red:** Estos deportes involucran una red que se extiende a diferentes alturas sobre el suelo. El objetivo común es evitar que la pelota, volante toque la red. Algunos ejemplos comunes son voleibol, tenis, ping-pong y bádminton.
- **Deportes de combate:** Dos competidores se enfrentan físicamente, y el ganador es quien vence al otro. Algunos ejemplos son el boxeo, sumo, judo y taekwondo.
- **Deportes de pared:** En estos se utilizan una pared para hacer rebotar una pelota siempre por turnos entre los competidores. Algunos ejemplos son squash y pádel.
- **Deportes de precisión:** En estos su objetivo es impactar un blanco, ya sea fijo o móvil, utilizando varios instrumentos. Algunos ejemplos de deportes son tiro al blanco, arquería, golf, lanzamiento de dardos.
- **Deportes de tiempo y marca:** Su objetivo es marcar el menor tiempo, el mayor empeño o la mayor trayectoria en una actividad. Algunos ejemplos son lanzamientos, levantamiento de pesas, 100 metros planos.
- **Deportes de ataque o invasión:** En estos deportes, un equipo debe ingresar al campo del otro para anotar puntos, mientras que el equipo rival busca evitarlo. Algunos ejemplos comunes son fútbol, básquet.
- **Deportes de campo y golpe:** Los equipos utilizan palos o bates para batir o chocar un balón y el objetivo es sostenerlo bajo control. Como ejemplos.
- **Deportes de conducción:** Estos deportes implican competir al volante de vehículos terrestres, aéreos y acuáticos. Como por ejemplo el automovilismo.

Todos estos tipos de deportes se rigen a un reglamento y de igual forma conlleva a superar desafíos únicos, ofreciéndonos así una gran variedad de deportes.

DEPORTES DE COMBATE

Deportes de combate, constituyen una categoría dentro de la gran variedad de las disciplinas deportivas, caracterizándose por la unificación de elementos físicos, tácticos y técnicos implicando un enfrentamiento físico directo entre los dos competidores. Estas disciplinas, contemplan una amplia variedad de estilos, distinguidos por su enfoque en la lucha y el enfrentamiento mano a mano, dando como resultado una alta demanda del grado de destreza, agilidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, comprendiendo de forma adecuada las estrategias y tácticas específicas de cada una de estos deportes.

Los deportes de combate abarcan varias disciplinas como:

- Judo
- Karate
- Taekwondo
- Boxeo
- Lucha
- Artes Marciales Mixtas (MMA)
- Kickboxing
- Muay Thai
- Wushu (Sanda)
- Capoeira

Cada una de estas disciplinas deportivas lleva sus propias reglas, sus propias técnicas y sus objetivos, sin embargo, comparten la característica de la confrontación física, en la cual el objetivo es que los deportistas busquen anotar puntos, someter al oponente o lograr la victoria por medio de golpes, llaves, proyecciones, derribos o sumisiones, obviamente dependiendo su modalidad. Los deportes de combate, a menudo están llenos de valores como el respeto, la disciplina y el autocontrol. Estas disciplinas no solo fomentan el progreso de la condición física y el perfeccionamiento de habilidades técnicas, sino que también promueven una mayor autoconciencia y un espíritu de superación en los deportistas.

De acuerdo con Braun (2019) los deportes de combate han desempeñado un papel fundamental en los últimos años, considerando a esta práctica deportiva una forma de actividad física que atraen a las masas y que, como disciplinas deportivas, podrían integrarse a los conocimientos específicos de la Educación Física. De esta manera, podrían ser formalizadas y enseñadas en las instituciones educativas.

En resumen, los deportes de combate son una categoría única en el mundo deportivo, su principal objetivo es la confrontación física directa y la aplicación de técnicas específicas, al mismo tiempo que infunde valores, y creando un efecto significativo en la condición física, y de igual forma en el desarrollo personal del deportista, y se expanden como una clasificación de deporte global.

EL TAEKWONDO

Conocemos al taekwondo como un arte marcial de origen coreano caracterizado por su enfatización en técnicas de patadas, altas en fuerza, velocidad y precisión, adicional se combina con golpes de puño y varios movimientos de defensa personal. Esta disciplina promueve de gran forma a el desarrollo físico, así como el desarrollo mental de los atletas practicantes, fomenta numerosos valores como la lealtad, el respeto, la honradez, la disciplina, la autoconfianza, entre otros tantos.

Concordando con Abad (2005) las artes marciales más allá de poseer no solo valores educativos muy interesantes sino también el desarrollo intrínseco de las personas es decir formamos personas y atletas con capacidades físicas generadas al máximo potenciando y dando mayor importancia a la flexibilidad.

Sus practicantes entrenan arduamente para mejorar su fuerza, flexibilidad, resistencia y agilidad, lo que contribuye a la formación integral del atleta. Se compete en un área cuadrada, siendo este el Tatami, donde los atletas suman puntos realizando patadas o golpes efectivos y precisos en áreas específicas del cuerpo del oponente.

Este deporte es reconocido como dentro de los deportes olímpicos desde septiembre, 4 de 1994, y se practica a nivel mundial, es una disciplina que combina la competencia deportiva y la autodefensa. Además del ámbito deportivo, el taekwondo

es una forma de ejercicio que beneficia la salud física y la salud mental sus practicantes. Este deporte contribuye de gran forma al desarrollo personal y la formación de personas responsables.

En este contexto, el taekwondo es una disciplina que promueve al equilibrio entre la mente y el cuerpo, enfocado en el crecimiento personal, la auto superación deportiva y el enriquecimiento de cada una de las capacidades físicas como la flexibilidad como lo afirman autores como Mornig (2011) el taekwondo es uno de los deportes con más importancia en el desarrollo de flexibilidad en su artículo denominado “**LA EVOLUCION DE LAS TECNICAS DE PATADAS EN EL TAEKWONDO**” asegura que en el progreso y el crecimiento de este deporte y de la evolución de sus patadas, el papel fundamental lo tiene la flexibilidad, en todo este proceso.

Sus categorías, se dividen por edad, genero, y peso, a continuación, presentamos las categorías estipuladas por la Federación Ecuatoriana de Tae Kwon Do que servirán para esta investigación:

CATEGORIAS DEL TAEKWONDO:

- PRE INFANTIL 1 Y 2 EDAD (5 – 7) AÑOS

Tabla 1

PRE INFANTIL 1 Y 2 EDAD (5 – 7) AÑOS

	Damas	Varones
Fin	Hasta 18 Kg	Hasta 18 Kg
Fly	18 – 20 Kg	18 – 20 Kg
Bantam	20 – 22 Kg	20 – 22 Kg
Feather	22 – 24 Kg	22 – 24 Kg
Ligth	24 – 27 Kg	24 – 27 Kg
Welther	27 – 30 Kg	27 – 30 Kg
L.Middle	30 – 33 Kg	30 – 33 Kg
Middle	33 – 37 Kg	33 – 37 Kg
L. Heavy	37 – 41 Kg	37 – 41 Kg
Heavy	41 – 45 Kg	41 – 45 Kg

- INFANTIL A. EDAD (8 – 9) AÑOS

Tabla 2

INFANTIL A. EDAD (8 – 9) AÑOS

	Damas	Varones
Fin	Hasta 20 Kg	Hasta 20 Kg
Fly	20 – 22 Kg	20 – 22 Kg
Bantam	22 – 24 Kg	22 – 24 Kg
Feather	24 – 26 Kg	24 – 26 Kg
Ligth	26 – 29 Kg	26 – 29 Kg
Welther	29 – 32 Kg	29 – 32 Kg
L.Middle	32 – 35 Kg	32 – 35 Kg
Middle	35 – 39 Kg	35 – 39 Kg
L. Heavy	39 – 43 Kg	39 – 43 Kg
Heavy	43 – 47 Kg	43 – 47 Kg

- INFANTIL B. EDAD (10 – 11)

Tabla 3

INFANTIL B. EDAD (10 – 11)

	Damas	Varones
Fin	Hasta 24 Kg	Hasta 24 Kg
Fly	24 – 26 Kg	24 – 26 Kg
Bantam	26 – 28 Kg	26 – 28 Kg
Feather	28 – 30 Kg	28 – 30 Kg
Ligth	30 – 33 Kg	30 – 33 Kg
Welther	33 – 36 Kg	33 – 36 Kg
L.Middle	36 – 39 Kg	36 – 39 Kg
Middle	39 – 43 Kg	39 – 43 Kg
L. Heavy	43 – 47 Kg	43 – 47 Kg
Heavy	+ 47 Kg	+ 47 Kg

Su práctica o entrenamiento suele realizarse en un gimnasio adecuado para el Taekwondo denominado DO CHANG el cual está recubierto el piso en su totalidad por un tatami. Como conocemos el Taekwondo viene de Corea y es por ello que su enseñanza normalmente se basa en el habla coreana.

Palabras clave para entender el Taekwondo

- **CHARIOT:** ATENCION, FIRMES
- **CHUMBI:** PREPARADOS
- **KIONNE:** SALUDO
- **CI CHAK:** COMENZAR, EMPEZAR
- **KIONGO:** DISMINUCION DE MEDIO PUNTO
- **KANCHON:** DISMINUCION DE UN PUNTO
- **CHONG:** AZUL
- **HONG:** ROJA
- **SUN:** GANADOR
- **DO CHANG:** SALA DE ENTRENAMIENTO
- **TI:** CINTURON
- **KIONNE:** SALUDO
- **DO BOK:** TRAJE DE ENTRENAMIENTO
- **TUIO DIORA:** MEDIA VUELTA

TECNICAS DEL TAEKWONDO

El taekwondo es conocido como el camino de la patada y el golpe, es por ella que sus técnicas básicas están orientadas y basadas en técnicas correctas de patadas, golpes y defensas.

Las técnicas de patadas básicas dentro del deporte de contacto denominado taekwondo son fundamentales dentro de esta disciplina y las dividen en varias formas de patadas, varias formas de golpes de puño y varias formas de defensa, según la técnica y el objetivo.

Posiciones del taekwondo (Sogui)

Las posiciones conocidas como Sogui en taekwondo son el base fundamental para la realización correcta de las distintas técnicas, aportan estabilidad, equilibrio y agilidad al practicante, los cuales son fundamentales para lograr una eficacia y fluidez durante los combates. Cuando realizamos las diferentes técnicas, la postura adecuada de cuerpo y de las piernas, juegan un papel esencial. Las posturas son de suma importancia para el momento de realizarlos poomsaes, al igual que dentro de los combates, este con el propósito de alcanzar la eficacia máxima en la realización de cada movimiento (Pástor, 2021).

Técnicas de patadas (CHAGUI) en taekwondo

En el deporte de Taekwondo las patadas juegan el papel fundamental para el deporte, es por ello que estudiamos algunas técnicas básicas, tanto como su ejecución y su objetivo.

Algunas de las patadas básicas en taekwondo son:

- **Patada frontal / Ap Chagi:** Es una patada directa que va hacia adelante, donde el pie se levanta y se extiende en línea recta hacia el blanco, como el abdomen o el pecho del oponente, impactando con toda la zona del talón del pie.
Para Villafuerte et al. (2022) esta es una de las técnicas de alto riesgo y gran efectividad, ya que cuando se lleva a cabo, el atleta debe alzar la rodilla y extender la pierna hacia el rostro del oponente, impactando con la planta del pie sobre el rostro del adversario.
- **Patada circular / Dollyo Chagi:** La pierna se eleva, se gira en un movimiento circular para golpear al oponente, en lo habitual se impacta la cabeza con la zona del empeine del pie.
Para autores como Saransig et al. (2021) golpear la cabeza con éxito otorga una puntuación considerable. Adicional, esta técnica se destaca como una patada como respuesta defensiva, ampliamente reconocida por su potencia y rapidez cuando se ejecuta de manera precisa, llegando incluso a tener el potencial de noquear al oponente.
- **Patada lateral / Yop Chagi:** Se levanta la pierna y se proyecta hacia un lado, dando dirección hacia las costillas o la cabeza del oponente, impactando de forma lateral con la zona de la planta del pie.

Esta patada adquiere una gran importancia convirtiéndose en las patadas más ejecutadas por los atletas en las confrontaciones. Dominar esta técnica se vuelve un factor crucial para acumular puntos en cada asalto, lo que influye en el resultado final de la competición (Mora, 2022).

- **Patada de giro / Dwi Chagi:** Esta patada implica una rotación del cuerpo en dirección hacia nuestra espalda, después se realiza una extensión de la pierna para golpear al oponente con el talón del pie dando dirección a la patada a la zona abdominal o a la cabeza del oponente.
- **Patada circular / Bandal Chagi:** Esta patada se usa para defenderse o atacar, normalmente es una patada rápida y precisa, que impacta toda la zona abdominal con el empeine de pie.

Técnicas de golpes de puño (JIRUGI) en Taekwondo

En el mundo del taekwondo, las técnicas de golpes son una expresión de destreza, velocidad, precisión y fuerza de esta disciplina marcial. Este arte marcial incorpora una impresionante variedad de técnicas de golpes, cada una con su propio propósito y ejecución distintiva. Las técnicas de golpes del taekwondo son la esencia misma de esta práctica marcial. A través de un análisis detallado, definimos estas técnicas para la mejora física, mental y espiritual de quienes dominan el arte del taekwondo.

Algunos de los golpes de puño básicos en taekwondo son:

- **Golpe al medio / Montong Jirugi:** golpe de puño direccionado hacia la boca del estómago, impactando con los nudillos.
- **Golpe a la cara / Olgul Jirugi:** golpe de puño direccionado hacia el mentón, impactando con los nudillos.
- **Golpe hacia abajo / Are Jirugi:** golpe de puño direccionado a la zona abdominal baja, impactando con los nudillos.
- **Doble Golpe / Dubon Jirugi:** doble golpe de puño direccionado hacia la boca del estómago, impactando ambas veces con los nudillos.
- **Triple Golpe / Sebon Jirugi:** triple golpe de puño direccionado hacia la boca del estómago impactando las tres veces con los nudillos.

Técnicas de defensas (MAQUI) en Taekwondo

Concordando con Gualinga (2015) dentro del arte marcial denominado taekwondo, se emplean diversas técnicas de defensa que varían según la dirección de la defensa. Estas tácticas pueden ser ejecutadas mediante el uso de la palma de la mano, la parte externa o interna del brazo y antebrazo, o utilizando el borde cubital o radial de la mano, entre otras opciones de defensas.

Algunas de las defensas básicas en Taekwondo son:

- **Defensa Baja / Are Maqui:** Defensa descendente en forma de puño, defendiendo patadas bajas con la zona exterior de antebrazo.
- **Defensa Media / Montong Maqui:** defensa en forma circular en forma de puño, defendiendo patadas a la altura de la zona abdominal, bloqueando con la zona anterior del antebrazo.
- **Defensa Alta / Olgul Maqui:** Defensa ascendente en forma de puño, defendiendo patadas altas que van de arriba hacia abajo.

PRACTICA DEPORTIVA

Denominamos a la práctica deportiva como una actividad fundamental en la. Esta abarca desde los juegos hasta los eventos deportivos mundiales, el deporte tiene innumerables disciplinas. La práctica deportiva no solo se limita a ser una simple actividad física, sino que engloba un amplio favorecimiento personal, influyen en la salud, en la formación del individuo y en su fortalecimiento de capacidades físicas. Al día de hoy la práctica deportiva se ha convertido en un pilar fundamental del diario vivir.

Además de ofrecer una forma de mantenerse físicamente activo, también promueve valores como la colaboración grupal, el desarrollo personal y el respeto por las reglas, la disciplina, el autoconocimiento, entre otros. Los aspectos fundamentales de la práctica deportiva son: el bienestar físico, las capacidades funcionales, la autonomía en el autocuidado, la estabilidad económica, las conexiones sociales, la calidad de la vivienda, la satisfacción personal, la participación en actividades

culturales y educativas, y la posibilidad de adquirir nuevos conocimientos (Jürgens, 2006)

De igual forma la práctica deportiva actualmente es de suma importancia en la educación y el desarrollo de valores. Concordando con Gil y de los Fayos (2007) en su estudio denominado **“VALORES EN EL DEPORTE ESCOLAR: ESTUDIO CON PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA. CUADERNOS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE”**. El deporte sirve como una vía efectiva para inculcar a los niños y adolescentes una variedad de valores tanto personales al igual que valores sociales, los cuales tienen un impacto positivo en sus vidas. El grupo de profesionales desempeñan un papel fundamental en la realización de este propósito.

Así mismo como Alonso et al. (2020) en su estudio denominado **“IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EDAD ESCOLAR”** afirma que el deporte constituye un derecho fundamental para todas las personas. Este derecho está fundamentado en la participación y la igualdad, garantizando el acceso a espacios culturales y deportivos de manera accesible. Permitiendo que todas las personas o individuos se integren en actividades lúdicas y recreativas, facilitando la inclusión en la a su vez este derecho mejora el nivel de vida y la mejora personal.

Partiendo de esta perspectiva podemos decir que la práctica deportiva es de sumamente importante para el desarrollo integral del individuo, adicional para su salud física y emocional, y para fomentar al desarrollo y mantenimiento de capacidades físicas.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Definimos al acondicionamiento físico como un proceso que involucra la mejora y potencia de las capacidades físicas de un individuo, tales como, la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, a través de un programa correctamente estructurado de ejercicios específicos para un adecuado entrenamiento.

Concordando con Hoffmann (2002) la práctica constante de actividad física, la cual conocemos como acondicionamiento físico, se considera un elemento fundamental en los estilos de vida saludables. Es importante destacar que únicamente

el ser humano requiere acondicionamiento físico. El acondicionamiento físico conlleva varias ventajas, tanto físicos como mentales. Aquellas personas que se mantienen físicamente activas, suelen desarrollar y mantener niveles elevados de condición física. De igual forma la investigación epidemiológica ha evidenciado la función protectora del acondicionamiento físico en relación con diversas afecciones crónicas, algunas como, la osteoporosis, enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, cáncer de colon, de igual forma influye de forma directa en la mejora del bienestar mental, al disminuir la ansiedad, la depresión y otros trastornos mentales. La falta de actividad física se asocia con un aumento en la mortalidad en general, mientras que el aumento de la actividad física en el día a día de la vida adulta madura se relaciona con una reducción del riesgo de mortalidad.

Se destaca que el acondicionamiento físico no es únicamente para la mejora del rendimiento deportivo y físico, sino que también impacta de forma directa en la salud y la mejora personal. El acondicionamiento físico se estructura de forma correcta a través de una combinación de ejercicios cardiovasculares, ejercicios de fuerza, de resistencia, de flexibilidad y movilidad ya sea articular o muscular, lo cual contribuye a la gran mejoría de la salud cardiovascular, ayuda a el control el peso, fomenta el aumento de la fortaleza y de la resistencia muscular, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

La actividad física abarca cualquier movimiento musculo – esquelético, el cual requiere un gasto de energía, mientras que el acondicionamiento físico lo definimos como una actividad física con un enfoque planificado, estructurado y sistemático destinada a la mejorar o la conserva de los aspectos de la condición física. De igual forma se considera a la condición física como, la medida de la capacidad para realizar actividad física o ejercicio físico, involucrando la mayoría de las funciones corporales involucradas en el movimiento. Anteriormente se ha definido a la condición física en tres componentes: la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y la destreza motriz. Actualmente, este concepto ha evolucionado desde su enfoque en la fuerza, en la resistencia, en la velocidad, en la flexibilidad y en las habilidades motrices encaminados a la salud, denominándose condición física relacionada con la salud (Martínez y Sánchez, 2008).

Este acondicionamiento físico requiere la adaptación de programas de entrenamiento y estrategias únicas para cubrir las necesidades individuales y los objetivos específicos de cada individuo. El acondicionamiento físico es un proceso integral que aborda mucho más que únicamente la actividad física, interviniendo de forma directa en la salud y el bienestar individual, y su importancia se refleja con el transcurso de los años.

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

El desarrollo de las capacidades físicas hace alusión al proceso de mejora y optimización de las habilidades físicas de una persona a través de un programa de entrenamiento y ejercicios sistemáticos direccionados a cada una de estas capacidades. Estas capacidades físicas incluyen la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, otros autores incluyen a la coordinación. El propósito principal y fundamental del desarrollo de las mismas es mejorar el rendimiento físico, el aumento de la salud y el bienestar del individuo.

Estas capacidades físicas tienen la siguiente subdivisión según Gutiérrez (2011).

Tabla 4

Capacidades físicas

Fuerza	Velocidad	Resistencia	Flexibilidad
Fuerza máxima	Velocidad de reacción	Resistencia aeróbica	Flexibilidad general
Fuerza velocidad	Aceleración	Resistencia anaeróbica	Flexibilidad específica
Fuerza resistencia	Velocidad máxima		Flexibilidad estática

El crecimiento de las capacidades físicas contribuye al aumento del rendimiento deportivo, permitiendo al individuo alcanzar su máximo potencial en disciplinas deportivas. Adicional, es esencial para prevenir lesiones y el mantenimiento de la salud, ya que este fortalece el sistema musculo esquelético y de igual forma el sistema cardiovascular.

También es aplicable para la rehabilitación de lesiones, para la pérdida de peso y para el fomento de un estilo de vida activo y saludable. El desarrollo de las capacidades físicas ayuda a alcanzar un estado óptimo de salud y un rendimiento físico muy eficaz.

Las características individuales que influyen en la condición física están centradas en los procesos metabólicos y energéticos que afectan a el rendimiento de los músculos. Entre los diversos elementos de la capacidad motora, las capacidades físicas son las más observables y estas están caracterizados por su posibilidad de medición es decir estas capacidades físicas son medibles, ya que están basados en aspectos anatómicos, funcionales y concretos. Estas capacidades físicas son la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad, y son sujeto a mejora a través de entrenamiento sistemático correcto (Gutiérrez, 2011).

Ahora bien, es importante conocer las formas adecuadas para fomentar el mejoramiento de cada una de estas capacidades físicas, tras una revisión de artículos científicos definimos de la siguiente forma:

- La fuerza: Para Ruiz (2018), es apropiado empezar el aumento de la fuerza muscular en el segundo ciclo de la educación primaria esta se desarrollará con la ejecución de actividades lúdicas que involucren saltos, lanzamientos, entre otros. Esto ayuda a formar las bases para que los estudiantes puedan realizar ejercicios más especializados en su adolescencia, reduciendo el riesgo de lesiones.
- La velocidad: Para autores como Rivera (2009) una edad adecuada para poder fomentar esta capacidad oscila entre los 8 – 12 años de edad
- La resistencia: En escolares, es resistencia aeróbica, sin embargo, esto no es absoluto. En ciertos juegos y actividades, los niños pueden entrar en una fase de resistencia anaeróbica. En estas situaciones, es fundamental evitar forzarlos

y a su vez es de suma importancia el asegurarse tengan el descanso adecuado (Cañizares y Carbonero, 2016).

- La flexibilidad: Conocemos como flexibilidad a una capacidad física que debe desarrollarse a tempranas edades, ya que es la única capacidad física que no se puede desarrollar en la adultez, una vez en estas edades solo se mantendrán.

LA FLEXIBILIDAD

Como conocemos el ser humano posee cuatro capacidades físicas básicas. Comúnmente gracias a la falta de practica de actividad física regular, el sedentarismo de la vida cotidiana hemos dejado de lado la practica ce ellas, y mucho más olvidada la flexibilidad, es importante conocer que la flexibilidad es la capacidad física que más podemos explotar en edades tempranas a diferencias de las otras tres, la flexibilidad únicamente la entrenamos cuando somos niños ya que poseemos un nivel de flexibilidad extraordinario y cuando somos adultos solo la mantenemos, es por ello que queremos investigar el impacto que tiene la enseña de técnicas básicas de taekwondo en niños, en la flexibilidad. Teniendo en cuenta que este deporte marcial es un deporte que tiene una gran demanda de esta capacidad física, como es la flexibilidad.

Y más aun teniendo en cuenta que varios autores aseguran que el trabajo de la flexibilidad tiene mucho más impacto si la trabajamos en edades aproximadas de 8 a 10 años, es esta la edad en donde más aprovechamiento de esta capacidad física tendremos.

Para Ayala (2012), la realización sistemática del estiramiento de rutina es una costumbre muy común en el campo clínico y el deporte físico con el objetivo principal de mantener o aumentar la amplitud del movimiento de un conjunto articular o articular.

Según Merino (2011), la flexibilidad como calidad física se puede clasificar según varias vistas y en cada posibilidad se encuentra varias categorías, hay muchos factores que afectan esta calidad. Entre ellos se encuentran la edad, el tipo de entrenamiento, calentamiento, o sexo. Estos factores mayoritarios están juntos, explica que está allí desde una variedad de perspectivas que hacen posible clasificarlo.

El significado de esa gran cantidad. La medición de la flexibilidad se centra en determinar la ruta angular o la separación angular, que pueden experimentar dos segmentos corporales, como por ejemplo el grado de enfoque o separación de la mano y antebrazos en movimientos conocidos como flexión o expansión, respectivamente (Suárez, 2007).

TAEKWONDO Y FLEXIBILIDAD

El taekwondo es un deporte en el cual necesitamos varios atributos tales como la fuerza, la velocidad, la resistencia, pero mucho más importante la flexibilidad asegura Clavijo (2021), es por ello que propondremos un análisis para ver la afectación de los ejercicios de técnicas básicas de taekwondo para el desarrollo del mismo, con los estudiantes del cuarto año de la institución.

Autores como Núñez (2005) han citado varios beneficios del desarrollo de la flexibilidad a través del taekwondo tales como el economizar el gasto energético a través de una buena técnica, disminuye la probabilidad de lesiones en músculos y articulaciones.

En un estudio realizado por el Autor Saura (2022) afirma que en las entidades educativas una de las problemáticas que vemos diario y no le hemos dado solución es la escasa importancia que le damos al desarrollo de la flexibilidad. Es por ello que proponemos en lazar de forma directa uno de los deportes donde tienen por predominancia el desarrollo de la flexibilidad como lo es el taekwondo.

Villalba (2016) afirma que es importante conocer los fundamentos tácticos y técnicos de este deporte con el fin de realizar una mejor serie de ejercicios básicos y técnicas básicas para el desarrollo completo de la flexibilidad en niños de las entidades educativas con el fin de prevalecer la flexibilidad hasta la adultez por ello nos da la pauta para conocer más afondo las bases y fundamentos de este deporte.

El Taekwondo ha tenido un vasto crecimiento en los últimos años a nivel global, incluso siendo deporte oficial en Olimpiadas, teniendo en cuenta que sigue aún la chispa de las técnicas básicas de patadas, es por ello que a criterio personal creo que

la esencia y el desarrollo de un correcto gesto técnico dentro de la técnica de la ejecución de una patada incide mucho la flexibilidad.

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la enseñanza de las técnicas básicas del taekwondo en la flexibilidad de escolares de educación general básica media de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado de Ambato, Ecuador.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Diagnosticar el nivel inicial de la flexibilidad de los estudiantes de educación general básica media de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado de Ambato, Ecuador.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Evaluar el nivel de la flexibilidad posterior a la aplicación de un programa de enseñanza de técnicas básicas del tae kwon do, dentro de las clases de Educación Física a los estudiantes de educación general básica media de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado de Ambato, Ecuador.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Analizar la diferencia entre el pre test de la flexibilidad y el post test, una vez culminada la enseñanza de técnicas básicas de taekwondo en estudiantes de educación general básica media de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado de Ambato, Ecuador.

Hipótesis:

H0: La enseñanza de técnicas básicas de tae kwon do si inciden en la flexibilidad de los escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado de Ambato, Ecuador.

H1: La enseñanza de técnicas básicas de tae kwon do no inciden en la flexibilidad de los escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado de Ambato, Ecuador.

CAPÍTULO II
METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

Tabla 5

Recursos Materiales

RECURSOS MATERIALES
Balanza
Cinta métrica
Cajones de salto
Colchonetas
Computador portátil
Silbato
Esferos
Tabla apoya manos
Pateadores

Tabla 6

Recursos Humanos

RECURSOS HUMANOS

Autor: Bryan Alexander Moya Peña
Tutora: Lic. Villalba Garzón Gabriela Alexandra , Mg.
Autoridades de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado
Docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa General Eloy
Alfaro Delgado
Estudiantes del cuarto curso de Educación General Básica de la Unidad Educativa
General Eloy Alfaro Delgado

Recursos Institucionales

Tabla 3 Recursos Institucionales

RECURSOS INSTITUCIONALES

Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO	Repositorio Académico Biblioteca FCHE y Biblioteca Virtual
----------------------------------	---

Tabla 7

Recursos Económicos

RECURSOS ECONOMICOS

Balanza	15 \$
Silbato	0 \$
Cajones de salto	1\$
Cinta métrica	2 \$
Computador portátil	800 \$
Cinta adhesiva	0 \$
Colchonetas	0 \$

Tablero Apoya manos	2 \$
Esferos	0 \$
Hojas	0 \$
TOTAL	820

2.2 MÉTODOS

Diseño de investigación

El presente trabajo de investigación se basa en un enfoque cuantitativo, por tipo de diseño pre experimental, por alcance explicativo, por la obtención de datos de campo y de corte longitudinal.

Además, se aplicará el método analítico sintético para la fundamentación teórica del estudio y para el desarrollo práctico, la obtención de resultados se utilizará el método hipotético deductivo, Según Sampieri (2014), el enfoque cuantitativo tiene como objetivo el estimar y medir características del fenómeno a estudiar.

Población y muestra de estudio

La población de estudio del presente trabajo investigativo está conformada por un total de 334 estudiantes del nivel de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado, contando con el permiso de las autoridades de la Institución

Además, se aplicará un muestreo no probabilístico por conveniencia del investigador se trabajará con una muestra de 24 estudiantes quienes conforman el cuarto Año de Educación General Básica Vespertino paralelo A.

Tabla 8*Caracterización de muestra de estudio*

variables	Masculino (n=14-58,3%)		Femenino (n=10-41,7%)		Total (n=24-100%)	
	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
Edad (años)	9,21	0,70	9,10	0,88	9,17	0,76
Peso (kg)	27,40	3,77	25,50	3,39	26,61	3,66
Estatura (m)	1,31	0,07	1,28	0,07	1,29	0,07

En el análisis de la muestra del estudio dio como resultado que el sexo masculino fue superior en un 16.6% sobre el sexo femenino, en cuestión a la variable de la edad el grupo del sexo masculino fue superior al sexo femenino en 0.11 años, en relación a la variable del peso se evidencio que el sexo masculino fue superior en 1.9 kilos, en cuestión a la variable de estatura se presentó que el sexo masculino fue superior en 0.03 m.

Técnicas e instrumentos de investigación

El presente trabajo de investigación se aplicó la técnica de observación y como instrumento se aplicó el test de Wells y Dillon creado en 1952. Concordando con Morales (2012), es una investigación descriptiva porque nos enfocaremos en caracterizar una situación o fenómeno de estudio indicando los aspectos más importantes del mismo, en el caso de la presente investigación buscaremos las características de la flexibilidad que presentan los estudiantes de la Unidad Educativa.

Se aplicó el test de Wells y Dillon, el cual mide la flexión del tronco desde una posición sentada. Evalúa la extensión del movimiento en centímetros mediante una tarima o cajón de madera que incorpora una escala numérica o cinta métrica. En este procedimiento, el cero de la escala coincide en el punto del cajón donde se apoya los pies del individuo. Durante la evaluación, el individuo flexiona el tronco, procurando alcanzar el punto máximo con ambas manos. Si el individuo no logra tocar la escala en centímetros se hará del punto cero hacia atrás, pero con un signo negativo.

Ciertamente aclaramos que la prueba de Wells y Dillon utiliza un método muy ágil y dinámico, especialmente cuando el propósito es evaluar a un gran número de individuos de manera eficiente.

Procedimiento:

- Posición inicial, sentado en el suelo, correctamente extendidos los pies.
- Pies juntos, en contacto con el cajón.
- Ambas manos se deslizan hacia adelante.
- Medir la distancia (cm).

Para caracterizar a la muestra de estudios en niveles de la flexibilidad se utilizó los baremos propios del test.

Tabla 9

Baremos Flexibilidad

Sujeto	Superior	Excelente	Bueno	Promedio	Deficiente	Pobre	Muy pobre
Masculino	> 27	27 a 17	16 a 6	5 a 0	-1 a -8	-9 a -19	< -20
Femenino	>30	30 a 21	20 a 11	10 a 1	0 a -7	-7 a -14	< -15

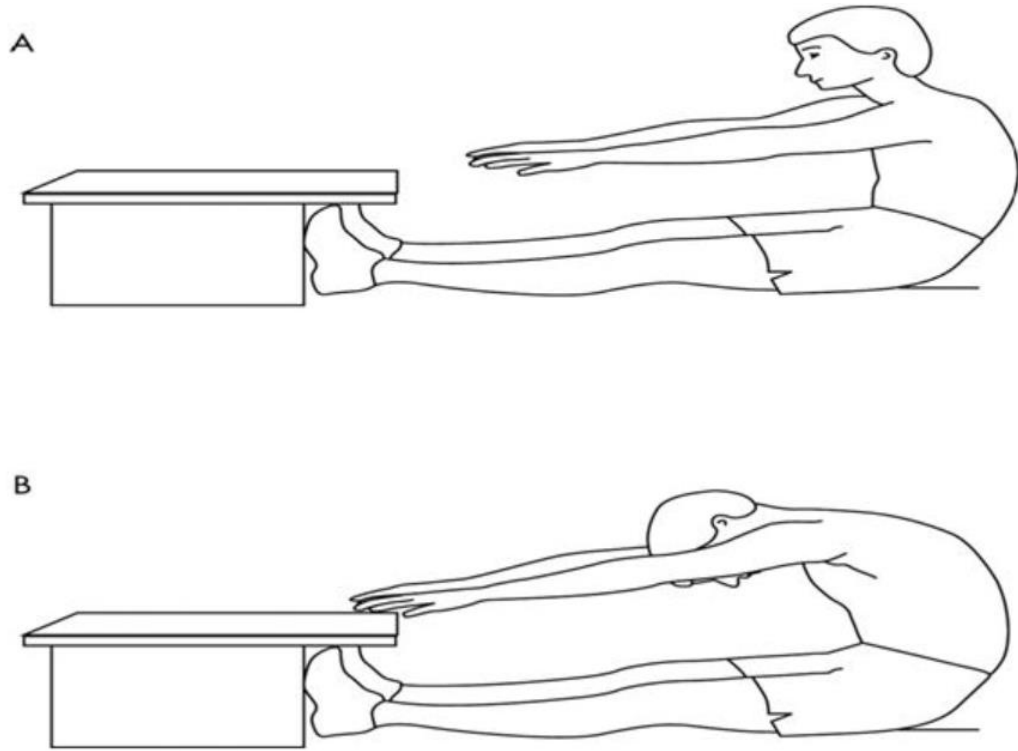


Ilustración 1: Ejecución del test de Wells y Dillon

Procedimientos para la ejecución del proceso investigativo

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En el siguiente capítulo se presenta los resultados obtenidos de la investigación, basándonos en la definición y aplicación de cada uno de los objetivos planteados, aplicando el instrumento de la metodología denominado como TEST DE WELLS Y DILLON, al igual que nos guiaremos en los baremos propios del mismo.

Resultados del diagnóstico del nivel inicial de la flexibilidad de los estudiantes de educación general básica media de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado de Ambato, Ecuador durante el periodo academico septiembre 2023 – febrero 2014.

En este objetivo, aplicando el instrumento TEST DE WELLS Y DILLON en la metodología de la investigación, el cual en conjunto a sus baremos se pudo diagnosticar el nivel de flexibilidad en los escolares, logrando definir los resultados de la pre intervención del mismo, el cual detallamos a continuación.

Tabla 10

Resultados del TEST DE WELLS Y DILLON, periodo pre intervención

Ci	Resultado	Ci	Resultado	Ci	Resultado
1	14,00	9	-13,00	17	-6,50
2	7,00	10	,00	18	3,00
3	2,00	11	4,00	19	7,00
4	1,00	12	5,00	20	3,50
5	1,00	13	-4,00	21	,00
6	8,50	14	-16,00	22	4,00
7	-15,00	15	8,00	23	-9,50
8	-8,50	16	2,00	24	2,50

Posterior al tratamiento de los datos del pre test, tomamos los datos necesarios para el análisis correspondiente, el cual retractamos en la siguiente tabla.

Tabla 11

Nivel flexibilidad

Niveles de flexibilidad	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
					Estándar
Test de Wells y Dillon pre	24	-16,00	14,00	0,00	7,79

En base a los resultados totales obtenidos se categorizaron a la muestra de estudio en niveles de flexibilidad según los baremos establecidos:

Tabla 12

Nivel Flexibilidad Pre

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Pobre	4	16,7%
Deficiente	3	12,5%
Promedio	12	50,0%
Bueno	5	20,8%
Total	24	100,0%

Posterior al resultado del pre test aplicado a la muestra de estudio, se obtuvo como resultado que la mitad de la muestra de estudio se encuentra en un nivel de flexibilidad promedio representando el 50% de la muestra y por el contrario un 12,5% tiene un nivel de flexibilidad deficiente, según los baremos del test.

Resultado de la evaluación del nivel de la flexibilidad posterior a la aplicación de un programa de enseñanza de técnicas básicas del tae kwon do, dentro de las clases de Educación Física a los estudiantes de educación general básica media de

la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado de Ambato, Ecuador durante el periodo academico septiembre 2023 – febrero 2014.

En este objetivo, aplicando el instrumento TEST DE WELLS Y DILLON en la metodologia de la investigacion, el cual en conjunto a sus baremos se pudo diagnosticar el nivel de flexibilidad en los escolares, posterior a las semanas de trabajo, con la enseña de las tecnicas basicas del taekwondo, logrando definir los resultados de la post intervencion, logrando los siguientes resultados.

Tabla 13

Resultados del TEST DE WELLS Y DILLON, periodo post intervención

Ci	Resultado	Ci	Resultado	Ci	Resultado
1	15,50	9	-10,00	17	-5,50
2	9,50	10	8,50	18	4,50
3	7,00	11	4,00	19	11,50
4	4,00	12	5,00	20	4,00
5	4,00	13	1,50	21	2,50
6	12,00	14	-8,50	22	7,50
7	-18,00	15	9,50	23	-6,00
8	-5,00	16	4,50	24	4,00

Posterior al tratamiento de los datos del post test, tomamos los datos necesarios para el análisis correspondiente, el cual retransmitimos en la siguiente tabla.

Tabla 14

Niveles de flexibilidad

Niveles de flexibilidad	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Test de Wells y Dillon post	24	-10,00	15,50	3,11	6,97

En base a los resultados totales obtenidos se categorizaron a la muestra de estudio en niveles de flexibilidad, posterior a las semanas de intervención, según los baremos establecidos:

Tabla 15

Nivel Flexibilidad Post test

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Pobre	1	4,2%
Deficiente	5	20,8%
Promedio	10	41,7%
Bueno	8	33,3%
Total	24	100,0%

Posterior al resultado del post test aplicado a la muestra de estudio, se obtuvo como resultado que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encuentra en un nivel de flexibilidad promedio representando el 41,7% de la muestra y por el contrario un 4,2% tiene un nivel de flexibilidad pobre, con una frecuencia de 1, según los baremos propios del test.

Resultado del análisis de la diferencia entre el pre test de la flexibilidad y el post test, una vez culminada la enseñanza de técnicas básicas de taekwondo en estudiantes de educación general básica media de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado de Ambato, Ecuador durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2014.

En este onjetivo realizamo el analisis de las diferencias entre los periodos pre y post intervencion dando como resultado la siguiente tabla

Tabla 16*Resultado de la resta del periodo pre y periodo post intervención*

Niveles de flexibilidad	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Test de Wells y Dillon post	24	0.00	7,50	3,11	1,88

A si mismo, se realizo un analisis cruzado entre los niveles de flexibilidad de los periodos, POST y PRE intervencion con el objetivo de identificar las variaciones de niveles posterior a la implementacion de la propuesta de intervencion basada en la enseñanza de las tecnicas basicas del taekwondo en los escolares.

Analisis cruzado entre los niveles de la flexibilidad periodo Pre y Post intervencion

Tabla 17*Análisis cruzado de los niveles de la flexibilidad periodo Pre y Post intervención*

		Nivel de Flexibilidad Post test				
		pobre	deficiente	Promedio	Bueno	total
Flexibilidad Pre test	Pobre	1	3	0	0	4
	Deficiente	0	2	1	0	3
	Promedio	0	0	9	3	12
	Bueno	0	0	0	5	5
Total		1	5	10	8	24

El análisis cruzado entre los niveles de flexibilidad periodos Pre y Post intervención nos permitió identificar que en los niveles considerados pobre en el periodo pre intervención, se encontraban 4 escolares, y posterior a la intervención ya solo se encontró un escolar en el nivel pobre y los tres restantes ascendieron a un nivel

deficiente. Así mismo el nivel considerado deficiente en la pre intervención conto con un numero de 3 escolares, los cuales 2 escolares permanecieron en el mismo nivel y un escolar ascendió a un nivel promedio dentro del periodo post intervención. De igual forma en el nivel considerado promedio en la pre intervención se encontraban 12 escolares, de los cuales 9 escolares permanecieron en ese mismo nivel y 3 escolares ascendieron a un nivel considerado bueno. Y finalmente dando como resultado en el periodo pre intervención un total de 5 escolares quienes se mantuvieron en el mismo nivel en el periodo pre intervención.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

El proceso de verificación de las hipótesis de estudio planteadas en la investigación, se realizó aplicando la prueba estadística no paramétrica de Wilcoxon para muestra relacionadas, con el objetivo de identificar las diferencias significativas entre los periodos pre y post intervención de estudio

Verificación estadística de la hipótesis de estudio

Tabla 18

Niveles Pre y Post test

Niveles de flexibilidad	N	Pre intervención		Post intervención		P
		Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar	
Test de Wells y Dillon pre	24	0,00	7,79	3,11	6,97	0,008

Nota Diferencias significativas en un valor de $P \leq 0,005$ (*)

En base a la aplicación de las pruebas de estadísticas seleccionadas se obtuvo un valor de significación en un nivel de $P \leq 0.05$, el cual determino que existen diferencias significativas entre el nivel inicial de flexibilidad, y posterior a la aplicación de la propuesta, es decir el nivel post intervención. Y al ser los resultados de la post intervención mejor a los de la pre intervención, aceptamos la hipótesis alternativa determinando que la propuesta de la enseñanza de las técnicas básicas del

taekwondo tiene mucha incidencia positiva en la flexibilidad de los escolares, mostrando una gran mejoría en los mismos.

Tratamiento estadístico

El tratamiento estadístico de los resultados de la investigación se solucionó con la aplicación del software estadístico SPSS, se desarrolló un análisis descriptivo de variables cuantitativas y un análisis de frecuencias y porcentajes de variables cualitativas.

En la comprobación estadística general se realizó una prueba de normalidad de Shapiro Wilk, que determinó datos anormales, lo cual nos ayudó a seleccionar la prueba no paramétrica de Wilcoxon, para las muestras relacionadas para el proceso de la comprobación de las hipótesis del caso de estudio.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

La aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación, el análisis de los resultados obtenidos bajo el cumplimiento de los objetivos de estudio, permitieron llegar a las siguientes conclusiones:

Se diagnosticó el nivel inicial de la flexibilidad de los estudiantes de educación general básica media de la Unidad Educativa General Eloy Alfaro Delgado muestra de estudio, estableciendo su grado inicial en la flexibilidad antes del programa de aplicación de la enseñanzas de las técnicas básicas del taekwondo dando como resultado que la mitad de la muestra de estudio se encontraba en un nivel de flexibilidad promedio representando el 50% de la muestra y por el contrario un 12,5% tenían un nivel de flexibilidad deficiente.

Se evaluó el nivel de la flexibilidad posterior a la aplicación de un programa de enseñanza de técnicas básicas del taekwondo, dentro de las clases de Educación Física a los estudiantes de educación general básica media de la Unidad Educativa muestra de estudio evidenciando que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en un nivel de flexibilidad promedio representando el 41,7% de la muestra y por el contrario un 4,2% tiene un nivel de flexibilidad pobre, con una frecuencia de 1 solo escolar.

Se analizó la diferencia entre el pre test de la flexibilidad y el post test, una vez culminada la enseñanza de técnicas básicas de taekwondo en estudiantes de educación general básica media de la Unidad Educativa, en la muestra de estudio reflejando la mejora de la flexibilidad, analizando los datos que se tomó en el pre test y los datos que se tomó en el post test, utilizando el análisis cruzado de los valores arrojando como resultado que el mayor número de escolares se encontraban al finalizarlas semanas de intervención en un nivel promedio con un total de 12 escolares y la menor cantidad se encontraron en un nivel deficiente con un total de 3 escolares. Podemos concluir que la enseñanza de las técnicas básicas del taekwondo en los escolares tiene una incidencia positiva en el desarrollo de la flexibilidad.

4.2 RECOMENDACIONES

Tras culminar el trabajo investigativo, concluimos que las enseñanzas de las técnicas básicas del taekwondo tienen un efecto positivo en los escolares por ello se brindan las siguientes recomendaciones, que permitirán un mejor desarrollo de la flexibilidad a través de la enseñanza del taekwondo:

1. Se recomienda diagnosticar el nivel inicial de la flexibilidad antes de las semanas de intervención, con la finalidad de tener una idea clara de los valores correspondientes a la etapa inicial, para medir el progreso individual de los escolares conforme a la capacidad física de la flexibilidad, implementando la evaluación continua y la realización de ajustes o adaptaciones al programa de enseñanza que se aplicara posteriormente.
2. Se recomienda evaluar el nivel de flexibilidad posterior a cualquier propuesta que se implemente basada a la enseñanza de técnicas básicas del taekwondo, integrando al desarrollo curricular contenidos basado en la enseñanza de las técnicas básicas del taekwondo, enfocándonos en el desarrollo de la flexibilidad, para corregir o adaptar las técnicas de enseñanza con el fin de brindar un mayor cubrimiento a las necesidades específicas de cada estudiante.
3. Se recomienda analizar de forma constante la diferencias entre la pre intervención y la post intervención de la enseñanza de técnicas básicas del taekwondo, con la finalidad de hacer un énfasis en la individualización, considerando las diferencias y necesidades educativas individuales de cada uno de los escolares en relación al desarrollo de la flexibilidad, adaptando las técnicas de enseñanza a cada estudiante, incluyendo a los docentes en el proceso de enseñanza.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad, F. (2005). Taekwondo. En F. Abad, *Taekwondo*. Ediciones LEA.
- Alabarces, P. (1998). De qué hablamos cuando hablamos de deporte. *Nueva Sociedad*, 154, 74-86.
- Alonso, J. M. R., Bernal, C. B., Martínez, J. M. G., Escolar, P. M., & Romero, M. G. (2020). Importancia De La Práctica Deportiva En Edad Escolar: Validación Cuestionario Cudaem. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 21598-21615.
- Avila, M. A. M., & Acosta, J. M. Z. (2023). Estrategias para mejorar la resistencia aeróbica de los adolescentes entre 11-14 años. *Revista Cognosis. ISSN 2588-0578*, 8(E1), 25-40.
- Ayala, F. d. (2012). El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento. *Revista andaluza de Medicina del Deporte*, 105 - 112.
- Braun, R. N. (2019). La formalización de los Deportes de Combate como contenido de Educación Física. In *XIII Congreso Argentino y VIII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (Ensenada, 30 de septiembre al 4 de octubre de 2019)*.
- Cañizares, J. M., & Carbonero, C. (2016). Capacidades físicas básicas: su desarrollo en la edad escolar. *Wanceulen Editorial*.
- Carvajal Nuñez, R. D. (2020). *La práctica de los fundamentos básicos del taekwondo como un agente para el desarrollo psicomotriz en los estudiantes de cuarto de básica en la asignatura de educación física de la Unidad Educativa San Luis Gonzaga* (Master's thesis, PUCE-Quito).
- Clavijo Echeverría, S. X. (2021). *valuación del nivel de flexibilidad y su relación con la fuerza y resistencia en deportistas que practican taekwondo en la provincia de Imbabura, periodo 2021*. Imbabura.
- Coto Mejía, L. E. (2023). *Mejoramiento de la capacidad flexibilidad en patinadores artísticos sub-14* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación).

- Cruz, J. G. M., & Chávez, O. E. B. (2023). Ejercicios para el mejoramiento de la carrera de velocidad en las estudiantes. *Polo del Conocimiento*, 8(6), 597-612.
- Gil, R. B., & de los Fayos, E. J. G. (2007). Valores en el deporte escolar: estudio con profesores de educación física. *Cuadernos de psicología del deporte*, 7(2), 89-104.
- Gualinga Cadena, C. B. (2015). Los fundamentos técnicos de ataque y defensa y su incidencia en la práctica de la disciplina de taekwondo de los deportistas de federación deportiva de Pastaza.
- Gutiérrez, F. G. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Cuerpo, cultura y movimiento*, 1(1), 77-86.
- Hoffmann, H. R. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*, 33(1), 3-5.
- Jürgens, I. (2006). Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 6(22), 62-74.
- Martínez-Vizcaíno, V., & Sánchez-López, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista española de cardiología*, 61(2), 108-111.
- Merino Marban, R. L. (2011). CONCEPTOS SOBRE FLEXIBILIDAD Y TÉRMINOS AFINES. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud. España*, 1 - 3.
- Mora, J. P. A. (2022). Diferencias Biomecánicas de la técnica “Tuit Chagui” en el taekwondo con deportistas novatos y avanzados. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(4), 4363-4378.
- Morales, F. (2012). Conozca 3 tipos de investigación: Descriptiva, Exploratoria y Explicativa.

- Mornig, U. (2011). La evolución de las técnicas de patada en taekwondo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, .
- Muñoz Cruz, M. O. (2020). Metodología para la enseñanza de los fundamentos técnicos del taekwondo en la categoría 10-12 años (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación).
- Núñez, A. M. (2005). Algunas consideraciones acerca del entrenamiento de la flexibilidad en el taekwondo. *Lecturas: Educación física y deportes*, 87.
- Pástor Franco, M. F. (2021). *Actividades didácticas aplicadas al Taekwondo para potenciar el desarrollo psicomotor en niños con déficit atencional e hiperactividad* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación).
- Rivera, D. M. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. *Lecturas: Educación física y deportes*, (131), 75-75.
- Ruiz García, M. (2018). Propuesta didáctica de las CFB a través del juego para la mejora de la salud y el desarrollo cognitivo de alumnos de 6º de primaria.
- Sampieri, R. F. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. Mexico D. F.
- Saransig, D. D. D. L. V., López, A. P. C., & Aldaz, E. M. L. (2021). Diferencias biomecánicas en el taekwondo entre la categoría clasificado y novato realizando la patada mondolyo furyo chagui. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(276).
- Saura, J. C. R. (2022). Programa para la mejora de la flexibilidad mediante el deporte del taekwondo. Trabajo fin de grado. *Athlos: Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte*, (27), 36-67.
- Serrano, L. F. C., Chaves, D. C. G., & Bernal, A. D. (2023). Composición corporal, fuerza explosiva y agilidad en jugadores de baloncesto profesional. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (49), 189-195.

Suárez, G. R. (2007). *Flexibilidad articular: una nueva concepción en su medición e interpretación. Expomotricidad.*

Villafuerte, J. S. P., Chauca, M. M. S., & Ayala, L. X. Q. (2022). Diferencias biomecánicas en la patada chigo-Chagüi con pierna delantera entre taekwondocas principiantes y avanzados. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 224-239.

Villalba Garzón, G. A. (2016). *Las técnicas fundamentales de taekwondo en el rendimiento deportivo de los seleccionados de taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua.* Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física.

ANEXOS

ANEXO 1

Propuesta:

Enseñanza de Técnicas Básicas del Taekwondo en la Flexibilidad

El taekwondo es una antigua disciplina marcial coreana, o deporte de contacto, que requiere una máxima flexibilidad articular, tanto en el tren inferior como en el tren superior, es por ello que nuestra propuesta, es incluir y adaptar al currículo de Educación Física, la enseñanza de técnicas básicas de taekwondo. Esta propuesta de clases integra la enseñanza de técnicas básicas del taekwondo direccionado a la mejora de la flexibilidad, garantizando un ambiente educativo, dinámico, lúdico y adaptado a las necesidades individuales de los escolares.

Objetivo General:

- Mejorar la flexibilidad de los escolares mediante la enseñanza de técnicas básicas del taekwondo, integrando actividades de forma lúdica y efectiva.

Objetivos Específicos:

- Desarrollar flexibilidad corporal mediante ejercicios de calentamiento que incluyan movimientos articulares y estiramientos suaves.
- Enseñar técnicas básicas de taekwondo que involucren movimientos que contribuyan a la mejora de la flexibilidad, como posiciones, patadas y golpes.
- Diseñar rutinas de estiramientos específicos que se centren en grupos musculares clave para la mejora de la flexibilidad.

ANEXO 1: PROPUESTA DE TRABAJO

Propuesta de trabajo

Semanas de trabajo

Enseñanza de técnicas básicas de taekwondo			
Semana	Objetivo	Actividades	Materiales
semana 1	Determinar el nivel inicial de flexibilidad que posee cada uno de los escolares.	<ul style="list-style-type: none">- Conversar sobre que conocimiento tienen sobre las disciplinas marciales.- Aplicación del test de Wells y Dillon, pre intervención.- Conversar sobre que es taekwondo.- Familiarización deportiva con el taekwondo.	<ul style="list-style-type: none">- Cinta métrica- Cinta adhesiva- Cajones de salto- Tabla apoya manos
semana 2	Realizar ejercicios de estiramiento enfocados, en lograr una mejor flexibilidad .	<ul style="list-style-type: none">- Lubricación- Calentamiento- Estiramiento- Realización de ejercicios de movilidad articular (japonesas, Escuadras, Split, pares, etc.).- Vuelta a la calma y estiramiento final.	<ul style="list-style-type: none">- Silbato- Cancha delimitada

<p>semana 3</p>	<p>Enseñar la posición básica de taekwondo</p> <p>Posición de combate.</p> <p>KIORUGUI SOGUI</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lubricación - Calentamiento - Estiramiento - Realización de posición básica kiorugui sogui posición de combate. - Realización de pivotes, en posición de combate. - Realización de cambios de guardias (dobles, triples, paso adelante, paso atrás). - Vuelta a la calma y estiramiento final. 	<ul style="list-style-type: none"> - Silbato - Cancha delimitada
<p>semana 4</p>	<p>Enseñar y practicar la patada básica de taekwondo.</p> <p>AP CHAGUI</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lubricación - Calentamiento - Estiramiento - Realización de ejercicios de levantamiento de rodillas. - Realización de patada ap chagui. - Cambio de guardia y patada. - Realización de patada en avance. - Vuelta a la calma y estiramiento final. 	<ul style="list-style-type: none"> - Silbato - Cancha delimitada - Conos - Pateadores - Petos
<p>semana 5</p>	<p>Enseñar y practicar posiciones y</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lubricación - Calentamiento - Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Silbato - Cancha delimitada - Conos

	golpes básico del taekwondo. CHUM CHUM SOGUI MONTONG JIRUGUI	<ul style="list-style-type: none"> - Enseñanza de posición chum chum sogui, parada de jinete. - En la posición chum chum sogui partimos a golpe de puño hacia el abdomen montong jirugi. - Vuelta a la calma y estiramiento final. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pateadores - Petos
semana 6	Enseñar y practicar la segunda patada básica de taekwondo. BANDAL CHAGUI	<ul style="list-style-type: none"> - Lubricación - Calentamiento - Estiramiento - Ejercicios de levantamiento de rodilla más giro de cadera apoyados en la pared. - Ejercicios de levantamientos de rodilla más giro de cadera sin apoyo en la pared. - Enseñanza de la patada bandal chagui. - Vuelta a la calma y estiramiento final. 	<ul style="list-style-type: none"> - Silbato - Cancha delimitada - Conos - Pateadores - Petos
semana 7	Retroalimentar los conocimientos adquiridos.	<ul style="list-style-type: none"> - Lubricación - Calentamiento - Estiramiento - Trabajo de marcación en patadas ap chagui, en parejas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Silbato - Cancha delimitada - Conos - Pateadores - Petos - Cabezales

	Trabajar todas las técnicas aprendidas en parejas.	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de marcación de golpes, montong jirugui, en parejas. - Trabajo de marcación en patadas bandal chagui, en parejas. - Simulación de combate. - Vuelta a la calma y estiramiento final. 	
semana 8	Determinar el nivel final de flexibilidad que posee cada uno de los escolares, posterior a las semanas de la aplicación de la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> - Lubricación - Calentamiento - Estiramiento general. - Estiramiento específico. - Aplicación del test de Wells y Dillon, pre intervención. - Aplicación del juego los quemados - Vuelta a la calma y estiramiento final. 	<ul style="list-style-type: none"> - Silbato - Cancha delimitada - Conos - Paleta de pateo (kikimi).

ANEXO 2: APLICACIÓN DE LA PROPUESTA



UNIDAD EDUCATIVA GENERAL ELOY ALFARO DELGADO								
PLAN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO SEMANAL								
1. DATOS INFORMATIVOS:								
Docente:	Bryan Alexander Moya	Área/asignatura:	Educación Física	Año/Curso:	4to	Básica Preparatori	Paralelo:	"A"
N.º Unidad de Planificación:	Boque N°	Título de Unidad de Planificación:	Prácticas Deportivas	Objetivos Específicos de la Unidad de Planificación:	<ul style="list-style-type: none"> OG.EF.3. Resolver de manera eficaz las situaciones presentes en las prácticas corporales (deportes, danzas, juegos, entre otras), teniendo claridad sobre sus objetivos, lógicas e implicaciones, según			
2. PLANIFICACIÓN								
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:				INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:				
EF.3.6.2. Realizar acondicionamiento corporal, antes y después de la participación, en prácticas corporales, identificando su importancia para mejorar el desempeño y evitar lesiones.				itivas, sociales, entre otras) propias, para construir individual o				
EF.3.6.3. Reconocer la condición física de partida (capacidades coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y mejorarla de manera segura y saludable, en relación a las demandas y objetivos que presentan las diferentes								
EJES TRANSVERSALES:	<ul style="list-style-type: none"> La interculturalidad La formación de una ciudadanía democrática El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes La educación sexual en los jóvenes Protección del Medio Ambiente 	PERIODOS:	SEMANA DE INICIO:	<i>Martes 17 de octubre del 2023</i>				
Desarrollo de la clase		Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos				
PRIMERA PARTE Objetivo de la clase: Iniciación Deportiva, Presentación del Taekwondo Introducción: Antes de salir al patio se procede a explicar a los niños de que se va a tratar la clase del día de hoy, conversamos acerca de las artes marciales y el taekwondo 1.-LUBRICACIÓN Se inicia con movimientos articulares como: Flexión-Extensión cuello, derecha a izquierda. Movimientos de hombros, muñecas y cintura. Flexión- Extensión de rodillas Movimientos de tobillos En un aproximado de 5 a 7 min 2.-CALENTAMIENTO Normalmente hacemos un calentamiento general con un juego El juego se llama: los congelados Se escogen 2 niños que tienen un tiempo máximo para congelar a la mayoría de sus compañeros dentro de una cancha delimitada usando únicamente sus manos para congelarse entre sí, adicional está el plus que los compañeros pueden descongelar a los compañeros congelados. Realizamos el calentamiento específico, enfocado en preparar todos los músculos para su máximo alargamiento		Silbato Tabla apoya manos Cajón de salto Cinta métrica	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce la necesidad de hacer uso de los cuidados básicos de higiene personal antes, durante y después de su participación en toda práctica corporal. Participa autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida. Participa en los juegos ajustando las propias acciones y decisiones en relación con otros para no dañarse, ni dañar a otros. 	<ul style="list-style-type: none"> Orientaciones generales y específicas sobre temáticas a trabajar Actividades de preparación corporal <ul style="list-style-type: none"> Juegos y Dinámicas. Demostración y aplicación de las actividades a realizar <ul style="list-style-type: none"> Aseo personal Ejecuta los desplazamientos <ul style="list-style-type: none"> Ejecución del pre test 				

Desarrollo de la clase	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluacion/ Técnicas / Instrumentos
<p style="text-align: center;">2.-CALENTAMIENTO</p> <p>Normalmente hacemos un calentamiento general con un juego</p> <p style="text-align: center;">El juego se llama: los congelados</p> <p>Se escogen 2 niños que tienen un tiempo máximo para congelar a la mayoría de sus compañeros dentro de una cancha delimitada usando únicamente sus manos para congelarse entre sí, adicional está el plus que los compañeros pueden descongelar a los compañeros congelados.</p> <p>Realizamos el calentamiento específico, enfocado en preparar todos los músculos para su máximo alargamiento</p> <p style="text-align: center;">SEGUNDA PARTE</p> <p>Se pide a los niños formarse uno atrás de otro en orden de lista con el fin de proceder a tomar los datos respectivos de cada uno de ellos en el test previamente explicado que es el TEST DE WELLS Y DILLON.</p> <p>Se llama al primer participante quien se sienta con los pies juntos, apoya sus pies sobre la base del cajón y se estira para marcar un número en la cinta numérica, se toman el test de dos a tres veces marcando el mejor puntaje o marcación</p> <p>Se realiza el mismo procedimiento con cada uno de los niños</p> <p>Una vez finalizado la toma de datos del pre test se procede a realizar ejercicios lúdicos enfocados en el taekwondo</p> <p style="text-align: center;">Posición de firmes Posición de combate Desplazamiento hacia adelante Desplazamiento hacia atrás Cambio de guardia</p> <p style="text-align: center;">TERCERA PARTE</p> <p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA</p> <p>Realizamos un último estiramiento para la recuperación de músculos</p> <p style="text-align: center;">Split de derecha a izquierda Hidratación e higiene</p>			

UNIDAD EDUCATIVA GENERAL ELOY ALFARO DELGADO								
PLAN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO SEMANAL								
1. DATOS INFORMATIVOS:								
Docente:	Bryan Alexander Moya	Área/ asignatura:	Educación Física	Año/Curso:	4to	Básica Preparatori	Paralelo:	"A"
N.º Unidad de Planificación:	Boque N°	Título de Unidad de Planificación:	Prácticas Deportivas	Objetivos Específicos de la Unidad de Planificación:	<ul style="list-style-type: none"> OG.EF.3. Resolver de manera eficaz las situaciones presentes en las prácticas corporales (deportes, danzas, juegos, entre otras), teniendo claridad sobre sus objetivos, lógicas e implicaciones, según			
2. PLANIFICACIÓN								
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:				INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:				
EF.3.6.2. Realizar acondicionamiento corporal, antes y después de la participación, en prácticas corporales, identificando su importancia para mejorar el desempeño y evitar lesiones.				EF.3.5.4. Reconocer las facilidades y dificultades.				
EF.3.6.3. Reconocer la condición física de partida (capacidades coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y mejorarla de manera segura y saludable, en relación a las demandas y objetivos que presentan las diferentes								
EJES TRANSVERSALES:	<ul style="list-style-type: none"> El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes La educación sexual en los jóvenes Protección del Medio Ambiente 		PERIODOS:	SEMANA DE INICIO:		<i>Martes 31 de octubre del 2023</i>		
Desarrollo de la clase			Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos			
<p align="center">PRIMERA PARTE</p> <p>Objetivo de la clase: Enseñar la posición básica de taekwondo</p> <p>Posición de combate.</p> <p>KIORUGUI SOGUI</p> <p>Introducción:</p> <p>Se enseñará las posiciones básicas del taekwondo en este caso la posición de kiorugui sogui, la cual es la posición básica de combate, piernas separadas, puños a la altura del mentón, y pivoteo o finte</p> <p align="center">1.-LUBRICACIÓN</p> <p>Se inicia con movimientos articulares como:</p> <p>Flexión-Extensión cuello, derecha a izquierda.</p> <p>Movimientos de hombros, muñecas y cintura.</p> <p>Flexión- Extensión de rodillas</p> <p>Movimiento de tobillos</p> <p align="center">En un aproximado de 5 a 7 min</p> <p align="center">2.- CALENTAMIENTO</p> <p>Normalmente hacemos un calentamiento general con un juego, pero en este caso haremos un calentamiento general, más un calentamiento específico con el fin de maximizar nuestra, movilidad articular.</p> <p>Con saltos, giros de cadera y ejercicios básicos, (rodillas al pecho, talones a los glúteos, etc.).</p>			Silbato Tabla apoya manos Cajón de salto Cinta métrica	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce la necesidad de hacer uso de los cuidados básicos de higiene personal antes, durante y después de su participación en toda práctica corporal. Participa autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida. Participa en los juegos ajustando las propias acciones y decisiones en relación con otros para no dañarse, ni dañar a otros. 	<ul style="list-style-type: none"> Orientaciones generales y específicas sobre temáticas a trabajar Actividades de preparación corporal Juegos y Dinámicas. Demostración y aplicación de las actividades a realizar <ul style="list-style-type: none"> Aseo personal Ejecuta los desplazamientos Ejecución del pre te 			

Desarrollo de la clase	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / Instrumentos
<p style="text-align: center;">SEGUNDA PARTE</p> <p>Los niños se forman en columnas y filas mantienen su distancia y empiezan a seguir la voz de mando “FIRMES” se quedan quietos y “KIORUGUI CHUMBI” posición de combate.</p> <p>Hacemos finteos durante 30 segundos con descanso de 15 segundos, se realiza este ejercicio de 4 a 5 veces.</p> <p>Realizamos cambios de guardia doble, durante 10 repeticiones en series de 5 a 6, series</p> <p>Realizamos cambios de guardia triples, durante 10 repeticiones en series de 5 a 6, series</p> <p style="text-align: center;">TERCERA PARTE</p> <p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA</p> <p>Realizamos un último estiramiento para la recuperación de músculos y articulaciones</p> <p>Split de derecha a izquierda</p> <p>Hidratación e higiene</p>			

UNIDAD EDUCATIVA GENERAL ELOY ALFARO DELGADO								
PLAN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO SEMANAL								
1. DATOS INFORMATIVOS:								
Docente:	Bryan Alexander Moya	Área/ asignatura:	Educación Física	Año/Curso:	4to	Básica Preparatori	Paralelo:	"A"
N.º Unidad de Planificación:	Boque N°	Título de Unidad de Planificación:	Prácticas Deportivas	Objetivos Específicos de la Unidad de Planificación:	<ul style="list-style-type: none"> OG.EF.3. Resolver de manera eficaz las situaciones presentes en las prácticas corporales (deportes, danzas, juegos, entre otras), teniendo claridad sobre sus objetivos, lógicas e implicaciones, según			
2. PLANIFICACIÓN								
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:				INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:				
EF.3.6.2. Realizar acondicionamiento corporal, antes y después de la participación, en prácticas corporales, identificando su importancia para mejorar el desempeño y evitar lesiones.				EF.3.5.4. Reconocer las facilidades y dificultades.				
EF.3.6.3. Reconocer la condición física de partida (capacidades coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y mejorarla de manera segura y saludable, en relación a las demandas y objetivos que presentan las diferentes								
EJES TRANSVERSALES:		<ul style="list-style-type: none"> El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes La educación sexual en los jóvenes Protección del Medio Ambiente 		PERIODOS:	SEMANA DE INICIO:	Martes 6 de Diciembre del 2023		
Desarrollo de la clase			Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos			
<p align="center">PRIMERA PARTE</p> <p>Objetivo de la clase: Determinar el nivel final de flexibilidad que posee cada uno de los escolares, posterior a las semanas de la aplicación de la propuesta</p> <p>Introducción:</p> <p>Antes de salir al patio se procede a explicar a los niños de que se va a tratar la clase del día de hoy de la aplicación nuevamente del test se aplicó semanas atrás</p> <p align="center">1.-LUBRICACIÓN</p> <p>Se inicia con movimientos articulares como:</p> <p>Flexión-Extensión cuello, derecha a izquierda.</p> <p>Movimiento de hombros, muñecas y cintura.</p> <p align="center">Flexión- Extensión de rodillas</p> <p align="center">Movimiento de tobillos</p> <p align="center">En un aproximado de 5 a 7 min</p> <p align="center">2.-CALENTAMIENTO</p> <p>Normalmente hacemos un calentamiento general con un juego, pero nos enfocaremos en un calentamiento específico con la finalidad de dar el mayor rango de movilidad a nuestras articulaciones.</p>			Silbato Cancha delimitada Conos Paleta de pateo (kikimis)	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce la necesidad de hacer uso de los cuidados básicos de higiene personal antes, durante y después de su participación en toda práctica corporal. Participa autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida. Participa en los juegos ajustando las propias acciones y decisiones en relación con otros para no dañarse, ni dañar a otros. 	<ul style="list-style-type: none"> Orientaciones generales y específicas sobre temáticas a trabajar Actividades de preparación corporal <ul style="list-style-type: none"> Juegos y Dinámicas. Demostración y aplicación de las actividades a realizar <ul style="list-style-type: none"> Aseo personal Ejecuta los desplazamientos <ul style="list-style-type: none"> Ejecución del pre te 			

Desarrollo de la clase	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluacion/ Técnicas / Instrumentos
<p style="text-align: center;">SEGUNDA PARTE</p> <p>Se pide a los niños formarse uno atrás de otro en orden de lista con el fin de proceder a tomar los datos respectivos de cada uno de ellos en el test previamente explicado que es el TEST DE WELLS Y DILLON.</p> <p>Se llama al primer participante quien se sienta con los pies juntos, apoya sus pies sobre la base del cajón y se estira para marcar un numero en la cinta numérica, se tomas el test de dos a tres veces marcando el mejor puntaje o marcación</p> <p>Se realiza el mismo procedimiento con cada uno de los niños.</p> <p>Una vez finalizado la toma de datos del pre test se procede a realizar un juego denominado los congelados usando la implementación del taekwondo como los pateadores o denominados kikimis.</p> <p style="text-align: center;">TERCERA PARTE</p> <p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA</p> <p>Realizamos un último estiramiento para la recuperación de músculos</p> <p style="text-align: center;">Split de derecha a izquierda</p>			