



## ***UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA***

**AREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

*“ESTUDIO DE LA COORDINACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA BANDAL CHAGUI EN NIÑOS DE NUEVE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN EL TAEKWONDO. PROPUESTA DE UNA ALTERNATIVA METODOLÓGICA”*

*Tesis previa a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes*

**AUTOR:** JAIRO RICARDO ROJAS TAPUY

**DIRECTOR DE TESIS:** PhD. Danilo Charchabal Pérez; Mg. Sc.

**LOJA – ECUADOR  
2016**

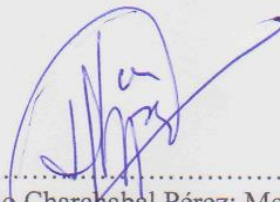
PhD. Danilo Charchabal Pérez; Mg. Sc.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DEL  
PLAN DE CONTINGENCIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

#### **CERTIFICACIÓN**

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia rigurosidad en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art.139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo dela tesis de Licenciatura de la Educación, Mención Cultura Física y Deportes, Titulada: **“ESTUDIO DE LA COORDINACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA BANDAL CHAGUI EN NIÑOS DE NUEVE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN EL TAEKWONDO. PROPUESTA DE UNA ALTERNATIVA METODOLÓGICA”**, de autoría del Sr. Rojas Tapuy Jairo Ricardo. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 21 de Noviembre del 2016



.....  
PhD. Danilo Charchabal Pérez; Mg. Sc.  
**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, Jairo Ricardo Rojas Tapuy, declaro se autor del presente Trabajo de Tesis eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

**AUTOR:** Rojas Tapuy Jairo Ricardo

**Firma:**  .....

**Cédula:** 150075765-1

**Fecha:** Loja, Noviembre de 2016

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

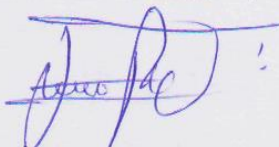
Yo, ROJAS TAPUY JAIRO RICARDO, declaro ser el autor del Trabajo de Tesis denominado: “ESTUDIO DE LA COORDINACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA BANDAL CHAGUI EN NIÑOS DE NUEVE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN EL TAEKWONDO. PROPUESTA DE UNA ALTERNATIVA METODOLÓGICA”, como requisito para la optar por el grado de: Licenciado En Ciencias De La Educación Mención Cultura Física y Deportes, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Digital institucional, en las redes de informáticas del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la Tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, el 22 de noviembre del 2016, firma el autor.

**FIRMA:**



**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy

**Cédula:** 150075765-1

**Dirección:** Tena- Napo (Aeropuerto No 2 Av. Tamiahurco y las Bromelias)

**Correo Electrónico:** yoshi\_driuck\_tkd@hotmail.com

**Teléfono:** 062-888-166 **Celular:** 0958783641

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Director De Tesis:** PhD. Danilo Charchabal Pérez Mg. Sc

**Tribunal De Grado:**

Dra. Bélgica Aguilar Aguilar

**Presidenta**

Mg. Yindra Flores Cala

**Vocal**

Lic. José Picoita Quezada Mg. Sc.

**Vocal**

## **AGRADECIMIENTO**

Mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a las autoridades del Área de la Educación el Arte y la Comunicación, mi gratitud en especial a los docentes de la Carrera de Cultura Física, de manera especial al Lic. Eriarnes Laza, Mg.Sc. que con un profesionalismo y de manera desinteresada me ha orientado con sus ideas y sabios conocimientos en el desarrollo de este trabajo de investigación el cual ha finalizado llenando toda expectativa.

A la Federación Deportiva de Napo mediante la escuela de taekwondo ubicado en el Cantón Tena Provincia de Napo en calidad de Presidente al Ing. Darwin Mina Angulo por su atención y apertura brindada, a los entrenadores y niños por su colaboración ya que si la ayuda de todos ellos esto no me hubiera permitido acceder a la información necesaria e indispensable para el desarrollo y culminación de este trabajo investigativo.

Jairo Ricardo Rojas Tapuy

## **DEDICATORIA**

Este trabajo va dedicado a Dios por haberme acompañado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad.

A mi madre Susana Tapuy y hermanos quienes impulsaron mi preparación con todo mi cariño y amor para los que hicieron todo en la vida para que yo pueda lograr mis sueños, por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino se terminaba, a todos ustedes por siempre eternamente agradecido.

A mi esposa por estar siempre apoyándome y mis hijos Niurka, Iker por ser la mayor inspiración de mi vida.

Jairo Ricardo Rojas Tapuy

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

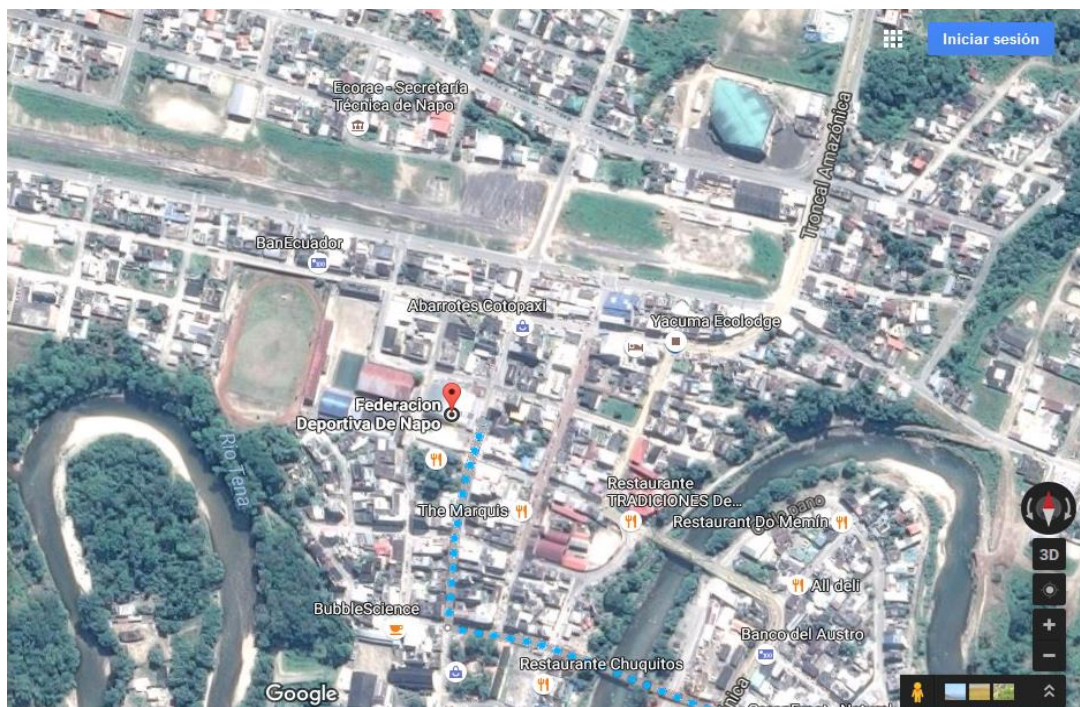
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	JAIRO RICARDO ROJAS TAPUY  ESTUDIO DE LA COORDINACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA BANDAL CHAGUI EN NIÑOS DE 9 AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN TAEKWONDO. PROPUESTA DE UNA ALTERNATIVA METODOLÓGICA.	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 2	NAPO	TENA	TENA	CENTRAL	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICOUBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA PROVINCIA NAPO



**Fuente:**[https://www.google.com.ec/?gfe\\_rd=cr&ei=RSsmWLilGKHI8Aem6rqBA&gws\\_rd=ssl#q=divisin+politica+de+la+provincia+de+napo](https://www.google.com.ec/?gfe_rd=cr&ei=RSsmWLilGKHI8Aem6rqBA&gws_rd=ssl#q=divisin+politica+de+la+provincia+de+napo)

### CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN “FEDERACIÓN DEPORTIVA DE NAPO”



**Fuente:**<https://www.google.com/maps/dir/Terminal+Terrestre+de+Tena,+Tena,+Ecuador/Federacion+Deportiva+De+Napo,+Tena,+Ecuador/@-0.9887825>



## ESQUEMA DE TESIS

PORTADA

CERTIFICACIÓN

AUTORIA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ESQUEMA DE TESIS

a. TITULO

b. RESUMEN

SUMMARY

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSION

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

j. BIBLIOGRAFIA

k. ANEXOS

INDICE

**a. TÍTULO:**

“ESTUDIO DE LA COORDINACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA BANDAL CHAGUI EN NIÑOS DE NUEVE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN EL TAEKWONDO. PROPUESTA DE UNA ALTERNATIVA METODOLÓGICA”.

## **b. RESUMEN**

La presente investigación trató la práctica del Taekwondo un deporte de combate marcial, el tema de investigación “ESTUDIO DE LA COORDINACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA BANDAL CHAGUI EN NIÑOS DE NUEVE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN EL TAEKWONDO”. PROPUESTA DE UNA ALTERNATIVA METODOLÓGICA”. Problema central ¿cómo proponer una guía metodológica sustentada en los ejercicios coordinativos para la enseñanza de la técnica bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican el Taekwondo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, en el Cantón de Tena? Objetivo general: Diseñar una alternativa metodológica para el desarrollo de la técnica básica bandal chagui en niños y niñas de nueve años de edad que inician la práctica del Taekwondo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena. Objetivo Específico: Valorar los medios, métodos y procedimientos utilizados por los entrenadores deportivos para la enseñanza de la técnica bandal chagui en niños de nueve años de edad que inician la práctica del Taekwondo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena. Los métodos facilitaron la guía y orientación de todo el proceso investigativo, garantizando así el resultado final que se propone, entre ellos se destacan. Métodos Para ello se utilizaron entre los métodos teóricos, el análisis y síntesis, deducción-inducción, hipotético deductivo, mientras que en los empíricos está la observación, la medición, la descripción y las técnicas de análisis de contenido. La población y muestra estuvo establecida por 2 entrenadores y 29 niños que pertenecen a dicha institución. Las técnicas e instrumentos utilizados fueron; encuestas, Fichas de observación y test. Concluimos El diagnóstico realizado a los entrenadores nos permitió conocer que ellos no utilizan los métodos y procedimientos en la enseñanza de la técnica bandal chagui.

## **SUMMARY**

The present investigation treated the practice of Taekwondo a sport of martial combat, the subject of research **STUDY OF THE COORDINATION AND ITS INFLUENCE IN THE TEACHING OF BANDAL CHAGUI TECHNIQUE IN CHILDREN OF NINE YEARS OF AGE PRACTICING THE TAEKWONDO. PROPOSAL OF A METHODOLOGICAL ALTERNATIVE.** Central problem How to propose a methodological guide based on the coordination exercises for the teaching of the chagui band technique in nine year old children who practice Taekwondo in the gymnasium of the Provincial Sports Federation of Napo in the Canton of Tena? General objective: To design a methodological alternative for the development of the basic bandagi chagui technique in nine-year-old boys and girls who begin the practice of Taekwondo in the gymnasium of the Provincial Sports Federation of Napo, Canton of Tena. Specific objective: To evaluate the means, methods and procedures used by sports coaches for the teaching of the chagui band technique in nine-year-old children who begin the practice of Taekwondo in the gymnasium of the Provincial Sports Federation of Napo, Canton of Tena. The methods facilitated the guide and orientation of the entire research process, thus guaranteeing the final result that is proposed, among them are highlighted. Methods The theoretical methods were used for analysis and synthesis, deduction-induction, hypothetical deductive, While the empirical ones are observation, measurement, description and techniques of content analysis. The population and sample was established by 2 trainers and 29 children belonging to that institution. The techniques and instruments used were; Surveys, observation and test sheets. We conclude the diagnosis made to the coaches allowed us to know that they do not use the methods and procedures in the teaching of the technique bandal chagui.

### **c. INTRODUCCIÓN**

El Taekwondo es un Arte Marcial, donde se hace necesario lograr un alto nivel de las capacidades coordinativas, las cuales contribuyen de manera el éxito deportivo, durante el aprendizaje como competitivo, donde se lleva una gama de acciones en las diferentes técnicas. El Taekwondo es un Arte Marcial, donde se hace necesario lograr un alto nivel de las capacidades coordinativas, las cuales contribuyen de manera el éxito deportivo, durante el aprendizaje como competitivo, donde se lleva una gama de acciones en las diferentes técnicas que conjugan esta arte para lograr el objetivo.

Por lo tanto, los practicantes de esta Arte Marcial, dependen en gran medida tanto de las capacidades físicas condicionales como coordinativas durante la formación deportiva, aunque en las clases deportivas, solo le corresponde al entrenador deportivo hacer las bases didáctico-pedagógicas como deporte de combate. No obstante a ello y por las características de este deporte muy practicado en el mundo entero, la formación de los taekwondocas, deben tener una sólida base físico - coordinativa muy enmarcada en las técnicas. El tema de investigación es referente al "ESTUDIO DE LA COORDINACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA BANDAL CHAGUI EN NIÑOS DE NUEVE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN TAEKWONDO. PROPUESTA DE UNA ALTERNATIVA METODOLÓGICA" Problema centra ¿cómo proponer una guía metodológica sustentada en los ejercicios coordinativos para la enseñanza de la técnica bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican el Taekwondo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, en el Cantón de Tena?

Objetivo general: Diseñar una alternativa metodológica sustentada en ejercicios coordinativos para el desarrollo de la técnica básica bandal chagui en niños y niñas de nueve años de edad que inician la práctica del Taekwondo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena.

Objetivo Específico: Valorar los medios, métodos y procedimientos utilizados por los entrenadores deportivos para la enseñanza de la técnica bandal chagui en niños de niños de nueve años de edad que inician la práctica del Taekwondo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena.

Los métodos facilitaron la guía y orientación de todo el proceso investigativo, garantizando así el resultado final que se propone, entre ellos se destacan

Métodos: Para ello se utilizaron entre los métodos teóricos, el análisis y síntesis, deducción-inducción, hipotético deductivo, mientras que en los empíricos está la observación, la medición, la descripción y las técnicas de análisis de contenido. La población y muestra estuvo establecida por 2 entrenadores y 29 niños que pertenecen a dicha institución. Las técnicas e instrumentos utilizados fueron; encuestas, Fichas de observación y test. Concluimos El diagnóstico realizado a los entrenadores nos permitió conocer que ellos no utilizan los métodos y procedimientos en la enseñanza de la técnica bandal chagui.

### **CONCLUSIONES:**

El análisis teórico sobre la temática reveló deficiencias y limitaciones en la concepción del desarrollo de la coordinación e influencia de la técnica básica bandal chagui en niños y niñas de nueve años de edad que practican el Taekwondo, Cantón de Tena, premisas detectadas en las encuestas realizada a los entrenadores de este deporte.

## **RECOMENDACIONES:**

Profundizar en futuras investigaciones sobre la necesidad de realizar ajustes y adecuaciones a los programas de la Preparación Deportiva del Taekwondo, partiendo del desarrollo de la coordinación en los niños, de manera que constituya una herramienta de trabajo y utilidad en la formación técnica según las exigencias y tendencias del momento

#### **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación.

La eficiencia de la técnica esto solo se puede lograr con la conjugación de una serie de aspectos importantes en la preparación del taekwondoca donde para la eficiencia en la ejecución de los movimientos armónicamente estructurados, juega un importante papel el resultado de la combinación o integración de las capacidades coordinativas.

Taekwondo está representada por un conjunto de acciones que el taekwondoca tiene la capacidad de realizar diversos movimientos o acciones dominando de las posturas tanto estáticas como dinámicas, los movimientos de brazos y piernas, todo una gama de manera coordinada y fluida sin errores en cada gesto técnico que contribuya a la belleza de esta Arte Marcial (Briñones, 2006).

El Taekwondo es un deporte acíclico de intensidad variable, poli estructural, con desenvolvimiento competitivo cuerpo a cuerpo, que nos revelar el uso racional de la fuerza humana, teniendo en cuenta la acción y creatividad, basado en los principios de la flexibilidad y el uso benéfico de la energía, el mismo también se caracteriza por contar con un considerable número de gestos técnicos y como consecuencia una colosal gama de acciones técnicas.

#### **Taekwondo Técnica y Coordinación**

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades



íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia.

Jacob (1990), asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

- Como elemento que condiciona la vida en general.
- Como elemento que condiciona el aprendizaje motor.
- Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo.

Weineck, (2005), menciona que, las capacidades coordinativas son determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Además, “habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptaciones), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad”.

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia en los deportes de combate.

En la etapa infantil se hace imposible separar los elementos que la componen, ya que todos y cada uno de los aspectos del desarrollo están estrechamente ligados. La relación del niño con el mundo externo pasa primero a través de la relación consigo mismo. Para lo cual es necesario comenzar con conocer su propio cuerpo, sus características y posibilidades, esta exploración tiene por objeto el acto motriz.

Dentro del trabajo motriz se puede hablar de motricidad fina; aquellas realizadas por los segmentos distales, y gruesa la que reúne las actividades globales del cuerpo más proximales al eje central. Al pasar la etapa de la niñez, llegamos a la adolescencia en la

cual el movimiento es aún indispensable para poder desenvolverse, desarrollarse e interrelacionar en el medio.

De acuerdo a una proposición de Gundlach (1992), las capacidades motoras o físicas se dividen en capacidades de la condición física y capacidades coordinativas. Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y, generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora.

Las capacidades coordinativas son determinadas por las funciones parciales que sirven de base para el proceso coordinativo (Percepción y elaboración de informaciones, programación y anticipación, comparación de los parámetros ideales y reales del movimiento, impulsos eferentes).

Los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, pero esto no significa que los mismos transcurren en cada persona con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad. Estas particularidades cualitativas del transcurso de los procesos conductivos y regulativos son los que determinan las particularidades de su desarrollo, son precisamente las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas.

Matveiev (1989), define a la capacidad de coordinación como la capacidad compleja necesaria para la regulación y organización del movimiento, estas difieren de las habilidades técnico-deportivas en que las primeras son necesarias para varias acciones de movimiento, mientras que las segundas siempre representan sólo la solución única de una tarea de movimiento.

Las cualidades coordinativas son requisitos indispensables para el rendimiento en una amplia categoría de tareas motrices. Esto significa que la capacidad coordinativa jamás es

el único requisito para obtener un determinado rendimiento, sino que la estructura condicionante consta siempre de varias cualidades coordinativas que se encuentran en relación estrecha entre sí y, a menudo, también actúan en combinación con capacidades o cualidades intelectuales, volitivas o de la condición física.

El desarrollo del conjunto de las capacidades técnicas deportivas tiene su punto de partida en el desarrollo de las capacidades coordinativas. Estas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del ejecutante, necesario en mayor o en menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que se aprenden y perfeccionan en su trabajo habitual.

Las capacidades coordinativas se fundan en la asunción y elaboración de la información y control de la ejecución desarrollada en particular por:

- Los analizadores táctiles, que informan sobre la presión en las diferentes partes del cuerpo,
- Los analizadores visuales, que recogen la imagen del mundo circundante,
- El analizador estático-dinámico, que informa sobre la aceleración del cuerpo, particularmente sobre la angular y sobre la posición que asume la cabeza con respecto al cuerpo, concurriendo en forma determinante a la conservación del equilibrio,
- El analizador acústico, por medio del cual percibimos sonidos y ruidos, por ejemplo, los provocados por el adversario o aquellos que sirven a la organización rítmica del movimiento,
- Los analizadores cinestésicos, por medio de los cuales reciben información sobre las tensiones producidas en los músculos y su modulación, que constituye la base de las sensaciones motrices de varios segmentos,

- En la fase inicial del aprendizaje de un movimiento, la información visual es determinante en su construcción cinestésica. Inmediatamente después pueden tener un papel importante la información acústica y verbal. Luego, progresivamente y para la fase de automatización, asume siempre mayor importancia el analizador cinestésico.
- Las informaciones que los analizadores reciben permiten el desarrollo de capacidades relativas a la organización y control del movimiento y, en particular, según Blume, de:
  - La capacidad de combinación y acoplamiento de movimientos.
  - La capacidad de orientación espacio-temporal.
  - La capacidad de diferenciación.
  - La capacidad de equilibrio estático - dinámico.
  - La capacidad de reacción motriz.
  - La capacidad de transformación del movimiento o readaptación.
  - La capacidad de producir ritmo o de ritmización.

Según Ruiz y otros (2005), expresan que las capacidades coordinativas concuerda Son las "cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada".

Dentro de las capacidades coordinativas aparecen las capacidades coordinativas complejas, capacidad de aprendizaje motor y la agilidad. La materialización de estas capacidades está en dependencia del desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas ya explicadas. Tanto la capacidad de aprendizaje motor como la agilidad, son productos del desarrollo de las capacidades coordinativas generales y especiales y de las habilidades.

Pudiera decirse que una prima con mayor fuerza las capacidades coordinativas generales y en la otra las especiales, pero en síntesis existe interdependencia entre las diferentes capacidades coordinativas que determinan por una parte, el ritmo del aprendizaje motor y por otra, la progresividad de la agilidad.

#### Clasificación de las capacidades coordinativas

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

En el plano deportivo en una destreza siempre son importantes varias capacidades coordinativas pero su dominancia es diferente. En el proceso de aprendizaje de destrezas motoras, pero especialmente en la utilización de destrezas aprendidas, también se alcanza una elevación del nivel de las capacidades coordinativas, lo cual depende especialmente de la cantidad del tipo y de la dificultad de esas destrezas.

Sin embargo una formación y aumento dirigido y acentuado de las capacidades coordinativas requiere de otras medidas metodológicas más diferenciadas. Esta interrelación entre las destrezas motoras y las capacidades coordinativas tiene su fundamento en los procesos y normas de la coordinación motora, siendo la expresión la expresión y el reflejo de las mismas.

Los nuevos movimientos se forman sobre la base de otros viejos ya existentes. Por lo tanto, mediante el entrenamiento se aumenta progresivamente el caudal de movimientos. A través de ellos, el deportista aprende nuevos movimientos no sólo con mayor facilidad y rapidez, sino que está en condiciones de reaccionar con movimientos adecuados ante situaciones competitivas rápidamente cambiantes.

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las áreas motrices plateadas. En el desarrollo de la agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente.

Esta capacidad se desarrolla bajo del sistema energético anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

Las cualidades coordinativas son requisitos indispensables para el rendimiento en una amplia categoría de tareas motrices. Esto significa que la capacidad coordinativa jamás es el único requisito para obtener un determinado rendimiento, sino que la estructura condicionante consta siempre de varias cualidades coordinativas que se encuentran en relación estrecha entre sí y, a menudo, también actúan en combinación con capacidades o cualidades intelectuales, volitivas o de la condición física, las cuales se dividen en:

**Coordinación Global:** Primera fase del proceso de aprendizaje motor, donde se forman las estructuras básicas de un movimiento. Donde la fuerza, ritmo, fluidez y volumen de este son incorrectos e inadecuados.

**Coordinación Fina:** Segunda fase del proceso del aprendizaje motor donde la fuerza, fluidez, y volumen son precisos y armónicos.

**Coordinación estática:** Es el equilibrio entre la acción de los grupos musculares antagonistas, la cual se establece en función del tono y permite la conservación voluntaria de las actitudes.

**Coordinación Dinámica:** Es la puesta en acción simultánea de grupos musculares diferentes en vista a la ejecución de movimientos voluntarios más o menos complejos.

**Coordinación Dinámica Específica:** Ajuste corporal que se realiza frente a demandas motrices que exigen el uso particular de algún segmento.

**Coordinación Dinámica General:** Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos.

**Coordinación Viso-motriz:** Tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde a un estímulo visual y que se adecua positivamente a él. (Coordinación óculo manual y Coordinación óculo pie).

**Coordinación Dinámico Manual:** Corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión, sobre la base de una impresión visual.

### **Las capacidades coordinativas complejas**

Las anteriores concepciones que las capacidades coordinativas a nivel sensomotriz son fundamentales para desarrollar las conductas sicomotoras, afianzar los patrones de movimiento y mejorar movimientos culturalmente determinados.

Dentro de las capacidades coordinativas aparecen las capacidades coordinativas complejas, capacidad de aprendizaje motor y la agilidad. La materialización de estas capacidades está en dependencia del desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas ya explicadas. Tanto la capacidad de aprendizaje motor como la agilidad, son productos del desarrollo de las capacidades coordinativas generales y especiales y de las habilidades.

Pudiera decirse que una prima con mayor fuerza las capacidades coordinativas generales y en la otra las especiales, pero en síntesis existe interdependencia entre las diferentes capacidades coordinativas que determinan por una parte, el ritmo del aprendizaje motor y por otra, la progresividad de la agilidad.

Según Hipólito Camacho (1997), son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada, por consiguiente estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central.

El inmediato resultado de todo trabajo coordinado es que cada músculo realiza exactamente la parte de trabajo que le corresponde. Por medio de la coordinación, se evitan innecesarias contracciones y su efecto es amplio y económico. Esto se advierte en la ejecución fácil y libre. El movimiento es espontáneo, liviano y elástico, si no hay nada que lo impida.

Por medio de activas experiencias se comienza a comprender que todas las reacciones de los músculos, aun las más insignificantes, tienen infinitas variantes. Para adquirir gran habilidad de coordinación, se debe al ensayo sistemático de los problemas del movimiento, y su repetición, hasta lograr el mínimo de empleo de fuerza en su ejecución. Según Gallahue (1982), la edad sensible para estimular la misma, es el periodo en que el



organismo presenta las condiciones básicas para desarrollar una capacidad en niños. Están representadas por el desarrollo motor y la agilidad.

El desarrollo motor del desarrollo humano, es un proceso que se caracteriza por tener etapas y realizarse a través del tiempo, en el cual se producen cambios visibles. Como disciplina de estudio investiga los comportamientos humanos y las relaciones de estas acciones como afectan al ser humano, o al revés como el ambiente en el cual crece aquel ser humano afecta sus cambios comportamentales.

Un área de estudio del desarrollo humano es el desarrollo motor, definido como el cambio progresivo en el comportamiento a lo largo del ciclo de la vida, producido por la interacción entre los requerimientos de la tarea, la biología del individuo y las condiciones del ambiente, por lo tanto es un proceso secuencial, relacionado a la edad cronológica pero no dependiente de ella, que presenta una evolución desde movimientos desorganizados y poco habilidosos a la ejecución de habilidades motoras altamente complejas.

El desarrollo motor es estudiado bajo diversas teorías. Una de ellas es la teoría Maduracional que plantea que los cambios progresivos en el funcionamiento de los sistemas vienen determinados genéticamente. La maduración de los sistemas y el crecimiento provocan los cambios, por lo tanto el desarrollo es independiente del medio. Dos grandes sistemas regularán la aparición de los cambios en el desarrollo: la mielinización y el sistema endocrino. Esta teoría plantea tres principios:

**Principio de Direccionalidad:** Surgimiento de los movimientos en un orden:

- Céfaló – Caudal.
- Próximo – Distal.
- Coordinación Gruesa – Coordinación Fina.

**Diferenciación:** Primero movimientos generales (espontáneos), luego movimientos específicos (objetivo de mejoramiento).

**Integración:** De movimientos simples a movimientos complejos.

**Principio de Asimetría Funcional:** La maduración tiene la tendencia a desarrollar asimétricamente, es decir, existe predominancia en un momento de un lado y luego del otro lado, para luego integrarse ambos, al final de la maduración.

**Principio de Fluctuación Autorreguladora:** El desarrollo no es simultáneo ni paralelo. Algunos segmentos maduran primero y otros después, algunos órganos funcionan y otros están en receso.

### **La agilidad**

La agilidad, es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

Son movimientos intencionales, voluntarios que nos permiten adaptarnos a los cambios del medio y variar nuestro medio a voluntad. Se clasifican según sea de locomoción, manipulación y equilibrio.

Las habilidades motoras de locomoción nos permiten desplazarnos en el medio en el cual nos desenvolvemos, las habilidades motoras de equilibrio nos permiten cambiar voluntariamente de posición del cuerpo o disminuir la base de sustentación, las habilidades motoras de manipulación son aquellas que nos permiten relacionarnos con objetos, pueden ser gruesas o finas. Todas estas habilidades requieren del desarrollo de la agilidad física.

Por esto es que la iniciación deportiva en deportes colectivos cobra real importancia en esta etapa. El niño en este periodo quiere descubrir las cosas tal cual son y entender cómo funciona.

### **Entre los 10 y 13 años los niños comienzan a sufrir cambios:**

- Por su contacto con otros niños ya de manera más continuada y estable.
- Por su progresivo contacto con el mundo de los adultos y de sus valores, conceptos y enseñanzas.

### **El Aprendizaje Motor**

Viñaspre, P y colaboradores, (2004). Señala en el Manual de Educación Física y Deportes, el concepto de aprendizaje motor se utiliza normalmente para referirse al proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica. Fundamentalmente está centrado en cualquier aprendizaje en el que el movimiento sea un elemento.

Para Arboleda (2007), considera el aprendizaje motor como “el cambio en las capacidades de un sujeto para realizar una tarea motriz, que debe ser inferida a partir de una mejoría relativamente permanente en el rendimiento como resultado de la práctica o la experiencia”.

Lopategui, Edgar, (2008). El aprendizaje motor expresa que” Es un proceso interno del ser humano mediante el cual el comportamiento se desarrolla y cambia, principalmente con la práctica y la adquisición de experiencias, este proceso produce cambios relativamente permanentes en la conducta del ser humano además es el conjunto de procesos y variables que afectan la frecuencia, nivel y retención para la adquisición de destrezas que involucran movimientos musculares”.

### **Efectos que produce el desarrollo de las capacidades coordinativas en organismos entrenados**

El desarrollo de las capacidades coordinativas produce en el organismo del hombre determinadas modificaciones, sin embargo, quizás no tan visibles y cuantificables como las provocadas por otras capacidades, lo cierto es que el desarrollo de la coordinación motriz en el hombre está muy estrechamente relacionada al aprendizaje de la habilidades, ambos se condicionan mutuamente. La coordinación motriz de cualquier movimiento requiere del control y la regulación de las acciones que realiza el individuo, entre los efectos más visibles se encuentran:

a) Mejora las facultades para el aprendizaje sensomotor.

En términos generales, el desarrollo de las capacidades coordinativas en el hombre trae como resultado un mejoramiento integral en las facultades para el aprendizaje motor, mientras mayor sea la coordinación motriz general de un sujeto mayores serán las posibilidades de adquirir con más rapidez nuevos movimientos, todo ello viene dado por la experiencia motriz acumulada.

b) Reduce los movimientos innecesarios y mejora la economía de esfuerzo en cada ejercicio.

Se conoce que cuando se realizan movimientos corporales de manera coordinada o con cierto grado de coordinación existe una notable reducción de todos aquellos movimientos innecesarios, que sólo favorecen a un desgaste en la economía de esfuerzos por parte del ejecutante. Esta reducción tiene lugar gracias al trabajo sistemático y ordenado de todos aquellos movimientos que se realizan bajo la guía de un profesor.

c) Aumenta las facultades y las posibilidades del repertorio gestual de los individuos.

Las facultades y las posibilidades de repertorio gestual de un individuo aumentan en el desarrollo de las propias capacidades coordinativas, pues mayor cantidad de movimiento domine el atleta mayor posibilidad tendrá de aprender nuevos elementos, ampliando así su repertorio gestual.

### **Medios fundamentales para educar y desarrollar la capacidad coordinativa**

Dentro de los medios fundamentales para desarrollar la coordinación, podemos mencionar entre otros:

#### **- Los juegos menores**

Constituyen un medio idóneo para desarrollar las capacidades coordinativas fundamentalmente en niños. Las estructuras dinámicas de estos juegos propician las posibilidades de realizar movimientos variados de manera libre, espontánea y motivada. Estos tipos de juegos garantizan en los niños la adquisición de complejos movimientos físicos y el desarrollo del pensamiento mediante las tareas que implica el cumplimiento de los mismos.

#### **- Los juegos pre deportivos**

Estos tipos de juegos exigen en su desarrollo la necesidad de combinar una o varias habilidades motrices de un deporte determinado. La interrelación del niño con el medio

externo (pelotas u objetos), obligan a este a establecer posturas y desplazamientos que requieran de movimientos coordinados.

- **Los deportes**

Cada deporte por si sólo exige de la presencia de movimientos coordinados, el poseer una formación polideportiva y multilateral enriquece el repertorio gestual del individuo y con ello las potencialidades de las capacidades coordinativas del mismo. La práctica de cada deporte implica numerosas combinaciones de diferentes grupos musculares, todas muy específicas, por lo cual se convierte en un medio especial para desarrollar las capacidades coordinativas (Gimnasia Artística, Clavado, etc).

- **Las acrobacias**

Los ejercicios que requieren del desarrollo de habilidades acrobáticas constituyen un medio importante para desarrollar el equilibrio, la orientación espacial, la diferenciación, la anticipación, entre otras.

- **La Gimnasia básica**

Todo el compendio de ejercicio que caracteriza a la gimnasia básica se convierte en un medio fundamental para el desarrollo de las capacidades coordinativas tanto generales como complejas.

- **La Gimnasia musical aerobia, danzas y bailes.**

Estos medios garantizan la ritmicidad de los movimientos. Estas manifestaciones exigen de la presencia de música, lo que obliga a realizar movimientos coordinados acorde al sonido musical.

- **Ejercicios complejos con altas exigencias de combinación intra e intermuscular.**

Estos son ejercicios previamente seleccionados de manera consciente e intencional por parte del profesor, dirigido al desarrollo coordinativo de complejos movimientos que se realizan con la unión simultánea de varios planos musculares, con recorridos inusuales dentro del mundo deportivo o presente en muy pocos deportes. Ejemplo de ello lo observamos en las tablas gimnásticas, las musicales aerobias, etc.

### **Métodos esenciales para el desarrollo didáctico –pedagógico de la capacidad coordinativa**

Muchos autores coinciden que para adquirir nuevos hábitos y habilidades y potencial para esta capacidad coordinativa compleja, habrá que recurrir a la utilización de los más diversos métodos de entrenamiento.

J. Weineck (1994), se refiere al analizar los métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas a métodos y contenidos de carácter general y especial. Los generales dirigidos a mejorar el valor general de las capacidades de coordinación, mientras los especiales van dirigidos a mejorar los componentes de la capacidad de coordinación que corresponden directamente a cada especialidad deportiva.

Hirtz y Ludwig (1976) y J. Weineck (1994), al referirse a los métodos y medios que permiten la representación gestual plantean que al ser esta la base y la condición misma del aprendizaje de toda nueva habilidad de gestos, los métodos que permiten la representación del movimiento ocupa espacios privilegiados al iniciarse un entrenamiento.

Los métodos y contenidos para desarrollar la coordinación deben cumplir los siguientes requisitos o principios básicos:

- Diversidad en la estructura del movimiento que se realiza (método y contenido).
- Ejercitación sistemática con dirección pedagógica.
- Aprovechamiento óptimo del período sensitivo de esta capacidad.

Gradualidad con relación al nivel y ritmo de aprendizaje motor y, dentro estos métodos tenemos los siguientes:

**a) Métodos Sensoperceptivos.**

Los métodos sensoperceptivos son aquellos que permiten información al hombre mediante las sensaciones y percepciones y se dividen en cuatro grupos: visuales, verbales, auditivos y perceptivos.

**b) Método visual directo.**

Permite la información completa del movimiento técnico deportivo que se va realizar. Ejemplo: cuando se demuestra por parte de un atleta aventajado (monitor) o del propio profesor cuando posee excelente dominio técnico de la habilidad que enseña o también cuando se le enseña una habilidad deportiva mediante la utilización de una cinta de vídeo donde aparece un atleta con excelente dominio técnico.

**c) Método visual indirecto.**

Como su nombre lo indica permite información parcial de determinada fase de una técnica deportiva (Fotos, Pinturas, Etc.), o varias fases continuas de dicha técnica (Cinegramas).

**d) Método verbal (Explicativo demostrativo).**

Muy utilizado en cualquier sistema de enseñanza, facilita el conocimiento teórico que caracteriza al movimiento de una técnica deportiva, permite la comunicación interpersonal



y la necesaria retroalimentación del proceso de enseñanza, además favorece la comprensión del contenido y el análisis mental que lleva implícito dicho aprendizaje motor. Ejemplo cuando explicamos textualmente la ejecución motriz de determinada técnica o movimiento y su correspondiente demostración de cómo se realiza textualmente la ejecución motriz de determinada técnica o movimiento y su correspondiente demostración de cómo se realiza.

**e) Método verbal (correctivo).**

Este método garantiza el perfeccionamiento de cualquier técnica, ayuda a eliminar movimientos innecesarios y posturas incorrectas, crea hábitos correctos en las ejecuciones.

**f) Métodos auditivos (Con sonidos rítmicos).**

Este método se utiliza para orientar mediante sonidos rítmicos, que pueden ser, percusiones, palmadas, o sonidos determinados, los movimientos coordinados de alguna técnica deportiva.

**g) Métodos auditivos (Con sonidos musicales).**

Es muy utilizado en deportes tales como el Nado Sincronizado, la Gimnasia Rítmica Deportiva, la Gimnasia Musical Aerobia. Este método utilizando las diferentes notas musicales seleccionadas en relación con la composición de los ejercicios permite la ejecución motriz de cada elemento técnico con excelente coordinación, precisión, belleza y ritmicidad, pues el sonido musical ayuda a distribuir las distintas partes del cuerpo en el espacio.

**h) Método propioceptivo (con ayuda de un compañero).**

Son métodos generalmente empleados para la enseñanza de elementos técnicos deportivos muy peligrosos o complejos, que requieren de la ayuda externa de los profesores

garantizando por parte que el atleta sienta en su cuerpo la presión de cómo debe realizarse dicho movimiento y por otra parte, le crea un estado de confiabilidad óptimo para que transcurra un aprendizaje rápido y adecuado.

### **Ejercicios para desarrollar la capacidad coordinativa en niños**

#### ➤ Carreras de obstáculos

La carrera de obstáculos es un ejercicio de coordinación que mejora el trabajo de piernas y la rapidez. Comienza corriendo alrededor de la primera figura, luego de la segunda y finalmente la tercera.

#### ➤ Equilibrio sobre una pierna en 10 metros

Los ejercicios de equilibrio aumentan tu estabilidad mediante la activación y el fortalecimiento de los músculos para mantenerte en una posición. Permaneciendo con las manos en tus caderas sobre una superficie inestable con los dos pies, como un disco de equilibrio o una almohada, levanta un pie, flexionando la rodilla, y aguanta así por 10 segundos. Cambia de lado.

Saltar la cuerda puede mejorar tu coordinación. Sincronizar los saltos para coordinar con mover los brazos con la cuerda. Para hacer este ejercicio, saltar con ambos pies, luego un pie a la vez y luego ve a diferentes velocidades.

#### ➤ Sentadillas saltadas o saltos simultáneos al frente

Para aumentar tu potencia, puedes realizar sentadillas en saltos. De pie, con los pies separados por la anchura de tus hombros, los codos flexionados a 90 grados, ponerse en cuclillas hasta que tus muslos estén paralelos al suelo. Una vez que está abajo en una posición de sentadilla, inmediatamente salta con ambas piernas, llevando tus brazos hacia

arriba. Aterrizza con los dos pies y salta inmediatamente de nuevo. Mantener el contacto con el suelo en un mínimo.

### **Definición de la Alternativa Metodológica**

Metodología es un vocablo generado a partir de tres palabras de origen griego: metà (“más allá”), odòs (“camino”) y logos (“estudio”). El concepto hace referencia al plan de investigación que permite cumplir ciertos objetivos en el marco de una ciencia.

Cabe resaltar que la metodología también puede ser aplicada en el ámbito artístico, cuando se lleva a cabo una observación rigurosa. Por lo tanto, puede entenderse a la metodología como el conjunto de procedimientos que determinan una investigación de tipo científico o marcan el rumbo de una exposición doctrinal.

En el ámbito de las ciencias sociales, el recurso de la metodología se enfoca en la realidad de una sociedad para arribar a una conclusión cierta y contundente acerca de un episodio valiéndose de la observación y el trabajo práctico típico de toda ciencia.

Es importante la distinción entre el método (nombre que recibe cada plan seleccionado para alcanzar un objetivo) y la metodología (rama que estudia el método). El metodólogo no se dedica a analizar ni a verificar conocimiento ya obtenido y aceptado por la ciencia: su tarea es rastrear y adoptar estrategias válidas para incrementar dicho conocimiento.

La metodología es una pieza esencial de toda investigación (método científico) que sigue a la propedéutica ya que permite sistematizar los procedimientos y técnicas que se requieren para concretar el desafío. Cabe aclarar que la propedéutica da nombre a la acumulación de conocimientos y disciplinas que son necesarios para abordar y entender cualquier materia. El término proviene del griego pró (“antes”) y paideutikós (“referente a la enseñanza”).

En otras palabras, la metodología es un recurso concreto que deriva de una posición teórica y epistemológica, para la selección de técnicas específicas de investigación. La metodología, entonces, depende de los postulados que el investigador crea que son válidos, ya que la acción metodológica será su herramienta para analizar la realidad estudiada. La metodología para ser eficiente debe ser disciplinada y sistemática y permitir un enfoque que permite analizar un problema en su totalidad.

Dentro de una investigación pueden desarrollarse muchas metodologías, pero todas ellas pueden encasillarse en dos grandes grupos, la metodología de investigación cualitativa y cuantitativa. La primera es la que permite acceder a la información a través de la recolección de datos sobre variables, llegando a determinadas conclusiones al comparar estadísticas.

La segunda, realiza registros narrativos sobre fenómenos investigados, dejando a un lado la cuantificación de datos y obteniéndolos a través de entrevistas o técnicas no-numéricas, estudiando la relación entre las variables que se obtuvieron a partir de la observación, teniendo en cuenta por sobre todo los contextos y las situaciones que giran en torno al problema estudiado.

Por otro lado, la metodología también puede ser comparativa (analiza), descriptiva (expone) o normativa (valora). Para saber si conviene utilizar un tipo de metodología u otro, el científico o investigador tiene que tener en cuenta un conjunto de aspectos importantes. Algunas de las preguntas que debe hacerse son: ¿qué resultados espera conseguir? ¿quiénes son los interesados en conocer los resultados? ¿cuál es la naturaleza del proyecto?

Es imprescindible que el método empleado y la teoría, que ofrece el marco donde se insertan los conocimientos, estén unidos por la coherencia (el cómo y el qué deben ser

coherentes entre sí); esto significa que la metodología debe ser utilizada dentro de un marco ideológico, un sistema de ideas coherentes que sean las encargadas de explicar el para qué de la investigación.

Como ya lo hemos explicado, método y metodología son cosas diferentes. El término método, también conocido como técnicas de investigación, puede definirse como el camino para alcanzar a un fin; en relación con la metodología consiste en los procedimientos que deben llevarse a cabo para cumplir con lo estipulado por ella y obtener conclusiones verídicas sobre el fenómeno o problema que se analiza. En otras palabras, mientras que la metodología es lo que une al sujeto al objeto de conocimiento y es imprescindible para conseguir el conocimiento científico, el método es el camino o instrumento que nos lleva a él.

La metodología del entrenamiento deportivo consiste en las reglas que deben cumplirse dentro de la organización en la práctica de un deporte. Existen dos tipos de metodologías en este campo: pluridisciplinar e integrada.

La metodología pluridisciplinar es la que considera que el mejor rendimiento deportivo puede obtenerse a partir de la suma de los diferentes elementos que intervienen tales como la técnica, la táctica, y los aspectos físicos, psicológicos y visuales. Los fines se consiguen a partir de ejercicios claros y seguros.

La metodología integrada se encuentra basada en la práctica deportiva, y considera que las habilidades técnico-tácticas, físicas, psicológicas y visuales están íntimamente ligadas. En esa metodología se busca integración y combinación entre todos los elementos, pero se presta una mayor atención a la técnica y la táctica.

Los golpes y las defensas pueden enseñarse de manera simultánea ya que facilita el aprendizaje de los atletas, la metodología brinda una serie de medios auxiliares y ejercicios especiales que durante el proceso de enseñanza pueden ser utilizados en la corrección de errores, por lo que no es necesario que para impartir la próxima unidad haya que haber vencido la anterior.

Los contenidos se pueden ir venciendo simultáneamente aplicando estos medios. Los mismos son flexibles y brindan posibilidades de adecuaciones y rectificaciones por el profesor hacia los atletas, mediante un ordenamiento metodológico para la enseñanza de las habilidades.

La metodología se fundamenta tomando como base conceptos, definiciones y metódica de las habilidades para la enseñanza de los elementos técnicos del taekwondo de diferentes autores en sus estudios investigativos entre los que destacan el Zamora Castro (1999, 2009), Domínguez (1987, 2002), Fuentes Villanueva (2009), Belfort Vinent (2009), Fuentes Sánchez (2009); Moreta Díaz (2010), Recouso Tejeda (2010), Torres Calzadilla (2010), Lescay Hernández (2009), Rodríguez Rosillo (2011), Cobas Delis, Despaigne Olivero (2008), Garbey Nariño (2011), Mustelier (2009) y Martín Pérez (2009). Así como el criterio de otros profesores para la elaboración de metodologías de la enseñanza de los elementos técnico-tácticos.

## **e. MATERIALES Y METODOS**

### **MATERIALES:**

Para la presente investigación se utilizó diferentes materiales como: material bibliográfico, conos, paletas, pitos, sogas, cinta métrica, petos, bolsos, almohadillas, entre otros, estos materiales fueron de gran importancia ya que nos facilitó realizar de la mejor manera la investigación. Para establecer el presente trabajo de investigación se requirió de los siguientes suministros: Resmas de papel A4, impresiones, esferográficos, cuaderno espiral, borrador, dentro de los equipos de oficina se utilizó lo siguiente, Computadora, Impresora, Flash Memory, CD, Cámara digital, uso de Internet.

### **MÉTODOS**

Método Científico: permitió profundizar, señalar el procedimiento y el tratamiento de los problemas en relación a la problemática investigada, en este caso, los ejercicios para desarrollar la coordinación y mejorar la técnica básica de ataque con el pie bandal chagui.

Método Inductivo-Deductivo: permitió inferir criterios y llegar a organizar la problemática general del tema de investigación partiendo de las relaciones y circunstancias individuales. El método deductivo accedió extraer de principios, leyes, normas generales aplicables y sustentables a nuestra investigación, lo que se llegó a establecer las conclusiones particulares

.Método Analítico-Sintético: con este método se pudo establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicó llegar a vislumbrar la

esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir conclusiones finales.

Método Hipotético-Deductivo: este método ayudó fundamentalmente en el planteamiento y verificación de las hipótesis, la cual fue desarrollada y contrastada con la información empírica que se recopiló. Con toda la información básica que se obtuvo en la forma señalada y se procedió a su ordenamiento, clasificación y organización siguiendo una secuencia lógica y racional.

Método Descriptivo: se aplicará como técnica de observación indirecta, a los entrenadores deportivos de Taekwondo, considerado como informantes claves, el propósito de esta técnica es obtener información sobre la aplicación de los ejercicios para el desarrollo de la coordinación y su relación con la técnica básica bandal chagui en niños de 9 años de edad que practican este deporte

### **Técnicas e instrumentos**

Instrumentos como la entrevista a los entrenadores deportivos de Taekwondo, y los test realizados a los niños que fueron impresos en papel boom, además se utilizó fichas diarias para la guía de observación y la planificación de los ejercicios generales para el desarrollo de la coordinación y su relación con la técnica básica bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican este deporte.

### **Población y muestra**

La población a investigar, estuvo conformada por la totalidad de 2 entrenadores deportivo de Taekwondo y los Taekwondocas de la categoría nueve años de edad del gimnasio de la Federación Deportiva de Napo, Cantón de Tena.



## f. RESULTADOS

Entrevista realizada a los Técnicos de taekwondo de Federación deportiva de Napo.

1. Es usted graduado en Cultura Física o Educación Física.

**Tabla N° 1**

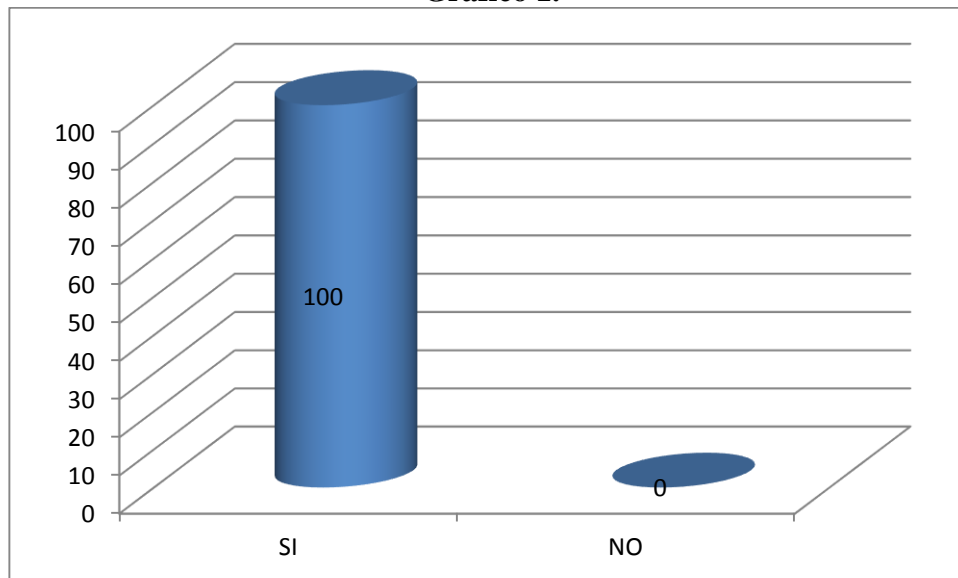
Indicadores	f	%
SI	2	100
NO	0	0
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

**Fuente:** La encuesta aplicada a los entrenadores de Federación deportiva de Napo

**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy

**Año:** 2016

**Gráfico 1.**



### **Análisis e Interpretación**

Que es ser docente graduado de cultura física a nivel universitario se considera que ellos están en capacidad de aplicar ejercicios de la coordinación en la clase deportiva de Taekwondo.

Del estudio realizado se encuentra que el 100% de los entrenadores deportivos de Taekwondo entrevistados son graduados en Cultura física.

Si definimos como docente universitario graduado en cultura física a la persona que permiten ejercer esta profesión, y el 100% de los entrenadores deportivos de Taekwondo encuestados, son graduados en Cultura Física, se considera que ellos están en capacidad de aplicar ejercicios de la coordinación en la clase deportiva de Taekwondo.

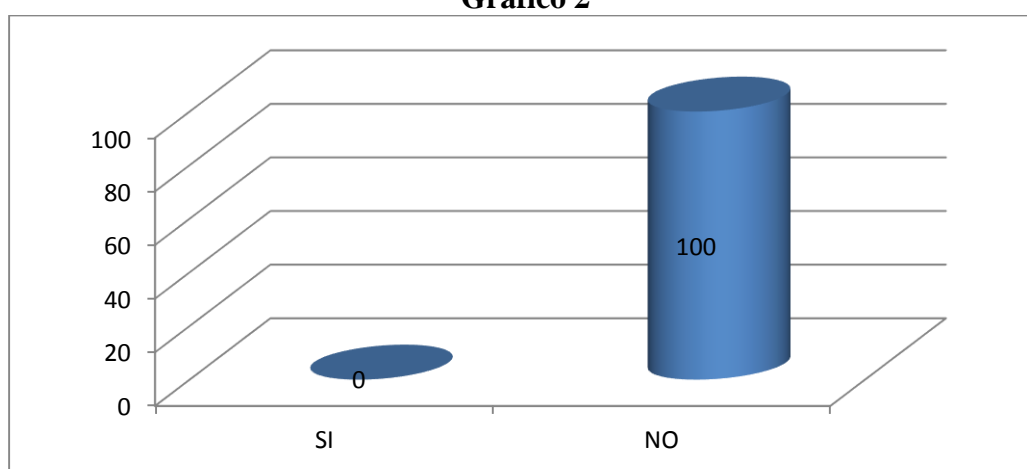
2. Ha aplicado ejercicios coordinativos para la enseñanza de las técnicas ataque con el pie en el Taekwondo desde que labora en este deporte.

**Tabla N° 2**

Indicadores	<i>f</i>	%
<b>SI</b>	0	0
<b>NO</b>	2	100
<b>Total</b>	2	100

**Fuente:** La cuesta aplicada a los entrenadores de Federación deportiva de Napo  
**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy **Año 2016**

**Gráfico 2**



**Análisis e Interpretación:**

Aplican ejercicios coordinativos para la enseñanza de las técnicas ataque con el pie en el Taekwondo desde que labora en este deporte de acorde con sus conocimientos estudiados.

Los ejercicios coordinativos para la enseñanza de las técnicas ataque con el pie en el Taekwondo deben tener una buena preparación física enmarcada específicamente.

Del estudio realizado a los entrenadores deportivos de Taekwondo el 100%, no aplican los ejercicios coordinativos en las clases deportivas

Si los ejercicios coordinativos para la enseñanza de las técnicas ataque con el pie en el Taekwondo debe tener una buena preparación física enmarcado específicamente , y el 100% de los entrenadores no aplica estos, quiere decir que no permite desarrollar ni adquirir una técnica con un nivel de alta coordinación, la prioridad de aplicar la coordinación como una capacidad física complementaria es que permite al niño realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico, o sea, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos.

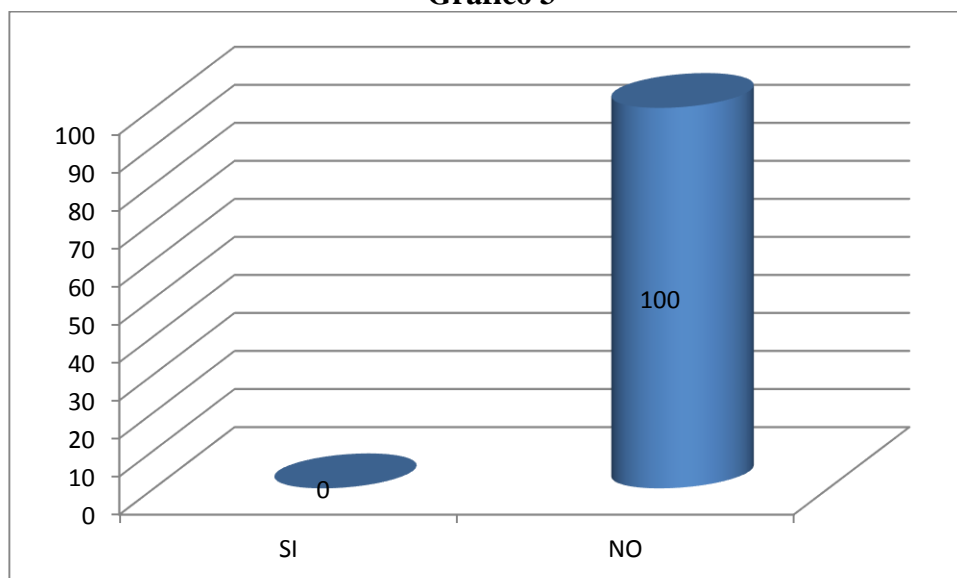
3. Ha estudiado la bibliografía actualizada sobre las capacidades coordinativas y su influencia en el desarrollo motriz deportivo.

**Tabla N° 3**

Indicadores	<i>f</i>	%
<b>SI</b>	0	0
<b>NO</b>	2	100
<b>Total</b>	2	100

**Fuente:** La cuesta aplicada a los entrenadores de Federación deportiva de Napo  
**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy **Año** 2016

**Gráfico 3**



### **Análisis e Interpretación**

La información bibliográfica tiene la finalidad de resolver problemas.

Del estudio realizado el 100% de los entrenadores deportivos de Taekwondo no se actualizan sobre el acontecer de la capacidad coordinativa.

La información bibliográfica sobre las capacidades coordinativas tiene como finalidad de resolver problemas, si el 100% de los entrenadores no se actualizan, quiere decir que no pueden entender las corrientes contemporáneas más actuales sobre el desarrollo de las

capacidades tanto para el desarrollo físico como coordinativo en esta edades, lo que puede traer aparejado a su pobre desarrollo técnico motriz en las técnicas de ataque con el pie para las edades de nueve años que practican el Taekwondo con vista a la Alta Competencia deportiva. Los entrenadores no tienen una visión de la importancia que deben tener sobre la actualización de esta bibliografía, pues no saben un solo movimiento del cuerpo como sistema lo que puede afectar todo los movimientos técnicos a otras técnicas de mayor complejidad como lo es este deporte, desde lo óculo-manual, hasta lo óculo-podal, elemento tan importante en este deporte, ya que más del 80% de las técnicas son dirigidas por este sistema.

4. Aplica constantemente ejercicios coordinativos en clases relacionados con las técnicas de pateo en el Taekwondo para cualquier edad.

**Tabla N° 4**

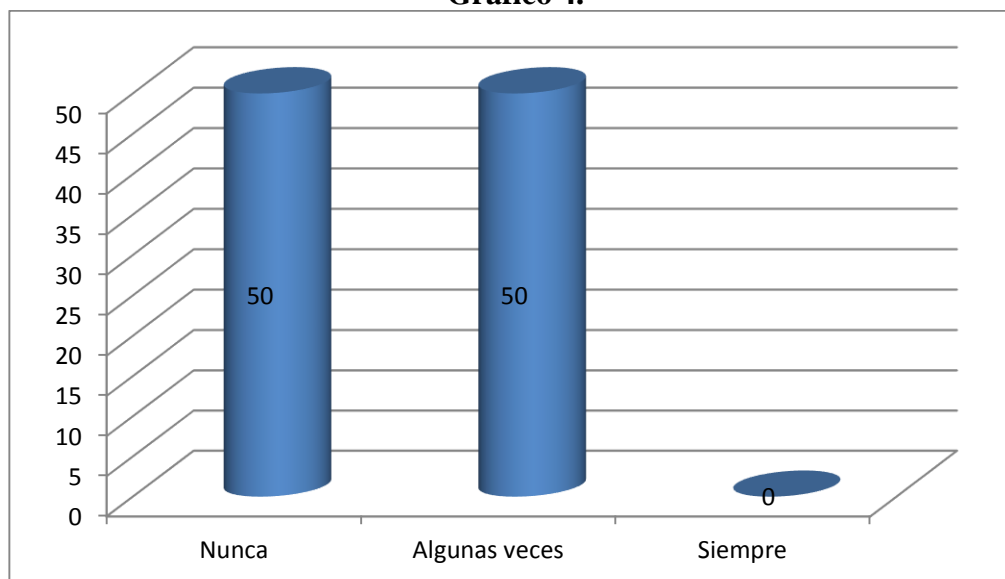
Indicadores	<i>f</i>	%
<b>Nunca</b>	1	50
<b>Algunas veces</b>	1	50
<b>Siempre</b>	0	0
<b>Total</b>	2	100

**Fuente:** La encuesta aplicada a los entrenadores de Federación deportiva de Napo

**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy

**Año:** 2016

**Gráfico 4.**



### **Análisis e Interpretación**

Los ejercicios coordinativos en clases relacionados con las técnicas de pateo en el Taekwondo es un Arte Marcial de origen coreano que hace de los miembros del cuerpo armas defensivas naturales.

En el estudio realizado el 50% de los entrenadores deportivos de Taekwondo encuestados, lo aplica a veces y, el otro 50% nunca los aplica

Los ejercicios coordinativos en clases relacionados con las técnicas de pateo el 50% los entrenadores nunca los aplica, esto hace que la falta de actualizarse con la bibliografía sobre el conocimiento de las capacidad coordinativa hace que las clases deportivas en taekwondocas de nueve años de edad, no puedan tener un buen desarrollo coordinativo motriz. Los entrenadores deben tomar conciencia que la actualización bibliográfica es un instrumento pedagógico eficaz, por cuanto ayuda a desarrollar sus cualidades básicas como entrenador y profesional, que contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, fisiología del ejercicio físico entre otras.

5. Conoce usted sobre la aplicación de alternativas metodológicas para desarrollar la coordinación e incidir en las técnicas de ataque con el pie en el Taekwondo.

**Tabla N° 5**

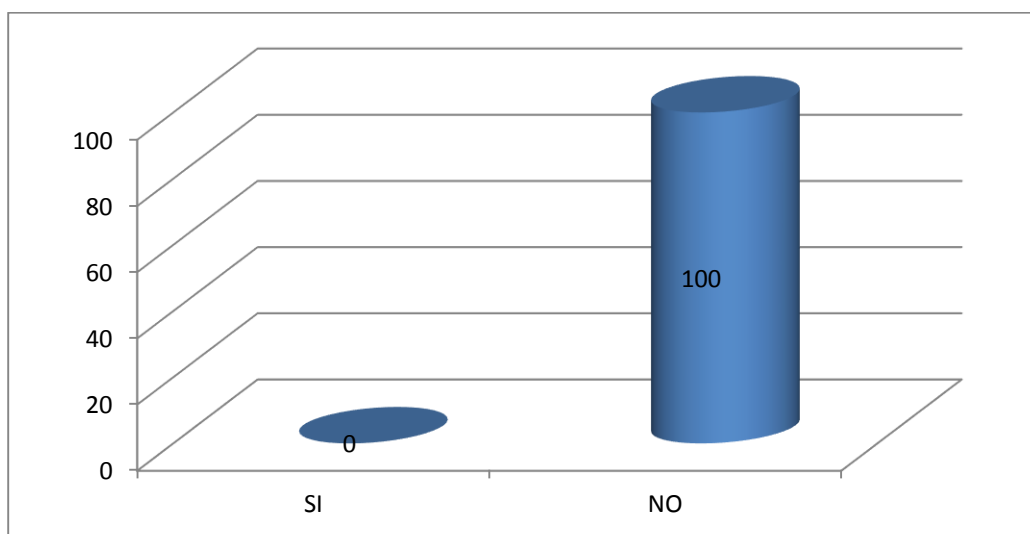
indicadores	<i>f</i>	%
<b>SI</b>	0	0
<b>NO</b>	2	100
<b>Total</b>	2	100

**Fuente:** La cuesta aplicada a los entrenadores de Federación deportiva de Napo

**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy

**Año:** 2016

**Gráfico 5**



**Análisis e Interpretación**

Las alternativas metodológicas para desarrollar la coordinación e incidir en las técnicas de ataque con el pie en el Taekwondo y esto facilitan a las habilidades en corto tiempo para lograr mejores resultados deportivos.

Del estudio realizado el 100% de entrenadores deportivos de Taekwondo no poseen conocimientos sobre la aplicación de alternativas metodológicas para desarrollar la coordinación relacionada con la técnica de ataque con el pie.

Las alternativas metodológicas para desarrollar la coordinación e incidir en las técnicas de ataque con el pie en el Taekwondo facilita a las habilidades en corto tiempo, el 100% de los entrenadores deportivos de Taekwondo no poseen conocimientos sobre la aplicación de alternativas metodológicas, por lo que podemos plantear que existe la posibilidad un pobre desarrollo técnico motriz en estas técnicas en los niños de nueve años de edad, durante su formación deportiva, se precisa el uso y función de la alternativas metodológicas, como material de apoyo, para cumplir cabalmente con la función auto instruccional, dentro de la modalidad de la deportiva en el Taekwondo.

## Test de valoración de las capacidades coordinativas Capacidad de combinación y aparejamiento de los movimientos.

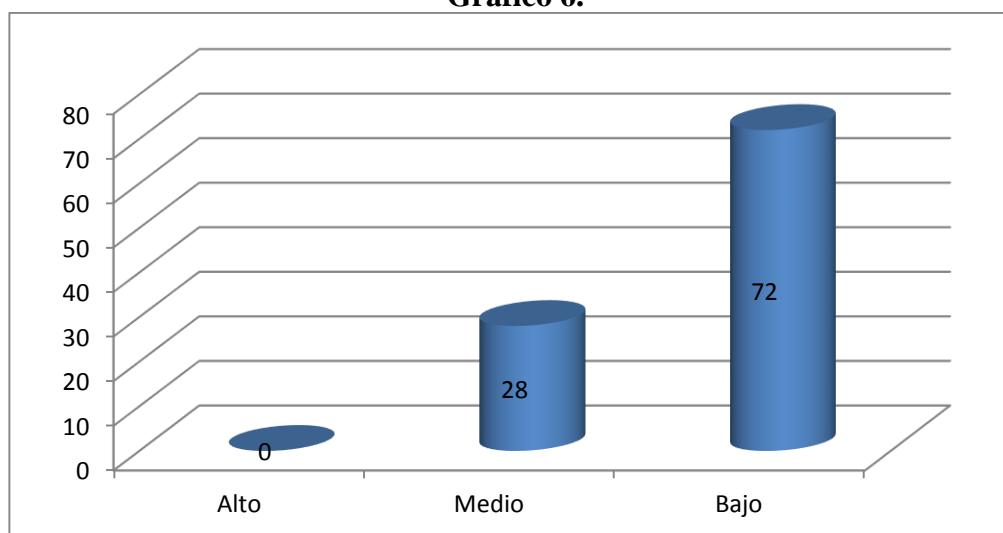
### Actividad 1. Carrera con obstáculos en 10 metros

**Tabla N° 6**

Indicadores	<i>f</i>	%
<b>Alto</b>	0	0
<b>Medio</b>	8	28
<b>Bajo</b>	21	72
<b>Total</b>	29	100

**Fuente:** Tés aplicado a niños de nueve años de Taekwondo de Federación deportiva de Napo  
**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy **Año** 2016

**Gráfico 6.**



### Análisis e Interpretación

Carrera de 10 metros con obstáculo son carreras a pie del actual atletismo.

Del estudio realizado encontramos que a la aplicación del test de la carrera con obstáculos en 10 metros de distancia, donde se muestran en el nivel alto 0,00% niños y niñas, en el Normal existen 28,00% de niñas y niños, mientras que el nivel bajo es de 72,00%.

La carrera con obstáculo en el estudio encontramos que el 72,00%, lo que constituye un problema en la integración de las acciones tanto motrices generales como técnicas para enfrentarse con éxito a los requerimientos del deporte.

## 2. Equilibrio dinámico sobre el pie izquierdo en 6 metros.

**Tabla N° 7**

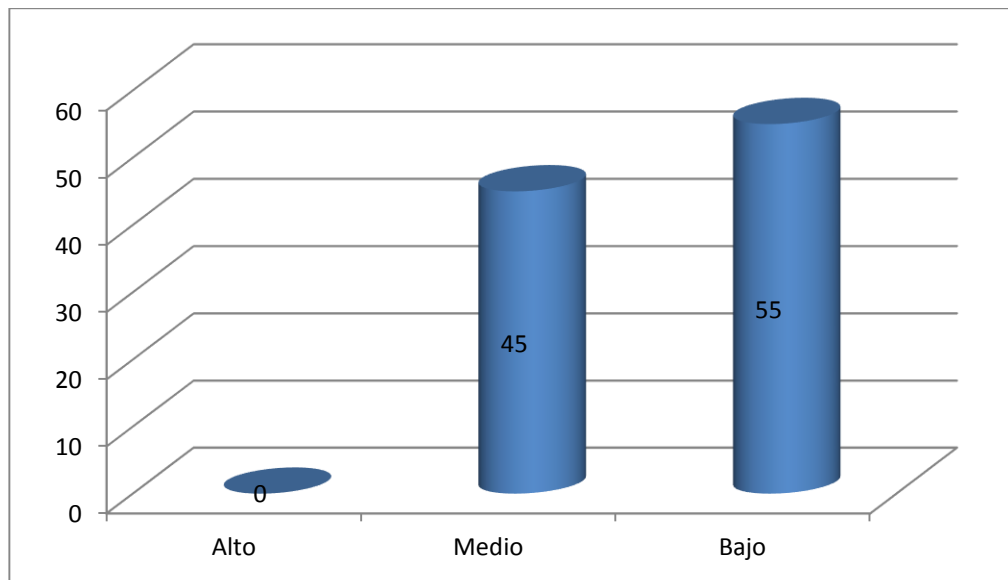
Indicadores	<i>f</i>	%
<b>Alto</b>	0	0
<b>Medio</b>	13	45
<b>Bajo</b>	16	55
<b>Total</b>	29	100

**Fuente:** Tés aplicado a niños de nueve años de Taekwondo de Federación deportiva de Napo

**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy

**Año:** 2016

**Gráfico 7.**



### **Análisis e Interpretación**

El equilibrio dinámico es cuando es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación

En el estudio realizado a los niños del equilibrio, con el pie izquierdo hasta los 6 metros, se puede observar que 5 niñas y 8 niños son evaluados respectivamente en el nivel medio, esta muestra representa el 45% del total de la muestra del test, el resto de los niños pasan al nivel Bajo en ambas edades testeadas lo cual significa que el mayor por ciento de la muestra se encuentra en el nivel bajo con el 55% del total de la muestra.



la coordinación en cuanto al equilibrio, no está bien desarrollada en estas edades, lo que demuestra la cantidad de niños y niñas evaluados en los diferentes niveles de la prueba, pero ninguno logra el nivel Alto con el 0.00% del total de la muestra.

Pero como podemos comprobar a través de la literatura, el ejercicio del equilibrio físico, son elementos condicionales de la calidad deportiva, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la coordinación física realizada de forma regular es una conducta motriz indispensable en este deporte (Briñones, 2004, Ruiz, 1996).

Por otro lado la competencia motriz debe ser capaz de dominar habilidades básicas, en las que la coordinación, control, armonía, fluidez de movimientos o ritmo de actuación sean reclamados ser competente en este deporte.

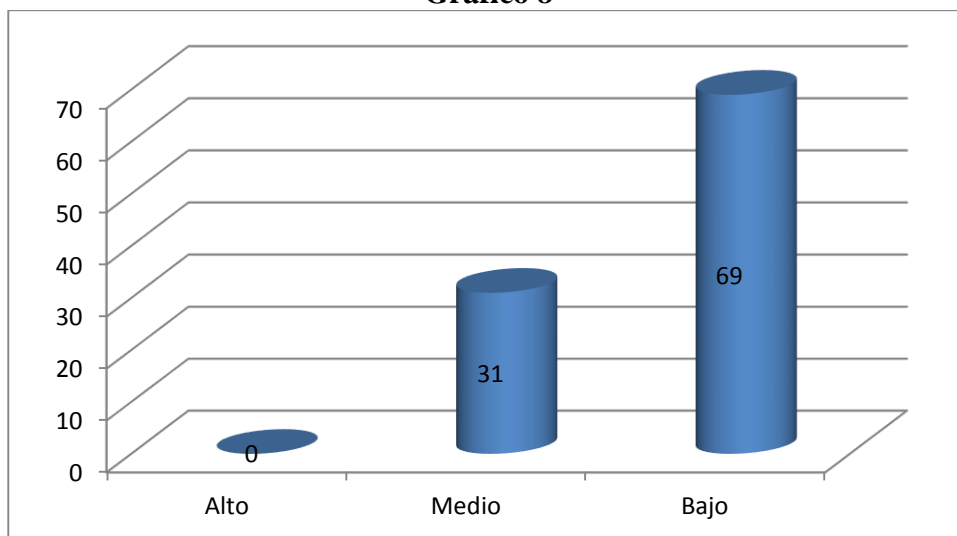
### 3. Equilibrio dinámico sobre el pie derecho en 6 metros

**Tabla N° 8**

Indicadores	<i>f</i>	%
<b>Alto</b>	0	0
<b>Medio</b>	9	31
<b>Bajo</b>	20	69
<b>Total</b>	29	100

**Fuente:** Tés aplicado a niños de nueve años de Taekwondo de Federación deportiva de Napo  
**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy **Año:** 2016

**Gráfico 8**



### **Análisis e interpretación**

El equilibrio dinámico es cuando dos procesos reversibles ocurren al mismo paso. Con frecuencia se aplica al análisis cinético de reacciones químicas para obtener información útil sobre la proporción de reactivos y productos que formarán el equilibrio. Debe apreciarse que en un equilibrio las concentraciones de los reactivos y las concentraciones de los productos son constantes.

En el estudio realizados a los niños con el pie derecho hasta los 6 metros, se puede observar que 2 niñas y 7 niños son evaluados respectivamente en el nivel medio, esta muestra representa el 31% del total de la muestra del test, el resto de los niños pasan al nivel Bajo en ambas edades testeadas lo cual significa que el mayor por ciento de la muestra se encuentra en el nivel bajo el 69% muy alto este por ciento la coordinación en cuanto al equilibrio, no está muy bien desarrollada en muestra objeto de estudio, lo que demuestra la cantidad de niños y niñas evaluados en los diferentes niveles de la prueba, y ninguno logra el nivel alto.

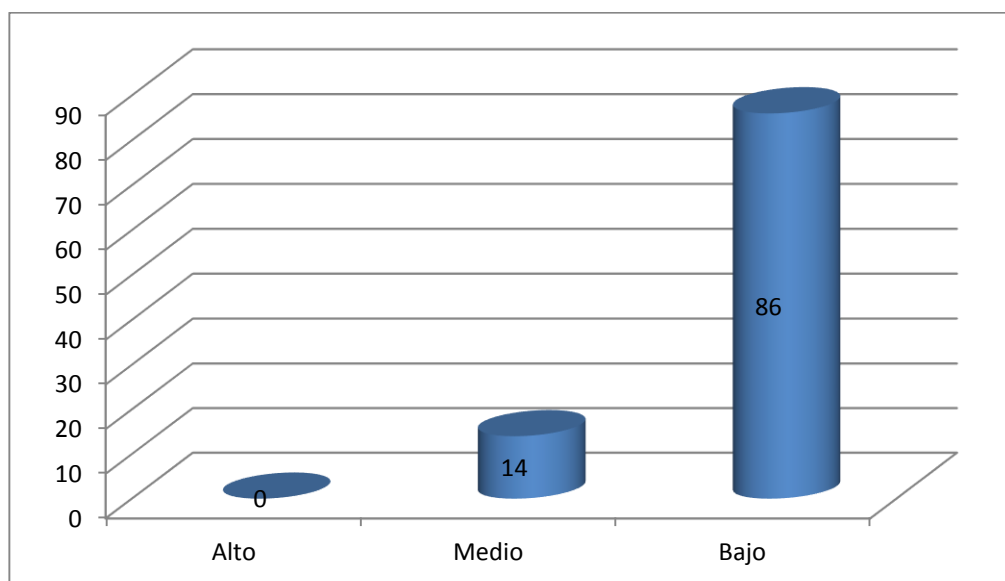
#### **4. Equilibrio estático sobre el pie Izquierdo en 10 segundos.**

**Tabla N° 9**

Indicadores	<i>f</i>	%
<b>Alto</b>	0	0
<b>Medio</b>	4	14
<b>Bajo</b>	25	86
<b>Total</b>	29	100

**Fuente:** Tés aplicado a niños de nueve años de Taekwondo de Federación deportiva de Napo  
**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy **Año:** 2016

**Gráfico 9**



**Análisis e Interpretación:**

El equilibrio estático es la que aplica tanto para cuerpos en reposo respecto de un sistema de referencia o para cuerpos cuyo centro de masa se mueve con velocidad constante.

En el estudio realizado el test del equilibrio estático con el pie izquierdo hasta los 10 segundos, se puede observar que solo una niña y 3 niños son evaluados respectivamente en el nivel medio, esta muestra representa el 14% del total de la muestra, el resto de los niños pasan al nivel Bajo en ambas edades el mayor por ciento de la muestra se encuentra en el nivel bajo el 86%.

La coordinación en cuanto al equilibrio estático, por lo que existe un pobre desarrollo de esta capacidad tan importante para el aprendizaje en las técnicas de pateo, por lo que no está muy bien desarrollada en muestra objeto de estudio y ninguno logra el nivel alto con el 0.00%

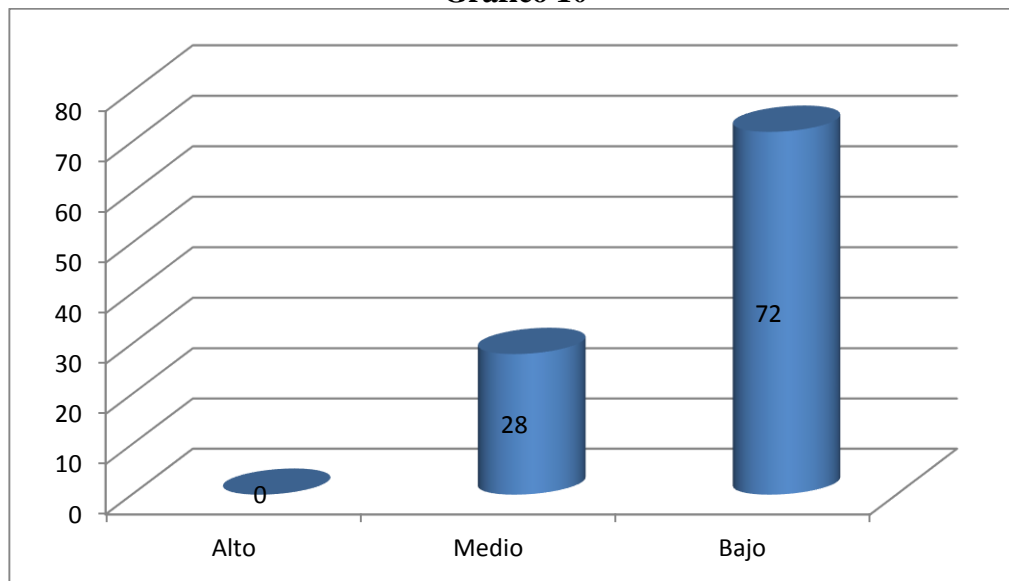
## 5. Equilibrio estático sobre el pie derecho en 10 segundos.

**Tabla N° 10**

Indicadores	<i>f</i>	%
<b>Alto</b>	0	0
<b>Medio</b>	8	28
<b>Bajo</b>	21	72
<b>Total</b>	29	100

**Fuente:** Tés aplicado a niños de nueve años de Taekwondo de Federación deportiva de Napo  
**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy  
**Año** 2016

**Gráfico 10**



### **Análisis Interpretación:**

El test del equilibrio estático es la que aplica tanto para cuerpos en reposo respecto de un sistema de referencia o para cuerpos cuyo centro de masa se mueve con velocidad constante.

En el test realizado con el pie derecho hasta los 10 segundos, se puede observar que solo una niña y 3 niños son evaluados respectivamente en el nivel medio, esta muestra representa el 28% del total de la muestra, En el nivel bajo en ambos sexos significa que el mayor por ciento de la muestra se encuentra en el nivel bajo el 72% muy alto este porcentaje la coordinación en cuanto al equilibrio estático

Por lo que existe un pobre desarrollo de esta capacidad tan importante para el aprendizaje en las técnicas de pateo, por lo que no está muy bien desarrollada en muestra objeto de estudio y ninguno logra el nivel Alto.

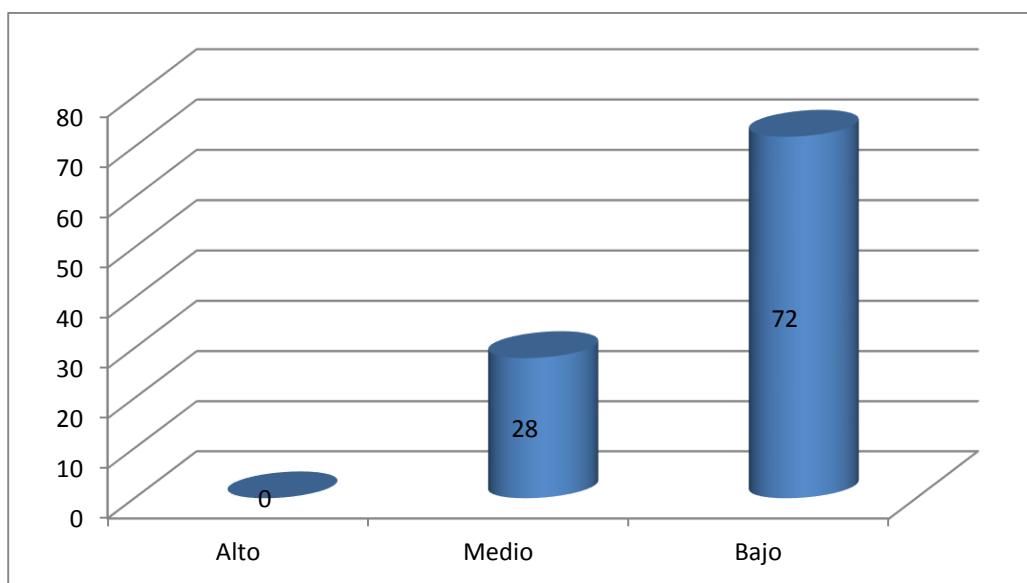
**6. Salto sobre la cuerda en 6 segundos.**

**Tabla N° 11**

Indicadores	<i>f</i>	%
<b>Alto</b>	0	0
<b>Medio</b>	8	28
<b>Bajo</b>	21	72
<b>Total</b>	29	100

**Fuente:** Tés aplicado a niños de nueve años de Taekwondo de Federación deportiva de Napo  
**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy **Año:** 2016

**Gráfico 11.**



**Análisis e Interpretación:**

Salto sobre la soga una cuerda que se hace girar de modo que pase debajo de sus pies y sobre sus cabezas.

En el test realizado el salto la cuerda, en este test, debían de saltar primero 3 segundos con el pie izquierdo, 3 segundos con el pie derecho con cambio de pies sin para los saltos, o sea, uno primero y el otro después, muchos de ellos en eso cambios cayeron al suelo, ya que alteraban el tiempo y el espacio de cada salto, obteniendo que en el nivel alto ningún

sujeto obtuvo esta calificación, en el nivel medio fueron evaluados 2 niñas y 5 niños lo que representa de la muestra total un 28%, mientras que los restantes niños y niñas se evaluaron en el nivel bajo para 22 taekwondocas y el 72%, lo que se demuestra el pobre desarrollo de la coordinación que poseen estos atletas.

#### 7. Evaluación de la bandal chagui con el pie Izquierdo.

**Tabla N° 12**

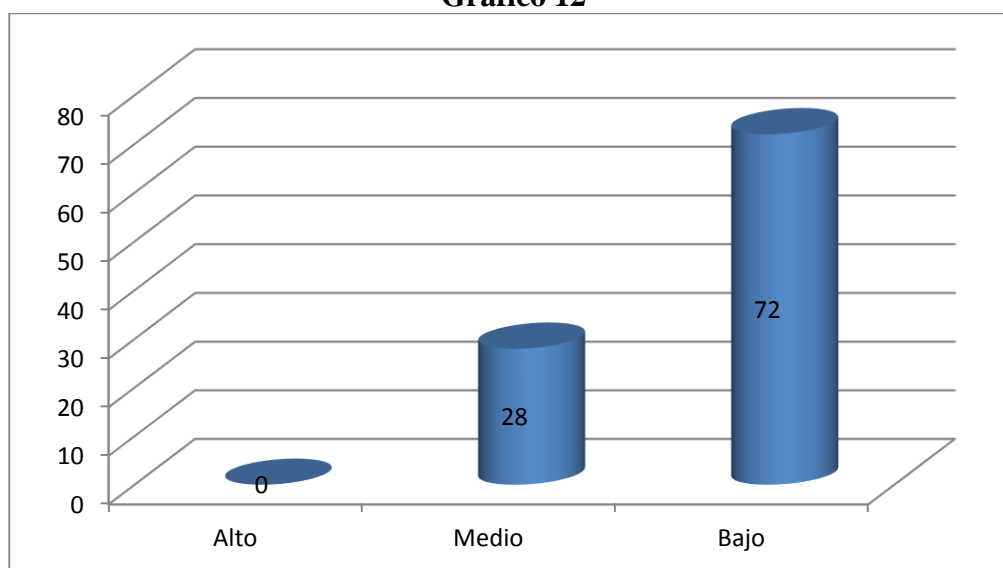
Indicadores	f	%
<b>Alto</b>	0	0
<b>Medio</b>	8	28
<b>Bajo</b>	21	72
<b>Total</b>	29	100

**Fuente:** Tés aplicado a niños de nueve años de Taekwondo de Federación deportiva de Napo

**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy

**Año:** 2016

**Gráfico 12**



#### **Análisis e Interpretación:**

Bandal chagui técnica frontal que se golpea con el empeine del pie.

En el test técnico realizado la bandal chagui con el pie izquierdo en la postura estática, cuando analizamos la efectividad durante la ejecución de la técnica, se observa que aproximadamente el 58.8% no mantienen equilibrio estable del cuerpo, pues existen grandes oscilaciones en los apoyos, las piernas aumentan o disminuyen el área de apoyo,

según la postura adoptada (naranji sogui, ap sogui o ap kubi), la pierna trasera por lo general está demasiado flexionada, el cuerpo tiende a adelantarse o atrasarse y en ocasiones realizan flexiones laterales, la vista no la mantienen al frente, o sea, que la focalización del objetivo se concentra hacia el frente y miran hacia abajo.

En resumen 3 niñas y 5 niños obtienen el nivel medio, que representa el 28% de la muestra total testeada, el resto de los taekwondocas fueron evaluados 9 niñas y 12 niños que suman 21 atletas, representando una muestra mayor a 72%, lo que quiere decir que no existe un nivel técnico aceptable, ya que ninguno de los taekwondocas lograron el nivel alto.

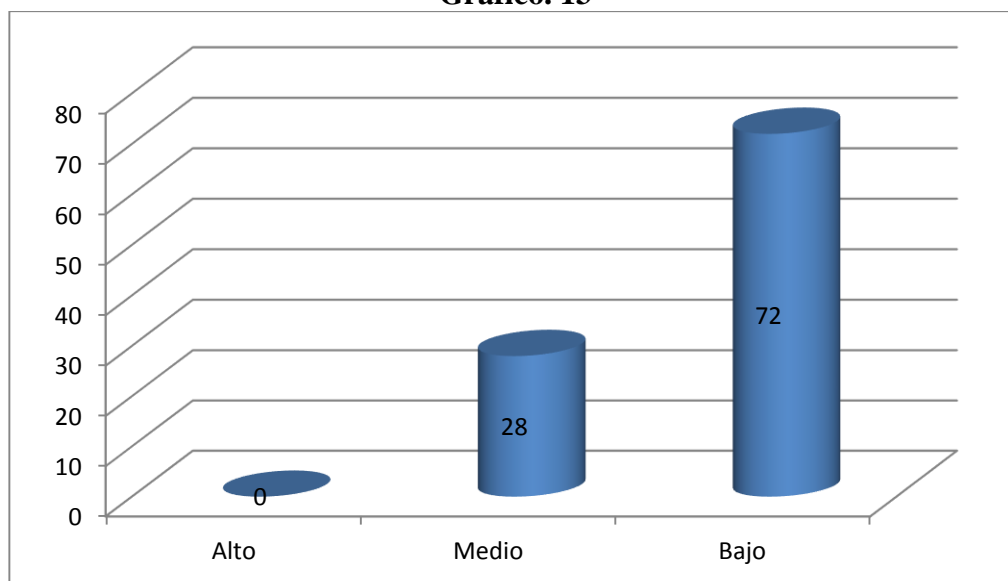
### 8. Evaluación de la bandal chagui con el pie derecho

**Tabla N° 13**

Indicadores	<i>f</i>	%
<b>Alto</b>	0	0
<b>Medio</b>	8	28
<b>Bajo</b>	21	72
<b>Total</b>	29	100

**Fuente:** Tés aplicado a niños de nueve años de Taekwondo de Federación deportiva de Napo  
**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy **Año:** 2016

**Gráfico. 13**



### **Análisis e Interpretación:**

Bandal chagui técnica frontal que se golpea con el empeine del pie.

En el test realizado los resultados de la técnica bandal chagui con el pie derecho en la postura estática, el 64.6% de los niños, en la ejecución de las fases de la técnica Bandal chagui, tienen una pobre fluidez, apreciándose gran dificultad en la ejecución de la flexión de la pierna (preparación para el ataque), en la extensión (ataque) y la recogida de la pierna (recuperación). La tendencia general es que no logran realizar el ángulo adecuado del muslo de la pierna con el tronco, la pierna queda semirrecogida, el pie no golpea imaginariamente con la base de los dedos o con el empeine total y al retroceder la pierna está casi totalmente extendida o se apoya al frente mediante un paso largo, el tronco tiende ir hacia delante o hacia atrás y el traslado del cuerpo se realiza con gran pesadez.

En resumen 4 niñas y 7 niños obtienen el nivel medio, que representa el 28% de la muestra el resto de los taekwondocas fueron evaluados 8 niñas y 10 niños que suman 18 atletas, representando una muestra mayor a 72%, lo que quiere decir que no existe un nivel técnico aceptable, ya que ninguno de los taekwondocas lograron el nivel alto. Por los resultados alcanzados y haciendo un análisis entre la ejecución entre ambos pies, podemos plantear existe un predominio técnico por el pie derecho que el pie izquierdo, o sea, también se puede hablar de que existe una lateralidad derecha de los niños por el dominio demostrado durante la ejecución de la técnica básica bandal chagui.



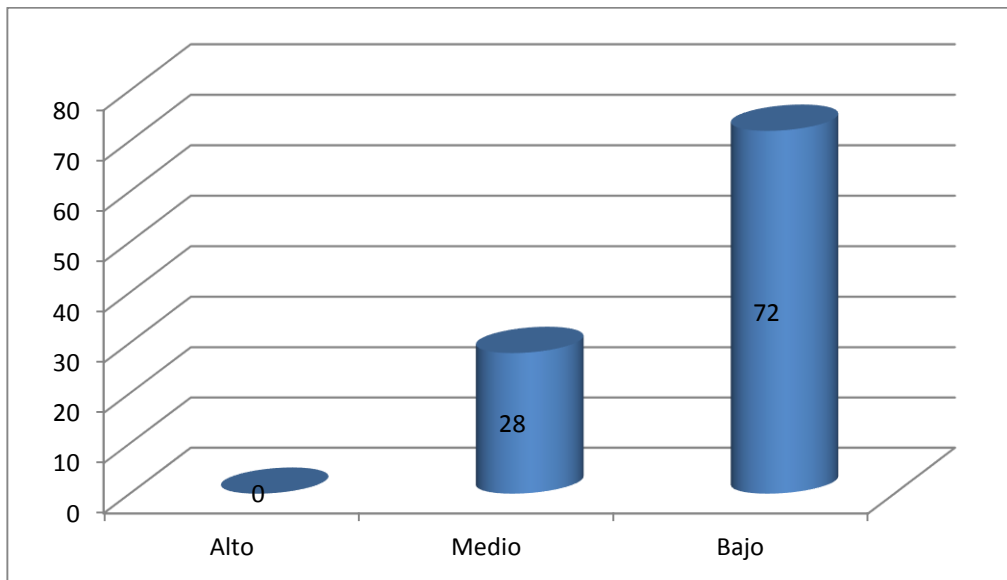
## 9. Evaluación de la bandal chagui con el pie Izquierdo.

**Tabla N° 14**

Indicadores	<i>f</i>	%
<b>Alto</b>	0	0
<b>Medio</b>	8	28
<b>Bajo</b>	21	72
<b>Total</b>	29	100

**Fuente:** Tés aplicado a niños de nueve años de Taekwondo de Federación deportiva de Napo  
**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy **Año:** 2016

**Gráfico 14.**



### **Análisis e Interpretación:**

Bandal chagui siendo una técnica de frontal se debe de ejecutar correctamente con el empeine girando el de apoyo.

En el teste realizado los resultados de la técnica bandal chagui con el pie izquierdo en la postura dinámica, o sea, con desplazamientos, se observa que con el pie izquierdo, una niña y 4 niños son evaluados en el nivel medio lo que representa el 28 % de la muestra total, lo que quiere decir que, 11 niñas y 13 niños son evaluados en el nivel bajo para un 72%, muy por encima de la media.

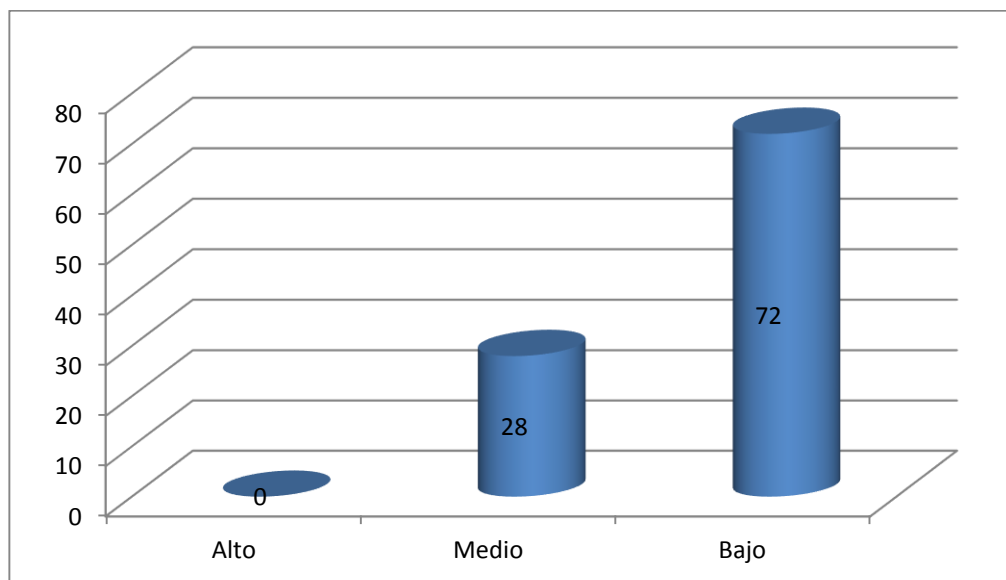
## 10. Evaluación de la bandal chagui con el pie derecho.

**Tabla N° 15**

Indicadores	<i>f</i>	%
<b>Alto</b>	0	0
<b>Medio</b>	8	28
<b>Bajo</b>	21	72
<b>Total</b>	29	100

Fuente: Tés aplicado a niños de nueve años de Taekwondo de Federación deportiva de Napo  
Autor: Jairo Ricardo Rojas Tapuy **Año: 2016**

**Gráfico 15**



### **Análisis e Interpretación:**

Estas alteraciones se manifiestan en el equilibrio tónico afectivo, en la estabilidad corporal y en el control muscular que dificultan la percepción visual e implican la incapacidad de

En el test realizado se muestran los resultados de la técnica bandal chagui con el pie derecho en la postura dinámica, o sea, con desplazamientos, se observa que 2 niñas y 5 niños son evaluados en el nivel medio lo que representa el 28 % de la muestra total, lo que quiere decir que, 10 niñas y 12 niños son evaluados en el nivel bajo para un 72%, en este test no hubo evaluados en el nivel alto.

## **g. DISCUSIÓN**

El proceso de interpretación de los resultados nos basaremos en encontrar las consecuencias extraídas del análisis de los datos obtenidos a través de las diferentes herramientas de recogida de datos (datos de tipo cuantitativo y cualitativo que nos permita emitir las comprobaciones que se presentan que no permita aprobar o negar los enunciados de cada uno de los objetivos.

### **Discusión del primer objetivo**

En la discusión del primer objetivo específico, que es Valorar los medios, métodos y procedimientos utilizados por los entrenadores deportivos para la enseñanza de la técnica bandal chagui en niños de niños de nueve años de edad que inician la práctica del Taekwondo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena.

En la investigación se elaboraron encuestas de fácil comprensión para los entrenadores deportivos de Taekwondo, posteriormente a su aplicación, analizó, tabuló en un cuadro y se hizo los gráficos concernientes, lo cual ha servido interpretar los datos obtenidos, por lo que nos trazamos el objetivo siguiente:

El proceso de interpretación de los resultados nos basaremos en encontrar las consecuencias extraídas del análisis de los datos obtenidos a través de las diferentes herramientas de recogida de datos de tipo cuantitativo y cualitativo.

La encuesta realizada a los entrenadores de Taekwondo, arrojó específicamente la falta de la capacitación y actualización de los nuevos procedimientos, métodos para la enseñanza de la técnica de las carreras planas, para lograr los objetivos en la formación deportiva de

la categoría con que trabajan, ya que la capacitación y actualización de los conocimientos son necesarias para el desarrollo profesional, ya que sobre ellos recae el peso de la futura formación de los talentos deportivos, en la provincia, por lo que la capacitación forma parte de la motivación y desarrollo personal y del desempeño laboral.

Los entrenadores conocen de la prioridad de la coordinación como una capacidad física complementaria que permite al niño realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico, o sea, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

Los entrenadores tienen una visión de la importancia que deben tener sobre la actualización de esta bibliografía, pues no saben un solo movimiento del cuerpo como sistema, puede afectar todo los movimientos técnicos a otras técnicas de mayor complejidad como lo es este deporte, desde lo óculo-manual, hasta lo óculo-podal, elemento tan importante en este deporte, ya que más del 80% de las técnicas son dirigidas por este sistema.

Los entrenadores están conscientes que la actualización bibliográfica es un instrumento pedagógico eficaz, por cuanto ayuda a desarrollar sus cualidades básicas como entrenador y profesional, que contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, fisiología del ejercicio físico entre otras.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

Los datos obtenidos, concuerdan con los de Briñones, Andrés (2006), donde concluyó, que muchos entrenadores no son capaces de desarrollar la coordinación óculo-podal-manual en los deportes de combate, y específicamente en el Taekwondo, siendo definitivo para la mejora de la adquisición de las habilidades tanto técnico-táctico como físicas en la etapa de la formación deportiva del taekwondocas.

### **Discusión del segundo objetivo específico**

*Para el desarrollo del segundo objetivo que dice Determinar el nivel desarrollo de las capacidades coordinativas y técnico alcanzado en la bandal chagui en niños de 9 años de edad que inician la práctica del Taekwondo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena, se aplicó una ficha de observación en función de un test físicos de la coordinación motriz y técnicos, lo que nos permitió hacer la propuesta, dadas las falencias obtenidas de dichos test.*

Los sistemas de enseñanza y del entrenamiento para la Alta Competencia, han variado en las dos últimas décadas, y se han obtenido conocimientos que ayudan al diseño y desarrollo del entrenamiento deportivo, contribuyendo a que se realicen con mayor eficiencia. En ocasiones resulta más sencillo limitarse a la rutina diaria y hacer caso omiso de las corrientes renovadoras sin ni siquiera tener en cuenta las consecuencias y los efectos inmediatos que puede tener sobre el juego.

Pero como podemos comprobar a través de la literatura, el ejercicio del equilibrio físico, son elementos condicionales de la calidad deportiva, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la coordinación física realizada de forma regular es una conducta motriz indispensable en este deporte. Por otro lado la competencia motriz debe ser capaz de dominar habilidades básicas, en las que la coordinación, control, armonía, fluidez de movimientos o ritmo de actuación sean reclamados ser competente en este deporte.

Resultados similares fueron obtenidos por los españoles, mediante un estudio longitudinal con muestras representativas de distintas escuelas del país y, que únicamente fue empleado el test llamado el "Flamenco", esta medición sirvió para proponer nuevos ejercicios curriculares, de ese modo más de 8.606 niños y niñas entre 8 y 11 años fueron evaluados en varias escuelas.

Los resultados obtenidos, vienen a reforzar la información obtenida en los estudios anteriores sobre la mejora de esta capacidad tras seguimientos de programas de ejercicios físicos, como se puede observar en los estudios de Evans (1999), o de Layne y Nelson (1999). Igualmente coincide con los resultados presentados por Andrade et al. (1994), que estudiaron a niños en estas edades para el desarrollo de la técnica deportiva.

Se hace obvio que en la mayoría de los casos se rechaza el resultado del rendimiento deportivo o la especialización temprana, cuestión en la que concordamos, lo que depende de la acción de los entrenadores durante la orientación y organización del proceso de enseñanza para la etapa de la formación deportiva en niños que inician la práctica del Taekwondo.

### **Discusión del tercer objetivo**

Para dar cumplimiento del tercer objetivo que dice *Diseñar y proponer una alternativa metodológica sustentada en ejercicios de las capacidades coordinativas para el desarrollo de la técnica básica bandal chagui en niños y niñas de nueve años de edad que inician la práctica del Taekwondo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena*, se elaboró una alternativa metodológica dirigida a los entrenadores de Taekwondo que enseñan este deporte en la Federación Deportiva Provincial de Napo.

## **h. CONCLUSIONES**

- El análisis teórico sobre la temática reveló deficiencias y limitaciones en la concepción del desarrollo de la coordinación e influencia de la técnica básica bandal chagui en niños y niñas de nueve años de edad que practican el Taekwondo, Cantón de Tena, premisas detectadas en las encuestas realizada a los entrenadores de este deporte.
- Los controles efectuados durante la investigación pedagógica, los niños y niñas de nueve años de edad, revelaron resultados poco significativo en los marcos de referencia de la dimensión coordinativa y relacionada con la técnica básica bandal chagui durante el estudio realizado, demostrado en los diferentes test y encuestas realizadas.
- El análisis de los elementos que caracterizan la alternativa metodológica, basada en el desarrollo de la coordinación y su influencia para la enseñanza de la técnica básica bandal chagui en niños y niñas de nueve años de edad, lo que permitió concretar las dimensiones determinantes que ontribuyen a mejorar e individualizar el proceso del aprendizaje de la técnica deportiva del Taekwondo., condicionando el incremento gradual del aprendizaje.



## **i. RECOMENDACIONES**

- Profundizar y diseñar otros métodos e instrumentos que garanticen los entrenadores deportivos de Taekwondo para mejorar las clases de enseñanza de las técnicas de ataque con el pie sustentados en la coordinación, dirigida a mejorar toda una gama de ejercicios en la formación multilateral de los niños y niñas de 9 años de edad.
- Considerar por especialistas del Taekwondo, la posibilidad de introducir la alternativa metodológica diseñada, a partir de los sustentos teóricos en el desarrollo de la coordinación y su relación con las técnicas básicas de ataque con el pie, con el propósito de obtener un producto científico más acabado y sistematizado.
- Profundizar en futuras investigaciones sobre la necesidad de realizar ajustes y adecuaciones a los programas de la Preparación Deportiva del Taekwondo, partiendo del desarrollo de la coordinación en los niños, de manera que constituya una herramienta de trabajo y utilidad en la formación técnica según las exigencias y tendencias del momento.



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA  
COMUNICACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

## TÍTULO

. PROPUESTA ALTERNATIVA

“ESTUDIO DE LA COORDINACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA  
ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA BANDAL CHAGUI EN NIÑOS DE  
NUEVE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN EL TAEKWONDO.  
PROPUESTA DE UNA ALTERNATIVA METODOLÓGICA”

**AUTOR:**

*Jairo Ricardo Rojas Tapuy*

**DIRECTOR DE TESIS:** Dr. Phd. Danilo Charchaval Pérez

**REVISOR DEL PROYECTO:** Dr. Andrés Briñones Fernández. PhD

Loja - Ecuador

2016

## **TÍTULO:**

*“ESTUDIO DE LA COORDINACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA BANDAL CHAGUI EN NIÑOS DE NUEVE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN EL TAEKWONDO. PROPUESTA DE UNA ALTERNATIVA METODOLÓGICA”*

## **DATOS INFORMATIVOS:**

- **INSTITUCIÓN BENEFICIADA:** Federación Deportiva Provincial de Napo.
- **BENEFICIARIOS DIRECTOS:** Entrenadores de Taekwondo y la Federación Deportiva Provincial de Napo.
- **BENEFICIARIOS INDIRECTOS:** Los atletas que practican el Taekwondo en la Federación Deportiva Provincial de Napo.
- **UBICACIÓN:** Tena, provincia de Napo
- **TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCIÓN:**

Inicio: Septiembre 2015 a febrero de 2016

**RESPONSABLE:** Señor Jairo Ricardo Rojas Tapuy, estudiante de la UNL Sede Tena

## **ANTECEDENTES**

En muchos países existen lineamientos en el área del deporte que responden en el orden metodológico, como es el caso de Cuba, Argentina, Chile, México etc, los cuales merecen especial atención, ya que éstos responden a fundamentos y principios metodológicos muy complejos, que aunque puedan ser comunes en su aplicación, difieren de las realidades geográficas, poblacionales, de los recursos humanos y materiales, además de las normas legales y contextos sociales en que se aplican.

En ese sentido, Aisenstein (1995), manifiesta que en Argentina, durante el período de 1985-1995, surge la etapa innovadora en cuanto a la medición estatal sobre el deporte, en la cual se incluyen además, las políticas de salud asociadas a ella, expresamente impulsadas por el Ministro del Deporte. De hecho, comenzaron las organizaciones de dos tipos de torneos: los “Campeonatos infantiles y escolares”; para la población argentina.

Partiendo de los presupuestos teóricos anteriores, Meinel (1979), señala que junto al desarrollo de la técnica deportiva, la coordinación motriz juega un papel muy importante y específicamente en edades tempranas, donde deben desarrollarse la motricidad fina y gruesa, todas estas apariciones de competencias, continúan las investigaciones para este campo en la utilización de nuevas formas y métodos para su desarrollo, ya que se ha encontrado el deterioro de la técnica deportiva dado por el aumento progresivo de los records deportivos en edades tempranas, sin tener en cuenta las edades.

El desarrollo de la fuerza, la rapidez y la flexibilidad, el incremento de la pobreza coordinativa compleja en el deporte, la evolución constante de la competencia y la aparición de nuevas formas competitivas. Es evidente la importancia asignada al deporte como medios para dar una mejor calidad de vida a los practicantes del deporte.

Dentro de este marco se encuentran el desarrollo de las capacidades coordinativas que tuvo nuestra investigación, basada en los fundamentos metodológicos para desarrollar la coordinación y mejorar los procesos de la enseñanza de la técnica deportiva en las edades objeto de estudio, y que ya hemos descritos.

## **INTRODUCCIÓN**

La metodología en el campo disciplinar del Deporte, se ocupa de la sistematización e integración de los aspectos teóricos metodológicos del proceso de la enseñanza de las habilidades deportivas, en el caso que traemos a colación como lo es la técnica básica bandal chagui en niños y niñas de nueve años de edad que practican el Taekwondo.

Todo lo anteriormente explicado, tiene como propósito el enriquecimiento en la evolución del niño taekwondoca , implicado en el movimiento tanto de desarrollo de las condiciones físicas como de la técnica deportiva básica bandal chagui, lo cual debe interactuar entre practicantes y entrenadores deportivos del Taekwondo, actores del proceso del quehacer pedagógico, lo que posibilita que a través de la investigación, el desarrollo de acciones transformadoras para la construcción de un saber pedagógico como aporte al conocimiento científico en este deporte.

La propuesta tiene como objetivo, orientar el proceso el desarrollo de la coordinación y su incidencia en la técnica básica bandal chagui en los niños de nueve años de edad en las clases de la enseñanza de las técnicas de ataque con el pie, siendo el producto de la investigación a través de la sistematización de los avances científico y tecnológico actual, el cual comprende orientaciones generales sobre el ambiente de aprendizaje, junto a los procesos de Evaluación y Planificación; así como las estrategias del proceso de la enseñanza.

La práctica sistemática y dirigida de la técnica, ha alcanzado un gran desarrollo dado por la masividad y amplia participación desde las categorías infantiles hasta la Alta Competencia en Ecuador, de ahí la importancia de la investigación encaminada a perfeccionar el deporte en las categorías tempranas.

## **IMPORTANCIA**

El Taekwondo es un deporte acíclico de intensidad variable, poli estructural, con desenvolvimiento competitivo cuerpo a cuerpo, que nos revela el uso racional de la fuerza humana, teniendo en cuenta la acción y creatividad, basado en los principios de la flexibilidad y el uso benéfico de la energía, el mismo también se caracteriza por contar con un considerable número de gestos técnicos y como consecuencia una colosal gama de acciones técnicas.

La eficiencia de la técnica y esto solo se puede lograr con la conjugación de una serie de aspectos importantes en la preparación del taekwondoca donde para la eficiencia en la ejecución de los movimientos armónicamente estructurados, juega un importante papel el resultado de la combinación o integración de las capacidades coordinativas

## **JUSTIFICACIÓN**

En el quehacer pedagógico deportivo, la planeación metodológica es la espina dorsal para llevar a cabo las propuestas de enseñanza por parte de los entrenadores deportivos y responder en cómo implementar estrategias de enseñanza, ya que las tendencias actuales y los enfoques y modelos de enseñanza, que diversifican y posibilitan una mayor interrelación en las estructuras metodológicas de un determinado deporte.

Las formas de interacción así como la promoción de conocimientos, los recursos o medios didácticos-metodológicos, abren horizontes ventajosos para organizar ambientes de aprendizaje flexibles y eficaces en las acciones educadoras del deporte.

De ahí la propuesta de una alternativa metodológica, que promueva la creatividad, la salud y longevidad deportiva, con una visión amplia en un sentido ecológico, donde se integran

aspectos físicos, técnicos, psicológicos, sociales, ambientales, culturales y educativos y, que utiliza como recurso el cuerpo, el juego, la naturaleza, la cultura, la ética humanista, los aportes de la ciencia y el arte, son dignos de continuar una imperecedera lucha pedagógica para la enseñanza deportiva.

La propuesta está enmarcada en una pedagogía crítica, humanista, social, transformadora, participativa, que ofrece oportunidades de experiencias a todos los entrenadores deportivos, que redunden en cambios significativos y de calidad en la enseñanza deportiva, brindándole a niñas y niños la oportunidad de conocer el mundo de la técnica deportiva del Taekwondo, fomentar su imaginación, su curiosidad, para que lo comprendan y puedan actuar tanto en la vida deportiva como social.

Esta propuesta pretende darle coherencia al proceso curricular del deporte de Taekwondo y, que por los datos obtenidos durante la investigación se hace conveniente que estos entrenadores deportivos utilicen la alternativa metodológica como instrumento conductor en la mediación de los procesos de enseñanza-aprendizaje a elevar tanto el nivel físico como técnico de sus atletas, como responsabilidad ante la Federación Deportiva y la sociedad del Tena.

El desarrollo de las capacidades físicas constituye una de las temáticas más discutidas e investigadas en el campo del deporte, múltiples son los criterios de muchos autores respecto al tema, las formas de estructurar tipológicamente las capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas que se muestran en la literatura actual, dados los criterios existentes que determinan o condicionan el desarrollo de las mismas y los efectos que producen en el organismo humano del practicante de Taekwondo, los medios y métodos idóneos para su utilización, fueron abordados en los diferentes talleres que se debatieron posterior a los datos obtenidos durante la investigación.

## **BEJTIOS GENERAL Y ESPECÍFICO**

### **Objetivo General:**

Diseñar una alternativa metodológica, sustentada en la coordinación motriz para la enseñanza de la técnica básica bandal chagui para los niños y niñas de 9 años de edad practicantes de Taekwondo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo en el Cantón de Tena.

### **Objetivos específicos**

- Realizar talleres de análisis y discusión con los entrenadores deportivos de Taekwondo que laboran en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena, sobre las falencia detectadas en las encuestas y los test realizados a los niños que practica Taekwondo, en la cual se realizaron actividades teórico-práctico junto con los niños taekwondocas.
- Desarrollar actividades donde se impliquen ejercicios coordinativos relacionados con las técnicas básicas de ataque con el pie y la bandal chagui en niños principiantes.
- Valorar la calidad y efectividad de los talleres por los entrenadores deportivos de Taekwondo que laboran en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo en el Cantón de Tena.

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En la pedagogía y la didáctica, el arte de saber explicar y enseñar con un mayor número de recursos didácticos para que el atleta analice y aprenda gestos técnicos deportivos, es la verdadera esencia de este proceso, provocando en entendimiento por parte del



taekwondoca (primer contacto con el conocimiento), se enseña para que el niño aprenda (que asimile, o que lo haga suyo ese conocimiento).

La enseñanza del conocimiento, cuyo objetivo es el entendimiento mediante los principios didácticos-pedagógica, que va encaminada a una mejor comprensión del deporte.

La metodología, forma parte del arte de enseñar o direccionar las técnicas y métodos del aprendizaje. Es parte de la pedagogía describir, explicar y fundamentar los métodos más adecuados y eficaces para conducir el proceso de la enseñanza y el aprendizaje del atleta que se inicia en el deporte y que de forma progresiva, va adquiriendo los hábitos técnicos motrices en su formación.

Lo metodológico, es la acción que el entrenador deportivo ejerce sobre la dirección del practicante, para que éste llegue a alcanzar los objetivos propuestos del deporte que practica. Este proceso implica la utilización de una serie de recursos técnicos que contribuye a dirigir y facilitar el aprendizaje.

En la etapa infantil, se hace imposible separar los elementos que componen el proceso de la enseñanza y el aprendizaje, ya que cada uno de los aspectos del desarrollo que están estrechamente ligados entre sí. La relación del niño con el mundo externo, pasando primero a través de la relación consigo mismo, esto hace que las actividades vayan dirigidas a conocer su propio cuerpo, sus características y posibilidades, esta exploración tiene por objeto final del acto técnico motriz.

En el trabajo motriz, se puede hablar de motricidad fina; como aquellas que se realizan por los segmentos distales, y la motricidad gruesa la que reúne las actividades globales del cuerpo más proximales al eje central. Al pasar la etapa de la niñez, llega la adolescencia en

la cual el movimiento es aún indispensable para poder desenvolverse, desarrollarse e interrelacionar en el medio.

Durante el desarrollo humano que se caracteriza como un proceso que tiene etapas y se realiza a través del tiempo, en el cual se producen cambios visibles.

Un área de estudio del desarrollo humano es el desarrollo motor, definido como el cambio progresivo del comportamiento a lo largo del ciclo de la vida humana, producido por la interacción entre los requerimientos de cada tarea a desarrollar, las condiciones ambientales, por lo tanto como proceso secuencial, también relacionado con la edad cronológica pero no dependiente de ella, presenta una evolución desde movimientos desorganizados y poco habilidosos a la ejecución de habilidades motoras altamente complejas como lo es la técnica deportiva.

Las habilidades motoras de locomoción nos permiten desplazarnos en el medio en el cual nos desenvolvemos, las habilidades motoras de equilibrio nos permiten cambiar voluntariamente de posición del cuerpo o disminuir la base de sustentación, las habilidades motoras de manipulación son aquellas que nos permiten relacionarnos con objetos, pueden ser gruesas o finas. Todas estas habilidades requieren del desarrollo de la coordinación fina para operar con mayor facilidad.

## **METODOLÓGICA**

El presente investigación se considera como un diseño de investigación no experimental, por cuanto el desarrollo de la investigación será descriptiva enseñanza de la técnica bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican el taekwondo. Propuesta de una alternativa metodológica

PERIODOS	CONTENIDOS	MÉTODOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	OBSERVACIÓN
Septiembre A Febrero 2015	Aprobación de la propuesta por parte de los directivos y entrenadores deportivos de Taekwondo de la Federación Deportiva Provincial de Napo	Socialización de la propuesta por parte de directivos y entrenadores deportivos de Taekwondo de la Federación Deportiva Provincial de Napo.	Reunión con autoridades y directivos	Computadora Papel bon Infocus Esfero	Realizar seguimientos y evaluación de los talleres para evaluar el impacto de los mismos	
		Elaboración de los instrumentos de encuesta para la aplicación.				
		Aplicación de los instrumentos.				
		Diseño de los talleres.				
	Talleres de alimentación y nutrición	Socialización a padres de familia y niños	Reunión con los padres de familia y niños de la institución		Rendimiento de los ejercicios y juegos durante la clase	
	Somato tipo	Test Contextura corporal de niños	Medición de tallas y peso	Balanza Cinta métrica Ficha antropométricas	Medir y pesar a los niños y niñas de la institución	
	Control médico	Test de valoración de estado de salud del niño	Medir la frecuencia cardiaca	Departamento médico de FDPN	Verificar el estado de salud del niño.	
agosto diciembre 2015	Talleres de la guía metodológica	Global y fragmentario, repetición	talleres sobre los a realizar y sus objetivos	Materiales e implementos deportivos	Aplicación de ejercicios y juegos recreativos	

## RECURSOS FINANCIEROS PARA LA PROPUESTA

**Cuadro 16.** Análisis financiero

No	Materiales	COSTO
01	Oficina	\$60.00
03	Transportación	\$70.00
04	Refrigerio	\$170:00
05	Impresión del informe	\$100.00
	TOTAL	\$400.00

**Autor: Jairo Ricardo Rojas Tapuy**

### IMPACTO DE LA PROPUESTA

El desarrollo de la alternativa metodológica con los entrenadores deportivos de Taekwondo en el gimnasio de la Federación Deportiva de Taekwondo, Cantón de Tena en el año 2015, tuvo un impacto positivo en la aplicación de la propuesta con los niños y niñas de nueve años de edad, ya que tanto los ejercicios de coordinación como la técnica y su relación con la técnica básica bandal chagui, repercutieron favorablemente en los resultados de aprendizaje técnico motriz significativo.

Sustentados en una concepción de las capacidades coordinativas complejas y su relación con la técnica básica bandal chagui, se hizo más sólido los conocimientos en los entrenadores deportivos del Taekwondo, lo que contribuyó al desarrollo de los conocimientos científico-metodológico de las habilidades profesionales e investigativa con los niños que fueron objeto de estudio, donde hubo un incremento cualitativo de hasta 60,02% de los niños y niñas evaluados en el nivel alto.

Después de aplicada la propuesta de la alternativa metodológica en el estudio de la influencia de la coordinación relacionado con la técnica básica bandal chagui, los resultados obtenidos indica que los Talleres de Capacitación a que fueron los entrenadores deportivos del Taekwondo,, tuvo un impacto positivo en el aprendizaje técnico motriz en los niños sometidos a las variables objeto de estudio.

## **FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA**

La propuesta es factible, ya que se cuenta con los recursos humanos necesarios, con la experiencia científica, metodológica y pedagógica requerida que garantizan dar cumplimiento a los objetivos propuestos.

Además se cuenta con la infraestructura física, los recursos económicos y materiales necesarios para la ejecución de la misma, permitiendo su correcta ejecución en los que se involucran:

El compromiso de las Autoridades de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena.

Los entrenadores deportivos de Taekwondo, quienes tienen la disposición para capacitarse en el tema referente a la propuesta.

El presupuesto que se requiere para la ejecución del proyecto será autofinanciado por el autor de la investigación.

## **CONCLUSIONES:**

El análisis teórico sobre la temática reveló deficiencias y limitaciones en la concepción del desarrollo de la coordinación e influencia de la técnica básica bandal chagui en niños y

niñas de nueve años de edad que practican el Taekwondo, Cantón de Tena, premisas detectadas en las encuestas realizada a los entrenadores de este deporte

#### RECOMENDACIONES:

##### **A los directivos**

Aplicar talleres sobre capacidades físicas y coordinativas y los aspectos metodológicos para la selección de las estrategias en función de los contenidos y su aprendizaje motriz

Aplicar la alternativa propuesta sistema alternativo de ejercicios metodológicos relacionado con la agilidad y socializar a otras instituciones deportivas y escolares en la provincia Napo.

##### **Entrenadores**

Crear sistema de ejercicios científicamente validados para desarrollar en las clases de Taekwondo, que facilite el aprendizaje significativo de la capacidad física Agilidad.

## **Taller 1 de la guía metodológica**

**Horario:** 18 a 22 horas

**Total de Horas:** 20 horas

**Tema:** Las capacidades físicas.

Análisis de los contenidos de las capacidades físicas en la formación profesional y su relación con los resultados de aprendizaje en las diferentes edades del Taekwondo.

### **Objetivo general:**

Explicar la importancia que tienen las capacidades físicas en la formación deportiva, enfatizando en las capacidades coordinativas.

### **Objetivos específicos:**

Delimitar los contenidos de las capacidades físicas en la formación deportiva de las diferentes etapas en función de dar cumplimiento a los logros de aprendizaje técnico motriz continuado.

Establecer los contenidos que se necesita para el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas en la formación técnica del Taekwondo.

Concientizar la importancia que tiene la selección adecuada de los contenidos de la capacidad coordinativa a partir de las características de los niños, para el desarrollo multilateral del niño en las clases de Taekwondo.

### **Contenidos a trabajar:**

- Selección de los contenidos de las capacidades físicas para la formación deportivas que contribuyan al desarrollo de las habilidades y capacidades en función de los resultados de aprendizaje técnico motriz en las diferentes etapas según asimilación de os contenidos seleccionados.

- Análisis de los contenidos que se deben tratar en las diferentes etapas de las clases deportiva de Taekwondo en los niños según asimilación, para dar cumplimiento a los resultados de aprendizaje motrices con un enfoque científico-metodológico.
- Selección de los contenidos de las capacidades físicas, a partir de los programas vigentes.

**Responsable:** Entrenadores deportivos de Taekwondo y Directivos de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena.

**Recursos requeridos:**

- Laboratorio de computación con Internet.
- Marcadores.
- Material Didáctico.
- Pizarra.

**Participantes:** Entrenadores deportivos de Taekwondo

evaluar el impacto de los mismos.



## **Taller 1 De La Guía metodológica**

**Horario:** 18 a 22 horas

**Total de Horas:** 20 horas

**Tema:** Las capacidades físicas.

Análisis de los contenidos de las capacidades físicas en la formación profesional y su relación con los resultados de aprendizaje en las diferentes edades del Taekwondo.

### **Objetivo general:**

Explicar la importancia que tienen las capacidades físicas en la formación deportiva, enfatizando en las capacidades coordinativas.

### **Objetivos específicos:**

Delimitar los contenidos de las capacidades físicas en la formación deportiva de las diferentes etapas en función de dar cumplimiento a los logros de aprendizaje técnico motriz continuado.

Establecer los contenidos que se necesita para el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas en la formación técnica del Taekwondo.

Concientizar la importancia que tiene la selección adecuada de los contenidos de la capacidad coordinativa a partir de las características de los niños, para el desarrollo multilateral del niño en las clases de Taekwondo.

### **Contenidos a trabajar:**

- Selección de los contenidos de las capacidades físicas para la formación deportivas que contribuyan al desarrollo de las habilidades y capacidades en función de los resultados de aprendizaje técnico motriz en las diferentes etapas según asimilación de os contenidos seleccionados.

- Análisis de los contenidos que se deben tratar en las diferentes etapas de las clases deportiva de Taekwondo en los niños según asimilación, para dar cumplimiento a los resultados de aprendizaje motrices con un enfoque científico-metodológico.
- Selección de los contenidos de las capacidades físicas, a partir de los programas vigentes.

**Responsable:** Entrenadores deportivos de Taekwondo y Directivos de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena.

**Recursos requeridos:**

- Laboratorio de computación con Internet.
- Marcadores.
- Material Didáctico.
- Pizarra.

**Participantes:** Entrenadores deportivos de Taekwondo.

## **Taller 2 de la guía metodológica**

**Horario:** 18 a 22 horas

**Total de Horas:** 20 horas

**Tema:** Las capacidades coordinativas básicas y complejas.

Establecimiento de las relaciones entre las actividades de las capacidades coordinativas básicas y complejas a partir de los contenidos en las edades de 9 años, y los resultados de aprendizaje de la técnica básica bandal chagui de Taekwondo.

### **Objetivo general:**

Determinar las relaciones que se establecen entre las capacidades coordinativas básicas y complejas a partir de los contenidos para su desarrollo a través de los ejercicios y los resultados de aprendizajes técnico motriz según la complejidad que se diseñan para desarrollar la técnica básica bandal chagui en niños de 9 años de edad que practican Taekwondo

### **Objetivos específicos:**

Delimitar los contenidos de las capacidades coordinativas básicas y complejas que permitan de forma fluida establecer las relaciones de los ejercicios en función de los resultados de aprendizajes técnico motriz de la técnica básica bandal chagui.

Establecer las relaciones que se pone de manifiesto entre los ejercicios coordinativos en función de los resultados del aprendizaje técnico motriz.

Concientizar sobre la importancia de la aplicación de las relaciones entre las capacidades coordinativas básicas y complejas que permitan logros del aprendizaje técnico motriz en los diferentes ejercicios para el desarrollo de la coordinación y la técnica básica bandal chagui en el Taekwondo.

## **Contenidos a trabajar**

- Importancia del establecimiento de las capacidades coordinativas básicas y complejas para los logros de los aprendizajes técnico motriz de los diferentes ejercicios que desarrollan la coordinación y la técnica básica bandal chagui en el Taekwondo.
- Metodología como alternativa para el establecimiento de las capacidades coordinativas básicas y complejas, a partir de los contenidos y los resultados de aprendizajes técnico motriz de los diferentes ejercicios que desarrollan la coordinación y mejorar la técnica básica bandal chagui del Taekwondo.
- Establecimiento de las relaciones entre el aprendizaje técnico motriz de los diferentes ejercicios coordinativos para mejorar la técnica básica bandal chagui del Taekwondo..

**Responsable:** Entrenadores deportivos de Taekwondo y Directivos de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena.

## **Recursos requeridos:**

- Laboratorio de computación con Internet.
- Marcadores.
- Material Didáctico.
- Pizarra.

**Participantes:** Entrenadores deportivos de Taekwondo.

### **Taller 3 de la guía metodológica**

**Horario:** 18 a 22 horas

**Total de Horas:** 20 horas

**Tema:** La enseñanza de la técnica básica bandal chagui en niños de 9 años de edad que practican el Taekwondo.

La selección de los contenidos teórico-prácticos para la enseñanza de la la técnica básica bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican el Taekwondo, basadas en estrategias metodológicas y su correspondencia con los resultados de aprendizajes técnico motriz de la técnica básica bandal chagui.

#### **Objetivo general:**

Explicar y aplicar los ejercicios metodológicos para la enseñanza de la técnica básica bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican el Taekwondo y las orientaciones que se deben tener en cuenta al seleccionar las posturas basadas en los resultados de aprendizajes técnico motriz logrados por los niños.

#### **Objetivos específicos:**

Delimitar desde el punto de vista metodológico los aspectos que se deben tener en cuenta para la enseñanza de la técnica básica bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican el Taekwondo.

Establecer una metodología como estrategia de enseñanza de la técnica básica bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican el Taekwondo.

Fomentar la aplicación de los ejercicios metodológicos para la enseñanza de la técnica básica bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican el Taekwondo.

**Contenidos a trabajar:**

- Aspectos metodológicos que se deben tener en cuenta para la selección de las estrategias en función de los contenidos y los resultados de aprendizajes técnico-motrices.
- Metodología para la selección de las estrategias de enseñanza para la técnica básica bandal chagui.
- Importancia de la selección de las estrategias de enseñanza para el cumplimiento de los resultados de aprendizaje técnico motriz en las diferentes posturas la técnica básica bandal chagui en niños que practica el Taekwondo.

**Responsable:** Entrenadores deportivos de Taekwondo y Directivos de la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena.

**Recursos requeridos:**

- Laboratorio de computación con Internet.
- Marcadores.
- Material Didáctico.
- Pizarra.

**Participantes:** Entrenadores deportivos de Taekwondo.

## **j. BIBLIOGRAFÍA**

Aguado (2013). Eficacia y técnica deportiva. Análisis del movimiento Humano. Barcelona, Paidotribo.

Alujas, A. (2011). Aprendizaje de los deportes. Barcelona, Paidotribo.

Almaguer, R. (2012). Estudio comparado entre dos metodologías de enseñanza. [www.fdeportes.com](http://www.fdeportes.com). Revista Digital. Argentina.

Álvarez, I. (2013). La investigación Cualitativa y Cuantitativa. Universidad Nacional de Villa clara. Cuba

Arnheim, D; Sinclair, W. A. (1976). El niño torpe. Buenos Aires, Editorial Panamericana.

Blázquez, D. (2011). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. Barcelona, Paidotribo.

Briñones y Colectivo de autores (2012). Programa de Preparación del Deportista de Taekwondo. La Habana: Comisión Nacional de Taekwondo.

Briñones, A. (2013). Enseñanza de la técnica ap chagui en niños que practican Taekwondo. [www.fdeportes.com](http://www.fdeportes.com). Revista Digital. Argentina.

Corporativo (2012). Psicología de las edades. [www.fdeportes.com](http://www.fdeportes.com). Revista Digital. Argentina.

Diccionario de las ciencias del deporte alemán-español-Inglés. (1992): Edición española. Unisport / junta Andalucía universidad internacional Málaga.

Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte. Volumen II. Editorial Paidotribo.

Donskoi, D. D. (1971). Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. (1998). Guía informativa. Granada. Universidad de Granada.

Donskoi, D. D. (1971). Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva.

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. (1998). Guía informativa.

Granada. Universidad de Granada.

Farrally, R. M. (1982). The physical fitness of Scottish schoolboys aged 10 and 17 years.

Evaluation of motor fitness. Belgium, Council of Europe committee for development of Sport.

Fetz, F. y Kornexl, E. (1976). Test deportivo motores. Argentina. Kapelusz.

Garth Fisher, A. y col. (1996). Test y pruebas físicas. Barcelona, Paidotribo.

Gómez, M. (2014). Problemas evolutivos de coordinación motriz y percepción de competencia en alumnos y alumnas de primer curso de educación secundaria obligatoria en la clase de educación física. Madrid, Universidad Complutense.

Haeussler, I. (1995). Test de desarrollo Psicomotor 2-5 años TEPSI. Ediciones Universidad Católica de Chile. Chile.

Harre, D. (1972). Teoría del entrenamiento. La Habana. Editorial Científico- Técnica.

Hernández Corvo, R. (1986). Morfología funcional deportiva. La Habana. Editorial Científico-Técnica.

Heyward, V. (1996). Evaluación y prescripción del ejercicio. Barcelona, Paidotribo.

Hierrezuelo Ramírez, S. A. (2001). Guía e instructivo técnico para el trabajo de los entrenadores de la Concentración Deportiva de Pichincha. Quito: Concentración Deportiva de Pichincha.

Le Boulch, J. (2011). El movimiento en el desarrollo de la persona. Editorial Paidotribo. España.

Linares Girela, D. (1992). Valoración morfológica y funcional de los escolares andaluces de 14 a 17 años. Tesis doctoral.

Litwin, J. y Fernández G. (1984). Evaluación y estadísticas aplicadas a la educación física y el deporte. Buenos Aires, Stadium.



- Manno, R. (1991). Fundamentos del Entrenamientos Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Martínez, E. (2002): Pruebas de aptitud física; Primera edición. Editorial Paidotribo. España.
- Martínez López, E. J. (2003). La Evaluación de la condición física en la educación física. Opinión del profesorado. European Journal of Human Movement. Motricidad. Vol. X.
- Martínez López, E.J. (2002). Pruebas de Aptitud Física. Barcelona, Paidotribo.
- Martínez, E; Zagalaz, M. (2003). Las Pruebas de aptitud física en la evaluación de la condición física de la E.S.O. Apunts. Nº 71.
- Medina, C, Delgado, M. (1998). Metodología de Entrenamiento de Observación para Investigadores sobre Educación Física y deporte en lo que se utilice como Método la Investigación: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Granada.
- Melcherts, j. (1983). Glosario Básico de psicomotricidad y ciencias afines. Iª Edición. Educa/Editer. Brazil.
- Molina, D, (2011). La coordinación Visomotora y dinámica manual del niño infradotado. Edición Aumentada. Editorial losada S.A. Buenos Aires.
- Oliva, C. (2012). Cuaderno de teoría de la motricidad. Universidad de Playa Ancha, Chile.
- Oña, A; Martínez, M.; Moreno, F; Ruiz, L. M. (2011). Control y aprendizaje motor. Madrid, Síntesis.
- Pila, A. (2003). Preparación Física - Orientación Deportiva. Paidotribo.
- Real Decreto 3473 (2000). Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

- Ruiz, L; Arruza, J. A.(2001). «Complejidad y dinamismo en la adquisición motriz y deportiva», en Arruza, J. A. (coord.): Nuevas perspectivas en el deporte. San Sebastián, Universidad del País Vasco.
- Ruiz, L; Gutiérrez, M.; Graupera, J.F (2001). Desarrollo, Comportamiento Motor y Deporte. Madrid, Síntesis.
- Ruiz Aguilera, A, D. López, Dorta Sasco (2011). Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Editorial Orbe. Habana.
- Simon, J.; Beuneng, G.; Remson y Germen, V. (1982). Construction of a motor ability test battery for boys and girl aged 12 to 19 years, using factor analysis. Evaluation of motor fitness. Belgium, Council of Europe committee for development of Sport.
- Terry Tartabull, J. (1996). Diseño de un Curso de Superación Profesional en aspectos técnico - tácticos del juego. Santa Clara ESCF / S.
- Vila, J. (1993). Medir la forma física para evaluar la salud. Apunts, N° 31, 70-75.
- Wallon, H. (2011). Trastornos del desarrollo motriz en los niños. Madrid, Síntesis.
- Zagalaz Sánchez, M. L. (2002). Corrientes y tendencias de la Educación Física. Barcelona. Inde.

k. ANEXOS



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA:

*“ESTUDIO DE LA COORDINACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA BANDAL CHAGUI EN NIÑOS DE NUEVE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN EL TAEKWONDO. PROPUESTA DE UNA ALTERNATIVA METODOLÓGICA”*

Proyecto de Tesis, previo a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes.

**AUTOR:** JAIRO RICARDO ROJAS TAPUY

**DIRECTOR DE TESIS:** Dr. PhD. Danilo Charchaval Pérez

TENA. ECUADOR  
2016

**a. TEMA**

*“ESTUDIO DE LA COORDINACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA BANDAL CHAGUI EN NIÑOS DE NUEVE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN EL TAEKWONDO. PROPUESTA DE UNA ALTERNATIVA METODOLÓGICA”*

**b. PROBLEMÁTICA.**

**Contextualización**

En Napo y Ecuador el deporte es un derecho de toda la población,

donde se le presta una gran atención a la práctica deportiva como parte del desarrollo integral del hombre nuevo, de ahí que todos los niños tengan la misma posibilidad incorporarse a la práctica masiva del Taekwondo con una práctica sistemática de este deporte.

El tema de investigación es referente al estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del Taekwondo en los niños y niñas de 10 años de la Federación Deportiva Provincial de Napo, el Cantón de Tena, un taekwondoca debe tener una buena preparación física enmarcado específicamente en la capacidad coordinativa en el proceso de la enseñanza,, parte de las cuales son muy importantes en la técnicas de ataque con el pie.

La práctica deportiva del Taekwondo, debe llevar consigo las diferentes etapas del aprendizaje de las técnicas de ataque de pies y manos, los cual deben ir acompañadas de las capacidades físicas de la coordinación, de la cual son una de sus manifestaciones de esta capacidad, ya que en esta etapas el niño empieza a crecer y desarrollar sus habilidades deportivas la misma manera se debe ir trabajando simultáneamente las restantes

capacidades físicas para ganar en fuerza, resistencia y movilidad articular.

Esta investigación se desarrollará en el la Federación Deportiva Provincial de Napo, el Cantón de Tena, con la categoría nueve años de edad, que practican el Taekwondo de manera sistemática, buscando los objetivos planteados a un nivel competitivo y sobre todo a no cometer errores al ejecutar la técnicas básicas en este deporte.

## **2. Situación problemática del objeto de investigación.**

El Taekwondo en los últimos tiempos ha experimentado cambios significativos en el mundo de la enseñanza, en los cuales se evidencian en sus métodos, vías, procedimientos y medios cada vez más tecnificado, el cual es practicado por millones de personas en el mundo entero con derecho a practicarlo personas de todas las edades y sexo, convirtiéndose en un espectáculo competitivo de gran importancia educativa.

De esta forma, el problema de la presente investigación, consiste en cómo evaluar la agilidad de los Taekwondocas en edades de nueve años de edad, para mejorar la preparación de las capacidades coordinativas.

Para ello se utilizará entre los métodos teóricos, el análisis y síntesis, deducivo-inductivo, mientras que en los empíricos está la observación, la medición, la descripción y las técnicas de análisis de contenido.

## **3. Problema de investigación**

¿Cómo incidirá una alternativa metodológica alternativa para la enseñanza de la técnica bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican el Taekwondo en la Federación Deportiva Provincial de Napo, en el Cantón de Tena?

## **4. Preguntas significativas**

¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que utilizan los entrenadores

deportivos de Taekwondo para la enseñanza de las técnicas de ataque con el pie en niños de nueve años de edad en la Federación Deportiva Provincial de Napo, en el Cantón de Tena?

¿En qué nivel de dominio de la técnica bandal chagui estarán los niños de nueve años de edad que practican en la Federación Deportiva Provincial de Napo, en el Cantón de Tena?

¿Será posible que la elaboración y establecimiento de la guía metodológica alternativa contribuya a mejorar la técnica de ataque con el pie bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican en la Federación Deportiva Provincial de Napo, en el Cantón de Tena?

## **5. Delimitación de la investigación**

**Temporal,** Se desarrollará durante el periodo 2015.

**En lo espacial,** esta investigación se realizará en el gimnasio de Taekwondo en la Federación Deportiva Provincial de Napo, en el Cantón de Tena, ubicado en la calle 6 en la ciudad de Tena.

**Las unidades de observación,** dentro de la ejecución del presente trabajo de titulación se involucrarán a los siguientes sujetos e instituciones:

- Profesores de Taekwondo de la Federación Deportiva Provincial de Napo en el Cantón de Tena.
- Practicantes sistemáticos de Taekwondo de la categoría 9 años de edad del Cantón de Tena, provincia de Napo

### **c. JUSTIFICACIÓN.**

La importancia del conocimiento del entrenador deportivo, es una de las virtudes que debe tener como profesional del deporte y específicamente con los niños de edades

tempranas, ya que la implementación de los métodos, procedimientos y medios didácticos son esenciales para la práctica deportiva del Taekwondo. El tema que tratamos es original especialmente para que muchos entrenadores deportivos en este deporte y que puedan tener una guía metodológica para enseñar las técnicas de ataque con el pie.

Se ha puesto de manifiesto a nivel de su coordinación y la aplicación de la técnica en la *bandal chagui* en las niñas de 10 años, es por esta razón que se presenta el interés en el estudio sobre este tema ya que tanto las capacidades coordinativas como los fundamentos técnicos del Taekwondo son observables a simple vista y estos están siendo mal empleados por los niños y niñas de 10 años y los entrenadores deportivos de este deporte, no le pueden prestar atención por algunos desconocimientos en sus fundamentos teóricos de dicha capacidad.

Es importante conocer el nivel en que se encuentra los niños y niñas tanto en sus capacidades coordinativas como en la técnica *bandal chagui*, ya que nos brindará información concreta sobre el tema objeto de estudio, lo que nos servirá para diseñar la guía metodológica como alternativa que contribuya a elevar los conocimientos de los entrenadores deportivos de Taekwondo y como causa-efecto, elevar el nivel técnico de los niños que practican Taekwondo.

Las capacidades coordinativas representan un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo, ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Durante el estudio de documentos, Programa de la Preparación del deportista de Taekwondo, así como la bibliografía especializada revisada, no tienen en cuenta la influencia que ejercen las capacidades coordinativas directa para la preparación técnica y que contribuye de manera directa con las técnicas de este deporte, lo que permitió

la elaboración del problema presentado.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **1. Objetivo General.**

Diseñar una guía metodológica alternativa sustentada en la capacidad coordinativa que influya en la enseñanza de la técnica bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican el Taekwondo en la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena.

##### **2. Objetivos específicos.**

- Identificar los métodos, procedimientos y medios didácticos que utilizan los entrenadores deportivos de Taekwondo para enseñar la técnica de ataque con el pie bandal en niños de nueve años de edad que practican el Taekwondo en la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena.
- Diagnosticar el desarrollo de las capacidades coordinativas y el nivel técnico de la bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican el Taekwondo en la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena.
- Diseñar y proponer una guía metodológica alternativa sustentada en la capacidad coordinativa que influya en la enseñanza en la técnica bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican el Taekwondo en la Federación Deportiva Provincial de Napo, Cantón de Tena.

#### **e. MARCO TEÓRICO.**

##### **1. Construcción del marco teórico.**

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si



bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación.

La técnica en el Taekwondo está representada por un conjunto de acciones que el jugador tiene capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto reglamentarias.

El Taekwondo es un deporte acíclico de intensidad variable, poliestructural, con desenvolvimiento competitivo cuerpo a cuerpo, que nos revela el uso racional de la fuerza humana teniendo en cuenta la acción y creatividad del oponente, basado en principios como el de la flexibilidad y el uso benéfico de la energía, este también se caracteriza por contar con un considerable número de gestos técnicos y como consecuencia una colosal gama de acciones técnicas.

La eficiencia de la técnica y esto solo se puede lograr con la conjugación de una serie de aspectos importantes en la preparación del Taekwondoca donde para la eficiencia en la ejecución de los movimientos armónicamente estructurados, juega un importante papel el resultado de la combinación o integración de las capacidades coordinativas.

### **1.1 Aproximación conceptual**

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como *capacidades coordinativas*, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia. Jacob (1990), asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

1. Como elemento que condiciona la vida en general.

2. Como elemento que condiciona el aprendizaje motor.
3. Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo.

WEINECK, (2005), menciona que, las capacidades coordinativas son determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Además, “habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptaciones), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad”.

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia en los deportes de combate. En la etapa infantil se hace imposible separar los elementos que la componen, ya que todos y cada uno de los aspectos del desarrollo están estrechamente ligados. La relación del niño con el mundo externo pasa primero a través de la relación consigo mismo. Para lo cual es necesario comenzar con conocer su propio cuerpo, sus características y posibilidades, esta exploración tiene por objeto el acto motriz.

Dentro del trabajo motriz se puede hablar de motricidad fina; aquellas realizadas por los segmentos distales, y gruesa la que reúne las actividades globales del cuerpo más proximales al eje central. Al pasar la etapa de la niñez, llegamos a la adolescencia en la cual el movimiento es aún indispensable para poder desenvolverse, desarrollarse e interrelacionar en el medio.

De acuerdo a una proposición de Gundlach (1992), las capacidades motoras o físicas se dividen en capacidades de la condición física y capacidades coordinativas. Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y, generalizadas del

desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora.

Las capacidades coordinativas son determinadas por las funciones parciales que sirven de base para el proceso coordinativo (Percepción y elaboración de informaciones, programación y anticipación, comparación de los parámetros ideales y reales del movimiento, impulsos eferentes).

Los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, pero esto no significa que los mismos transcurren en cada persona con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad. Estas particularidades cualitativas del transcurso de los procesos conductivos y regulativos son los que determinan las particularidades de su desarrollo, son precisamente las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas.

Matviev (1989), define a la capacidad de coordinación como la capacidad compleja necesaria para la regulación y organización del movimiento, estas difieren de las habilidades técnico-deportivas en que las primeras son necesarias para varias acciones de movimiento, mientras que las segundas siempre representan sólo la solución única de una tarea de movimiento.

Las cualidades coordinativas son requisitos indispensables para el rendimiento en una amplia categoría de tareas motrices. Esto significa que la capacidad coordinativa jamás es el único requisito para obtener un determinado rendimiento, sino que la estructura condicionante consta siempre de varias cualidades coordinativas que se encuentran en relación estrecha entre sí y, a menudo, también actúan en combinación con capacidades o cualidades intelectuales, volitivas o de la condición física.

El desarrollo del conjunto de las capacidades técnicas deportivas tiene su punto de partida en el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Estas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información)

condicionando el rendimiento del ejecutante, necesario en mayor o en menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que se aprenden y perfeccionan en su trabajo habitual.

Las capacidades coordinativas se fundan en la asunción y elaboración de la información y control de la ejecución desarrollada en particular por:

- Los analizadores táctiles, que informan sobre la presión en las diferentes partes del cuerpo;
- Los analizadores visuales, que recogen la imagen del mundo circundante:
- El analizador estático-dinámico, que informa sobre la aceleración del cuerpo, particularmente sobre la angular y sobre la posición que asume la cabeza con respecto al cuerpo, concurriendo en forma determinante a la conservación del equilibrio;
- El analizador acústico, por medio del cual percibimos sonidos y ruidos, por ejemplo, los provocados por el adversario o aquellos que sirven a la organización rítmica del movimiento;
- Los analizadores cinestésicos, por medio de los cuales reciben información sobre las tensiones producidas en los músculos y su modulación, que constituye la base de las sensaciones motrices de varios segmentos.
  
- En la fase inicial del aprendizaje de un movimiento, la información visual es determinante en su construcción cinestésica. Inmediatamente después pueden tener un papel importante la información acústica y verbal. Luego, progresivamente y para la fase de automatización, asume siempre mayor importancia el analizador cinestésico.

Las informaciones que los analizadores reciben permiten el desarrollo de capacidades relativas a la organización y control del movimiento y, en particular, según Blume, de:

- La capacidad de combinación y acoplamiento de movimientos.
- La capacidad de orientación espacio-temporal.
- La capacidad de diferenciación.
- La capacidad de equilibrio estático - dinámico.
- La capacidad de reacción motriz.
- La capacidad de transformación del movimiento o readaptación.
- La capacidad de producir ritmo o de ritmización.

Según Ruiz y otros (1985), expresan que las capacidades coordinativas concuerda Son las "cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con unafinalidad determinada".

Dentro de las capacidades coordinativas aparecen las capacidades coordinativas complejas, capacidad de aprendizaje motor y la agilidad. La materialización de estas capacidades está en dependencia del desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas ya explicadas.

Tanto la capacidad de aprendizaje motor como la agilidad, son productos del desarrollo de las capacidades coordinativas generales y especiales y de las habilidades.

Pudiera decirse que una prima con mayor fuerza las capacidades coordinativas generales y en la otra las especiales, pero en síntesis existe interdependencia entre las diferentes capacidades coordinativas que determinan por una parte, el ritmo del aprendizaje motor y por otra, la progresividad de la agilidad.

## **1.2. Clasificación de las capacidades coordinativas**

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las

tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

En el plano deportivo en una destreza siempre son importantes varias capacidades coordinativas pero su dominancia es diferente. En el proceso de aprendizaje de destrezas motoras, pero especialmente en la utilización de destrezas aprendidas, también se alcanza una elevación del nivel de las capacidades coordinativas, lo cual depende especialmente de la cantidad del tipo y de la dificultad de esas destrezas. Sin embargo una formación y aumento dirigido y acentuado de las capacidades coordinativas requieren de otras medidas metodológicas más diferenciadas. Esta interrelación entre las destrezas motoras y las capacidades coordinativas tiene su fundamento en los procesos y normas de la coordinación motora, siendo la expresión la expresión y el reflejo de las mismas.

Los nuevos movimientos se forman sobre la base de otros viejos ya existentes. Por lo tanto, mediante el entrenamiento se aumenta progresivamente el caudal de movimientos. A través de ellos, el deportista aprende nuevos movimientos no sólo con mayor facilidad y rapidez, sino que está en condiciones de reaccionar con movimientos adecuados ante situaciones competitivas rápidamente cambiantes.

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las

áreas motrices plateadas. En el desarrollo de la agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente.

Esta capacidad se desarrolla bajo del sistema energético anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

Las cualidades coordinativas son requisitos indispensables para el rendimiento en una amplia categoría de tareas motrices. Esto significa que la capacidad coordinativa jamás es el único requisito para obtener un determinado rendimiento, sino que la estructura condicionante consta siempre de varias cualidades coordinativas que se encuentran en relación estrecha entre sí y, a menudo, también actúan en combinación con capacidades o cualidades intelectuales, volitivas o de la condición física, las cuales se dividen en:

**Coordinación Global:** Primera fase del proceso de aprendizaje motor, donde se forman las estructuras básicas de un movimiento. Donde la fuerza, ritmo, fluidez y volumen de este son incorrectos e inadecuados.

**Coordinación Fina:** Segunda fase del proceso del aprendizaje motor donde la fuerza, fluidez, y volumen son precisos y armónicos.

**Coordinación estática:** es el equilibrio entre la acción de los grupos musculares antagonistas, la cual se establece en función del tono y permite la conservación voluntaria de las actitudes.

- **Coordinación Dinámica:** Es la puesta en acción simultánea de grupos musculares diferentes en vista a la ejecución de movimientos voluntarios mas o menos complejos.

- **Coordinación Dinámica específica:** Ajuste corporal que se realiza frente a demandas motrices que exigen el uso particular de algún segmento.

- **Coordinación Dinámica general:** Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez.

Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos.

- **Coordinación Viso-motriz:** Tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde a un estímulo visual y que se adecua positivamente a el. (Coordinación óculo manual y Coordinación óculo pie)

- **Coordinación Dinámico Manual:** Corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión, sobre la base de una impresión visual.

### **1.2.1 Las capacidades coordinativas complejas**

Las anteriores concepciones que las capacidades coordinativas a nivel senso motriz son fundamentales para desarrollar las conductas sicomotoras, afianzar los patrones de movimiento y mejorar movimientos culturalmente determinados.

Dentro de las capacidades coordinativas aparecen las capacidades coordinativas complejas, capacidad de aprendizaje motor y la agilidad. La materialización de estas capacidades está en dependencia del desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas ya explicadas. Tanto la capacidad de aprendizaje motor como la agilidad, son productos del desarrollo de las capacidades coordinativas generales y especiales y de las habilidades. Podría decirse que una prima con mayor fuerza las capacidades coordinativas generales y en la otra las especiales, pero en síntesis existe interdependencia entre las diferentes capacidades coordinativas que determinan por una parte, el ritmo del aprendizaje motor y por otra, la progresividad de la agilidad.

Según Hipólito Camacho (1997), son capacidades sensomotrices



consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican consciente mente en la dirección de los movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada, por consiguiente estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central.

El inmediato resultado de todo trabajo coordinado es que cada músculo realiza exactamente la parte de trabajo que le corresponde. Por medio de la coordinación, se evitan innecesarias contracciones y su efecto es amplio y económico. Esto se advierte en la ejecución fácil y libre. El movimiento es espontáneo, liviano y elástico, si no hay nada que lo impida.

Por medio de activas experiencias se comienza a comprender que todas las reacciones de los músculos, aun las más insignificantes, tienen infinitas variantes. Para adquirir gran habilidad de coordinación, se debe al ensayo sistemático de los problemas del movimiento, y su repetición, hasta lograr el mínimo de empleo de fuerza en su ejecución. Según Gallahue (1982), la edad sensible para estimular la misma, es el periodo en que el organismo presenta las condiciones básicas para desarrollar una capacidad en niños. Están representadas por el desarrollo motor y la agilidad.

El desarrollo motor del desarrollo humano, es un proceso que se caracteriza por tener etapas y realizarse a través del tiempo, en el cual se producen cambios visibles. Como disciplina de estudio investiga los comportamientos humanos y las relaciones de estas acciones como afectan al ser humano, o al revés como el ambiente en el cual crece aquel ser humano afecta sus cambios comportamentales.

Un área de estudio del desarrollo humano es el desarrollo motor, definido como el cambio progresivo en el comportamiento a lo largo del ciclo de la vida, producido por la interacción entre los requerimientos de la tarea, la biología del individuo y las condiciones del ambiente, por lo tanto es un proceso secuencial, relacionado a la edad cronológica pero

no dependiente de ella, que presenta una evolución desde movimientos desorganizados y poco habilidosos a la ejecución de habilidades motoras altamente complejas.

El desarrollo motor es estudiado bajo diversas teorías. Una de ellas es la teoría Maduracional que plantea que los cambios progresivos en el funcionamiento de los sistemas vienen determinados genéticamente. La maduración de los sistemas y el crecimiento provocan los cambios, por lo tanto el desarrollo es independiente del medio.

Dos grandes sistemas regularán la aparición de los cambios en el desarrollo: la mielinización y el sistema endocrino. Esta teoría plantea tres principios:

1. Principio de Direccionalidad: Surgimiento de los movimientos en un orden:

- ✓ Cefalo – Caudal.
- ✓ Próximo – Distal.
- ✓ Coordinación Gruesa – Coordinación Fina.
- ✓ Diferenciación: Primero movimientos generales (espontáneos), luego movimientos específicos (objetivo de mejoramiento).
- ✓ Integración: De movimientos simples a movimientos complejos.

2. Principio de Asimetría Funcional: La maduración tiene la tendencia a desarrollar asimétricamente, es decir, existe predominancia en un momento de un lado y luego del otro lado, para luego integrarse ambos, al final de la maduración.

3. Principio de Fluctuación Autorreguladora: El desarrollo no es simultáneo ni paralelo. Algunos segmentos maduran primero y otros después, algunos órganos funcionan y otros están en receso.

### **1.2.1.2 La agilidad**

La agilidad, es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

Son movimientos intencionales, voluntarios que nos permiten adaptarnos a los cambios del medio y variar nuestro medio a voluntad.

Se clasifican según sea de locomoción, manipulación y equilibrio.

Las habilidades motoras de locomoción nos permiten desplazarnos en el medio en el cual nos desenvolvemos, las habilidades motoras de equilibrio nos permiten cambiar voluntariamente de posición del cuerpo o disminuir la base de sustentación, las habilidades motoras de manipulación son aquellas que nos permiten relacionarnos con objetos, pueden ser gruesas o finas. Todas estas habilidades requieren del desarrollo de la agilidad física.

motivo estar solo. Por esto es que la iniciación deportiva en deportes

colectivos cobra real importancia en esta etapa.

El niño en este periodo quiere descubrir las cosas tal cual son y entender cómo funcionan.

Entre los 10 y 13 años los niños comienzan a sufrir cambios:

- ✓ Por su contacto con otros niños ya de manera más continuada y estable.
- ✓ Por su progresivo contacto con el mundo de los adultos y de sus valores, conceptos y enseñanzas.

### **1.2.1.3 El Aprendizaje Motor**

VIÑASPRE, P y colaboradores, (2004). Señala en el Manual de Educación Física y Deportes, el concepto de aprendizaje motor se utiliza normalmente para referirse al proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica. Fundamentalmente está centrado en cualquier aprendizaje en el que el movimiento sea un elemento.

Para Arboleda (2007), considera el aprendizaje motor como “el cambio en las capacidades de un sujeto para realizar una tarea motriz, que debe ser inferida a partir de una mejoría relativamente permanente en el rendimiento como resultado de la práctica o la experiencia”.

Lopategui, Edgar, (2008). El aprendizaje motor expresa que” Es un proceso interno del ser humano mediante el cual el comportamiento se desarrolla y cambia, principalmente con la práctica y la adquisición de experiencias, este proceso produce cambios relativamente permanentes

en la conducta del ser humano además es el conjunto de procesos y variables que afectan la frecuencia, nivel y retención para la adquisición de destrezas que involucran movimientos musculares”.

### **1.3 La técnica deportiva**

En la actualidad se comparte el criterio de que constituye un reto la enseñanza de la técnica deportiva desde las edades tempranas, por la diversidad de formas necesarias para lograr el avance de todos los niños con el mismo nivel y calidad. La experiencia

de muchos especialistas del deporte y los resultados de diversas investigaciones científicas demuestran que los niños pueden iniciar la práctica de determinados deportes a los 7 años e incluso hay otros que, por sus características, se pueden iniciar con menos edades, tales como la Natación y la Gimnástica.

La enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento constituyen una parte importante en la preparación del futuro deportista en los diferentes deportes. El papel de la técnica es amplio y variado. Pero en todos los deportes, la enseñanza se realiza siguiendo una metodología construida sobre las bases generales: la creación de representaciones sobre la técnica estudiada, el dominio práctico de las acciones y movimientos apropiados, la valoración de los errores cometidos y su eliminación.

La preparación técnica es la parte del proceso de preparación del deportista y está dirigida a la obtención de la ejecución de dicha modalidad deportiva seleccionada por el principiante, además de tener en cuenta el dominio de la secuencia de todos los ejercicios especiales.

Para los entrenadores del deporte el dominio de la técnica es una condición para alcanzar el éxito deportivo.

Para N. G. Ozolin (1983), la preparación técnica “es el modo de realización del ejercicio físico como un conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado el ejercicio físico deportivo, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de las acciones que se realiza durante un periodo prolongado de tiempo”.

Es obvio que para el logro de los mejores resultados en el deporte se requiere de una técnica deportiva perfeccionada, o sea, el modo más racional y efectivo posible en la realización del ejercicio físico deportivo.

En el proceso de enseñanza de la técnica deportiva, es necesario modificar el nivel de dominio de ésta, a partir de la enseñanza elemental y simplificada de aquellos que se

inician.

Muchos especialistas del deporte, consideran la técnica deportiva como una forma simple o como una forma de movimiento (carácter externo del movimiento).

La forma externa del movimiento y las acciones se expresan en determinados desplazamientos, interrelacionados y dirigidos, que realiza el practicante, en los que están presentes las traslaciones de los segmentos corporales. El movimiento exterior se caracteriza por la amplitud, la velocidad, el ritmo y por una determinada estructura del ejercicio especial, según el deporte de que se trate.

El contenido del ejercicio se caracteriza, ante todo, por la finalidad de la acción, por una determinada actividad del sistema nervioso central, por los esfuerzos volitivos, por la tensión y relajación de los músculos, por la capacidad para utilizar su elasticidad, fuerza de gravedad, inercia, etc.

En la práctica deportiva, frecuentemente se considera que solo puede enseñarse la forma del movimiento y que el dominio de la forma por sí mismo enseñará a los practicantes a desplegar los esfuerzos, a relajar los músculos. Es obvio que cuando el niño aprende la forma del movimiento despliega todo su esfuerzo, pero ello es aún insuficiente para mejorar o perfeccionar el movimiento técnico.

Respecto a lo tratado anteriormente, D. Donskoi (1962), expresó: “La preparación técnica de los ejercicios deportivos deben ser examinados a la luz de la unidad entre el contenido y forma como una actividad total del hombre, como la coordinación de su actividad física y psíquica em determinadas condiciones del medio exterior”.

La preparación técnica deportiva es la realización consciente y orientada de los movimientos y acciones del practicante, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios, relacionados con el despliegue de los esfuerzos volitivos y musculares, bajo la observación directa del entrenador, superando las condiciones del

medio exterior.

Sin embargo, la técnica deportiva no siempre es accesible al practicante, debido a que no dispone de la suficiente preparación física, por lo que es necesario aplicarle otras variantes que estén a su alcance sin alterar el fundamento motor deportivo. En nuestro caso hemos escogido la postura corporal de cúbito supino para iniciar la preparación técnica de ataque con el pie, por la poca complejidad con que inicia el aprendizaje el practicante.

Para V. M. Diackov (1967), "... la preparación técnica es el proceso de transmisión y asimilación de la técnica deportiva ". A su vez el propio autor, desde el punto de vista del aprendizaje, la subdivide en: aprendizaje y perfeccionamiento técnico-deportivo dirigido a la formación consciente de las capacidades de movimientos deportivos, así como la acciones de movimientos.

Como observamos, el autor al referirse a la preparación técnica, no menciona otro proceso que la asimilación de los fundamentos técnicos del deporte elegido, sin entrar en el análisis de otros aspectos tan importante en este tipo de preparación como son: las cualidades volitivas, el desarrollo de la personalidad, la ética, la estética, etc.

A. F. Dorta Sasco (1984) asume la preparación técnica como: "... la formación del deportista de los hábitos motores deportivos, implicando la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos, unido al desarrollo de las capacidades para la ejecución de los movimientos, acordes a las particularidades de la actividad físico-deportiva"..

Este autor permite enfocar una forma más completa acerca de la preparación técnica en la cual tiene presente la formación del carácter y la personalidad, la ética deportiva, las convicciones morales del sujeto deportista, o sea, que este tipo de preparación es mucho más polifacética que las analizadas anteriormente, pues no solo prepara al individuo sobre la base del ejercicio físico para adquirir la técnica, sino que va más allá de las fronteras de

la actividad deportiva: a la esfera social.

También K. Meinel & G. Schnabel (1977), expresan que la preparación técnica debe coincidir con la fase de la capacidad de aprendizaje, llamada la *edad de oro*, en la que los niños pueden percibir, almacenar, decodificar, coordinar, etc, por lo que proponen, para estabilizar la técnica deportiva, atender los aspectos siguientes:

- 1.- El ritmo del movimiento (transcurso espacio-temporal, dinámico, armónico y acentuado).
- 2.- Coordinación del movimiento (adecuación entre fases, momentos de frenados, elasticidad, etc.).
- 3.- Exactitud y precisión del movimiento (coincidencia de las cadenas fásicas, según el objetivo preestablecido y la fase final).

Estos aspectos, de hecho, tienen una gran importancia durante la preparación técnica, pero su descuido puede llevar a la pérdida de estímulo hacia el aprendizaje, como también su esmerada medida puede afectar los patrones técnicos preestablecidos para elevar la eficiencia de la técnica deportiva.

Para J. Kook (1998), la preparación técnica es una de las fases más importantes del atleta que se inicia en la práctica del Taekwondo en las edades tempranas. Además asevera que dicha preparación debe estar concebida como un proceso pedagógico complejo, dirigido hacia la formación de las habilidades técnicas del practicante en la etapa inicial. A pesar de que la autor no especifica la etapa o estadio en que debe iniciar la práctica del fútbol, sí deja establecidas las premisas de la tarea que ocupa la enseñanza durante la preparación técnica.

#### 1. 4 **Definición de la Guía Metodológica Alternativa**

Metodología es un vocablo generado a partir de tres palabras de origen griego: *metà* (“más allá”), *odòs* (“camino”) y *logos* (“estudio”). El concepto hace referencia al plan



de investigación que permite cumplir ciertos objetivos en el marco de una ciencia.

Cabe resaltar que la metodología también puede ser aplicada en el ámbito artístico, cuando se lleva a cabo una observación rigurosa. Por lo tanto, puede entenderse a la metodología como el conjunto de procedimientos que determinan una investigación de tipo científico o marcan el rumbo de una exposición doctrinal.

En el ámbito de las ciencias sociales, el recurso de la metodología se enfoca en la realidad de una sociedad para arribar a una conclusión cierta y contundente acerca de un episodio valiéndose de observación y el trabajo práctico típico de toda ciencia.

Es importante la distinción entre el método (nombre que recibe cada plan seleccionado para alcanzar un objetivo) y la metodología (rama que estudia el método). El metodólogo no se dedica a analizar ni a verificar conocimiento ya obtenido y aceptado por la ciencia: su tarea es rastrear y adoptar estrategias válidas para incrementar dicho conocimiento.

La metodología es una pieza esencial de toda investigación (método científico) que sigue a la propedéutica ya que permite sistematizar los procedimientos y técnicas que se requieren para concretar el desafío. Cabe aclarar que la propedéutica da nombre a la acumulación de conocimientos y disciplinas que son necesarios para abordar y entender cualquier materia. El término proviene del griego *pró* (“antes”) y *paideutikós* (“referente a la enseñanza”).

En otras palabras, la metodología es un recurso concreto que deriva de una posición teórica y epistemológica, para la selección de técnicas específicas de investigación. La metodología, entonces, depende de los postulados que el investigador crea que son válidos, ya que la acción metodológica será su herramienta para analizar la realidad estudiada. La metodología para ser eficiente debe ser disciplinada y sistemática y permitir un enfoque que permite analizar un problema en su totalidad.

dentro de una investigación pueden desarrollarse muchas metodologías, pero todas ellas pueden encasillarse en dos grandes grupos, la metodología de investigación cualitativa y cuantitativa. La primera es la que permite acceder a la información a través de la recolección de datos sobre variables, llegando a determinadas conclusiones al comparar estadísticas.

La segunda, realiza registros narrativos sobre fenómenos investigados, dejando a un lado la cuantificación de datos y obteniéndolos a través de entrevistas o técnicas no-numéricas, estudiando la relación entre las variables que se obtuvieron a partir de la observación, teniendo en cuenta por sobre todo los contextos y las situaciones que giran en torno al problema estudiado.

Por otro lado, la metodología también puede ser comparativa (analiza), descriptiva (expone) o normativa (valora). Para saber si conviene utilizar un tipo de metodología u otro, el científico o investigador tiene que tener en cuenta un conjunto de aspectos importantes. Algunas de las preguntas que debe hacerse son: ¿qué resultados espera conseguir?

¿quiénes son los interesados en conocer los resultados? ¿cuál es naturaleza del proyecto?.

Es imprescindible que el método empleado y la teoría, que ofrece el marco donde se insertan los conocimientos, estén unidos por la coherencia (el cómo y el qué deben ser coherentes entre sí); esto significa que la metodología debe ser utilizada dentro de un marco ideológico, un sistema de ideas coherentes que sean las encargadas de explicar el para qué de la investigación.

Como ya lo hemos explicado, método y metodología son cosas diferentes.

El término método, también conocido como técnicas de investigación, puede definirse como el camino para alcanzar a un fin; en relación con la metodología consiste en los

procedimientos que deben llevarse a cabo para cumplir con lo estipulado por ella y obtener conclusiones verídicas sobre el fenómeno o problema que se analiza. En otras palabras, mientras que la metodología es lo que une al sujeto al objeto de conocimiento y es imprescindible para conseguir el conocimiento científico, el método es el camino o instrumento que nos lleva a él.

La metodología del entrenamiento deportivo consiste en las reglas que deben cumplirse dentro de la organización en la práctica de un deporte. Existen dos tipos de metodologías en este campo: pluridisciplinar e integrada.

La metodología pluridisciplinar es la que considera que el mejor rendimiento deportivo puede obtenerse a partir de la suma de los diferentes elementos que intervienen tales como la técnica, la táctica, y los aspectos físicos, psicológicos y visuales. Los fines se consiguen a partir de ejercicios claros y seguros.

La metodología integrada se encuentra basada en la práctica deportiva, y considera que las habilidades técnico-tácticas, físicas, psicológicas y visuales están íntimamente ligadas. En esa metodología se busca integración y combinación entre todos los elementos, pero se presta una mayor atención a la técnica y la táctica.

Los golpes y las defensas pueden enseñarse de manera simultánea ya que facilita el aprendizaje de los atletas, la metodología brinda una serie de medios auxiliares y ejercicios especiales que durante el proceso de enseñanza pueden ser utilizados en la corrección de errores, por lo que no es necesario que para impartir la próxima unidad haya que haber vencido la anterior.

Los contenidos se pueden ir venciendo simultáneamente aplicando estos medios. Los mismos son flexibles y brindan posibilidades de adecuaciones y rectificaciones por el profesor hacia los atletas, mediante un ordenamiento metodológico para la enseñanza de las habilidades.

La metodología se fundamenta tomando como base conceptos, definiciones y metódica de las habilidades para la enseñanza de los elementos técnicos del boxeo de diferentes autores en sus estudios investigativos entre los que destacan el Zamora Castro (1999, 2009), Domínguez (1987, 2002), Fuentes Villanueva (2009), Belfort Vinent (2009), Fuentes Sánchez (2009); Moreta Díaz (2010), Recouso Tejeda (2010), Torres Calzadilla (2010), Lescay Hernández (2009), Rodríguez Rosillo (2011), Cobas Delis, Despaigne Olivero (2008), Garbey Nariño (2011), Mustelier (2009) y Martín Pérez (2009). Así como el criterio de otros profesores para la elaboración de metodologías de la enseñanza de los elementos técnico-tácticos.

## **2. Planteamiento de la hipótesis.**

### **a) Hipótesis General**

La utilización de una guía metodológica alternativa sustentada en las capacidades coordinativas, contribuirá a mejorar la técnica bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican Taekwondo en la Federación Deportiva de Napo, cantón de Tena.

### **b) Hipótesis específicas**

- Los conocimientos que poseen los entrenadores deportivo de Taekwondo no permiten enseñar la técnica bandal chagui en niños de nueve años de edad en la Federación Deportiva de Napo, Cantón de Tena.
- Los niños de nueve años de edad que practica Taekwondo en el gimnasio de la Federación Deportiva de Napo, tiene dificultades con el desarrollo de la coordinación y el nivel técnico de la bandal chagui.
- El establecimiento de una guía metodológica alternativa sustentada em las capacidades

coordinativas, contribuirá a mejorar la técnica bandal chagui en niños de nueve años de edad que practican el Taekwondo en la Federación Deportiva de Napo, cantón de Tena.

### 3. Operacionalización de las variables

**Variable Independiente:** una guía metodológica alternativa sustentada en las capacidades coordinativas.

**Variable Dependiente:** contribuirá a mejorar la técnica bandal chagui em niños de nueve años de edad que practican Taekwondo en la Federación Deportiva de Napo, cantón de Tena.

**Variable interviniente:** Asistencia a las clases enseñanza de la bandal chagui.

**Cuadro 1.** Operacionalización de las variables.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALAS
Guía metodológica alternativa sustentada en las capacidades coordinativas	Capacidad Coordinativa	-Equilibrio -Orientación. - Aprendizaje motor	- Alto - Normal - Bajo
Bandal chagui.	La técnica	- Postura - Flexión. - Extensión. - Recogida. - Regreso Lugar de origen	- Alto - Normal - Bajo
Asistencia a las clases de la enseñanza bandal chagui.	Accesibilidad a las clases de enseñanza.	Porcentaje de asistencias a las clases de la enseñanza bandal chagui.	100-90% de asistencia.

AUTOR: Jairo Ricardo Rojas Tapuy

## **F. METODOLOGÍA.**

La metodología utilizada en la investigación constituyó un factor importante en el desarrollo y explicación, durante todo su proceso de ejecución, puesto que permitió tener una visión más real y objetiva de la misma con los procedimientos pertinentes y adecuados hasta llegar hacia donde se proyectaron los objetivos e hipótesis.

### **1. Diseño de investigación**

La investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo que integró en su desarrollo recursos metodológicos tanto del paradigma tradicional de investigación como de la investigación-acción y de la teoría del positivismo, por las características de la misma tendrá una descripción cualitativa y cuantitativa.

#### **a) Métodos, técnicas e instrumentos**

En el desarrollo de la investigación se utilizó varios métodos, técnicas e instrumentos que facilitaron contrastar el conocimiento empírico con la importancia del conocimiento científico, haciendo más efectivo el trabajo investigativo utilizando para ello los siguientes métodos:

- **Método Científico:** permitió profundizar, señalar el procedimiento y el tratamiento de los problemas en relación a la problemática investigada.

- **Método Inductivo - Deductivo:** permitió inferir criterios y llegar a organizar la problemática general del tema de investigación partiendo de las relaciones y circunstancias individuales. El método deductivo accedió extraer de principios, leyes, normas generales aplicables y sustentables a nuestra investigación, lo que se llegó a establecer las conclusiones particulares.

- **Método Analítico-Sintético:** con este método se pudo establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicó llegar a vislumbrar la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir

conclusiones finales.

- **Método Hipotético:** este método ayudó fundamentalmente en el planteamiento y verificación de las hipótesis, la cual fue desarrollada y contrastada con la información empírica que se recopiló, la información que se obtuvo en la forma señalada se procedió a su ordenamiento, clasificación y organización siguiendo una secuencia lógica y racional.

- **Método Descriptivo:** este método facilitó el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo a través de la propuesta alternativa, y sobre todo la tabulación de datos, con la presentación de gráficos, cuadros, porcentajes los mismos que sirvieron para la interpretación cuantitativa y cualitativa, permitiendo tomar las decisiones más objetivas para contrastar las hipótesis planteadas.

#### **b) Técnicas e Instrumentos.**

- La **entrevista estructurada**, se aplicará, como técnica de observación indirecta, a los entrenadores deportivos de Taekwondo, considerado como informantes claves, el propósito de la técnica será obtener información sobre la aplicación de la coordinación para el desarrollo de la técnica bandal chagui en niños de nueve años que practican este deporte.

#### **Instrumentos.**

Instrumentos como la entrevista a los entrenadores deportivos de Taekwondo, y los test a los Taekwondocas que fueron impresos en papel boom, además se utilizó fichas diarias para la guía de observación y la planificación de los ejercicios de capacidad coordinativas para el desarrollo de la técnica bandal chagui, así como la bibliografía utilizada.

## **2. Población de investigación**

### **3.1 Población y muestra**

La población a investigar, estuvo conformada por la totalidad de los entrenadores deportivo de Taekwondo y los Taekwondocas de la categoría nueve años de edad del gimnasio de la Federación Deportiva de Napo, Cantón de Tena.

Por ser el estrato de los profesores muy pequeño, se aplicó a los 2 entrenadores deportivos de Taekwondo que laboran en el gimnasio de la Federación Deportiva de Napo, Cantón de Tena y los niños de nueve años de edad, representada por 29 niños, 17 varones y 12 hembras a los cuales se le diagnosticará los test de coordinación y la evaluación de la técnica bandal chagui, siendo el 100% de dicha población.

## **4. Proceso a seguirse para el desarrollo de la investigación**

### **4.1 Trabajo de gabinete**

- Elaboración del anteproyecto.
- Selección del personal para realizar los test.
- Selección de los test tanto de coordinación y técnico.
- Diseños y elaboración de fichas de recolección de datos.
- Revisión de la información obtenida para la comparación parámetros obtenidos.
- Tabulación de los resultados obtenidos.
- Comprobación de hipótesis.
- Elaboración del informe final.

### **4.2 Trabajo de campo**

- Delimitación del área de estudio.
- Recolección de datos e información mediante los diferentes métodos antes propuestos.
- Dar seguimiento para verificar la veracidad de los datos mediante las repeticiones necesarias con el fin de acercarnos más a la realidad del objeto investigado.



## g. CRONOGRAMA.

**Tabla 2.** Cronograma de actividades.

TIEMPO	2016													
	ENERO		FEBRERO		MARZO		ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
Elaboración del perfil de proyecto		X	X											
Presentación y sustentación del perfil de proyecto				X	X									
Incorporación de recomendaciones al perfil					X									
Aprobación del proyecto y designación del director de tesis						X								
Revisión y reconstrucción del marco teórico						X								
Revisión y rediseño de los instrumentos de investigación							X							
Prueba piloto de los instrumentos							X							
Trabajo de campo							X	X	X					
Procesamiento de la información								X	X					
Verificación de hipótesis									X					
Formulación de conclusiones									X					
Construcción de lineamientos alternativos										X				
Integración de elementos y elaboración del informe de investigación										X	X			
Sustentación/calificación privada de la tesis											X	X		
Incorporación de recomendaciones a la tesis												X	X	X
Presentación del informe final y declaratoria de aptitud legal													X	X
Sustentación pública de la tesis e incorporación profesional														X

**Autor:** Jairo Ricardo Rojas Tapuy, Año: 2016.

## **h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

### **1. Talentos humanos.**

El recurso humano es el componente principal dentro del trabajo de investigación, en vista de que estará disponible para colaborar el tiempo que sea necesario.

- Investigador.
- Director de Tesis.
- Personal para la recolección de datos.

### **2. Recursos materiales.**

Los materiales y equipos necesarios para el presente trabajo de investigación y elaboración del Trabajo de Titulación son los siguientes:

#### **Materiales.**

- Colchones de Taekwondo
- Esferográficos.
- cronómetro
- Papel bond.
- Computadora.
- Impresora.
- Dobok
- Cámara fotográfica.

#### **Instrumentos.**

- Internet
- Enciclopedias

### 3. Recursos económicos.

Tabla 3. Presupuesto

Ítem	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1	Computador portátil	U	1	1000,00	1000,00
2	Impresora	U	1	140,00	140,00
3	Cámara Fotográfica	U	1	220,00	220,00
4	Papel Bond	RESMA	3	500	15,00
5	Internet	MES	6	22,00	132,00
6	Anillado	U	6	2,00	12,00
7	Transporte	U	24	10,00	240,00
8	Hospedaje	U	6	40,00	240,00
9	Alimentación		36	3,00	108,00
TOTAL \$ USD					2107,00

Autor: Jairo Ricardo Rojas Tapuy

Los 2307.00 dólares proyectados dentro del presupuesto de la investigación serán financiados por el autor.

### Bibliografía.

1981, K. (Marzo de 2014). [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Obtenido de Revista <http://www.efdeportes.com/efd190/conceptos-basicos-sobre-la-capacidad-coordinación.htm>

1989, Z. (marzo de 2014). [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Obtenido de Digital. Buenos Aires en: <http://www.efdeportes.com/efd190/conceptos-basicos-sobre-la-capacidad-coordinación.htm>

1997, F. (Marzo de 2014). [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Obtenido de Digital. Buenos Aires en: <http://www.efdeportes.com/efd190/conceptos-basicos-sobre-la-capacidad-coordinación.htm>

Arnheim, D; Sinclair, W. A. (1976). El niño torpe. Buenos Aires, Editoria Panamericana.

Colectivo de Autores (2007). Programa preparación del deportista, Ciudad de la Habana, Comisión Nacional de Taekwondo, t. I y II.

Diccionario de las ciencias del deporte alemán-español-Inglés. (1992): internacional Málaga.

Donskoi, D. D. (1971). Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. (1998). Guía informativa. Granada. Universidad de Granada.

Fetz, F. y Kornexl, E. (1976). Test deportivo motores. Argentina. Kapelusz

Garth Fisher, A. y col. (1996). Test y pruebas físicas. Barcelona Paidotribo.

Gómez, M. (2004). Problemas evolutivos de coordinación motriz y percepción de competencia en alumnos y alumnas de primer curso de educación secundaria obligatoria en la clase educación física. Madrid, Universidad Complutense.

Harre, D. (1972). Teoría del entrenamiento. La Habana. Editorial Científico- Técnica.

Heyward, V. (1996). Evaluación y prescripción del ejercicio. Barcelona, Paidotribo.

Hierrezuelo Ramírez, S. A. (2001). Guía e instructivo técnico para el trabajo de los entrenadores de la Concentración Deportiva de Pichincha. Quito: Concentración Deportiva de Pichincha.

Briñones y Colectivo de autores (1997). Programa de Preparación del Deportista de

Taekwondo. La Habana: Comisión Nacional de Taekwondo.

Briñones, A. (2006). Enseñanza de la técnica ap chagui en niños que practican Taekwondo. Tesis doctoral para optar por el grado científico de Doctor en Ciencias del Deporte.

Le Boulch, J. (1996). El movimiento en el desarrollo de la persona. Editorial Paidotribo. España.

Litwin, J. y Fernández G. (1984). Evaluación y estadísticas aplicadas a la educación física y el deporte. Buenos Aires, Stadium.

Manno, R.(1991). Fundamentos del Entrenamientos Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona.

Martines, E. (2002): Pruebas de aptitud física; Primera edición. Editorial Paidotribo. España.

Martínez López, E.J. (2002). Pruebas de Aptitud Física. Barcelona, Paidotribo.

Martínez López, E.J. (2003). Evaluación de la condición física.

Perspectiva del alumnado de educación secundaria. Stadium. Buenos Aires.

Martínez López, E. J. (2003). La Evaluación de la condición física en la educación física. Opinión del profesorado. European Journal of Human Movement. Motricidad. Vol. X.

Martínez López, E.J.(2002). Pruebas de Aptitud Física. Barcelona, Paidotribo.

Martínez López, E.J. (2003). Evaluación de la condición física. Perspectiva del alumnado de educación secundaria. Stadium. Buenos Aires

Martínez López, E. J. (2003). La Evaluación de la condición física en la educación física. Opinión del profesorado. European Journal of Human Movement. Motricidad. Vol. X.

Martínez, E; Zagalaz, M. (2003). Las Pruebas de aptitud física en la evaluación de la

condición física de la E.S.O. Apunts. N° 71.

Melcherts, j. (1983). Glosario Básico de psicomotricidad y ciencias afines. I° Edición.  
Educa/Editor. Brazil.

Molina, D, (1979). La coordinación Visomotora y dinámica manual del niño  
infradotado. Edición Aumentada Editorial losada S.A. Buenos Aires.

## ANEXOS 2



### UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

#### ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

#### CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

Entrevista a los entrenadores de Taekwondo.

Estimados entrenadores de Taekwondo esperamos que con su amabilidad, contestaran las preguntas que a continuación se realizan, y con sus respuestas podamos enrumbar esta investigación.

Muchas gracias por su colaboración

A continuación relacionamos las preguntas a responder. Marque con una x.

1. Es usted graduado en Culturo Física o Educación Física.

2. Ha aplicado ejercicios coordinativos para la enseñanza de las técnicas ataque con el pie en el Taekwondo desde que labora en este deporte.

SI\_\_\_ NO\_\_\_ OTRO\_\_\_

3. Ha estudiado la bibliografía actualizada sobre las capacidades coordinativas y su influencia en el desarrollo motriz deportivo.

SI\_\_\_ NO\_\_\_ OTRO\_\_\_

4. Aplica constantemente ejercicios coordinativos en clases relacionados con las técnicas de pateo en el Taekwondo para cualquier edad.

Algunas veces \_\_\_ Nunca\_\_\_ Siempre\_\_\_

5. Conoce usted sobre la aplicación de alternativas metodológicas para desarrollar la coordinación e incidir en las técnicas de ataque con el pie en el Taekwondo.

### ANEXO 3. Test de coordinación carrera con obstáculo.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

Fecha:

Edad:

Número del niño:

#### FICHA DE OBSERVACIÓN N° 1

Marque con una x según la coordinación cualitativa que tenga el niño para realizar la coordinación viso-motriz durante la carrera con obstáculos.

**Objetivo:** Derribar la cantidad menor de obstáculos.

**Materiales:** Conos, estacas, soga elástica.

**Descripción:** El niño a la señal de listo, se pone en la raya de salida, a la señal auditiva del silbato, sale a toda velocidad, cruzando entre los obstáculos, debe tratar lo menos posible de que los obstáculos vayan al suelo o los separe del lugar de origen, pues es penalizado con 0,5 puntos, si lo separa del lugar y no se cae, si cae el obstáculo se penaliza con 1 punto.

Indicadores a observar	SI	NO
Reacciona a la señal		
Mantiene la velocidad en toda la carrera		
Se adapta a los desplazamientos en los diferentes obstáculos		
Aleja el obstáculo del lugar de origen		
Derriba el obstáculo		
Controla visualmente los obstáculos		

**CLAVE:** Carrera con obstáculos en 10 metros.



Si cumple con todos los requisitos, obtiene el nivel alto.

Si deja de cumplir con un requisito, obtiene el nivel normal.

Si deja de cumplir con más de un requisito, obtiene el nivel bajo.

#### ANEXO 4. Test equilibrio sobre una pierna en 6 metros.

### UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA



### ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

### CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

Fecha:

Edad:

Número del niño:

#### FICHA DE OBSERVACIÓN N° 2

Marque con una x según la coordinación cualitativa que tenga el niño para realizar el equilibrio motriz durante el recorrido.

**Objetivo:** Lograr el recorrido con la menor cantidad posible de caídas.

**Materiales:** Conos plásticos a colores.

**Descripción:** El niño se coloca raya de salida, a la señal de listo, a la señal auditiva del silbato, sale saltando los primeros 3 metros con la pierna izquierda, en la señal de la distancia, el niño debe cambiar a la derecha, el niño debe tratar de caerse lo menos posible durante el recorrido, pues es penalizado con 0,5 puntos cada caída.

Indicadores a observar	SI	NO
Reacciona a la señal		
Mantiene el equilibrio con la pierna izquierda		
Se adapta al desplazamientos durante el recorrido		
Mantiene el equilibrio y no cae		
Durante el cambio de pierna continua la marcha y no cae		

**CLAVE:** Equilibrio sobre una pierna en 6 metros.

Si cumple con todos los requisitos, obtiene el nivel alto.

Si deja de cumplir con un requisito, obtiene el nivel normal.

Si deja de cumplir con más de un requisito, obtiene el nivel bajo.

**ANEXO 5.** Test Saltar sobre la cuerda en 6 segundos.

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**



**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

Fecha:

Edad:

Número del niño:

**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 3**

Marque con una x según la coordinación cualitativa que tenga el niño para realizar la coordinación motriz de piernas y brazos durante los saltos sobre la cuerda.

**Objetivo:** Logra cumplir con el tiempo con la menor cantidad de caídas posibles.

**Materiales:** Soga elástica.

**Descripción:** El niño a la señal de listo, se pone al lado de la soga, a la señal auditiva del silbato, se comienza a batir la soga de manera rítmica, los primeros 5 segundos el niño salta solo con la pierna izquierda, cambia a la otra pierna a los 3 segundos, debe tratar de no caerse, si se cae comienza de nuevo, pues es penalizado con 0,5 cada caída

Indicadores a observar	SI	NO
Reacciona a la señal de saltar		
Mantiene saltos rítmicos		
Se adapta a los cambios de piernas		
Tiene caídas (cantidad de caídas)		
Controla visualmente la cuerda		

**CLAVE:** Saltar sobre la cuerda en 6 segundos.

Si cumple con todos los requisitos, obtiene el nivel alto.

Si deja de cumplir con un requisito, obtiene el nivel normal.

Si deja de cumplir con más de un requisito, obtiene el nivel bajo

**ANEXO 6.** Test equilibrio sobre una pierna en 10 segundos.

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**



**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

Fecha:

Edad:

Número del niño:

**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 4**

Marque con una x según la coordinación cualitativa que tenga el niño para realizar el equilibrio motriz durante el recorrido.

**Objetivo:** Lograr el tiempo con la menor cantidad posible de caídas.

**Materiales:** Cronómetro, Cámara de Video.

**Descripción:** El niño se coloca en el lugar designado, a la señal de listo, a la señal auditiva del silbato, eleva el pie haciendo un ángulo de 90 grados con el tronco del cuerpo, en la señal determinar regresa la pierna al lugar de origen, el niño debe tratar de caerse, si durante el tiempo establecido, se penaliza con 0,5 puntos por cada caída.

Indicadores a observar	SI	NO
Reacciona a la señal		
Mantiene el equilibrio con la pierna izquierda		
Se adapta al desplazamientos durante el recorrido		
Mantiene el equilibrio con la pierna izquierda y no cae		
En el cambio de pierna continua la marcha y no cae		

**CLAVE:** Equilibrio sobre una pierna en 10 segundos.

Si cumple con todos los requisitos, obtiene el nivel alto.

Si deja de cumplir con un requisito, obtiene el nivel normal.

Si deja de cumplir con más de un requisito, obtiene el nivel bajo.

**ANEXO 7. Test TÉCNICO: Ejecución de la bandal chagui estática y dinámica.**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**



**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

Fecha:

Edad:

Número del niño:

**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 5**

Marque con una x según la coordinación cualitativa que tenga el niño para realizar la coordinación técnico motriz.

**Objetivo:** Lograr cumplir la técnica básica bandal chagui con la menor cantidad de errores posibles.

**Materiales:** Cámara Video.

Indicadores a observar	Nunca	Casi siempre	Siempre
Mantiene el tronco erguido			
Tronco demasiado flexionado			
No controla el pie			
No mantiene el control visual focal			
No termina con la dorsiflexión del pie			

**Descripción:** El taekwondoca a la señal de listo, adopta la postura que se le pide para ejecutar la técnica, a la señal auditiva del silbato, comienza la ejecución 3 veces, para escoger la que mejor ejecutó, primero por la izquierda y después por la derecha, si pierde el equilibrio o la fluidez del movimiento durante la ejecución, es penalizado con 0,5 puntos.



**CLAVE:** conducción del balón en línea recta en 10 metros.

Si no comete errores, obtiene el nivel alto.

Si comete un error, obtiene el nivel normal.

Si comete más de un error o se cae, obtiene el nivel bajo.

## INDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS. ....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
DEDICATORIA .....	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN .....	viii
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO:.....	1
b. RESUMEN .....	2
SUMMARY.....	3
c. INTRODUCCIÓN .....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA .....	7
e. MATERIALES Y METODOS.....	30
f. RESULTADOS .....	32
g. DISCUSIÓN .....	50
h. CONCLUSIONES.....	55
i. RECOMENDACIONES.....	56
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	57
j. BIBLIOGRAFÍA .....	78
k. ANEXOS .....	82
INDICE.....	129