



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a
la Obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la
Educación,**

Mención: Cultura Física

TEMA:

LOS DEPORTES DE COMBATE Y SU INCIDENCIA EN EL CONTROL EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE 7mo Año DE E.G.B DE LA UNIDAD EDUCATIVA FAE No.1 DEL CANTÓN QUITO PROVINCIA DE PICHINCHA.

AUTOR: MARCO VINICIO CERÓN CARRERA.

TUTOR: LCDO. MG. JEAN CARLOS INDACOCHEA MENDOZA

Ambato – Ecuador,

2014

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

Yo, Lcdo. Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza, con cédula de ciudadanía 131029669-2, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: LOS DEPORTES DE COMBATE Y SU INCIDENCIA EN EL CONTROL EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE 7mo Año DE E.G.B DE LA UNIDAD EDUCATIVA FAE No.1 DEL CANTÓN QUITO PROVINCIA DE PICHINCHA”, desarrollado por el egresado Marco Vinicio Cerón Carrera, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Lcdo. Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza

TUTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe del Trabajo de Graduación es el resultado de la investigación del autor, quien basada en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad legal y académica de su autor.

Marco Vinicio Cerón Carrera
CC. 171261239-7
AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: LOS DEPORTES DE COMBATE Y SU INCIDENCIA EN EL CONTROL EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE 7mo Año DE E.G.B DE LA UNIDAD EDUCATIVA FAE No.1 DEL CANTÓN QUITO PROVINCIA DE PICHINCHA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Marco Vinicio Cerón Carrera
CC. 171261239-7
AUTOR

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación sobre el tema, "LOS DEPORTES DE COMBATE Y SU INCIDENCIA EN EL CONTROL EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE 7mo Año DE E.G.B DE LA UNIDAD EDUCATIVA FAE No.1 DEL CANTÓN QUITO PROVINCIA DE PICHINCHA", presentada por el Sr. MARCO VINICIO CERÓN CARRERA, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción Septiembre - Febrero 2012, una vez revisado el Trabajo de Graduación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites pertinentes.

LA COMISIÓN

Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Mg. Walter Geovanni
Aguilar Chasipanta

MIEMBRO

Mg. Jorge Washington
Jordán Sánchez

MIEMBRO

DEDICATORIA

El presente informe final se la dedico a mi familia quien han sido un gran apoyo y motivación durante el transcurso de mis estudios y así llegar a culminar mi carrera universitaria.

A mis verdaderos amigos que fueron parte de mi aprendizaje con su sabiduría y conocimiento.

A todos y cada uno de mis maestros que con su profesionalismo me entregaron todos sus conocimientos para llegar hacer un excelente profesional.

MARCO CERÓN

AGRADECIMIENTO

Primeramente doy gracias a Dios por darme la vida y por haberme permitido culminar esta hermosa carrera.

También agradezco a mis queridos maestros, quienes con sacrificio y paciencia me encaminaron a ser una excelente profesional y una persona con valores morales y espirituales.

A las autoridades de la Universidad Técnica de Ambato por preocuparse por graduar profesionales con visión futurista y preparada para enfrentarse a los retos que exige cada carrera.

Y a mis queridos compañeros con quienes compartí buenos momentos y que los llevaré por siempre en mi corazón.

MARCO CERÓN

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

	Pág.
PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	iv
Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación	iv
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS PÁGINAS.....	viii
INDICE DE ILUSTRACIONES.....	xii
INDICE DE TABLAS	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiiiiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA.....	3
1.1 TEMA	3
1.2 PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2.1.- CONTEXTUALIZACIÓN	3
1.2.2. Análisis Crítico.	6
Árbol de Problemas.....	6
1.2.3. PROGNOSIS.	7
1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.	8
1.2.5. PREGUNTAS DIRECTRICES	8
1.2.6. DELIMITACIÓN:.....	8
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	9
1.4.1. OBJETIVO GENERAL.	10
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
CAPÍTULO II.....	12
MARCO TEÓRICO	12
2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	12
2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	14
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	15

2.4 Categorías Fundamentales	17
2.4.1. Gráfico de Categorías Fundamentales	17
Conceptualización independiente	18
Conceptualización Dependiente	19
2.4.2. DESARROLLO DE LAS CONCEPTUALIZACIONES.	20
2.4.3 VARIABLE INDEPENDIENTE:	20
2.4.4 VARIABLE	
DEPENDIENTE	34
2.5 FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS:	51
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES	51
CAPÍTULO III	52
MARCO METODOLOGICO	52
3.1 ENFOQUE.....	52
3.2. MODALIDAD DE INVESTIGACIÓN	53
3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	53
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.	54
3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	56
Variable Independiente.- Deportes de combate	56
Variable Dependiente - Control Emocional	57
3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	58
3.7. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD	58
3.8. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	59
3.9. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	59
3.10. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	60
CAPÍTULO IV	61
4.1 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	61
4.1.1. Encuesta dirigida a los estudiantes de la escuela	61
4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS	61
4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	71
4.3.1 COMBINACIÓN DE FRECUENCIA.	71
Variable independiente	71
Variable dependiente.	71
4.3.2 PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS.....	72
4.3.3. SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN.....	72

4.3.4 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.....	72
4.3.5 ESPECIFICACIONES DEL ESTADISTICO.....	72
4.3.6. Especificaciones de las regiones de aceptación y rechazo.....	73
4.3.7 RECOLECCIÓN DE DATOS Y CÁLCULO DE LOS ESTADÍSTICOS	74
4.3.8 DECISIÓN FINAL.....	75
CAPÍTULO V.....	76
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
5. 1 CONCLUSIONES.	76
5.2. Recomendaciones.	77
CAPITULO VI	78
PROPUESTA.....	78
TÍTULO.....	78
6.1 DATOS INFORMATIVOS	78
6.2 ANTECEDENTE DE LA PROPUESTA.....	79
6.3 JUSTIFICACIÓN	80
6.4 OBJETIVOS.....	81
6.4.1 Objetivo General	81
6.4.2 Objetivos Específicos.....	81
6.5ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	81
6.5.1 Factibilidad Sociocultural	81
6.5.2 Factibilidad Económico	82
6.5.3 Factibilidad Legal	82
6.5.4 FACTIBILIDAD PEDAGÓGICA.....	82
6.6FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	83
6.7 MODELO OPERATIVO- Metodología.....	88
6.8La Administración.....	89
6.9. La Previsión de la Evaluación	90
GUÍA BÁSICA DE ENTRENAMIENTO DE DEPORTES DE COMBATE.....	91
BIBLIOGRAFÍA:	175
Anexo	177
Anexo 1. Cuestionario a los estudiantes de la escuela.	177
Anexo 2. Cuestionario de los Docentes	179
Anexo 3 - Fotos.....	182

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 No 1 Árbol de problemas.....	6
Ilustración II 2. Categorías fundamentales.....	17
Ilustración 3 IV – Pregunta 1	61
Ilustración 4 IV – Pregunta 2	62
Ilustración 5- Pregunta 3	63
Ilustración 6- pregunta 4	64
Ilustración 7- Pregunta 5	65
Ilustración 8 – Pregunta 6.....	66
Ilustración 9 – Pregunta 7	67
Ilustración 10 – pregunta 8	68
Ilustración 11 – pregunta 9.....	69
Ilustración 12 – Pregunta 10.....	70
Ilustración 13 IV – chip cuadrado	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 III – Población y muestra docentes.....	54
Tabla 2 III – Población y muestra estudiantes.....	54
Tabla 3 III – variable independiente	56
Tabla 4 III – Variable Dependiente	57
Tabla 5 III Plan de recolección de información.....	59
Tabla 6 IV 1. Pregunta 1. Deportes de combate.....	61
Tabla 7 IV 2. Pregunta 2. Práctica deportiva	62
Tabla 8 IV Pregunta No 3. Formación de cuerpo y mente	63
Tabla 9 IV – Pregunta 4 Taekwondo,judo, karate,boxeo.....	64
Tabla 10 IV – Pregunta 5. Reglas y normas	65
Tabla 11IV - Pregunta 6. Emociones negativas.....	66
Tabla 12IV – Pregunta 7 Canalizar la agresividad.....	67
Tabla 13 IV – Pregunta 8. Reflexión y paciencia	68
Tabla 14 IV- Pregunta 9 . Control emocional.....	69
Tabla 15 IV- Pregunta 10 practica física y filosófica.....	70
Tabla 16 IV – Recolección de Datos.....	74
Tabla 17 IV – 22 frecuencias observadas y esperadas.....	74
Tabla 18 IV – 23. Calculo del chi cuadrado	75
Tabla 19 IV. Deportes olimpicos y no olimpicos.....	84
Tabla 20 IV. Deportes que se practican en la U.E.FAE No1.....	85
Tabla 21 VI –La Metodología	88
Tabla 22 VI –La Administración	89
Tabla 23 VI La previsión de la evaluación.	90

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIA HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA
EN LA MODALIDAD DE SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: Los deportes de combate y su incidencia en el control emocional en los estudiantes de 7mo año de E.G.B de la Unidad Educativa FAE N.1 del cantón Quito, Provincia de Pichincha.

AUTOR: Marco Vinicio Cerón Carrera

TUTOR: Lcdo. Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza

Este trabajo de investigación se desarrolló en la Unidad Educativa FAE No1, en sus instalaciones deportivas y aulas de clase, de la parroquia de Chaupicruz, cantón Quito, provincia de Pichincha, donde se pudo observar el desconocimiento casi total de los profesores de cultura física en cuanto se refiere a deportes de combate en su parte técnica así como en sus principios, tomando en cuenta que la práctica de estos deportes conlleva a mantener un mejor control de las emociones , es decir canalizar cada una de ellas como son la ira, la desesperación, la angustia, la ansiedad, entre otras, de una manera adecuada para no caer en un proceder violento hacia los demás y generar un ambiente hostil, sino más bien buscar al autocontrol y mantener empatía con el resto de personas que se encuentran en la institución.

El aprendizaje es el proceso por el cual un individuo modifica su comportamiento como resultado de la realización de actividades. Si los estudiantes practican los deportes de combate tendrán la oportunidad de

desarrollar su capacidad para control sus emociones lo cual beneficiara para el aprendizaje en las diferentes áreas educativas.

La propuesta para dar solución a este problema de investigación es la elaboración de un manual de apoyo que permitirá informar a todos los docentes de cultura física sobre las técnicas básicas y principios de los deportes de combate.

PALABRAS CLAVES: Técnicas Básicas, Ejercicios, Deportes De Combate, Metodología, Interaprendizaje, Aprendizaje, Habilidades, Destrezas, Desarrollo, Emociones.

INTRODUCCIÓN

Identificado esta problemática de los deportes de combate y su incidencia en el control emocional en los estudiantes de 7mo año de E.G.B de la Unidad educativa FAE No1, parroquia de Chaupicruz, cantón Quito, provincia de Pichincha se ha realizado la siguiente investigación.

En el **Capítulo I**, se planteó el problema, la contextualización de la investigación y se procede a un análisis crítico a través del árbol de problema con su respectiva causa y efecto, planteó objetivos con la debida justificación de respaldo.

En el **Capítulo II**, se elaboró el marco teórico que incluía los antecedentes investigativos, la fundamentación filosófica, las categorías fundamentales de cada una de las variables, basándose en bibliografía de texto y enlaces en el internet además se señaló la hipótesis.

En **Capítulo III**, se señaló el enfoque cuali-cuantitativo, las modalidades básicas de investigación que fueron de campo y documental bibliográfico, los niveles que se desarrolló en esta investigación fue el nivel exploratorio, descriptivo y de asociación de variables, la población y muestra, además se realiza la operacionalización de las dos variables, el plan de procesamiento y análisis de la información.

En el **Capítulo IV**, se proceden al análisis e interpretación de los resultados de la encuesta realizada a los estudiantes de 7mo año de la Unidad educativa FAE No1, y a la verificación de hipótesis.

En el **Capítulo V**, se procede a establecer conclusiones y recomendaciones en base a los resultados obtenidos en la encuesta.

En el **Capítulo VI**, con la propuesta, que es la elaboración de una Guía Metodológica de entrenamiento básico de deportes de combate y su aplicación a los estudiantes de la Unidad educativa FAE No1.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema.

Los deportes de combate y su incidencia en el control emocional en los estudiantes de 7mo año de E.G.B de la Unidad Educativa FAE N.1 del cantón Quito, Provincia de Pichincha.

1.2. Planteamiento del problema.

1.2.1 Contextualización

A nivel nacional los deportes de combate juega un papel fundamental en la práctica diaria del ser humano, los mismos que lo hacen por diferentes razones que incluyen la salud, la protección personal, el desarrollo personal, la disciplina mental, la forja del carácter y la autoconfianza, pero que en realidad los profesionales en estas disciplinas no encaminan al fortalecimiento de estas necesidades ya que solo están enfocados a la parte competitiva de obtención de medallas descuidando los verdaderos beneficios que nos ofrece una práctica deportiva a nivel espiritual y mental sin considerar que dichos beneficios en edades tempranas puede ser de gran ayuda al forjamiento de una sociedad más tolerante y disciplinada, pero esto llegará cuando concienticemos las verdaderas actitudes que están teniendo varios deportistas en sus encuentros es así que se observa que muchos deportistas de diferentes instituciones , así como de federaciones deportivas , pierden la cabeza ante una situación de estrés competitivo sin mantener un equilibrio en sus emociones, perjudicando de esta manera su rendimiento en los diferentes eventos llevándolos al colapso emocional que

no les permitirá resolver la dificultad presentada, esto es porque se ha dejado a un lado los principios del deporte en cuestión.

A nivel regional un buen porcentaje de deportistas no tienen un control de sus emociones que impide su desarrollo técnico y táctico ya que este juega un papel muy importante en su preparación como atleta , es inexplicable como varios entrenadores, profesores, no consideran como parte de su preparación así como de su clase de cultura física la enseñanza de algún deporte de combate con el propósito de que su atleta aprenda a dominar, controlar sus emociones que le permitiría un desenvolvimiento más favorable en su práctica, y mucho más aun en su convivir diario tornándose más tolerantes y reflexivos ante una situación de estrés. Es por ello que los profesionales de la práctica deportiva son los llamados a fortalecer esta enseñanza y no tornarse parte del problema sino de la solución, dejando un poco a un lado su convicción de buscar atletas de alto rendimiento que no decimos que está mal aunque el alto rendimiento según algunos expertos ya no es salud por las altas cargas que tiene que soportar el atleta, y enfocarse a formar individuos con excelente grado de personalidad, formar niños que desde su corta edad reconozca sus emociones negativas y las pueda canalizar a través del deporte y en especial los de combate, crear jóvenes con un autocontrol que le permita resolver problemas en situaciones de alto entres, en fin encaminarnos todos a forjar estudiantes y atletas con alto nivel de autoestima y control emocional.

En la Unidad Educativa FAE N.1 de la Ciudad de Quito, Provincia de Pichincha se observa que un 70% de los estudiantes de 7mo año pierden su control muy fácil ante sus compañeros que incluso llegan a la agresión física llenándose de energías negativas que no saben cómo desahogar la cual los bloquea y perjudica en su labor estudiantil, que conlleva a que los docentes en algunos casos no les permite mantener el orden en sus aulas

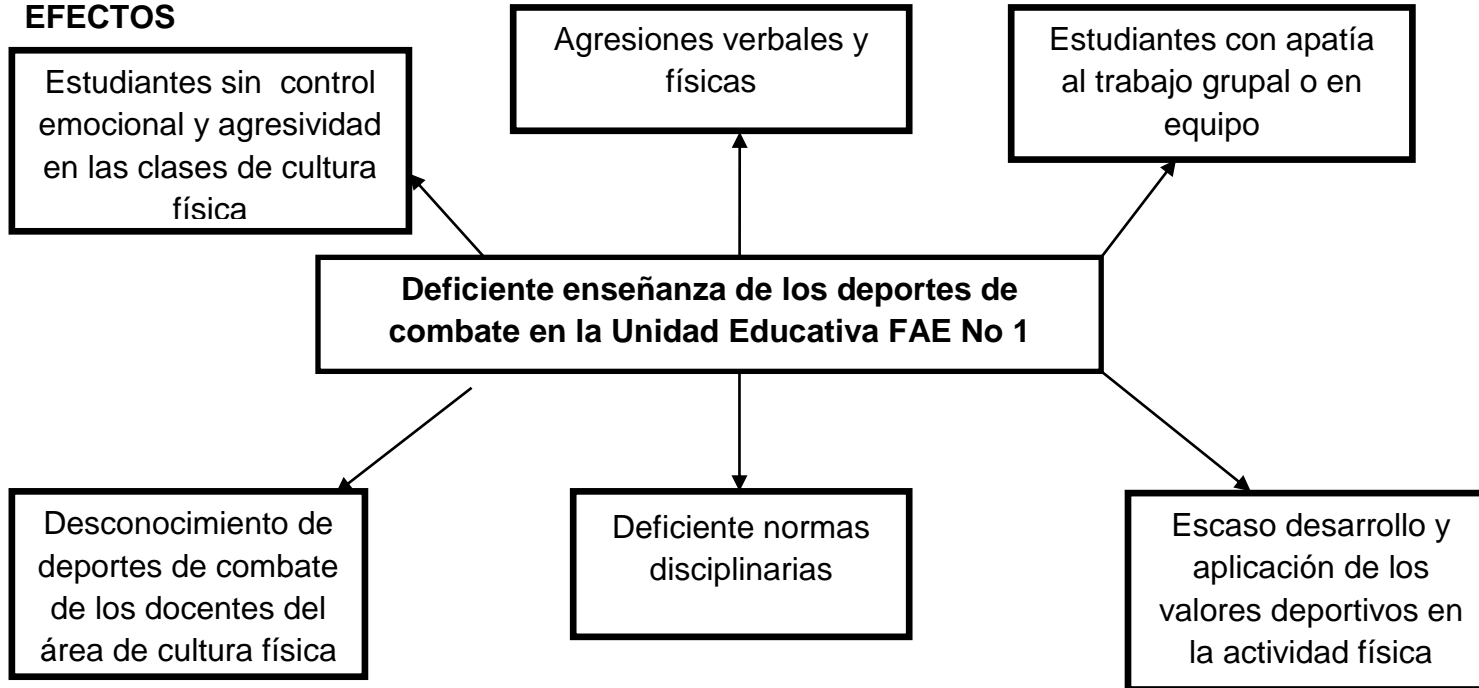
,este se puede convertir en un problema social a largo tiempo si no se toma las medidas adecuadas ante esta problemática, es por ello que las autoridades, padres de familia y docentes en especial de cultura física son los llamados a ser parte de la búsqueda de la solución a este problema de los niños de la unidad educativa.

En la institución no consideran que mediante la práctica deportiva específicamente en los deportes de combate esta la herramienta fundamental para una educación integral, que permita mediante el contacto físico descubrir una serie de emociones que van apareciendo según sea la circunstancia e ir las canalizando de una manera óptima para un proceder adecuado. La motivación por parte de los profesores a sus niños a que formen parte del grupo selecciones de taekwondo, judo , karate, boxeo, permitiría a que mas estudiantes sean partícipes de los principios de cada uno de estos deportes, pero para ello cada profesor también debe conocer los beneficios que estos imparten y que sería de gran ayuda a la formación de sus educandos y porque no llegar a dominar la parte fundamental de algún deporte de combate como el taekwondo para que sea el propio maestro quien imparta esta práctica y sea partícipe directo del cambio emocional de los estudiantes de la institución.

1.2.2 Análisis Crítico Árbol de Problemas

Ilustración 1 No 1 Árbol de problemas

EFFECTOS



CAUSAS

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera

Fuente: Planteamiento Problema

El desconocimiento de los deportes de combate en los docentes de cultura física de la Unidad Educativa FAE de la ciudad de Quito, no permite al estudiante diferenciarlas manifestaciones emocionales que se nos presentan en el transcurso de la vida en diferentes circunstancias en las cuales proceden de manera errada complicando más aún el problema, así se observa estudiantes sin control emocional y agresividad en las clases de cultura física

Las deficientes normas disciplinarias enmarcadas en los estudiantes es la causa para que se produzcan de manera constante roces agresivos tanto verbales como físicos que ha llevado a que los docentes pierdan el control de sus estudiantes tanto en el aula como en el patio, mayor aun en el trabajo al aire libre que lo imparten los profesores de cultura física donde la atención del estudiantes debe ser mayor, así como su disciplina de ejecución del movimiento para evitar accidentes y lesiones graves.

Al tener un escaso desarrollo y aplicación de los valores deportivos en la actividad física generará estudiantes con apatía al trabajo grupal que provocará el rechazo en todo su entorno tornándose un ambiente desagradable.

1.2.3. Prognosis.

Que va a pasar en el futuro si no se realizan adecuadas correcciones en cuanto se refiere a ayudar a nuestros estudiantes a controlar sus emociones ,llegaríamos a tener jóvenes con un grado alto de violencia así mismo y a la sociedad creando un problema social que afectaría su convivencia con el resto de la humanidad, crearíamos individuos con baja estima, sin personalidad, con falta de carácter imposibilitándolo a luchar ante una sociedad que lo marginaría, es por ello que la falta de incentivar o motivar no

permitirá que los estudiantes se involucren en prácticas deportivas de formación emocional como lo son los deportes de combate en todas sus modalidades pero hay que resaltar que los de práctica marcial llevan mucho mejor el hábito de la disciplina y dominio mental, espiritual y corporal, y si en la actualidad no se enfoca a este modo de vida deportiva conllevará al fracaso total de aquellas personas cuyo temperamento no fue controlado o ayudado a canalizar para usarlo apropiadamente como fortaleza y más no como debilidad

1.2.4. Formulación del Problema.

¿Cómo inciden los deportes de combate en el control emocional en los estudiantes de 7mo año de E.G.B de la Unidad Educativa FAE N.1 del cantón Quito, provincia de Pichincha?

1.2.5. Preguntas Directrices

1. ¿Cuál es el porcentaje de desconocimiento que tienen los profesores de cultura física en cuanto a deportes de combate?
2. ¿Cuáles son las falencias que impiden que el estudiante obtenga su control emocional?
3. ¿Se deberá diseñar una alternativa innovadora para solucionar el problema planteado?

1.2.6. Delimitación del objeto de la investigación.

1.2.6.1. Delimitación de contenido.

Campo: Educativo-Deportivo

Área: Cultura Física, Deporte y Recreación

Aspecto: Deportes de Combate-Control Emocional

1.2.6.2. Delimitación Espacial:

La presente investigación se la realizará, en los estudiantes de 7mo año de E.G.B de la Unidad Educativa FAE N.1 del cantón Quito, provincia de Pichincha?

1.2.6.3. Delimitación Temporal:

El presente trabajo investigativo se realizará en el período lectivo 2013-2014.

Unidades de Observación:

Docentes
Estudiantes.

1.3. Justificación.

El interés de la investigación es de carácter deportivo-emocional que nos permitirá conocer de una manera más clara el aporte de los deportes de combate en el control emocional en el estudiantado de la institución al igual que el porcentaje de profesores de cultura física que desconocen en su totalidad o parcial los diferentes deportes de combate divididos en artes marciales y combate libres así como los beneficios que estos conllevan al realizar su práctica ordenada y planificada, por tratarse de mejorar el control de las emociones de los estudiantes.

El Impacto de esta investigación no solo afectara a los educandos sino también al resto de la sociedad, dotándolos de una buena alternativa para el fortalecimiento de los valores éticos, morales, así como el control de sus emociones para proceder correctos.

Es importante esta investigación ya que está afectando a la mayoría de estudiantes de la institución y es preciso darle una solución para que no empeore y dar una ayuda también al resto de planteles que afrontan este problema. El aporte nuestro es de carácter social con acceso a todo nivel con

el fin de mejorar el control emocional de los estudiantes de una manera clara y ordenada en su secuencia de aprendizaje de entrenamiento.

Es original por qué no se han hecho investigaciones que tengan que ver con el impacto de los deportes de combate en el control emocional en la Unidad Educativa FAE No1 del cantón Quito, Provincia de Pichincha, buscando dar relevancia a este tipo de deportes necesarios en la formación humana.

Es factible porque se cuenta con el apoyo de los directivos de la institución así como el apoyo de los docentes y padres de familia, permitiendo un buen desarrollo de la problemática y su posible solución.

Los beneficiarios serán los estudiantes de la Unidad Educativa FAE N.1 y jóvenes a nivel general que deseen conocer la manera más adecuada de dominar o controlar sus emociones.

1.4. Objetivos.

1.4.1. Objetivo General.

Diagnosticar la enseñanza de los deportes de contacto mediante métodos y estrategias de aprendizaje que permita incrementar el nivel de conocimiento de los docentes de cultura física con la cual se mejorará el control emocional de los estudiantes de la institución.

1.4.2. Objetivos Específicos.

Determinar la influencia de los deportes de comba en el control emocional en los estudiantes de la institución.

Analizar el desconocimiento de los profesores de cultura física en cuanto se refiere a los deportes de combate y sus beneficios.

Diseñar una guía metodológica de entrenamiento básico que contengan los fundamentos adecuados de manera sistemática y ordenada de los deportes de combate que permitirá un mejor control emocional.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

En la Facultad Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato se pudo encontrar trabajos de investigación que guardan una cierta similitud con la variable independiente y dependiente " Los Deportes de Combate y el Control Emocional", así tenemos:

Autor: Paredes Villalba, Mauricio Vladimir

Tema: EL ESTADO EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS DEL CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE BORJA.

Que al final de su investigación concluye diciendo lo siguiente:

Considerando que el sector educativo local afronta diferentes problemas en el área de interaprendizaje me e propuesto encontrar el origen que pueda retrasar el proceso de aprendizaje de los estudiantes, basando la investigación desde la óptica de el estado emocional, determinando los motivos que llevan a los muchachos a tener un nivel de auto estima bajo lo cual afecta su rendimiento académico.

Autor: Fernández, Raúl Tapia

Tema: LA PRACTICA DEL TAEKWONDO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS DE LA LIGA CANTONAL SALCEDO

Que al final de su investigación concluye diciendo lo siguiente:

Entrenar usando como base la filosofía del taekwondo y conjugándola con la lúdica resulta algo fundamental, ya que se evita enseñar de una manera rigurosa los procedimientos, las técnicas y la metodología física de las artes marciales

La constante aplicación de técnicas lúdicas contribuirán también a la motivación que se del deportista ya que es algo tan indispensable pues mejora notablemente en todas sus actividades, que realiza el deportista evidenciamos su mejor comportamiento así como rendimiento físico.

Autor: Jiménez Uría, Ernesto Damián

Tema: LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO, DE LOS DEPORTISTAS INFANTILES DE LA “ASOCIACIÓN DE JUDO DE PICHINCHA” DEL CANTÓN QUITO, DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA

Que al final de su investigación concluye diciendo lo siguiente:

Se evidenció como problema que los deportistas encuestados tienen un conocimiento teórico deficiente sobre su preparación física especial, y de no poseer un programa individual, por lo que se decidió realizar un video en el que los deportistas y directores técnicos podrán observar los errores cometidos al aplicar las técnicas de Seoi nague y O Goshi con lo cual se logrará un mejor desempeño en los deportistas infantiles. Disminuyendo de esta manera las lesiones ocasionadas por mala utilización de la técnica así como la alta tasa de deserción en las categorías superiores

Revisando diferentes archivos se observa trabajos encaminados al control emocional, siendo esta una variable de la investigación y de manera separada encontramos trabajos que asocien los deportes de combate como

alternativa para bajar la agresión y como válvula de escape para el estrés, tomando en cuenta que algunos autores manifiestan que la ejecución ordenada de ciertos movimientos que demandan esfuerzo físico y mental permiten al estudiante liberarse de cualquier tensión y por supuesto mantenerse en calma durante situaciones de riesgo.

En nuestros días la práctica del Taekwondo, karate, judo, box, tiende más a lo competitivo dando mayor responsabilidad al atleta y dotándole de recursos físicos y cognitivos así como afectivos para enfrentar su reto de manera tranquila sin llegar a la desesperación y es aquí que se aprovechara este método en edades temprana para el control temperamental de los deportistas y estudiantes de la institución.

Consideramos que el proceso de enseñanza de estas técnicas debe jugar un papel definitorio para el futuro de las relaciones interpersonales entre los estudiantes que permita bajar la agresividad y vivir en armonía.

Con este propósito se hace necesario que los docentes de cultura física lleven a cabo una metodología para la enseñanza fundamentada en los métodos científicos del entrenamiento y sus principios, con el objetivo de lograr y asegurar una correcta ejecución de las capacidades coordinativas necesarias para el desarrollo de la atención, así también técnicas básicas y principios fundamentales, además de dotar a los estudiantes y deportistas de un sistema de conocimientos, hábitos y habilidades necesarios para obtener un alto nivel de perfección física y desarrollar rasgos positivos en la personalidad del estudiantado.

2.2. Fundamentación Filosófica

Siendo la filosofía la madre de todas las ciencias y de donde se desprenden todos los componentes de un ser integro enfocamos a los deportes de

combate con los principios derivados de las filosofías chinas estos son: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. Sin embargo, los valores de Amor fraternal y Ciencia se incluyen en la formación infantil.

A través del tiempo esta ha ido evolucionando y asociándose a la ciencia, tratando de explicar los hechos o fenómenos.

La investigación está influenciada por los valores y emociones, pues el investigador parte involucrada en el contexto y sujeto de investigación, en este proceso, quien no se conformará con saber, sino que, asumirá y contribuirá un compromiso de cambio

Se dará explicaciones racionales, no mitológicas, a los fenómenos del mundo físico, también debemos recordar que el carácter universal de la filosofía, tuvo su origen en la necesidad de un conocimiento valido a todo fenómeno

El hombre como ser social, partiendo desde este punto de vista, la investigación permitirá que los estudiantes comprendan el medio que se desenvuelve, así como el cumplimiento de sus reglas para un buen vivir.

Esta investigación tomará en cuenta los principios psicológicos aplicados al proceso de enseñanza-aprendizaje en el contexto educativo. Enfatiza en los hechos científicos producto de la investigación que describen el crecimiento y desarrollo físico, cognoscitivo y de la personalidad, incluyendo el desarrollo emocional y social y sus implicaciones en la educación.

2.3 Fundamentación Legal

Constitución Política del Ecuador en su sección quinta de la educación art 27 dice:

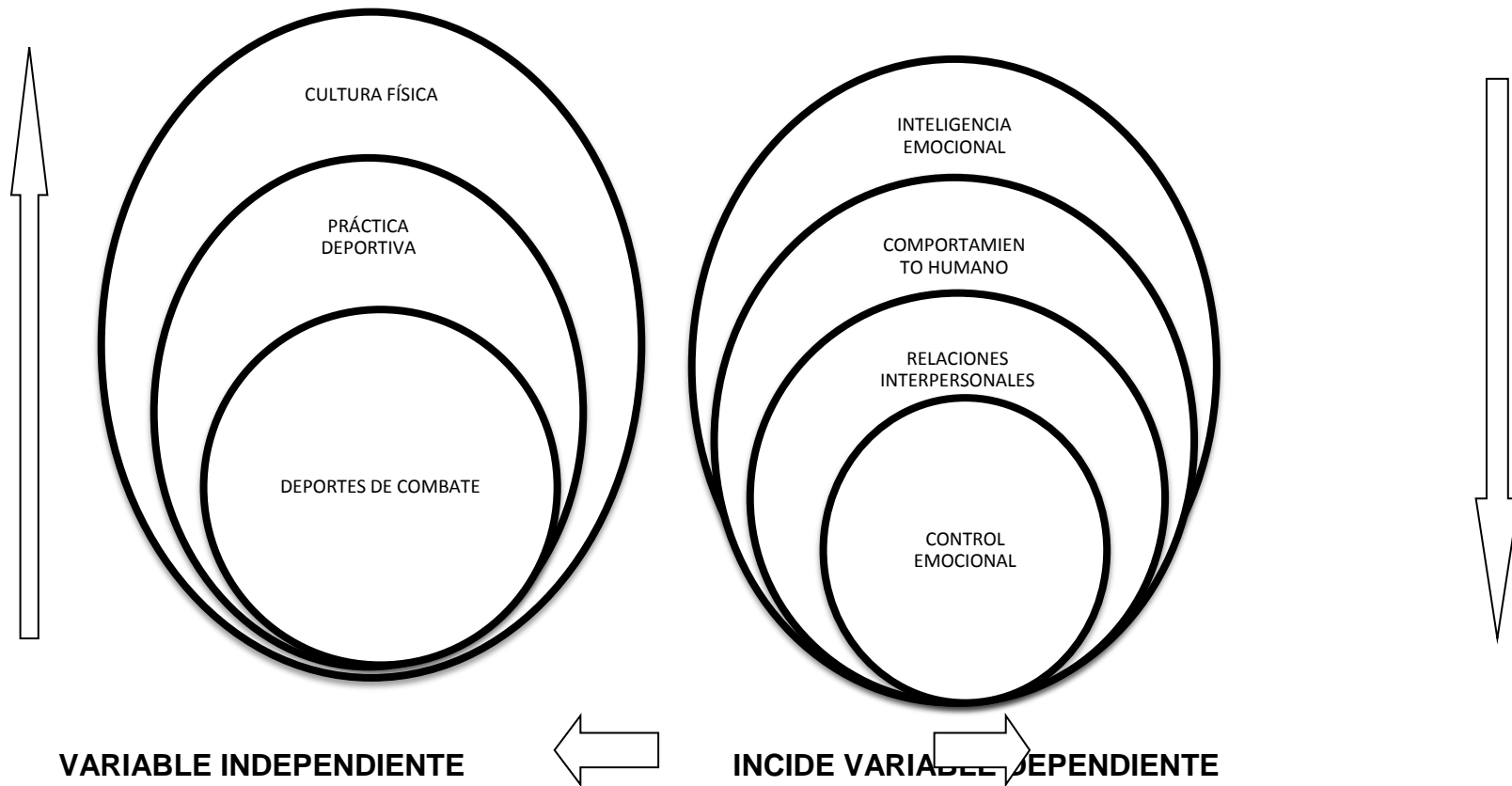
Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria,

intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

Ministerio del Deporte en el título quinto sección uno dice en su artículo:

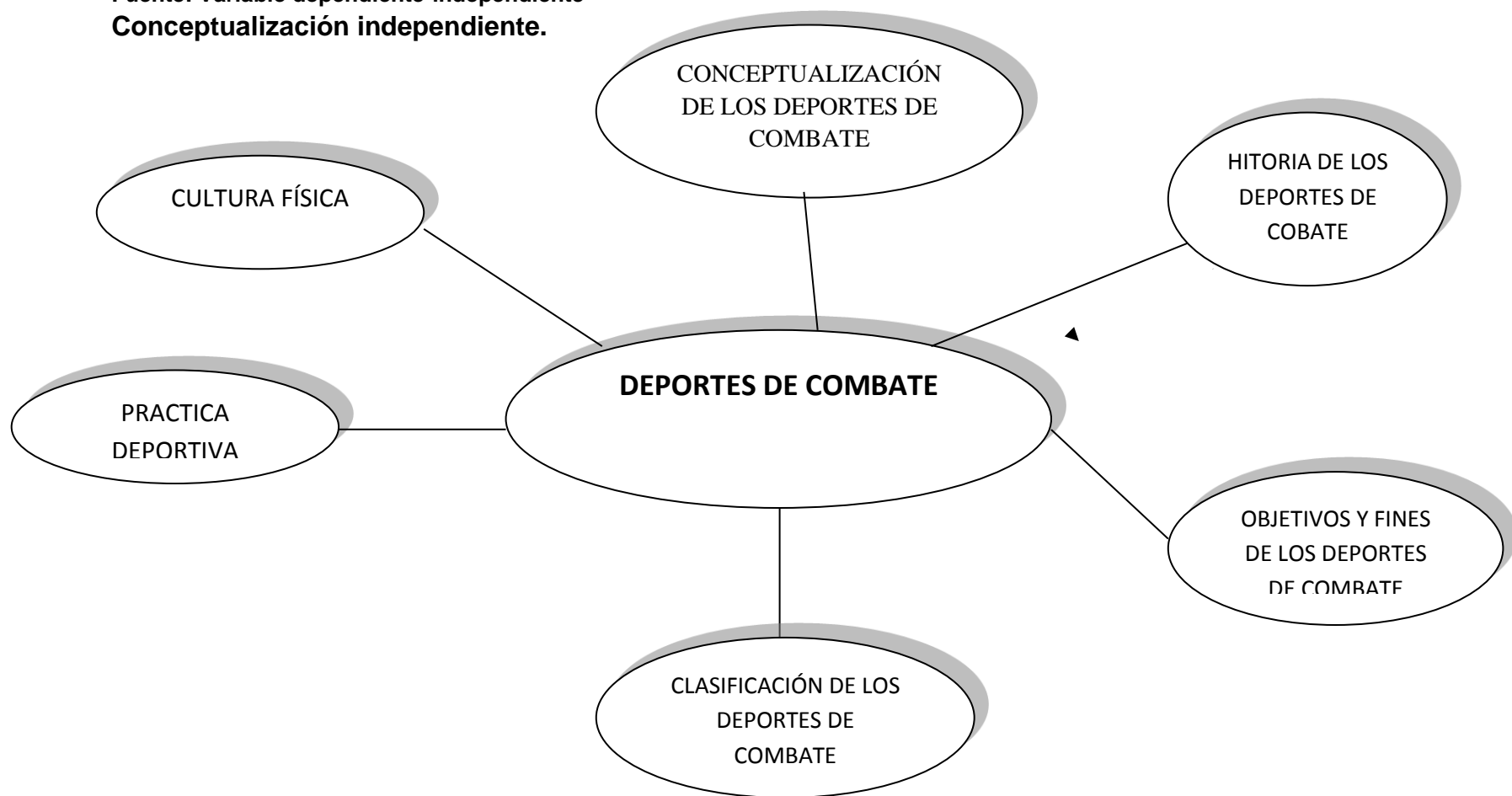
Artículo 65- De la Educación Física.-La Educación Física será la herramienta utilizada por los centros educativos de todo nivel para garantizar la formación integral del individuo el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices propias de cada edad. El Ministerio Sectorial, en coordinación con el Ministerio de Educación diseñará un plan para estimular la actividad física en todas las instituciones de educación.

2.4 Categorías Fundamentales
2.4.1. Gráfico de Categorías Fundamentales
Ilustración II.2. Categorías Fundamentales



Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera

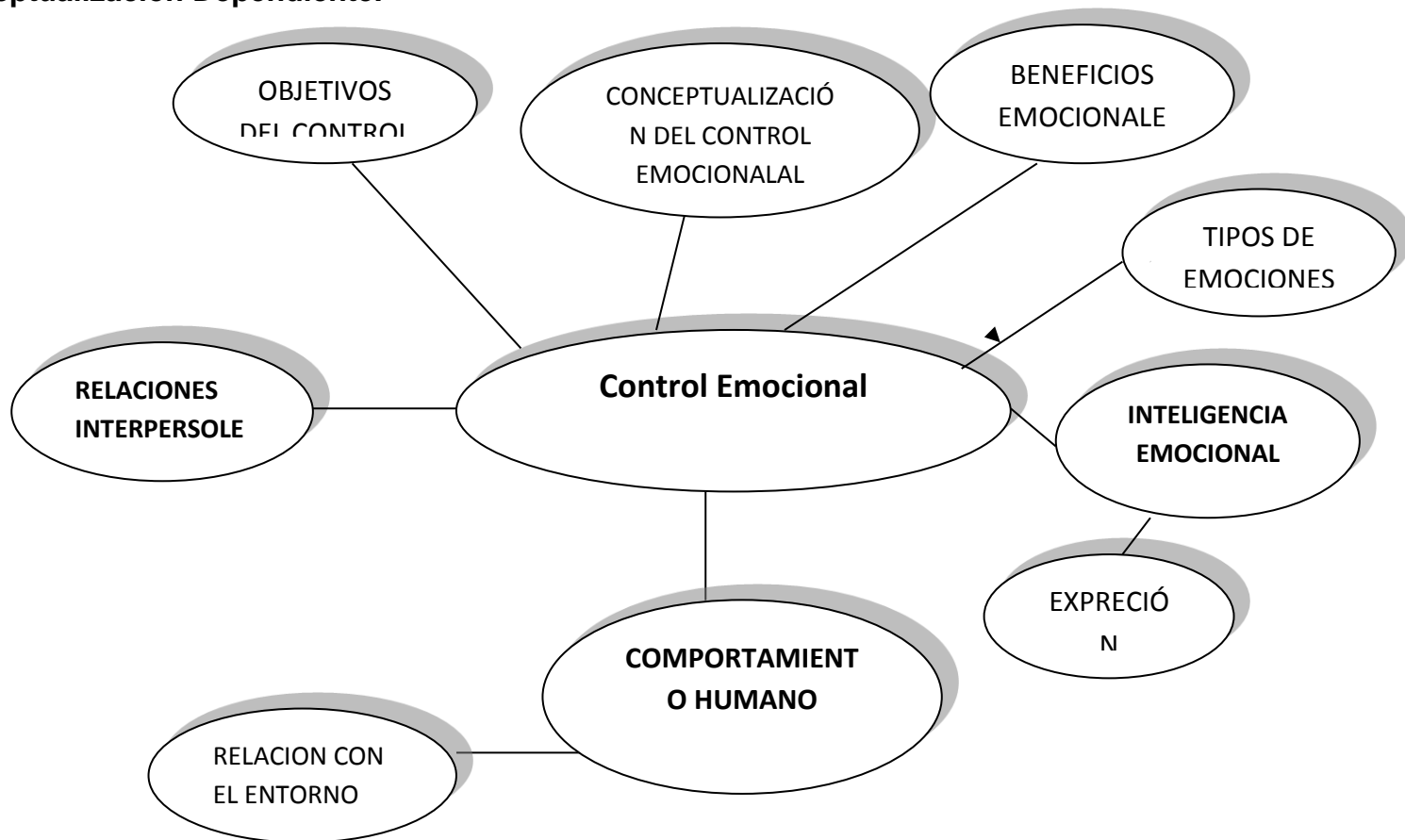
Fuente: Variable dependiente-independiente
Conceptualización independiente.



ELABORADO POR: MARCO VINICIO CERÓN CARRERA

FUENTE: CONCEPTUALIZACIÓN

Conceptualización Dependiente.



ELABORADO POR: MARCO VINICIO CERÓN CARRERA
FUENTE: CONCEPTUALIZACIÓN

2.4.2. Desarrollo de las conceptualizaciones.

2.4.3 Variable Independiente.

Deportes de Combate

Según José María Cagigal “DEPORTE DE CONTACTO es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo”.

Según Castejón “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.

Según García Ferrando, el deporte de contacto abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa.

Georgina Del Vecchy Tenorio dice Los Deportes de Combate son deportes de contacto competitivos donde dos combatientes pelean uno contra otro limitados por reglas de enfrentamiento y por lo general con equipo protector, el objetivo es simular el combate real con enfoque deportivo. Las

Federaciones y Organizaciones son quienes regulan los deportes de combate determinando las reglas y el equipo protector que se use en las competencias, donde la meta es ganar trofeos, medallas, cinturones y títulos de campeón. Las competencias pueden ser de contacto ligero, medio y total (full contact).

En resumen son los deportes competitivos sistemático, ordenados donde dos o más adversarios luchan uno contra el otro usando ciertas reglas, necesitando un alto dominio técnico, disciplinario y emocional.

Los deportes de combate son una buena elección para mantener la salud y el equilibrio emocional en cuanto a su actividad física se refiere. Los entrenamientos que se siguen pueden ser correctos y completos (ya que se necesita una combinación equilibrada entre fuerza y capacidad aeróbica).

Las personas han creado un sin fin de deportes y actividades, en las cuales encuentran medios de distracción y de entrenamiento físico, en las cuales se ven claramente los aportes propios de cada cultura y de los aspectos que acompañan a la sociedad, característica que es más notable en los denominados deportes de contacto, en los que se da algo común en muchas sociedades, lo cual es el combate, de allí lo de deportes de contacto, ya en cada tipo de los deportes de contacto tienen diferentes técnicas y formas de combatir.

Entre los deportes de contacto que mas sobresalen, se encuentran el boxeo, muy practicado a nivel mundial; el Taekwondo que cada vez va ganando mas aplicación en todo el mundo, el judo que en la actualidad ha ganado gran terreno, pues ofrece un gran espectáculo de entretenimiento, el muay thai que es el clásico deporte de contacto de Tailandia. En todos estos deportes predomina el contacto con el rival y los constantes golpes, que en cada tipo de deportes se dan de diferentes formas y aplicando diferentes técnicas, además que no en todos , de la misma forma cada uno de ellos

desarrolla en sus atletas la manera de descubrir y manejar de la manera más adecuada sus emociones sea esta la ira , la ansiedad, desesperación, estrés, pasando a ser una herramienta fundamental para su nivel de competitividad y no solo al ras del deporte sino de su vida diaria.

Historia de lo deportes de combate

Existe lucha popular en muchas formas y en la mayoría de las culturas, y se puede considerar una cultura universal. Los antiguos Juegos Olímpicos se componen en gran parte de los deportes que las habilidades comprobadas relacionadas con el combate, tales como carreras a pie blindados, boxeo, lucha, pancracio y carreras de carros, entre otros. Deportes de lucha se registran por primera vez durante los Juegos Olímpicos del 648 a.c. con el pancracio. Pankration permitió competidores a utilizar todas las técnicas de golpeo y agarre. Las únicas reglas de este deporte en su origen eran no morder y no especulación de los ojos. Un ganador se decidió por la sumisión, pérdida del conocimiento e incluso la muerte de un oponente. Es un hecho común que los partidos a durar horas. Pankration creció en popularidad durante el período helénico. Partidos estaban en pequeños espacios cuadrados para promover la participación. Esta tradición de deportes de combate se tomó aún más por los romanos con los gladiadores que lucharían con armas, a veces hasta la muerte.

A través de la Edad Media y el Renacimiento el torneo se convirtió en popular, con justas como evento principal. Mientras que el torneo fue muy popular entre los aristócratas, deportes de combate, donde practicadas por todos los niveles de la sociedad. La escuela alemana de finales de los artes marciales medievales distingue combate deportivo del combate serio. En el Renacimiento alemán, las competiciones deportivas de combate eran conocidos como Fechtschulen, correspondiente al Premio Jugar en Inglaterra

de los Tudor. De estos eventos Premio Reproducción desarrollaron el boxeo Inglés del siglo 18, que se desarrolló en el boxeo moderno, con la introducción del marqués de Queensberry rules en 1867.

El boxeo amateur fue parte de los Juegos Olímpicos modernos desde su introducción en 1904 - El boxeo profesional se hizo popular en los Estados Unidos en la década de 1920 y experimentó una "edad de oro" después de la Segunda Guerra Mundial.

La creación de Brazilian Jiu-Jitsu se atribuye a la familia Gracie de Brasil en 1925 después de la introducción de artes marciales de Asia a Brasil. Lucha libre, muay thai kickboxing ganaron popularidad. Moderna Muay tailandés se desarrolló en la década de 1920 a 1930. Sambo fue introducido en la Unión Soviética. Modern Taekwondo también surgieron después de la ocupación japonesa de Corea y se convirtió en un deporte olímpico en 2000. Sanshou como parte de wush moderna fue desarrollada en la República Popular de China desde la década de 1950. Kickboxing y karate contacto pleno se desarrollaron en la década de 1960 y se hizo popular en Japón y Occidente durante los años 1980 y 1990. Moderno Artes Marciales Mixtas se desarrolló a partir de las subculturas interconectadas de Brazilian Jiu-Jitsu y la lucha shoot. Fue introducido en Japón en forma de Shooto en 1985, y en Estados Unidos, Ultimate Fighting Championship en 1993 - Reglas Unificadas de Artes Marciales Mixtas se introdujeron en 2000, y el deporte experimentó un pico de popularidad en la década de 2000.

Objetivos y beneficios de los deportes de combate

- Ver a los deportes de combate no sólo como un arma para ataque o defensa, sino parte la formación integral de la persona; el desarrollo espiritual, profesional y de valores que debe tener una persona.

- Comprender que los deportes de combate son un estilo de vida, que nos enseña a disciplinarnos mejor y nos da un punto de vista más amplio sobre las cosas.
- Realzar valores como la honestidad, perseverancia y humildad. Estos son valores que nos hacen crecer como personas hacia una sociedad.

Beneficios del Deporte

Beneficios físicos:

- Aumenta la resistencia cardiovascular.
- Mejora la resistencia y la fuerza muscular.
- Aumenta la flexibilidad.
- Potencia el conocimiento del propio cuerpo.
- Ayuda a desarrollar mejor y más rápidamente las capacidades de coordinación.
- Aporta el control de un alto nivel de movimientos básicos que permitirán en el futuro realizar un forma óptima el trabajo técnico deportivo.

Beneficios psicológicos y sociales

- Su mente desarrollará las bases de la concentración.
- Los niños se vuelven más disciplinados.
- La seguridad en si mismos que se obtiene con el taekwondo, es por que los niños se dan cuenta que son capaces de dominar su cuerpo en el entorno, logrando también que su autoestima se eleve.
- A través de distintas tareas y variadas ejercitaciones, se inculca y fomenta en el niño el compañerismo y el trabajo en equipo, así como la importancia de cada individuo dentro del grupo.
- Con la práctica del taekwondo se fomentan valores como la honradez, lealtad, respeto, humildad, amor al prójimo.

Clasificación de los deportes de combate

Entre los mas conocidos tenemos:

Taekwondo

Es “el arte de golpear con los pies y las manos”, cuya filosofía se basa en cinco principios: Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol y Espíritu Indomable.

El taekwondo es un arte marcial de origen coreano que se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada ((chagui)), también incluye técnicas de mano y puño (chirugui, chigui y chumok) , el codo, el pie e incluso la rodilla (por ejemplo, para efectuar rompimientos de tablas, ladrillos u otros objetos).

El Taekwondo está compuesto además de técnicas de defensa personal muy variadas como agarres, bloqueos, luxaciones o barridos.

Sus movimientos hacen que sea un arte marcial muy efectivo en la lucha de pie, y especialmente en larga y media distancia, en donde mejor se puede aprovechar la fuerza y velocidad en las piernas que desarrollan sus practicantes.

Boxeo

El objetivo de esta iniciación no es la competición deportiva, sino la formación integral de los alumnos, demostrando el poder formativo del boxeo tanto en el plano físico como, especialmente, en el plano emocional y moral.

El Boxeo Educativo tiene la virtud de desarrollar muchas cualidades de los jóvenes, como:

En el plano físico, el boxeo es uno de los deportes más completos que hay, ejercitando la velocidad, fuerza, resistencia, coordinación y agilidad, y todo ello de forma divertida.

En el plano psicológico, el Boxeo Educativo tiene poder para desarrollar la autoconfianza y por lo tanto la autoestima, la disciplina, el compañerismo, la empatía hacia los más débiles, la cualidades volutivas (esfuerzo, sacrificio, constancia, etc.)...

La vitalidad física y psíquica que adquieren estos niños, junto con el respeto por sus compañeros y su autocontrol, les crea una serenidad para poder resolver otros momentos más difíciles que se presentan en la vida cotidiana. En el plano moral, este deporte se muestra como un deporte igualitario e igualador, al cual es fácil acercarse desde cualquier extracto poblacional.

El boxeo aficionado puede ser encontrado a nivel colegial, en los Juegos Olímpicos, en los Juegos de la Mancomunidad, en los Juegos Panamericanos, en los Juegos Odesur y en muchos otros lugares regulados por las asociaciones de boxeo aficionado. Los competidores visten protectores de cabeza y guantes con una franja blanca en los nudillos. Un golpe (*punch*) es considerado un golpe anotador sólo cuando los boxeadores conectan con la porción blanca de los guantes. Cada golpe que aterriza en la cabeza o torso gana un punto.

Karate-Do

El Karate-do se caracteriza por el empleo de golpes de puño y patadas, aunque no restringe su repertorio sólo a ellos. El “Karate-do” es un arte marcial en el que se coordina la fuerza, la respiración, el equilibrio y la postura, el correcto giro de cadera y la conexión conjunta de músculos y extremidades, trasladando gran parte del peso corporal y del centro de

gravedad al impacto. Generalmente se busca derrotar al adversario mediante un solo impacto contundente en semejanza a la estocada o corte de una katana o sable japonés. A la persona que practica este arte marcial se la llama *karateka*.

Judo

Actualmente el Judo se ha convertido en un deporte de combate olímpico y se ha ido especializando en los lanzamientos, las sumisiones, y las estrangulaciones; dejando a un lado los golpes, los desarmes, varias luxaciones articulares, el uso de los puntos de presión y los métodos de reanimación, para hacerse más competitivo en su faceta deportiva. El Judo es uno de los cuatro estilos principales de lucha deportiva más practicados hoy en día en todo el mundo, junto con la lucha libre olímpica, el jiu-jitsu brasileño y la lucha rusa o sambo. Los practicantes de este arte son denominados «judocas».³

La UNESCO declaró el judo como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes de 4 a 21 años, ya que permite una educación física integral, potenciando, por medio del conocimiento de este deporte, todas sus posibilidades psicomotrices (ubicación espacial, perspectiva, lateralidad, lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, etcétera) y de relación con las demás personas, haciendo uso del juego y la lucha como elemento integrador adaptada

Kick boxing

Es un deporte de contacto de origen japonés en el cual se mezclan las técnicas de lucha o combate del boxeo con las de algunas artes marciales

como el karate y el boxeo tailandés. Estando así relacionado con el antiguo arte del muay thai, pero los golpes con el codo y rodilla generalmente no son permitidos, es así similar al boxeo tailandés moderno o thai boxing.

Full contact karate

Es un deporte de combate similar al boxeo y otras artes marciales, donde los participantes —además de los golpes de puño— emplean patadas y barridos del taekwondo y del karate. La meta es la puesta fuera de combate o nocaut. Es similar al deporte de combate kick boxing, con la diferencia de que no se permite patear los muslos del oponente, de modo que todos los golpes y patadas solamente son permitidos arriba de la cintura.

Jiu-jitsu

Brasileño es un arte marcial, deporte de combate y sistema de defensa personal, enfocado principalmente en la lucha cuerpo a cuerpo y en el suelo. Sus técnicas incluyen: lanzamientos, derribos, luxaciones articulares, estrangulaciones, y sumisiones. El judo (que se deriva del jiu-jitsu) es el deporte olímpico más semejante a esta arte marcial.

Artes marciales mixtas

Conocidas frecuentemente por sus siglas en inglés, MMA o Mixed Martial Arts, son un deporte de combate de pleno contacto que incorpora golpes, patadas, llaves y técnicas de una gran variedad de otras disciplinas de combate como box, lucha y sipalki entre otras.

San Da

Es un arte marcial chino contemporáneo y un sistema de defensa personal. El San Da es la modalidad deportiva y competitiva del wushu en la categoría de "Combate", en el cual se encuentran técnicas de golpes y proyecciones.

Los torneos de Shan Da están reconocidos por la Federación Internacional de Wushu como una de las dos disciplinas que integran este deporte.

Entrenamiento en Función de la Edad

En edades de crecimiento es característico un completo proceso de cambios de las características físicas, los sistemas orgánicos y las características motoras, cognitivas y psicosociales. Aparecen diferencias entre la edad cronológica y la edad biológica, entre las características madurativas retardadas y aceleradas de los procesos de desarrollo infantojuveniles. Bajo estas condiciones los efectos y adaptaciones más deseados se complican debido a la inestabilidad morfológica y funcional progresiva.

Existe una relación entre los procesos de crecimiento a los que está sometido el niño o adolescente en edad escolar y deportiva, la capacidad para hacer ejercicio y el grado de entrenamiento aplicable, por eso es importante conocer las limitaciones y las capacidades impuestas por estos procesos.

Para que un deportista en formación realice un lanzamiento al aro de básquet, ejecute penales en fútbol o ejecute un tiro en suspensión en hándbol, necesitan de cualidades mecánicas o de ejecución, las cuales, están determinadas por aspectos morfológicos y estructurales (como peso, talla, longitud de miembros inferiores o grasa corporal, por capacidades las físicas (como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad). Y por las cualidades psicomotrices (aquellas implicadas en los procesos de aprendizaje, ajuste y perfeccionamiento del movimiento en relación con este en el tiempo y en el espacio).

Todos los aspectos anteriormente mencionados se ven alterados como consecuencia e incidencia del crecimiento y la maduración, a modo de ejemplo a continuación refuerzo esta afirmación con algunos aspectos sobresalientes que presenta el crecimiento.

Práctica Deportiva

La práctica deportiva educativa, debe favorecer estilos de vida saludables, aumentar las posibilidades de opción y elección por parte de los niños y jóvenes, partiendo y acrecentando las fortalezas de éstos y manteniendo un alto poder de atracción y retención. Este permite y pretende que los alumnos que se inician en una o varias prácticas deportivas consigan un amplio dominio del conjunto de habilidades y destrezas que conformen las actividades elegidas. En efecto, las limitaciones de la educación física (horario, grupos heterogéneos, etc.) impiden un aprendizaje motor amplio de cada deporte. El deporte fuera del horario escolar no se ve limitado por estas condiciones y puede ampliar los conocimientos de los debutantes. (Desarrollo de un base motora o tronco común).

Deportes Sencillos y Complejos

Algunos deportes parecen accesibles a todos. Otros sin embargo merecen ser estudiados con cuidado ya que provocan con más facilidad lesiones como microtraumatismos ó incluso sobrecargas peligrosas. En primer lugar debemos saber que objetivo perseguimos ¿La competición ó la diversión? ¿Merece la pena?

Caminar, nadar, montar en bicicleta y el esquí de fondo encabezan la clasificación de los deportes sencillos más practicados, y esto es lógico, ya que estos deportes son el reflejo del sentido común de quien los practica, además se pueden iniciar a cualquier edad y se pueden practicar al ritmo de

cada cual. Estos deportes exigen un esfuerzo moderado que consigue un entrenamiento de las funciones cardiacas, respiratorias, musculares y articulares.

Todos los deportes suponen el desarrollo de una ó varias funciones dominantes y esto hay que tenerlo en cuenta a la hora de hacer una buena elección. Según los casos exigirán más ó menos habilidad, fuerza, velocidad, coordinación, resistencia y resistencia sostenida.

Las actividades deportivas que exigen puntería, coordinación y resistencia sostenida pueden ser emprendidas a cualquier edad, mientras que las que demandan velocidad, fuerza ó resistencia deberían más bien ser evitadas a partir de una determinada edad.

También debemos a la hora de elegir un deporte ver si está de acuerdo con nuestro carácter. Debemos conocer ¿Cómo somos? ¿Nos estimulan las dificultades de las que otros huyen como la peste? ¿Somos proclives a esperar antes que actuar? ¿O por el contrario somos impulsivos por naturaleza? ¿Nos emocionamos enseguida, estamos a gusto en grupo, nos atrae ó nos provoca rechazo un programa a largo plazo? Estas son las preferencias que definen nuestra personalidad y nos pueden ayudar a hacer una buena elección.

Del mismo modo que los adultos, los niños deben practicar el deporte que les guste. Así les será más fácil y placentero hacerlo, y los resultados se notarán en su desarrollo físico y psicológico.

Deportes sencillos.

Se encuentran relacionados con las habilidades y destrezas básicas. Se suelen desarrollar en un entorno estable. La exigencia respecto a los

mecanismos de percepción y decisión suele ser escasas, frente a los mecanismos de ejecución que suele ser elevada. Estos deportes generalmente son individuales, tales como el atletismo, la natación, tiro con arco....

Deportes complejos.

Se desarrollan en entornos cambiantes, el control del movimiento es la regulación externa. Generalmente, estos deportes implican actividades con un mayor número de componentes de ejecución, y el orden secuencial de las mismas puede ser variable de una situación a otra. LA exigencia en los tres mecanismos percepción-decisión-ejecución son bastante elevadas. Por ejemplo el baloncesto, balonmano, voleibol....etc.

Cultura Física

Se denomina cultura física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias, si no también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedica a la cultura física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas.

La cultura física, más allá de que se relacione directamente con el cuidado del cuerpo en busca del bienestar, no sólo se liga a la realización de alguna actividad que implique esfuerzo físico o realizar algún deporte específico. Eso es sólo una parte. Bien sabemos que, para estar saludables, no basta con cumplir con una parte del todo. La gimnasia, los deportes y los ejercicios

físicos son el complemento de una vida sana, de una alimentación equilibrada y saludable, de la visita a médicos para controles periódicos.

Sin embargo, tampoco podemos olvidarnos que, más allá de que estemos hablando de cultura “física”, la psiquis (la mente) también cumple un rol clave, fundamental en esto de alcanzar el bienestar. Digamos que la mente ayuda a traspasar el bienestar y lograr la plenitud del ser, que está formado, como antes decíamos por un binomio (un conjunto inseparable de dos): cuerpo y mente.

Por eso, evitar las situaciones de estrés, dedicar un tiempo diario para acercarnos a amigos, la familia o seres queridos por nosotros, también contribuye al bienestar. Incluso, la relación de un deporte, que está ligado a lo físico, puede convertirse para nosotros en una especie de “terapia” que ayuda a relajar nuestra mente y logramos disfrutar de eso que hacemos. Pero otras veces, el despeje mental puede estar relacionado con otra actividad como la pintura o la escritura.

Educación Física

Son todas las actividades que se desarrollan en función del aprendizaje intencional y significativo por medio del movimiento. Únicamente se debe hablar de Educación Física si al realizar la actividad se visualiza cambios o mejoramientos en capacidades, habilidades, afectos o motivaciones y conocimientos.

Deporte

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere

competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas.

Recreación

Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento.

2.4.4 Variable Dependiente

Inteligencia Emocional

Es una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta las emociones, los sentimientos y algunas habilidades como la autoconciencia, la motivación, el control de sus impulsos, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, y otras más, indispensables para una buena y creativa adaptación e interacción social.

Es una destreza que nos permite conocer y manejar nuestros propios sentimientos, interpretar y enfrentar los sentimientos de los demás, sentirse satisfechos y ser eficaces en la vida a la vez que crear hábitos mentales que favorezcan nuestra propia productividad.

Habilidades de la Inteligencia Emocional

Conciencia de las propias emociones.- Quien no se percata de sus emociones queda a merced de las mismas. Identificar las propias emociones al evaluar situaciones pasadas implica una primaria inteligencia emocional. Distinguir un sentimiento mientras está aconteciendo supone una inteligencia emocional desarrollada.

Manejo de las emociones. -Me refiero a la capacidad de controlar los impulsos para adecuarlos a un objetivo. Habilidad que se puede “entrenar” como, de hecho, hacen los actores que son capaces de generarse el estado emocional más apropiado para representar un papel. Aprender a crear un determinado estado emocional... son palabras mayores. Recomiendo empezar por intentar controlar la duración de las emociones. Algo que sucede hace emerger nuestra furia. Parece inevitable. Pero esa furia puede durar un minuto, una hora o un día. Algo que acontece nos pone tristes. ¿Cuánto tiempo haremos durar esa tristeza?

Capacidad de automotivación. -Las emociones nos ponen en movimiento. Desarrollar la capacidad de entusiasrnos con lo que tenemos que hacer, para poder llevarlo a cabo de la mejor manera, aplacando otros impulsos que nos desviarían de la tarea mejora el rendimiento en cualquier actividad que se emprenda.

Empatía.- Es el nombre que recibe la aptitud para reconocer las emociones en los demás. Proviene del griego empatheia, que significa algo así como “sentir dentro”, es decir, percibir lo que el otro siente dentro de él. Los sentimientos no suelen expresarse verbalmente sino a través del tono de voz, los gestos, miradas, etc. La clave para la empatía reside en la destreza para interpretar el lenguaje corporal.

Manejo de las relaciones. Así como un paso posterior a reconocer nuestras emociones consiste en aprender a controlarlas; de modo análogo, una instancia ulterior a la empatía estriba en manipular las emociones de los demás.

Esto último promueve la inquietud acerca de la ética. Las habilidades descritas arriba, una vez desarrolladas pueden ser empleadas de distintas maneras. Pueden sujetarse a un fin solidario o a una motivación egoísta. Por ejemplo, la empatía puede ser utilizada por un profesor para mejorar la transmisión de una enseñanza a sus alumnos. Puede ser usada por un vendedor para vender un producto.

Comportamiento Humano

El comportamiento humano es el conjunto de actos exhibidos por el ser humano y determinados por la cultura, las actitudes, las emociones, los valores de la persona, los valores culturales, la ética, el ejercicio de la autoridad, la relación, la hipnosis, la persuasión, la coerción y/o la genética.

El comportamiento humano desde los inicios de su historia se ha tratado de estudiar y comprender, esto para tratar de aprovechar sus características en el desarrollo de actividades o mejorarlo para permitirle al mismo vivir de una mejor manera, ya sea observando sus fortalezas, mejorando esos aspectos y tratar de disminuir las debilidades aumentando la atención en los puntos en los que generalmente el ser humano suele fallar.

Muchos consideran el comportamiento humano algo muy complicado, sin embargo no lo es, puesto que desde sus inicios el ser humano ha demostrado su interés de aprender sobre lo que lo rodea y aprovecharlo para su beneficio y comodidad, si bien el ser humano es curioso, también es creativo, al inventar toda una serie de formas para comunicarse, desde el

lenguaje por señas, el escrito, incluso el oral, entre otras muchas más cosas que ayudaron a facilitar la vida del ser humano, así como su supervivencia

Tipos de Comportamiento

El comportamiento humano es el conjunto de comportamientos exhibidos por el ser humano e influenciados por la cultura, las actitudes, las emociones, los valores de la persona y los valores culturales, la ética, el ejercicio de la autoridad, la relación, la hipnosis, la persuasión, la coerción y/o la genética.

El comportamiento humano desde los inicios de su historia se ha tratado de estudiar y comprender, esto para tratar de aprovechar sus características en el desarrollo de actividades o mejorarlo para permitirle al mismo vivir de una mejor manera, ya sea observando sus fortalezas, mejorando esos aspectos y tratar de disminuir las debilidades aumentando la atención en los puntos en los que generalmente el ser humano suele fallar.

Estos comportamientos los enmarcamos en tres principales:

Agresivo. - Es el comportamiento natural. Como el del niño. Se responde a lo que se percibe como una agresión con otra. Habitualmente verbal, más o menos clara. Quizá una ironía o un sarcasmo. No suele ser eficaz, al menos a largo plazo. No facilita las relaciones con los demás.

Pasivo.- Es el comportamiento aprendido. Hemos recibido mensajes y admoniciones múltiples desde pequeños: “No te enfrentes al profesor”, “No te enfrentes al poder”, “No te enfrentes al jefe”. Tampoco resulta eficaz: No genera respeto en los demás.

Asertivo.- Es el comportamiento más eficaz. Defender los derechos, las opiniones propias, con calma pero con firmeza. Ser asertivo significa ser capaz de relacionarse con los demás de igual a igual. Sin sentirse ni por encima, ni por debajo.

Relaciones con el Entorno

Las Relaciones son las enderezadas a crear y mantener entre los individuos relaciones cordiales, vínculos amistosos, basados en ciertas reglas aceptadas por todos y, fundamentalmente, en el reconocimiento y respeto de la personalidad humana.

El ser humano, como ser social, posee una moral expresada en sus acciones tanto hacia sus semejantes, como al medio, aislado de los cuales realmente no podría vivir

Los únicos seres racionales que habitan nuestro planeta tierra, somos nosotros los seres humanos, por ello hemos transformado el entorno de acuerdo a nuestras necesidades y creado una serie de aditamentos para facilitar el trabajo, creyendo obviamente que de esta manera mejoramos las relaciones con el medio , sin embargo ninguna relación puede ser sostenible si no es reciproca.

Relaciones Interpersonales

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato, lo que favorece su adaptación e integración al mismo. Es importante tomar en cuenta los valores más relevantes para así mejor favorecer las relaciones interpersonales.

Esta nos permite entender a los demás. Se basa en la capacidad de manejar relaciones humanas, un buen clima escolar se reconoce por la calidad de las relaciones interpersonales entre estudiantes, docentes y el resto del personal. Los miembros de la institución se sienten bien, disfrutan de la amistad, se apoyan unos a otros y les resulta grato asistir todos los días al

trabajo. En este ambiente, se tienen altas expectativas de los estudiantes y se pone un fuerte énfasis en el logro académico. De este modo, la organización está mejor preparada para enfrentar los cambios del entorno y los internos, generando así altos niveles de logro estudiantil, independientemente del nivel socioeconómico de su población escolar. Una institución escolar con un buen clima, también se reconoce por la autenticidad y el estilo de liderazgo del director, el compromiso y la ausencia de frustración de los docentes, y la ausencia de frondosas reglas y regulaciones.

Empatía

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando.

Las personas con una mayor capacidad de empatía son las que mejor saben “leer” a los demás. Son capaces de captar una gran cantidad de información sobre la otra persona a partir de su lenguaje no verbal, sus palabras, el tono de su voz, su postura, su expresión facial, etc. Y en base a esa información, pueden saber lo que está pasando dentro de ellas, lo que están sintiendo. Además, dado que los sentimientos y emociones son a menudo un reflejo del pensamiento, son capaces de deducir también lo que esa persona puede estar pensando.

La empatía requiere, por tanto, prestar atención a la otra persona, aunque es un proceso que se realiza en su mayor parte de manera inconsciente. Requiere también ser consciente de que los demás pueden sentir y pensar de modos similares a los nuestros, pero también diferentes. Tal vez a ti no te moleste un determinado comentario o broma, pero a otra persona sí puede

molestarle. La persona empática es capaz de darse cuenta de que dicho comentario te ha molestado incluso aunque ella sienta de otra manera.

La empatía está relacionada con la compasión, porque es necesario cierto grado de empatía para poder sentir compasión por los demás. La empatía te permite sentir su dolor y su sufrimiento y, por tanto, llegar a compadecerte de alguien que sufre y desear prestarle tu ayuda.

En general, es fácil para la mayoría de las personas tener una respuesta empática ante un daño físico ocurrido a otra persona. Por ejemplo, todos sabemos lo que se siente ante un golpe en la espinilla, porque todos sentimos lo mismo y es fácil sentir el dolor la persona que vemos recibir el golpe. No obstante, para evitar el malestar que se siente, muchas personas reaccionan riéndose. De este modo, se libran del dolor, aunque también se alejan de una respuesta empática.

Cuando no se trata de dolor físico, sino emocional, puede ser más difícil saber lo que la otra persona está sintiendo y requiere un grado de atención y de conciencia de la otra persona más elevado.

Apatía

La apatía (del concepto latino *apathia*) hace referencia a la desidia, el desgano, la indiferencia y la falta de fuerza. Se trata, en otras palabras, del estado de ánimo impasible que se refleja en la ausencia de ganas o entusiasmo.

Algunos ejemplos donde aparece el término pueden ser: “El boxeador mostró una apatía alarmante sobre el ring”, “Ese disco fue la banda de sonido perfecta para retratar la apatía de la época”, “Deja la apatía y ámate a bailar con nosotros”.

Cuando la apatía sólo aparece en casos específicos (dirigida hacia un individuo, una tarea o un contexto), suele tratarse de una respuesta frente al estrés. Tampoco hay que olvidar que, en ocasiones, la apatía no tiene nada de patológico y es, simplemente, desinterés por aquello que una persona piensa que no es relevante o interesante.

Si la apatía no es patológica, es posible revertirla con diversos estímulos según los intereses de la persona en cuestión. Un cierto tema musical, una fotografía inspiradora o un aromatizante son algunos elementos que puede ayudar a superar un estado apático leve.

La apatía emocional puede dañar al individuo afectado y a su entorno pero no se resuelve tan simple como decidiendo hacer cosas contra ella. Hay que comprender su origen y elaborar el modo de salir de ese bache, a fin de que una vez resuelto, el paciente no pueda caer nuevamente en él.

Control Emocional

Los sentimientos y las emociones son el lenguaje universal que debe ser honrado. Son la expresión auténtica de quiénes somos” Judith Wright.

El control emocional es la capacidad que nos permite gestionar de forma adecuada nuestras emociones y no permite que sean éstas, las que nos controlen a nosotros. De lo que se trata es que todas las emociones, tanto las negativas como las positivas, se experimenten y se expresen de forma adecuada. Wikipedia

Debemos desterrar ciertos mitos o creencias erróneas que consideran que las emociones son incontrolables por su origen espontáneo. Para cambiar ciertos estilos comportamentales, el primer paso es tomar conciencia de

nuestros hábitos emocionales inapropiados y a partir de ahí “reaprender” otros nuevos.

El control emocional es un componente esencial en la inteligencia emocional. Para Daniel Goleman “La habilidad para hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto un aprendizaje crucial en nuestros días”. Es importante resaltar que cuando nos referimos al autocontrol, no hablamos sólo de dominar y controlar nuestras emociones, sino fundamentalmente de manifestarlas o inhibirlas de una forma correcta.

El autocontrol, afecta tanto a nuestra vida personal como laboral. Imaginemos que Jorge sale de su casa con la intención de no controlar ninguno de sus sentimientos o emociones; al llegar a su puesto de trabajo... ¿Le podría decir a su compañero Pepe que está harto de su actitud prepotente y arrogante? ¿Le podría decir a su jefe lo que le hace sentir mal cuando no valora su trabajo o cuando lo descalifica verbalmente delante de otros compañeros?

Debemos tener muy presente que todos tenemos derecho a decir o expresar; pensar o sentir lo que queramos, siempre que no perjudiquemos a nadie. Por todo ello, el autocontrol emocional está relacionado también con la conducta afectiva. Recordemos que la afectividad nos permite defender nuestros propios derechos, opiniones y sentimientos sin dañar o herir a los demás. En el caso de Jorge, se trata de transmitir los sentimientos negativos de una forma adecuada.

Muchas veces nos vemos obligados a experimentar emociones negativas como ira, rabia, enfado... y como otras muchas emociones, son importantes. Las emociones negativas también tienen una función adaptativa. Sin embargo, si nos dejamos llevar por ellas la mayor parte del tiempo,

actuaremos de forma impulsiva y podremos llegar a tener problemas para alcanzar objetivos; podremos generar sentimientos de culpa... Todo ello, si no se maneja de forma adecuada, puede repercutir incluso en nuestra autoestima.

Los procesos de regulación de emociones pueden mejorar o empeorar las cosas, puesto que pueden ser adecuados o inadecuados. Si sientes ira y regulas esta emoción de manera que cada vez la aumentas más y más hasta llegar a la agresión física, estás empeorando las cosas. A nivel inconsciente, puedes negar la ira que sientes al ser tratado injustamente cada día en el trabajo, pero eso no eliminará el estrés fisiológico al que estás sometido, ni la liberación de hormonas del estrés y los problemas físicos y enfermedades que pueden causarte con el tiempo. En cambio, la regulación inconsciente puede ser muy útil para pasar de largo ante un material desagradable, y no dejarnos afectar, por ejemplo, por una imagen de gran crudeza en la tele.

Por otra parte, si un familiar te cuenta un grave problema y usas estrategias de regulación de emociones para no sentir su dolor y que no te afecte su tragedia, te sentirás mejor, pero también vas a sentir menos empatía y menos disposición a ayudarlo.

Por tanto, saber regular las emociones no solo significa saber aumentarlas o disminuirlas, sino saber cuándo conviene aplicar dichas estrategias y cómo hacerlo.

Estrategias de Control Emocional

En relación a lo expuesto hasta el momento, plantearemos a continuación las posibles intervenciones tendientes a favorecer el manejo de la ansiedad en la ejecución que concluirá en una mejora del rendimiento deportivo y en si de un mejor m

anejo de sus emociones.

En primer lugar, el plan de entrenamiento mental, debe comenzar con una etapa previa en la cual se evalúa al deportista mediante herramientas de observación, entrevista y técnicas de evaluación psicológica. Además del planteamiento de objetivos a corto, mediano y largo plazo y la definición de sus fortalezas y debilidades, consideramos de vital importancia el aprendizaje y entrenamiento de las técnicas de respiración, relajación y visualización.

Sumado a esto es imprescindible que el deportista desarrolle capacidades que le permitan el control cognitivo, es decir que pueda identificar sus pensamientos negativos y las emociones ligadas a los mismos y pueda trocarlos por emociones y pensamientos positivos. La utilización del auto registro como instrumento de obtención de datos cotidiano, posibilita que el deportista tome conciencia de sus pensamientos, los confronte con la realidad y los transforme, en caso de ser inadecuados, esto permitirá que el deportista identifique la fuente de su descontrol y lo permita ordenarlo con una calma total sin interrumpir de manera brusca sus acciones sino más bien controlarlas y utilizarlas a su favor y no solo en situaciones competitivas sino también en problemas cotidianos, colaborando así ante la sociedad y la institución mediante el aprendizaje del autocontrol emocional es decir niños y jóvenes con mayor disciplina.

Objetivos del control emocional

- Desarrollar el Cociente Emocional (que a diferencia del Cociente Intelectual, puede ser incrementado a cualquier edad)
- Favorecer el equilibrio emocional en la intimidad y el trabajo
- Alinear nuestros recursos anímicos para el entusiasmo y la motivación

- Descubrir el poder de guía de nuestras emociones en su vínculo con nuestros deseos y metas vitales
- Aprender a utilizar las emociones saludables como guía para la acción adaptativa y la resolución de problemas
- Fomentar relaciones armoniosas
- Aumentar las habilidades sociales
- Mejorar las habilidades de empatía
- Aprender a reconocer e interrumpir patrones improductivos de respuesta emocional
- Potenciar el rendimiento laboral
- Generar defensas para la reacción positiva a la tensión y al stress

Control de la agresividad a través de los deportes de contacto

Uno de los deportes de combate que tiene mayor aceptación a nivel escolar es el taekwondo como arte marcial se desarrolla cuando el practicante se consagra en mente y cuerpo al refinamiento de la habilidad en el taekwondo, moderando la búsqueda de un propósito práctico y convirtiéndose en el valor de la práctica.

Es decir, la búsqueda de la perfección en a habilidad, es el punto clave de este arte marcial. Como ejercicio físico tiene influencia en el desarrollo del crecimiento de los niños, en las condiciones de salud de los jóvenes y mayores, constituyendo el tipo de educación que apunta a formar un hombre armonizado en inteligencia, emoción y voluntad mediante acciones físicas.

Los deportes de combate y en especial el taekwondo como instrumento de la educación, establece el propósito de su práctica: hacer del practicante un verdadero ser humano, esto es, mejorar la salud mental y la condición física del hombre, debiendo comprender los principios de las técnicas orientadas a

la paz y a mejorar la adaptabilidad a una vida humana más amplia a través de una disciplina constante.

Se ha demostrado en congresos médicos internacionales, que es un deporte de gran utilidad en la formación de escolares. Pueden practicar los niños de ambos sexos a partir de los 6 años, ya recién desde esta edad están maduros para su aprendizaje. Se enseña el uso de las piernas y los puños a través de un camino físico, mental y espiritual; enfatizando el respeto, la disciplina y la amistad.

Existen cientos de casos de niños que se ha dado un cambio rotundo en su conducta (para bien), tanto en la casa como en la escuela y en el medio en que habitualmente se desenvuelven.

Enseñanza en los Niños

El primer gran descubrimiento del niño es su cuerpo. Todas sus vivencias, emociones y sensaciones serán comunicadas a través de él; la práctica del taekwondo o cualquier deporte de combate brindan la posibilidad de que el niño tome conciencia de cada segmento de su cuerpo. Dedos, manos, articulaciones, todo puesto en marcha con ejercicios localizados y adaptados a los movimientos del niño; cuanto más variadas y numerosas sean sus experiencias motrices, se encontrará en mejores condiciones para desenvolverse en su vida futura. Así también se va desarrollando las bases de la concentración, la disciplina, y una sana y fortalecida confianza en sí mismo. La formación básica de un deporte de combate, es preferentemente para defenderse, no para atacar. Es un canalizador en el manejo de la agresividad para no ejercer la violencia.

La filosofía del taekwondo como deporte de combate bien enseñada es algo más que una técnica de defensa personal. Es una postura de aprendizaje y sabiduría, saber evitar una pelea es mejor que saber cómo golpear. Aprender desde chico como existe la posibilidad de tener sin exhibir lo que se tiene, es una manera de crecer.

Acaso no necesite luego, con los años, imponerse por la fuerza para llegar a ser grande, y esa será la gran victoria del espíritu, la gran victoria del hombre.

Mediante distintas tareas y variadas ejercitaciones, se trata de inculcar y fomentar en el niño el compañerismo y el trabajo en equipo, así como la importancia individual dentro del grupo.

Con el tiempo, todos estos aspectos ayudarán a templar el carácter de los niños. Aquellos muy agresivos atemperarán su conducta, notándose pronto progresos en su comportamiento, siendo más calmos y dándose cuenta de los que está bien y de los que está mal obrando conforme a ello, teniendo más respeto por sus semejantes. Por el contrario, los niños introvertidos y muy tímidos logran afianzar la seguridad en sí mismos, teniendo mayor confianza, mayor iniciativa y aprender a valorarse por sí solos. El taekwondo como herramienta fundamental dentro de los deportes de combate desarrolla los elementos necesarios y muestra el camino para completar la formación individual y espiritual del niño enfrentándose a la sociedad y ser parte integral de ella.

El deporte es mucho más que la simple actividad física y, si se enseña en una forma apropiada acorde a los intereses del niño, puede convertirse en un hábito muy favorable para él. Los padres de estos niños deben ser conscientes de que si no practican deporte durante la infancia,

probablemente tampoco lo harán durante su vida adulta. El ejercicio físico de los párvulos suele llevarse a cabo con miras al desarrollo de la psicomotricidad, la coordinación y el compañerismo. Desde los tres a los seis años, nuestros hijos están en la edad del juego y de la gimnasia de imitación, pero su cuerpo todavía no está preparado para soportar ningún ejercicio de potenciación muscular. La actividad física de este período estará dominada por el juego y el deber:

En los niños de edad temprana se debe evitar la competitividad y potenciar el compañerismo y la lealtad hacia todos los miembros del grupo. Inculcar desde el principio que lo importante es practicar un deporte, no de ser campeón.

Beneficios del Control Emocional

Dentro de los beneficios más relevantes que se obtiene al realizar la práctica de cualquier deporte de combate en especial los de arte marcial podemos listar los siguientes:

Superación Constante

- Concentración
- Control y canalización de la agresividad
- Seguridad en sí mismo

Dentro de los beneficios formativos tenemos:

- Respeto
- Disciplina
- Honestidad
- Generosidad

- Caridad
- Entrega
- Perseverancia
- Hábito del mayor esfuerzo
- Pensar en positivo – anular esos pensamientos negativos.
- Eliminar del estrés – dejar de sentirte bloqueado y mejorar tu salud.
- Perder el miedo escénico – hablar en público, negociar con tu jefe, clientes, etc. sin perder el control de la situación.
- Saber dominar tus emociones – convertirte en el dueño de tus emociones, identificando cuáles son y sabiendo generarlas a voluntad.
- Aumentar tu capacidad para negociar – percibirás las situaciones de un modo claro y objetivo, equilibrando tu razón y tu emoción.
- Subir tu autoestima – creerás más en ti, sabrás valorarte, quererte y aceptarte.

Tipos de Emociones

Ira: Enojo, mal genio, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, indignación, irritabilidad, violencia y odio. La sangre fluye a las manos, y así resulta más fácil tomar un arma o golpear al enemigo; el ritmo cardíaco se eleva, lo mismo que el nivel de adrenalina, lo que garantiza que se podrá cumplir cualquier acción vigorosa.

Miedo: ansiedad, desconfianza, fobia, miedo, nerviosismo, inquietud, terror, preocupación, aprehensión, remordimiento, sospecha, pavor y pánico. La sangre va a los músculos esqueléticos, en especial a los de las piernas, para facilitar la huida. El organismo se pone en un estado de alerta general y la atención se fija en la amenaza cercana.

Felicidad: alegría, disfrute, alivio, deleite, dicha, diversión, estremecimiento, éxtasis, gratificación, orgullo, satisfacción y manía. Aumenta la actividad de los centros cerebrales que inhiben los sentimientos negativos y pensamientos inquietantes. El organismo está mejor preparado para encarar cualquier tarea, con buena disposición y estado de descanso general.

Amor: Aceptación, adoración, afinidad, amabilidad, dar con desinterés, caridad, confianza, devoción, dedicación, gentileza y hasta obsesión. Se trata del opuesto fisiológico al estado de “lucha o huye” que comparten la ira y el miedo. Las reacciones parasimpáticas generan un estado de calma y satisfacción que facilita la cooperación.

Sorpresa: Asombro, estupefacción, maravilla, shock. El levantar las cejas permite un mayor alcance visual y mayor iluminación en la retina, lo que ofrece más información ante un suceso inesperado.

Disgusto: Fastidio, molestia, insatisfacción, impaciencia. La expresión facial de disgusto es igual en todo el mundo (el labio superior torcido y la nariz fruncida) y se trataría de un intento primordial por bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo o escupir un alimento perjudicial.

Tristeza: Aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, pena, duelo, soledad, depresión y nostalgia.

El descenso de energía tiene como objetivo contribuir a adaptarse a una pérdida significativa (resignación)

Vergüenza: arrepentimiento, humillación, mortificación, remordimiento, culpa.

Repulsión: Rechazo, aversión, asco, desdén, desprecio, menosprecio.

Casi nunca se presentan aisladas, más bien, son una combinación de todas las familias de emociones mencionadas.

2.5. Formulación de Hipótesis

Hi.-La práctica de los deportes de combate si incide en el control emocional en los estudiantes de 7mo año de E.G.B. de la Unidad Educativa FAE No1, cantón del Quito, Provincia Pichincha.

Ho.- La práctica de los deportes de combate no incide en el control emocional en los estudiantes de 7mo año de E.G.B. de la Unidad Educativa FAE No1, del cantón Quito, Provincia Pichincha

2.6. Señalamiento de Variables

Variable Independiente

Deportes de Combate

Variable Dependiente

Control Emocional

CAPÍTULO III

METODOLÓGICO

3.1. Enfoque de la Investigación

En la investigación dos aspectos que se considera es que es: Cuantitativa y Cualitativa.

Cuantitativa es aquella que permite examinar los datos de manera científica, o más específicamente en forma numérica, generalmente con ayuda de herramientas del campo de la estadística.

Para que exista metodología cuantitativa se requiere que entre los elementos del problema de investigación exista una relación cuya naturaleza sea representable por algún modelo numérico ya sea lineal, exponencial o similar. Es decir, que haya claridad entre los elementos de investigación que conforman el problema, que sea posible definirlo, limitarlos y saber exactamente dónde se inicia el problema, en qué dirección va y qué tipo de incidencia existe entre sus elementos

Se utiliza procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos recopilados en las encuestas y la aplicación de un modelo matemático para la determinación de la muestra.

Es cualitativa por que tiene como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno. Busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible.

En investigaciones cualitativas se trata de obtener un entendimiento lo más profundo posible.

Es cualitativa porque se va a valorar la incidencia de los deportes de combate en el control emocional.

3.2 Modalidad Básica de la Investigación

3.2.1. Investigación Bibliográfica Documental

El presente trabajo de investigación es bibliográfica y documental debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes a la Los deportes de combate y Control Emocional

3.2.2. Investigación de Campo.

La investigación será de campo ya que permitirá la recolección de la información en el lugar de la problemática es decir en la Unidad Educativa FAE N.1 del cantón Quito, provincia de Pichincha, el investigador realizará encuestas dirigidas a los estudiantes, deportistas y entrenadores tomando muy en cuenta los problemas más relevantes de esta investigación.

3.3 Nivel o Tipo de Investigación

3.3.1 Investigación Exploratoria

Se realiza con el propósito de destacar los aspectos fundamentales de una problemática determinada y encontrar los procedimientos adecuados para elaborar una investigación posterior. Es útil este tipo de investigación porque, al contar con sus resultados, se simplifica abrir líneas de investigación y proceder a su consecuente comprobación.

3.3.2. Investigación Descriptiva.- Mediante este tipo de investigación que utiliza el método de análisis, se logra caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, señalar sus características o propiedades. Combinada con ciertos criterios de clasificación sirve para ordenar, agrupar o sistematizar los objetos involucrados en el trabajo indagatorio.

3.3.3. Investigación Explicativa.- Mediante este tipo de investigación, que requiere la combinación de los métodos analítico y sintético, en conjugación con el deductivo y el inductivo, se trata de responder o dar cuenta del porqué del objeto que se investiga.

3.3.4. Investigación Correlacional.- Con esta investigación nos permite indicar la relación que existe entre las 2 variables que son los deportes de combate y el control emocional.

3.4 Población y Muestra

3.4.1. Población

Una población es un conjunto de todos los elementos que estamos estudiando, acerca de los cuales intentamos sacar conclusiones”. Levin&Rubin (1996).

El presente proyecto de investigación se va a realizar con docentes y estudiantes de 7mo año de E.G.B. de la U.E.FAE N.1 del cantón Quito, Provincia de Pichincha, con una población de 94 personas, distribuidas de la siguiente manera:

Docentes

Tabla 1 III– Población y muestra

Población	Frecuencia	Porcentaje %
Estudiantes	88	94%
Docentes	6	6%
Total	94	100%

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera.

Fuente: Población muestra.

3.4.2. Muestra

Por tratarse de una población pequeña de fácil manejo se procederá a trabajar con la totalidad de la misma, es decir, con 88 estudiantes de 7mo año E.G.B. de la Unidad Educativa FAE No1 del Cantón Quito. Provincia de Pichincha.

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente.- Deportes de combate
 Tabla 2III – variable Independiente

Variable Independiente: Deportes de combate				
CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
Son deportes competitivos sistemático, ordenados donde dos o más adversarios luchan uno contra el otro usando ciertas reglas, necesitando un alto dominio técnico, disciplinario y emocional.	Deporte competitivo Reglas Dominio técnico Y disciplinario	Práctica deportiva Taekwondo Karate Judo Normas competitivas Defensas Principios en valores	¿Conoce usted cuales son los deportes de combate (contacto físico)? ¿Considera usted que practicar deportes de combate ayuda a la parte disciplinaria? ¿Considera usted que practicar un deporte de combate como el taekwondo ayuda a la formación de cuerpo y mente? ¿Considera usted que sus profesores le incentivan a la práctica de algún deporte de combate como el taekwondo, judo, karate, boxeo? ¿Le agradecería a usted que se imparta deportes de combate con sus reglas y normas por parte de los profesores de cultura física como parte de tu formación académica?	Encuesta dirigidas a estudiantes y docentes de la Unidad Educativa FAE No1, del Cantón Quito, Provincia de Pichincha,

Elaborado por: Marco Cerón Fuente: Variable Independiente

Tabla 3 III – Variable Dependiente
Variable Dependiente.Control Emocional

Variable Dependiente: Control Emocional				
CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO
Es la capacidad que nos permite gestionar de forma adecuada nuestras emociones y no permite que sean éstas, las que nos controlen a nosotros.	Capacidad Gestionar de forma adecuada Emociones Control	Reflexión Paciencia Autocontrol Ira Ansiedad Desesperación Agresividad	¿Considera usted que la ira, desesperación, miedo, ansiedad, pánico, son emociones negativas que hacen perder el control? ¿Cree usted que al tener un control de las emociones o tener un autocontrol, se puede canalizar la agresividad para evitar situaciones de riesgo? ¿Cree usted que mediante la reflexión y la paciencia se puede identificar las emociones negativas? ¿Considera usted que al tener un control emocional permite tener mayor empatía (agrado) con tus compañeros? ¿Cree que el control emocional lo podemos obtener a través de la práctica física y filosófica de los deportes de combate?	Encuesta dirigidas a estudiantes y docentes de la Unidad Educativa FAE No1, del Cantón Quito, Provincia de Pichincha,

Elaborado por: Marco Cerón Fuente: Variable dependiente

3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información

Se maneja estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, y de acuerdo con el enfoque escogido.

Para la recolección de la información se utilizo la técnica de la encuesta que nos permite obtener información aplicando un cuestionario a las personas que tienen conocimiento sobre un tema o problema en particular.

El cuestionario es un formulario de preguntas que llena el encuestado sin ningún tipo de presión o intervención del encuestador. Básicamente, tresde las características de la encuesta son:

No intervenir el encuestador

Las preguntas del formulario son contestadas a voluntad del investigador

Por el anonimato la información puede ser más confiable

3.7. Validez y Confiabilidad

Mediante juicio de expertos para la validación de los instrumentos que forman parte del diseño de investigación, también al área correspondiente para que determine la exactitud de los objetivos de la investigación y emitan sus respectivos juicios de valor sobre la validación.

3.8. Plan de Recolección de la Información

Para concretar el plan de recolección de la información conviene contestar las siguientes preguntas:

Tabla 4 III Plan de recolección de información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Alcanzar los objetivos de la investigación
2.- ¿De qué persona?	Docentes y estudiantes
3.- ¿Sobre qué aspecto?	Indicadores
4.- ¿Quién?	El Investigador
5.- ¿Cuándo?	Período 2013-2014
6.- ¿Dónde?	Unidad Educativa FAE No1
7.- ¿Cuántas veces?	Una vez
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	La Encuesta
9.- ¿Con qué?	Cuestionario estructurado preguntas cerradas
10.- ¿En qué situación?	Aulas de clase

Elaborado por: Marco Cerón.
Fuente: Plan de recolección de datos.

3.9. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Los datos recogidos, en base a la tabulación se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida
- Repetición de la información, para corregir fallas de contestación

- Tabulación según variable de la hipótesis
- Estudio estadístico de los datos para presentación de resultados
- Verificación de la hipótesis, mediante la aplicación del CHI cuadrado
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

3.10. Análisis e Interpretación de Resultados

- Este análisis está integrada por el conjunto de técnicas que permiten convertir los datos de la investigación en atributos, o informes numéricos que sean objetos de análisis de los fenómenos investigados.
- Interpretación de los resultados con el apoyo del Marco teórico, que nos dará un enfoque global de la problemática permitiéndonos confirmar o negar la hipótesis.
- Comprobación de Hipótesis a través de verificaciones estadísticas guiadas por un especialista
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones

CAPÍTULO IV

4.1 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1.1. Encuesta dirigida a estudiantes

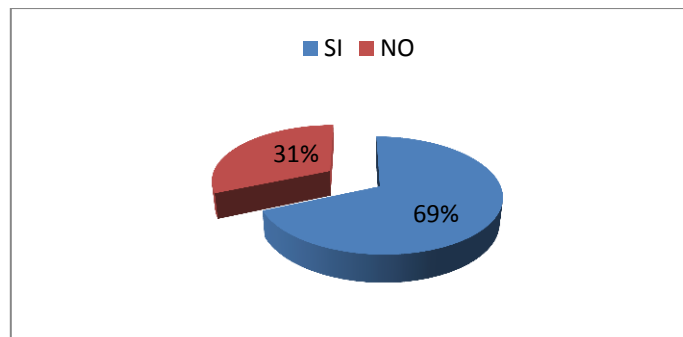
1 ¿Conoce usted cuales son los deportes de combate (contacto físico)?

Tabla 5 IV 1. Deportes de combate.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	69%
NO	27	31%
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

Ilustración 3 IV – Pregunta 1



Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes.

ANÁLISIS.

De las personas encuestadas el 69% de estudiantes conoce los deportes de combate y el 31% desconoce cuáles son.

INTERPRETACIÓN.

Según los resultados obtenidos un gran porcentaje de estudiantes identifican los deportes de combate ya sea porque lo practicaron o simplemente observaron, mientras que un reducido porcentaje no los identifica o no asocia de manera correcta a estos deportes.

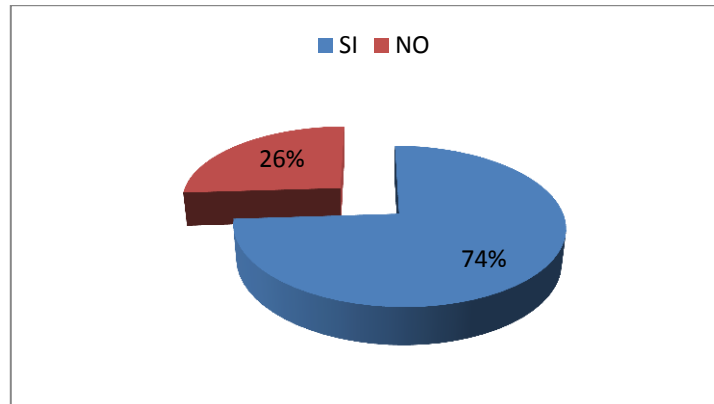
2.- ¿Considera usted que practicar deportes de combate ayuda a la parte disciplinaria?

Tabla 6 IV 2.Practica Deportiva

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	65	74%
NO	23	26%
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

Ilustración 4 IV – Pregunta 2



Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

ANÁLISIS.

De los encuestados el 74% si está de acuerdo, mientras que el 26% está en desacuerdo.

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los datos obtenidos nos damos cuenta que existe un porcentaje alto que considerara que la disciplina se la obtiene a través de la práctica de los deportes de combate, mientras que un bajo porcentaje piensa que no, por el desconocimiento del mismo.

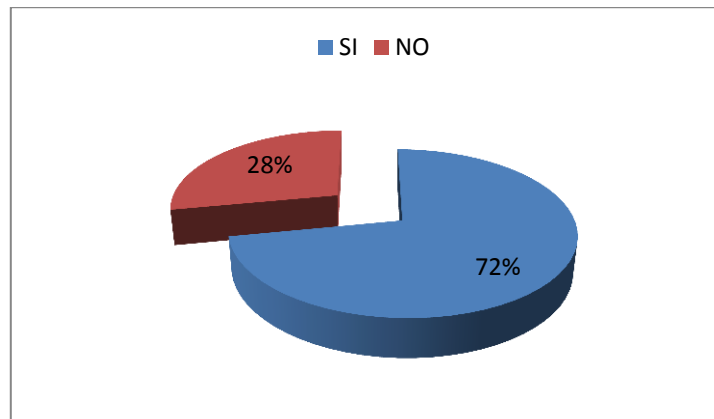
3 ¿Considera usted que practicar un deporte de combate como el taekwondo ayuda a la formación de cuerpo y mente?

Tabla 7 IV 2. Formación de cuerpo y mente.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	63	72%
NO	17	28%
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

Ilustración 5 IV – Pregunta 3



Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes.

ANÁLISIS

De los datos obtenidos un 72% si está de acuerdo, mientras que el 28% no lo está.

INTERPRETACIÓN

Podemos deducir que una gran mayoría de estudiantes si la asocia a estos deportes como un eje formador en el transcurso de su práctica, así también un porcentaje reducido está en desacuerdo quizá porque no tienen claro los beneficios del mismo, razón por la cual son rechazadas.

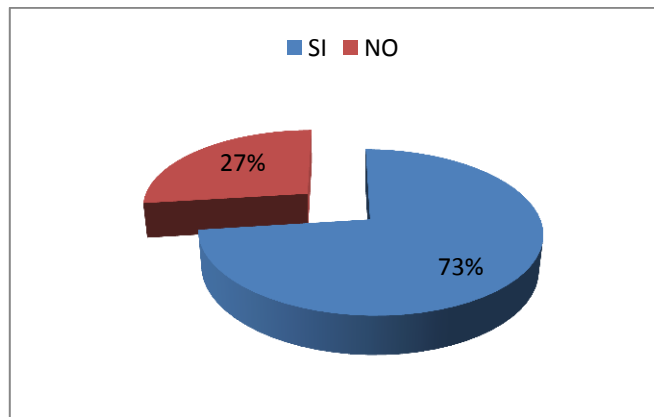
4.- ¿Considera usted que a menudo sus profesores le incentivan a la práctica de algún deporte de combate como el taekwondo, judo, karate, boxeo?

Tabla 8 IV 4.taekwondo, judo, karate, boxeo.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	64	73%
NO	24	27%
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

Ilustración 6 IV – Pregunta 4



Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

ANÁLISIS

De los encuestados un 73% si lo afirma mientras que un 27% lo niega.

INTERPRETACIÓN

Según los datos obtenidos en la encuesta refleja un porcentaje mayor de estudiantes que aceptan que son motivados a la práctica de estos deportes por parte de sus profesores, así también un porcentaje menor de estudiantes consideran que no son guiados u orientados a ser parte activa de algún deporte de combate.

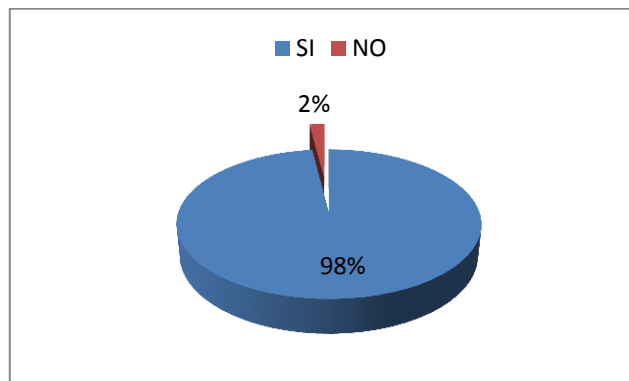
5. ¿Le gusta que se imparta deportes de combate con sus reglas y normas por parte de los profesores de cultura física como parte de tu formación académica?

Tabla 9 IV Pregunta 5.Reglas y Normas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	86	98%
NO	2	2%
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

Ilustración7 IV – Pregunta 5



Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

ANÁLISIS

De los encuestados el 98% está en total acuerdo, mientras que el 2% la rechaza.

INTERPRETACIÓN

Según los datos obtenidos en la encuesta un alto porcentaje de estudiantes manifiestan el interés de conocer y practicar los deportes de combate y ser beneficiados de sus normas y reglas, también se observa que un porcentaje muy pequeño está en desacuerdo ya que puede tener un concepto muy diferente de la práctica de estos deportes.

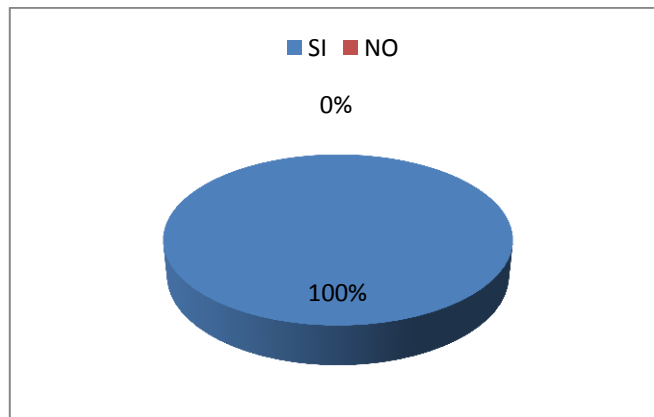
6. ¿Considera usted que la ira, desesperación, miedo, ansiedad, pánico, son emociones negativas que hacen perder el control?

Tabla 10 IV Pregunta 6.Emociones negativas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	88	100%
NO	0	0%
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

Ilustración 8 IV – Pregunta 6



Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

ANÁLISIS

De los encuestados tenemos que el 100% las consideran como emociones negativas.

INTERPRETACIÓN

Según los resultados obtenidos en las encuestas, refleja que la totalidad de estudiantes están de acuerdo que son emociones negativas que te hacen proceder de manera incorrecta ante alguna situación llegando a lamentar tu proceder más adelante.

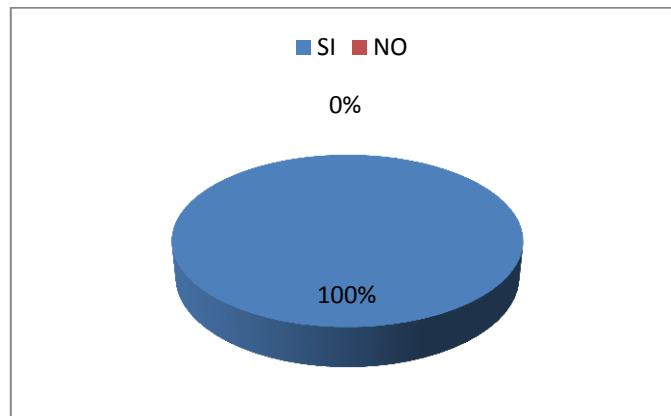
7. ¿Cree usted que al tener un control de las emociones o tener un autocontrol, se puede canalizar la agresividad para evitar situaciones de riesgo?

Tabla 11 IV Pregunta 7. Canalizar la Agresividad

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	88	100%
NO	0	0%
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

Ilustración 9 IV – Pregunta 7



Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los entrenadores de Taekwondo

ANÁLISIS

De los encuestados 100% está de acuerdo que el autocontrol ayuda con la agresividad.

INTERPRETACIÓN

Según los resultados de la encuesta demuestra que el 100% de los estudiantes están de acuerdo que controlar las emociones permite bajar el nivel de agresividad y evitar situaciones desagradables dentro o fuera de la institución.

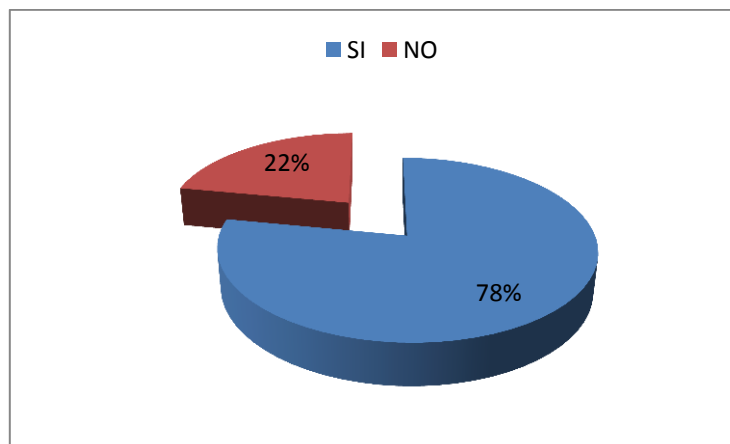
8. ¿Cree usted que mediante la reflexión y la paciencia se puede identificar las emociones negativas?

Tabla 12IV Pregunta 8. Reflexión y Paciencia

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	69	78%
NO	19	22%
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

Ilustración10 IV – Pregunta 8



Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

ANÁLISIS

De los encuestados un 78% considera que si se los puede identificar, y un 22% considera que no.

INTERPRETACIÓN

Según los resultados obtenidos en la encuesta un porcentaje alto de estudiantes están de acuerdo que la reflexión permite identificar las diferentes emociones en especial las negativas que son las perjudiciales que no permiten un buen desenvolvimiento armónico, mientras que un porcentaje muy reducido está en desacuerdo por varios aspectos como por ejemplo no asociar de manera adecuada las emociones negativas y positivas.

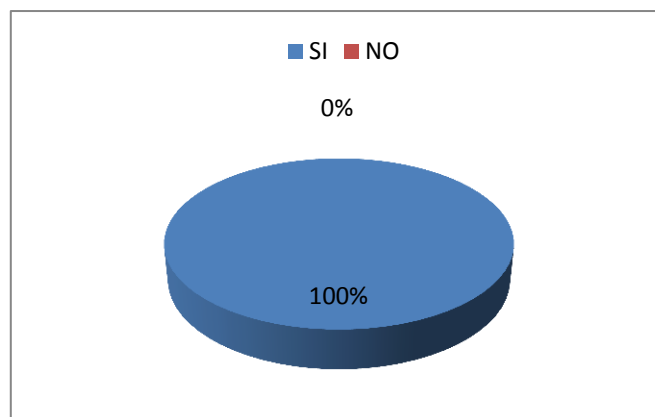
9. ¿Considera usted que al tener un control emocional permite tener mayor empatía (agrado) con tus compañeros?

Tabla 13 IV Pregunta 9.Control Emocional

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	88	100%
NO	0	0%
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

Ilustración 11 IV – Pregunta 9



Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

ANÁLISIS

De los encuestados el 100% si considera que el control emocional te da mayor empatía.

INTERPRETACIÓN

Según la totalidad de los encuestados consideran que lograr un control emocional te permite tener mejores relaciones interpersonales logrando mayor amistad y afinidad entre el medio que lo rodea y por ende un mejor estilo de vida.

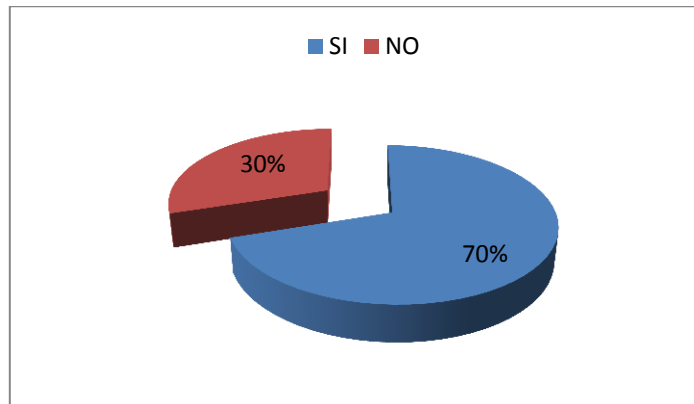
10. ¿Cree que el control emocional lo podemos obtener a través de la práctica física y filosófica de los deportes de combate?

Tabla 14 IV Pregunta 10.Práctica física y filosófica

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	62	70%
NO	18	30%
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

Ilustración 12 IV – Pregunta 10



Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

ANÁLISIS

De los encuestados el 70% si está de acuerdo, mientras que un 30% está en total desacuerdo.

INTERPRETACIÓN

Según los resultados obtenidos de la encuesta un porcentaje mayor si está de acuerdo que el control emocional se la puede obtener a través de los deportes de combate ya que conlleva unos principios beneficiosos para el practicante, así también un porcentaje menor considera que no, esto se debe a la falta de familiarización de dicho deporte hacia los estudiantes.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Para la verificación de hipótesis se utilizara el chip cuadrado, el mismo que nos permitirá obtener la información pertinente para aceptar o rechazar la hipótesis

4.3.1 COMBINACIÓN DE FRECUENCIA.

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió cuatro preguntas de las encuestas, dos por cada variable de estudio, lo que permitió efectuar el proceso de combinación.

Variable independiente

Tabla 5 IV 1. Deportes de combate.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	69%
NO	27	31%
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

Tabla 6 IV 2.Practica Deportiva

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	65	74%
NO	23	26%
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

Variable dependiente.

Tabla 10 IV Pregunta 6.Emociones negativas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	88	100%
NO	0	0%
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

Tabla 12 IV Pregunta 8. Reflexión y Paciencia

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	69	78%
NO	19	22%
TOTAL	88	100%

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: Encuesta a los estudiantes

4.3.2 PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS

Hipótesis nula H_0

La práctica de los deportes de combate no incide en el control emocional en los estudiantes de 7mo año de la Unidad Educativa FAE N.1, del cantón Quito, provincia Pichincha

Hipótesis alterna H_1

La práctica de los deportes de combate si va a incidir en el control emocional en los estudiantes de 7mo año de la Unidad Educativa FAE N.1, cantón del Quito, provincia Pichincha.

4.3.3 Selección del nivel de significación

Se utilizó el nivel de error ($\alpha - 0,01$)

4.3.4 Descripción de la Población

Se trabajará con una población de 94 personas, de la Unidad Educativa FAE N.1 del cantón Quito, Provincia de Pichincha.

4.3.5 ESPECIFICACIONES DEL ESTADÍSTICO.

De acuerdo a la tabla de contingencia utilizaremos la siguiente formula

$$\chi^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E} \text{ DONDE:}$$

χ^2 = Chi o ji cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia observadas

E = Frecuencia esperadas

4.3.6. Especificaciones de las regiones de aceptación y rechazo.

Para residir sobre estas regiones, primero determinamos los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por cuatro filas y tres columnas.

$$gl = (f - 1) \times (c - 1)$$

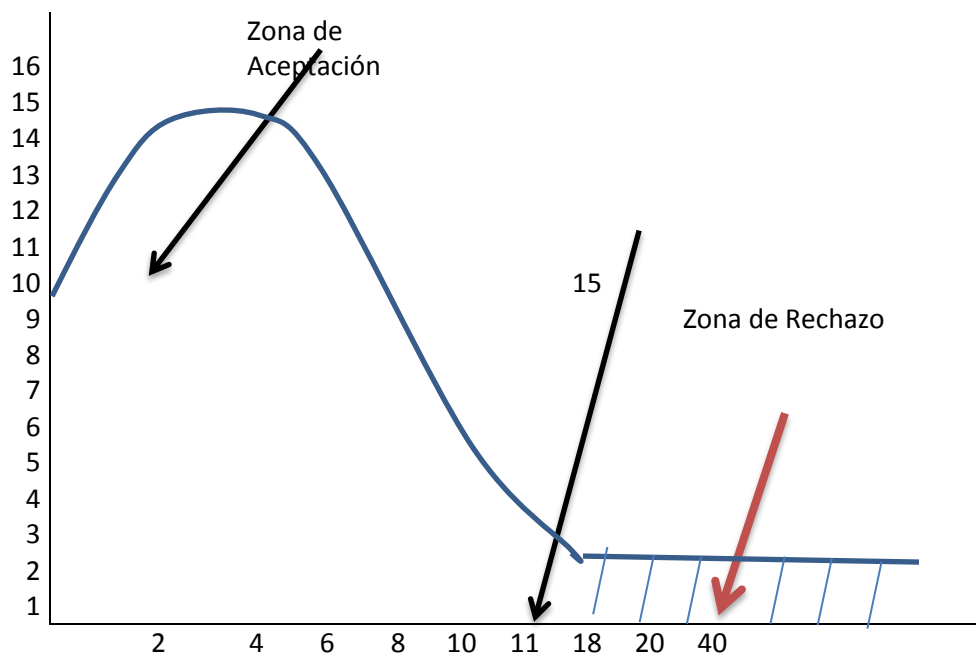
$$gl = (4 - 1) \times (2 - 1)$$

$$gl = (3) \times (1)$$

$$gl = 3$$

Entonces con 3 grados de libertad y un nivel de 0,01 tenemos en la tabla chi cuadrado de 11.34 por consiguiente se acepta la hipótesis alterna para todo valor de chi cuadrado que se encuentre hasta el valor de 11.34 y se rechaza nula cuando los valores calculados son mayores a 11.34

Ilustración 13 IV – chi cuadrado



4.3.7 RECOLECCIÓN DE DATOS Y CÁLCULO DE LOS ESTADÍSTICOS

Frecuencias observadas

Tabla 15 IV – 21 Recolección de Datos.

Preguntas	CATEGORÍAS		
	Si	No	Sub total
1 De.	61	27	88
2De.	65	23	88
6 DT	88	0	88
8 Dt	69	19	88
Sub total	283	69	352

Cuadro de frecuencias Esperadas

Tabla 16 IV – 22 estadísticas

70,75	17,25	88,00
70,75	17,25	88,00
70,75	17,25	88,00
70,75	17,25	88,00
283,00	69,00	352,00

Tabla 17 IV – 23. Calculo del chi cuadrado

O	E	(O-E)	(O-E) ²	(O-E) ² /E
61,0	70,8	-9,8	95,1	24,3
27,0	17,3	9,8	95,1	77,8
65,0	70,8	-5,8	33,1	-37,7
23,0	17,3	5,8	33,1	15,8
88,0	70,8	17,3	297,6	226,8
0,0	17,3	-17,3	297,6	280,3
69,0	70,8	-1,8	3,1	-67,7
19,0	17,3	1,8	3,1	-14,2
				505,5

Elaborado por: Marco Vinicio Cerón Carrera
Fuente: preguntas del cuestionario.

4.3.8 DECISIÓN FINAL

Para los grados de libertad, a un nivel de 0,01 se obtiene en la tabla 11.34 y como el valor de chi cuadrado es de 536.7 se encuentra fuera de la zona de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula, por lo que se acepta la hipótesis alterna que dice “La práctica de los deportes de combate si va a incidir en el control emocional en los estudiantes de 7mo año de la Unidad Educativa FAE N.1, cantón del Quito, provincia Pichincha.

.CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. 1 Conclusiones

- .
➤ Los docentes de cultura física desconocen los deportes de combate y más aún las técnicas básicas y sus principios filosóficos, careciendo de los métodos de enseñanza de los deportes de combate.
- Un alto porcentaje de estudiantes no son motivados a la práctica de estos deportes ya sea porque los mismos docentes no están familiarizados con los beneficios que conlleva ser parte de un grupo de atletas que entregan parte de su tiempo a la formación de cuerpo y mente.
- Los deportes de combate permiten mantener el control emocional en vista que se imparten principios que son reflexionados para mantener la calma en situaciones de alto estrés, así se los ha observado durante las competencias de un determinado grupo de atletas, dicha calma y autocontrol a permitido que se llegue a un estado de equilibrio que permite canalizar de mejor manera las emociones negativas.
- El docente de cultura física está consciente que necesita una guía que le permita impartir estos deportes a sus estudiantes no solamente para su formación física sino para su formación emocional, guiándolo a tener una personalidad madura y equilibrada.

5.2. Recomendaciones.

- Los docentes de cultura física deben replantear sus unidades para dar paso a la enseñanza de estos deportes que tienen un beneficio cuerpo, mente y espíritu.
- La creación de clubes deportivos en la institución permitiría que los beneficios de estos deportes se expandan mucho más que sería la parte complementaria a las clases de cultura física.
- La forma más adecuada para que los estudiantes mejoren su comportamiento y adquieran un control emocional es a través del deporte de combate, así lo han manifestado los mismos estudiantes, es por eso que la propuesta de los deportes de combate a sido acogida de manera exitosa por parte del estudiantado generando predisposición y al mismo tiempo a nacido en ellos las ganas de aprender un deporte diferente.
- Que los docentes de la institución asistan a capacitaciones que tengan que ver al desarrollo y enseñanza de los deportes de combate que año a año realiza la matriz del deporte.

CAPITULO VI

PROPUESTA

TÍTULO.

Guía metodológica para la correcta enseñanza de los deportes de combate en los estudiantes de la Unidad Educativa FAE No1 del Cantón Quito, Provincia Pichincha.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Institución Ejecutora

Unidad educativa FAE No1.

Beneficiarios.

Los beneficiarios con la ejecución de esta propuesta son los estudiantes ya que ellos recibirán una orientación adecuada de la práctica de estos deportes enfocada en el control de sus emociones, también lo serán los docentes de cultura física ya que tendrán acceso a una guía que le permitirá conocer e impartir los deportes de combate de una manera sistemática.

Ubicación:

La Unidad Educativa FAE No1 está ubicada en:

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Parroquia: Chaupicruz

Dirección: Av.de la PrensaE12-125 y General Gallo

Tiempo estimado para la ejecución de la propuesta:

La propuesta se ejecutara entre los meses de diciembre 2013 a julio del 2014.

Equipo técnico responsable.

La ejecución de la propuesta mencionada se llevara a cabo con la participación del Sr. Marco Vinicio Cerón Carrera, como primer responsable de esta investigación, con el apoyo de los docentes de cultura física y autoridades de la institución.

Costo Estimado.

El costo de este proyecto está estimado en unos \$450 dólares el mismo que se sustentara por la investigadora.

6.2 ANTECEDENTE DE LA PROPUESTA

Después de haber realizado la investigación y habiéndose comprobado la hipótesis HI que dice: La práctica de los deportes de combate si incide en el control emocional en los estudiantes de 7mo año de E.G.B. de la Unidad Educativa FAE No1, cantón del Quito, Provincia Pichincha, observamos una realidad, que la mayoría de los docentes de cultura física desconocen de forma profunda los deportes de combate, y si alguno asocia estos deportes lo hace de manera errada no enfocada a buscar un beneficio en el practicante en lo que tiene que ver a sus emociones sino más bien lo catalogan como una simple lucha entre dos personas.

La falta de motivación que debe existir por parte del maestro conlleva también a que el estudiantado no se interese por practicar o informarse por los diferentes beneficios que conllevaría la práctica de los deportes de combate, claro está que mientras el maestro no se involucre en su totalidad sobre esta temática carecerá de argumentos validos para que permita llegar al estudiantado con una reflexión del porque practicar cualquier deporte de combate.

Se ha evidenciado que los deportes de combate hacen al estudiante ser más participativo en sus clases, le permite interactuar de manera espontánea con los compañeros, es decir, le dota de seguridad en sí mismo al formar su carácter y por ende su personalidad, que la consigue al poder identificar sus emociones para mantener un autocontrol, en el deporte es una herramienta fundamental para la alta competencia.

El docente de cultura física debe preocuparse por su capacitación para entregar a sus estudiantes las mejores herramientas para su vida cotidiana, es por eso que esta guía le permita impartir estos deportes de combate a sus estudiantes con una metodología adecuada para su formación física y emocional, guiándolo a tener una personalidad madura y equilibrada.

6.3 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación es válida porque se va a solucionar el problema que atraviesa la institución, ya que está enfocada a la realidad que se vive día a día en la misma, los docentes de cultura física y los propios estudiantes van a contar con un instrumento que les permitirá conocer de manera organizada la secuencia básica de la práctica de los deportes de combate con términos claros y ejecuciones sencillas para su rápido aprendizaje, así también los principios que caracterizan a cada uno de los deportes que en ellos encierran.

Es aplicable porque los conceptos que se encuentran en esta guía serán de fácil manejo para su realización, convirtiéndose así en un aprendizaje significativo es decir, que le servirá para la vida.

Es trascendental porque va a generar nuevas estrategias para tratar asuntos relacionados a la disciplina, la agresividad, la apatía, es decir, descubrir la forma en que los estudiantes consigan su control emocional para un buen vivir.

Los beneficiados con esta guía serán directamente los estudiantes ya que cambiarán de una u otra forma su proceder, e indirectamente se beneficiara la institución al lograr una mayor concientización de sus estudiantes con respecto al dominio de las emociones negativas que los llevan a perder el control.

Este problema es factible de solucionar porque se contará con el apoyo de los docentes y autoridades de la institución educativa con respecto a la ejecución y difusión de esta guía metodológica.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

Elaborar una guía metodológica de entrenamiento básico que contengan los fundamentos adecuados de manera sistemática y ordenada de los deportes de combate que permitirá un mejor control emocional en los estudiantes.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Socializar esta guía a todos los docentes de cultura física sobre los beneficio que brinda la práctica de los deportes de combate
- Ejecutar las respectivas propuestas con la colaboración y participación de los docentes de cultura física y luego a su vez con los estudiantes.
- Evaluar permanentemente los resultados obtenidos durante la ejecución de la propuesta.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

6.5.1 Factibilidad Sociocultural

Esta propuesta es factible porque mediante esta guía básica nos va a permitir conocer y aplicar todas las técnicas y tácticas básicas de los deportes de combate, así también nos permitirá estar en mayor contacto con nuestras emociones

para lograr la habilidad de mantenerlas en control para un mejor desenvolvimiento social.

6.5.2 Factibilidad Económico

A nivel económico es factible realizar esta propuesta puesto que la infraestructura y los materiales a utilizar son de fácil alcance para los estudiantes, no necesitando una gran suma de dinero para alcanzar los beneficios de los estudiantes.

6.5.3 Factibilidad Legal

La presente propuesta se puede realiza basándose en los siguientes puntos legales de la ley del deporte, educación física y recreación.

Art. 85.- Capacitación.- El Ministerio Sectorial, en coordinación con el Ministerio de Educación y la autoridad de educación superior correspondiente, deberán planificar cursos, talleres y seminarios para la capacitación del talento humano vinculado con esta área y además planificará, supervisará, evaluará y reajustará los planes, programas, proyectos que se ejecutan en todos los niveles de educación.

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará

c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial.

6.5.4 FACTIBILIDAD PEDAGÓGICA.

Es factible ya que los docentes una vez que se familiaricen con la respectiva guía metodológica de las técnicas básicas de los deportes de combate, utilizarán todo su experiencia así como su manejo pedagógico para transmitir

todo lo que en sí envuelve cada uno de estos deportes, transformándolo en una enseñanza significativa.

6.6 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Guía

Una guía es algo que orienta o dirige algo hacia un objetivo. Puede usarse en múltiples contextos. Por ejemplo un guía de turismo es aquel que encamina a los visitantes hacia los sitios más representativos de un lugar geográfico, mostrándoles sus bellezas y relatándoles su historia.

Un guía de estudios, tiene la tarea de orientar a los educandos hacia un aprendizaje eficaz, explicándoles ciertos contenidos, ayudándolos a identificar el material de estudio, enseñándoles técnicas de aprendizaje y evacuándoles sus dudas. En este sentido la moderna concepción sobre el rol del maestro es la ser un guía en el proceso de enseñanza y aprendizaje del alumno, y no un transmisor de conocimientos como se lo consideraba tradicionalmente

Metodología

La metodología del entrenamiento es un proceso sistemático con el que se busca obtener el mejor resultado de manera científica y pedagógica del deportista. La metodología en su estructura, responde a un proceso ordenado de: Leyes físicas, principios del entrenamiento. Con los métodos se garantiza una organización, planificación, dosificación de la carga, un control de la misma y una evaluación de la condición y forma. Esta a su vez nos permite plantear objetivos de trabajo y orientar el contenido del entrenamiento a través de planes y/o programas.

Deportes de Combate.

Es un deporte competitivo de contacto donde dos combatientes luchan el uno contra el otro usando ciertas reglas de contacto, con el objetivo de simular algunos segmentos de lo que sería un verdadero combate cuerpo a cuerpo.

Un deporte de combate a menudo posee competiciones (de oposición), y varias normas conductuales y de tiempos, destinadas a garantizar la integridad física de los oponentes; además, siempre hay un árbitro presente, que puede detener el combate. Aunque los deportes de combate se alejan del combate real, permiten enfrentarse a un adversario que tiene reacciones imprevisibles dentro de un entorno seguro.

Clasificación

Los deportes de combate se clasifican en olímpicos y no olímpicos así tenemos:

Tabla 18 Deportes de combate

Deportes de combate olímpico	Deportes de combate no olímpico
<ul style="list-style-type: none">• <u>Boxeo</u>• <u>Esgrima</u>• <u>Judo</u>• <u>Lucha grecorromana</u>• <u>Lucha libre olímpica</u>• <u>Taekwondo</u>	<ul style="list-style-type: none">• <u>Artes marciales mixtas</u>• <u>Esgrima</u>• <u>Full contact</u>• <u>Jiu-jitsu brasileño</u>• <u>Karate-do</u>• <u>Kendō</u>

Tabla 19 deportes UEFAE No1

Deportes que se practican en la Unidad Educativa FAE No.1
<ul style="list-style-type: none"> • Taekwondo • Boxeo • Judo • Karate-Do

Codificación para edades de 6 a 13 años

Para el correcto aprendizaje de los deportes de combate debemos tomar en cuenta la edad de iniciación del estudiante y cuáles van hacer los deportes que mejor se adapten para la obtención de los objetivos planteados.

Técnicas

Referido a la concepción de la técnica Harre, D (1983:259 - 260) se identificó con Dianchko, D. M al citar... "es un sistema especial de movimiento simultáneo y sucesivo orientados hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el atleta". Inferimos el sistema de movimientos como núcleo modulador que sin perder sus propiedades reglamentadas, los integrantes del equipo dadas sus posibilidades reales las ajustan para propiciar un resultado.

LOS VALORES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad" . Es decir, se trata no sólo de una educación por conocimientos (técnica, fundamentos individuales, táctica.) como

tradicionalmente se había venido transmitiendo, sino, además de una educación en aptitudes que configuren en el ámbito global de la personalidad del niño una serie de valores propios a la actividad que realizan (no coyunturales ni propios a su sociedad) y que le ayuden a formarse como persona, por encima de las creencias, ideas e ideologías en que, sin ningún género de dudas, se pueden ver inmersos. Se trata de coadyuvar a la formación y no únicamente a la información. En resumen, la actividad deportiva debe basarse en la ciencia para configurar un tipo de práctica que comprometa íntegramente a la personalidad del deportista. Lo educativo de las prácticas deportivas no es sólo el aprendizaje de las técnicas, táctica, el beneficio que aportan,... sino además que el individuo se configure como persona.

6.7 MODELO OPERATIVO

Formato de la guía

1. Redacción.

Se debe tomar en cuenta a quienes se va a dirigir la guía, de manera que el vocabulario utilizado sea claro, sencillo, preciso y comprensible, procurando no utilizar siglas ni abreviaturas.

2. Elaboración de diagramas.

Se utilizan los siguientes:

Diagrama de flujo; su elaboración deberá hacerse empleando las más sencillas y conocidas en el medio, en su presentación deben colocarse los conceptos básicos y seguirlos ampliando.

Diseño gráfico; porque el conocimiento es fácil de visualizarlo, debe existir mas gráficos que texto.

3. Formato.

Debe tomarse en cuenta que la mayoría de estudiantes no conocen los conceptos básicos y la terminología de los deportes de combate de manera que la guía sea fácil de leer, consultar, estudiar y conservar.

La guía se la realizará en el formato conocido como medio A4 d en el material más apropiado para este tipo de documento.

6.7 Metodología.

Tabla 20 VI Metodología.

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Socialización.	Concientizar a los docentes de cultura física y estudiantes sobre la importancia de los deportes de combate para alcanzar su control emocional	Charlas sobre el tema, así como una exhibición para la familiarización del deporte de combate.	Humano Diapositivas Computadora Proyector Colchoneta	Investigador Marco Cerón	2 Días
Planificación.	Organizar las actividades, recursos humanos y materiales, responsables y el tiempo	Planificación de las acciones a seguir Socialización de lo planificado con las autoridades, personal docente	Humano Materiales Gimnasio	Investigador Marco Cerón Autoridades Docentes y	2 Días.
Ejecución	Aplicar el plan de acción, desarrollo del contenido de la guía que permitirá a los docentes de cultura física tener las herramientas necesarias para la enseñanza de los deportes de combate.	Cumplir con las actividades planteadas, realizar las clases con los docentes.	Humano Materiales Patio de la escuela Gimnasio	Investigador Marco Cerón y Docentes	1 horas clase por semana mientras dure el proyecto.
Evaluación	Tener un seguimiento permanente sobre la parte técnica y filosófica de los deportes de combate.	Observación y comunicación permanente. Aplicación de instrumentos de evaluación	Humano Materiales Patio de la escuela Gimnasio	Investigador Marco Cerón Autoridades Docentes y	Permanente Durante y después del taller

Elaborado por: Marco Cerón

Fuente: Metodología

6.8 La Administración.

Tabla 21 VI Administración.

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la institución Equipo de trabajo	Unidad Educativa FAE No1 <ul style="list-style-type: none">• Rector• Director del área• Docentes de cultura física• Estudiantes• Coordinadores colaboradores y	Organización previa al proceso <ul style="list-style-type: none">• Diagnostico institucional• Direccionamiento estratégico participativo• Discusión y aprobación• Programación operativa• Ejecución del proyecto.

Elaborado por: Marco Cerón

Fuente: Administración

6.9. La Previsión de la Evaluación

Tabla22. Plan de monitoreo

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACIÓN
¿Qué evaluar?	El cumplimiento de las actividades planteadas en la propuesta.
¿Por qué evaluar?	Para conocer el grado de incidencia que tiene la información de la guía en cuanto al desconocimiento de los deportes de combate
¿Para qué evaluar?	Para realizar actividades de mejoramiento para la aplicación de la propuesta.
¿Con qué criterios evaluar?	Criterio critico-analítico.
Indicadores	Aspectos cualitativos obtenidos después de aplicar el modelo operativo en lo que se refiere a los objetivos de la evaluación y cuantitativo, se obtendrá datos de la cantidad de niños y niñas que prefieren tener más clases de deportes de combate con su docente de cultura física.
Qué elementos evaluar?	Cambios emocionales, actitudes, aplicación de instrumentos y la participación de los docentes de cultura física.
¿Quién evalúa?	El investigador Marco Cerón
¿Cuándo evaluar?	Evaluación permanente durante todo el proceso de aplicación de la propuesta
¿Cómo evaluar?	Mediante la observación y aplicación del test de ejecución técnica
Fuentes de Información	Docentes de cultura física, estudiantes
¿Con qué evaluar?	Encuestas, fichas, observación, a través de cuestionarios.

Elaborado por: Marco Cerón

Fuente: La evaluación.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



GUÍA BÁSICA DE ENTRENAMIENTO DE DEPORTES DE COMBATE

AUTOR: MARCO CERÓN
AÑO: 2014



PRESENTACIÓN DE LA GUÍA DIDÁCTICA

La guía metodológica es el instrumento con orientación técnica para el estudiante, que incluye toda la información necesaria para el correcto uso y manejo provechoso de los elementos y actividades que conforman la actividad planteada.

Metodología para la enseñanza de los deportes de combate

Es un proceso organizado, metódico/sistemático y científico encargado de ordenar/sincronizar e integrar racionalmente a corto y/o largo plazo el contenido/estructura (sus partes/componentes) del entrenamiento deportivo y de todas las medidas necesarias y medios disponibles que conducen a la realización efectiva de un entrenamiento y al desarrollo óptimo de la parte afectiva y emocional.

No podemos olvidar que tenemos siempre que tomar en cuenta para el desarrollo de cualquier capacidad es la maduración física es decir la edad biológica.

Etapas

Se trabajará en cinco etapas para el mejor desarrollo de las cualidades motrices, cualidades psicomotrices, técnico-táctico principios fundamentales del practicante de estas artes de combate, la duración de cada etapa dependerá de la planificación del profesor o entrenador.

Etapas de Iniciación

Objetivo: Fomentar la buena disposición para el rendimiento deportivo

- Se enseña, desarrolla, afianza y aplica las cualidades psicomotrices: Coordinación, equilibrio y agilidad.
- Se enseña, desarrolla, afianza y aplica las capacidades condicionantes: Fuerza general y resistencia general, no olvidemos nunca que debemos tomar en cuenta siempre la edad del deportista.
- Se enseña, desarrolla, afianza y aplica las capacidades coordinativas: Orientación y ritmo.
- Se empieza a desarrollar la flexibilidad como capacidad en todos los niveles.
- Se inicia la enseñanza y desarrollo de las posiciones básicas, bloqueos y desplazamientos características de cada deporte de forma unitaria.
- Se reflexionará sobre la responsabilidad y sinceridad con nosotros mismo.
- Se reflexionará sobre la honestidad y lealtad hacia nuestra arte, escuela y maestro.

Etapas de Generalización

Objetivo: Progresar en la ejecución de habilidades y principios filosóficos

- Se trabaja las capacidades coordinativas haciendo énfasis en el equilibrio y la lateralidad
- Se mantiene el trabajo de fuerza general y resistencia general
- Se aplica lo enseñado y se inicia el trabajo de velocidad y no olvidar la flexibilidad.
- Se desarrolla, afianza, aplica y mantiene las posiciones básicas, los bloqueos, golpes de puño, patadas básicas y los desplazamientos.
- Se afianza el respeto a las reglas que rigen el combate
- Se reflexiona sobre el respeto y obediencia para nuestros padres, maestros y mayores.

- Se enseña el principio de cortesía y ayuda para nuestros semejantes.

Etapas de Desarrollo

Objetivo: Desarrollar las habilidades motrices deportivas y canalización de la victoria y la derrota

- Se mantiene las capacidades coordinativas y condicionantes
- Se realiza todo el trabajo técnico de brazos y piernas
- Se afianza y aplica lo aprendido en combates dirigidos
- Charlas sobre las reglas
- Se reflexiona sobre el valor y el sacrificio para lograr un fin.
- Se buscará la superación física, mental y espiritual

Etapas de Perfección

Objetivos: Lograr el mínimo de errores en la ejecución de cada una de las técnicas y canalizar la agresividad.

- Se afianza lo enseñado
- Se aplica lo enseñado
- Se corrige
- Se empieza el aprendizaje de técnicas combinadas
- Se identifican las emociones negativas y se las canaliza a través del combate dirigido.
- Se reflexiona sobre el coraje en el combate en forma positiva, buscando el autocontrol.
- Se aprende a ser justo y humilde en la victoria.

Etapa de Dominio

Objetivos: Ejecutar y buscar la perfección de la técnica y la táctica en un combate real respetando las reglas, así como conocer sus propios límites

Se mantiene todas las capacidades coordinativas y condicionantes que nos permitirá pulir todas las técnicas o recursos de cada deporte sin olvidar que en esta etapa todos los deportistas deben dominar los principios fundamentales que son: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, coraje, humildad y lealtad.

Se pone a prueba las emociones ante un combate libre

Métodos

Se aplicara los siguientes métodos:

Inductivo, deductivo, demostrativo, explicativo

Basado en:

Experiencias, reflexiones, conceptualizaciones

Con las siguientes técnicas:

Ejecución, Repetición, progresión

Para enseñar, un monitor o entrenador debe de reunir dos condiciones:

a) Conocer la materia que se desea impartir

b) Tener la capacidad de transmitir estos conocimientos

La Planificación de la enseñanza. Es absolutamente necesario el establecimiento de objetivos, que pueden ser a corto, medio y largo plazo. Así, un objetivo a corto plazo puede ser el resultado de una serie determinada de entrenamientos, a medio plazo la consecución de un grado,

y a largo plazo una prueba deportiva. Esto no son sino algunos ejemplos de objetivos, que serán planteados en función de la clase, del alumno, del gimnasio, etc.

La Enseñanza debe de ser progresiva, llevando a los alumnos de una manera gradual de técnicas sencillas a otras más complicadas, sin saltos bruscos y sin dejar lagunas.

Debemos utilizar estímulos para hacer progresar a los alumnos, de manera que les sirvan para una continua superación de sí mismos, evitando su estancamiento y mejorando su rendimiento.

Tipos de enseñanza que puede aplicar

Vamos a exponer brevemente los tipos de enseñanza que podemos aplicar en el gimnasio, si bien la mayoría de las veces no utilizaremos uno puro, sino una mezcla de ellos:

Enseñanza Imitativa. Consiste en que el profesor ejecuta los movimientos o técnicas que quiere enseñar, y los alumnos los repiten. No se da ninguna explicación.

Enseñanza Analítica. El profesor explica una determinada técnica verbalmente y los alumnos la ejecutan.

Enseñanza Demostrativa. El profesor explica la técnica y a continuación hace una demostración, ejecutando la técnica.

Evidentemente, parece que el tercer tipo es el mejor, pero hay determinados aspectos que requieren el uso de los otros dos. Como ejemplo podemos poner la enseñanza imitativa en niños pequeños, etc.

Sesión de Entrenamiento

Concepto:

La sesión está considerada como la estructura elemental o básica de todo el proceso de entrenamiento, la planificación anual o incluso plurianual de un deportista se basa en la combinación adecuada de esas diferentes piezas (sesiones) para llegar a completarlo con éxito.

Factores de influencia:

Existen una serie de factores que determinarán directamente el contenido y su distribución, el volumen de trabajo la intensidad y orientación de las cargas, etc.

La edad del deportista: existen diferencias considerables a la hora de diseñar una sesión en función de la misma, no es lo mismo entrenar a niños que está en edad de crecimiento y desarrollo que a jóvenes, adultos o a personas mayores.

La experiencia: el propio nivel o grado de experiencia del deportista es determinante ya que para una misma edad puede haber grandes diferencias, es necesario conocer el historial deportivo y médico de la persona.

El estado de forma: no bastaría con conocer su historial de entrenamientos y competiciones sino que es esencial saber en que situación se encuentra en la actualidad, puede haber salido de una lesión, haber realizado un periodo de descanso, etc.

Los objetivos de la propia sesión: con cada sesión se pretende conseguir una serie de objetivos que nos marcarán el diseño de la misma.

Estructura de la sesión de entrenamiento:

Por norma general se compone de tres partes bien diferenciadas:

Calentamiento

Parte principal

Vuelta a la calma

1.- Primera parte: también llamada calentamiento, parte inicial, entrada en calor, parte introductoria, etc. El término más utilizado es el de calentamiento, y es la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento e incluso de un partido, combate o competición, prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo el rendimiento y evitando posibles lesiones.

Para realizar un completo calentamiento deberíamos respetar las siguientes fases:

a.- Recibimiento, instrucción y preparación: antes de iniciar cualquier ejercicio físico se puede utilizar esta primera parte para dar instrucciones a los deportistas, explicar los objetivos de la sesión, establecer diferentes grupos y configuraciones, preparar el material y la instalación, etc.

b.- Parte genérica o calentamiento genérico: en la que se utilizan ejercicios de preparación física general de intensidad progresiva en los que intervienen los grupos musculares más importantes. Se activarán los sistemas implicados en el trabajo físico sobre todo a nivel cardiorrespiratorio y neuromuscular.

En esta parte debemos diferenciar tres tipos de ejercicios:

- Puesta en acción: con ejercicios como caminar, carrera continua suave, pedalear en una bicicleta estática, etc.

- Estiramientos de los principales músculos trabajados en la parte anterior.
- Ejercicios físicos genéricos como saltos, abdominales, lumbares, etc.

c.- Parte específica o calentamiento específico: ahora se comienzan a ejecutar ejercicios directamente relacionados con la actividad que posteriormente vayamos a realizar incrementando la intensidad hasta llegar a un nivel similar al que exigiremos en la parte principal, por ejemplo si vamos a practicar taekwondo lo aremos con juegos de percepción con pateador .

d.- Recuperación: para iniciar el entrenamiento, partido o competición lo ideal es dejar un periodo de unos minutos de descanso y recuperación del organismo, si este descanso superara los 20' los efectos del calentamiento comenzarían a disminuir.

Debemos evitar el uso del término precalentamiento o ejercicios de precalentamiento, esto significaría calentar antes de calentar.

2.- Segunda parte o Parte principal:

La parte principal de la sesión puede llegar durar hasta varias horas de trabajo, los ejercicios a desarrollar estarán en función de los objetivos marcados previamente, estos pueden ser de desarrollo o mantenimiento de cualidades físicas, técnicas, tácticas o psicológicas, por lo que el trabajo a realizar está íntimamente ligado al tipo de sesión que realicemos.

Para el diseño y distribución de las cargas es necesario tener muy en cuenta los factores de influencia señalados anteriormente.

3.- Tercera parte, vuelta a la calma o conclusión:

El entrenamiento, partido o competición no debe terminar repentinamente después del trabajo duro, se trata de realizar una disminución gradual del

trabajo y llevar al organismo a un estado de recuperación. Se deben realizar ejercicios de estiramiento, juegos, ejercicios de relajación y respiración, etc.

También se puede aprovechar esta fase para realizar una autoevaluación por parte del deportista y del propio entrenador analizando del trabajo realizado, observando y detectando las posibles deficiencias, errores, etc.

4. Ficha de sesión:

Es de gran utilidad, para el entrenador, diseñar las sesiones de trabajo con suficiente antelación, reflejándolas en una ficha en la que figurarán aspectos como:


- Orden de la sesión dentro de la programación de la temporada.
- Número de deportistas y su organización: es muy importante saber para que número de personas está diseñada la sesión ya que en el momento real de puesta en práctica puede haber diferencias en número, por bajas, lesiones, etc. y por lo tanto tenemos que aplicar las modificaciones oportunas.
- Edad, sexo y nivel de los mismos: conociendo estos elementos sabremos si en un momento dado podemos realizar esa sesión con un grupo de trabajo o debido a sus características tendremos que hacer cambios en el entrenamiento.
- Instalación o instalaciones necesarias: con un vistazo a la ficha conoceremos la instalación que vamos a utilizar (pistas polideportivas, gimnasio, pesas, sauna, etc.) para así poder hacer las reservas o peticiones oportunas.
- Material a utilizar: nos ayudará a tenerlo todo preparado con antelación.
- Objetivos generales y específicos de la sesión: es fundamental indicar los objetivos de la sesión e incluso en ocasiones es interesante que el propio deportista los conozca.

- Descripción de cada ejercicio: indicando tiempos de trabajo o repeticiones así como los descansos necesarios, se pueden incluir representaciones gráficas.
- Duración total de la sesión: indicar el tiempo de cada parte de la sesión y la duración total
- Otras indicaciones: cualquier elemento que el entrenador crea necesario reflejar en la ficha para tener en cuenta en el momento de su puesta en práctica.
- Observaciones: indicar, una vez finalizada la sesión, todo lo que en el proceso de análisis y autoevaluación haya surgido para así poder corregir posibles errores.

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL TAEKWONDO

Es un deporte marcial competitivo en el que se utiliza los brazos y las piernas coordinadamente, que busca golpear al oponente para obtener el mayor número de puntos para obtener la victoria.

La palabra taekwondo significa Tae (patada), Kwon (puño), DO (camino).

<p>Uniforme.- Se utiliza el DOBOK que consta de una chaqueta, pantalón y cinturón, este uniforme es de color blanco.</p>	
<p>Los Cinturones.- Son rangos de conocimiento, esta son: cinta blanca, amarilla, naranja, verde, azul, roja y negra.</p>	
<p>Protecciones.-La implementación que se utiliza para proteger al deportista don: cabezal, peto o protector de pecho, inguinal, antebrazos, canilleras, bucal, guantes y empeñeras.</p>	
<p>Área de competencia.- es un área de 8x8 que se pelea y protegida por un área de 12x12</p>	

Reglas.-Se permite con el puño pegar en el pecho, no se permite a la cara, con la pierna se permite golpear y solo con la parte del pie que corresponde del tobillo hacia abajo en el pecho y dorso así como se permite también pegar a la cara.

Ejecución de las diferentes técnicas:

POSICIONES

Objetivo físico técnico: Desarrollar una adecuada postura del cuerpo para mantener el centro de gravedad correctamente dentro de su base.

Objetivo de valores: Motivar al trabajo en equipo y mejorar su convivencia social

Materiales: Gimnasio, espejos

Número de participantes: 28

Desarrollo:

PIONGUI SOGUI



Graf. # 1

AP SOGUI



Graf. # 2

PIONGUI SOGUI

Graf. # 1

Es la posición inicial para la ejecución de varias técnicas.

1. Se coloca de frente con separación de piernas no más allá de la anchura de los hombros.
2. Los brazos en la cintura con las manos cerradas formando el puño.
3. La espalda recta y mirando hacia el frente.

4. No olvidar de colocar la punta de los pies hacia el frente sin abrir más allá del ancho de los hombros.

AP SOGUI

Graf. # 2

Paso normal, como caminando.

1. Se coloca de frente, los pies simula dar un paso, los dedos de los pies en dirección frontal.
2. La cadera hacia el frente, al igual que la mirada, los brazos a la cintura y las manos cerradas formando el puño.
3. Observar su parada al espejo para mejorar la postura.

AP KUBI (SOGUI)CHUCHUN SOGUI



Graf. # 3



Graf.# 4

AP KUBI (SOGUI)

Graf. # 3

Paso largo, pierna adelantada con la rodilla flexionada y la pierna atrasada recta.

1. Se coloca la pierna derecha o izquierda larga hacia el frente con flexión de rodilla.
2. La pierna de atrás esta recta y sin levantar el talón.
3. La espalda recta y los brazos a la cintura, las manos cerradas formando el puño.

4. Su ejecución es perfecta si se tiene la espalda en forma vertical, sin levantar el talón de la pierna de atrás, que es muy importante para mantener el equilibrio.

CHUCHUN SOGUI

Graf.# 4

1. La separación de los pies más ancho que la anchura de los hombros.
2. Las rodillas de frente flexionadas y los dedos en dirección ligera hacia sus costados.
3. La espalda recta y los brazos a la cintura, las manos cerradas formando el puño, esta posición es como estar sentado en un caballo.

TUIT KUBI (SOGUI)



Graf. # 5

TUIT KUBI (SOGUI)

Graf. # 5

1. La distancia de los pies igual a un paso (aprox.),
2. El pie delantero en dirección frontal, el atrasado mirando al lado, ambas rodillas flexionadas, el peso del 70% sobre la pierna atrasada, la barbilla no tiene que sobrepasar la punta del pie delantero.
3. El tronco un poco lateral y las manos en la cintura cerradas formando el puño.

DESPLAZAMIENTOS

Objetivo físico técnico: Desarrollar la percepción de distancia mediante desplazamientos para su excelente ejecución durante la competencia.

Objetivo de valores: Mostrar una actitud de perseverancia para alcanzar el éxito.

Materiales: Aros, cuerdas, Gimnasio

Número de participantes: 30

Desarrollo:

Desliz Hacia el frente



Graf. #1



Graf. #2



Graf. # 3

Para el correcto aprendizaje de los desplazamientos es correcto utilizar como material de apoyo un aro.

1. Para desplazarnos frontalmente nuestro cuerpo debe mantenerse en una posición de equilibrio es decir que no se incline ni hacia atrás ni hacia adelante en posición de caminar,
2. Luego elevamos unos centímetros del piso el pie delantero que me dará el alón hacia el frente, mientras que el pie de atrás me dará el impulso procurando no tocar la ula mientras se realiza el desliz.
3. Al culminar regresaremos a la posición inicial.

Desliz hacia atrás



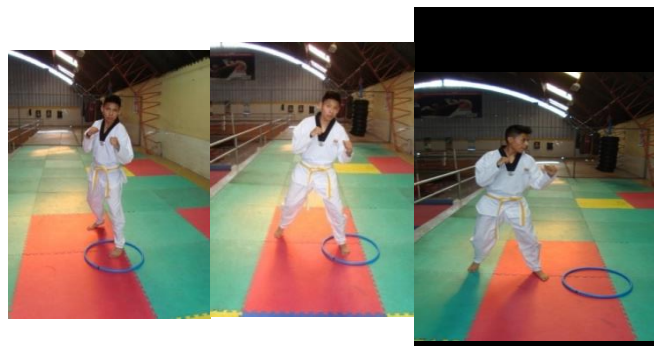
Graf. #1

Graf. #2

Graf. #3

1. Para desplazarle hacia atrás ahora el pie de atrás lo elevo del piso para que me dé el alón
2. El pie delantero me dará el impulso para retroceder
3. Quedándome siempre en la posición de caminar después del desliz.

Lateralización Derecha



Graf. #1

Graf. #2

Graf. #3

1. Se colocara un pie dentro del aro con brazos en el pecho
2. Luego el pie de atrás saldrá lateralmente hacia su mismo lado en forma rápida procurando no saltar para ser más efectivo este desplazamiento.
3. Al final se mantiene la postura inicial

Lateralización Izquierda



Graf. #1

Graf. #2

Graf. #3

1. Se colocara un pie dentro del aro con brazos en el pecho
- 2.-Luego el pie de atrás saldrá lateralmente hacia su mismo lado en forma rápida procurando no saltar para ser más efectivo este desplazamiento.
- 3.-Al final se mantiene la postura inicial
- 4.- Este desplazamiento corresponde al lado izquierdo

Corte hacia el frente en diagonal

Por derecha



Graf. #1

Graf. #2

Graf. #3

Por Izquierda



Graf. #5



Graf. #6



Graf. #7

- 1.- Colocamos un pie dentro del aro y el otro fuera
- 2.- El pie de atrás saldrá hacia el frente un poco diagonal de forma rápida
- 3.- Al final se quedará en posición corta con mirada hacia el oponente
- 4.- Recuerde que el mismo movimiento al lado contrario lleva los mismos pasos

Alón o paso hacia atrás



Graf. #1



Graf. #2

- 1.- Colocamos un pie dentro del aro justo en el centro
- 2.- Luego el pie delantero lo enviamos hacia atrás sin mover el pie que esta fuera del aro como apoyo quedando un poco más abierto que lo normal.

BLOQUEOS

Objetivo físico técnico: Realizar movimientos coordinados con los brazos mediante repetición constante para ganar efectividad en la guardia.

Objetivo de valores: Propender a la competencia limpia sin dañar al rival.

Materiales: gimnasio, espejos

Número de participantes: 30

Desarrollo:

ARE - MAQUI: Bloqueo abajo



Graf. #1



Graf. #2



Graf. # 3

1. Elevamos un brazo hacia la oreja con mano cerrada, (brazo izquierdo hacia oreja derecha) el otro brazo estirado.
2. En acción simultánea el brazo que está arriba bajamos y cruzamos con la otra casi en el centro.
3. El brazo izquierdo queda hacia abajo estirado con una ligera flexión, mientras que el otro brazo simula un golpe con el codo hacia atrás y se queda armado con la mano en la cintura.

MOMTONG - MAQUI: Bloqueo medio



Graf. #1



Graf. #2



Graf. # 3

1. Para su correcta ejecución un brazo elevamos a la altura de la oreja con mano cerrada siendo puño, mientras que la otra esta estirada.

2. Para sacar el bloque debemos recoger el brazo estirado como haciendo un alón.
3. Simulando un golpe de codo hacia atrás con el brazo que estaba estirado, para que al mismo tiempo en forma simultánea salga el brazo que está cerca a la oreja a bloquear con el antebrazo la parte media

OLGUL - MAQUI: Bloqueo arriba



Graf. #1



Graf. #2

1. Formamos una cruz con los brazos frente al pecho, recordando que el brazo que va a bloquear estará por encima del otro.
2. En forma simultánea el brazo de afuera se elevará hacia la frente semi flexionada, mientras que el otro simulara un golpe de codo hacia atrás y quedará armado a la altura de la cintura.

SONAL - MAQUI : Bloqueo con el canto exterior de la mano



Graf. #1



Graf. #2

1. Este bloque lo ejecutamos en la posición tuitkubi cruzando los brazos

2. Al bloquear, el brazo que esta adelantado saldrá en forma rápida realizando un giro de la muñeca para cubrir con la parte externa y evitar el golpe, y el otro brazo quedará armado a la altura de la cintura.

GECHO - MAQUI: Ambos antebrazos hacia el exterior Are maqui



Graf. #1



Graf. #2

1. Cruzamos los brazos frente al rostro con manos cerradas
2. En acción simultánea bajamos los brazos y los dejamos estirados a un costado de las piernas, para su mejor ejecución se lo puede realizar en la posición de caminar.

ATAQUES

Objetivo físico técnico: Incrementar su nivel de efectividad de marcación con el brazo mediante repeticiones que contenga fuerza y velocidad.

Objetivo de valores: Disfrutar la práctica deportiva mediante la convivencia y el compañerismo.

Materiales: Gimnasio, espejos,

Número de participantes: 28

Desarrollo:

MOMTONG BANDE JIRUGUI



Graf. #1



Graf. #2



Graf. # 3

Ataque de puño directo a la zona media con el brazo de la pierna adelantada

1. Iniciamos el ataque en posición ap sogui
2. El brazo delantero sale al ataque con extensión procurando que el giro total de la muñeca se de en el momento del impacto no antes.
3. Procurando hacerlo con los dos nudillos del medio e índice.
4. Mientras el otro brazo en forma simultánea realiza un golpe de codo hacia atrás quedándose armado a la altura de la cintura.

MOMTONG BARO JIRUGUI –



Graf. #1



Graf. #2



Graf. # 3

1. Igual que el anterior pero con el brazo contrario a la pierna adelantada.

MOMTONG DUBONG JIRUGUI –



Graf. #1



Graf. #2



Graf. # 3

1. Es un doble ataque de puño, primero con el puño de la pierna adelantada y después (rápido) con el contrario.
2. Este ataque debe mantener una línea frontal de todo su cuerpo sin olvidar el simular un golpe de codo del otro brazo para ganar mayor fuerza en su ejecución, la posición correcta para realizar este ataque es la de caminar.

DUNG CHUMOK APE CHIGUI –



Graf.#1



Graf.#2

1. Golpe con el dorso del puño en un movimiento directo de dentro afuera.
2. Para ejecutarlo debe hacerlo con un movimiento de cadera hacia el frente y después del golpe dejarlo en un ángulo de 90 grados.
3. Se utilizará la posición corta de caminar para que el golpe tenga el alcance deseado

PATADAS

Objetivo físico técnico: Desarrollar efectivamente las técnicas de pierna utilizando la ejecución progresiva de la misma.

Objetivo de valores: Aceptar el valor de la victoria y la derrota

Materiales: Gimnasio, pateadores, step.

Número de participantes: 28

Desarrollo:

AP CHAGUI – Frontal



Graf. #1

Graf. #2

Graf. #3

Graf. #4

1. En posición corta primero elevamos la rodilla de la pierna de atrás lo más alto posible
2. Extendemos la pierna en forma frontal extendiendo los dedos y pegando con el metatarso
3. Recogemos la pierna con flexión de rodilla y asentamos en el piso a la posición inicial.

DOLLYO CHAGUI – Lateral, describiendo un movimiento exterior-interior y golpeando con el empeine o el metatarso del pie.



Graf. #1

Graf. #2

Graf. #3

Graf. #4

1. En posición corta primero elevamos la rodilla lo más alto posible con un giro de cadera.
2. Extendemos la pierna realizando un giro de rodilla y también con extensión del pie para pegar con el empeine a la cara quedando totalmente en posición lateral.

3. Recogemos la pierna con flexión de rodilla y asentamos en el piso, para regresar a la posición inicial.

YOP CHAGUI – Lateral con el borde del pie en un movimiento recto de dentro afuera. También clavando el talón.



Graf. #1

Graf. #2

Graf. #3

Graf. #4

1. En posición corta elevamos la rodilla a la altura del pecho con giro total de cadera y mirada hacia el frente.
2. Estiramos la pierna e impactamos con toda la planta del pie, sin olvidar de meter bien la cadera.
3. Recogemos la pierna con flexión de rodilla y asentamos en el piso.

TUIT CHAGUI – Hacia atrás.



Graf. #1

Graf. #2

Graf. #3

Graf. #4

1. En posición corta primero realizamos un giro de cadera mirando por sobre mi hombro.

2. Después elevo la pierna de atrás poniendo el talón a la altura de la rodilla de la pierna delantera
3. Luego extendiendo la pierna pegando con el talón o planta del pie, no olvidar que la salida de la patada debe ser bien pegada no abierta para que sea más rápida y efectiva.
4. Luego recogemos la pierna a la rodilla de la otra y asentamos en el piso
5. Si le resulta difícil lo puede hacer con apoyo ya sea en la pared o en parejas para mantener el equilibrio.
6. BALDALCHAGUI – Semi-lateral describiendo un movimiento exterior interior de abajo arriba, golpea con el empeine.



Graf. #1



Graf. #2



Graf. #3



Graf. #4

1. En posición corta primero elevamos la rodilla de la pierna de atrás a la altura del abdomen con un ligero giro de cadera.
2. Extendemos la pierna realizando un giro de rodilla y también con extensión del pie para pegar con el empeine al pecho y costados así como al dorso.
3. Recogemos la pierna con flexión de rodilla y asentamos en el piso.

NERYOCHAGUI (ChikoChagui)



Graf.#1

Graf.#2

Graf.# 3

1. Esta técnica consiste en elevar la pierna recta frontalmente y golpear al bajarla con un impulso frontal de cadera y rodilla. Se golpea con el talón
2. En posición frontal elevo la rodilla lo más alto posible
3. Luego extendiendo totalmente a lo que alcanza su máxima altura.
4. La dejo caer dándole alcance con la cintura, pegando en la cara con el talón o la planta del pie, luego la recojo y vuelvo a la posición corta.

FURIO CHAGUI – Técnica efectuada manteniendo la pierna siempre recta, se eleva al máximo y se baja rápido en forma de media luna, con un movimiento de cadera y golpeando con el talón sin doblar la rodilla. Furio: "Circular".



Graf. #1



Graf. #2



Graf. # 3



Graf. # 4

1. Esta técnica para su aprendizaje se lo puede hacer con la pierna delantera

2. Primero elevo la rodilla y pongo mi cuerpo en forma lateral sin bajar mucho el tronco.
3. Extiendo la pierna y como si fuera un gancho golpeo la cabeza del adversario, y regreso a la forma inicial.
4. No olvidar los brazos mantenerlos siempre a la altura del pecho para mantener el equilibrio en la ejecución de la patada.

MONDOLLO FURIO CHAGUI – De giro manteniendo siempre la pierna recta como en la técnica anterior. Normalmente se golpea con el talón.



Graf. #1



Graf. #2



Graf. #3



Graf. #4

1. Para su correcta ejecución primero nos colocamos en la posición corta
2. Hacemos un giro de la cadera y miramos por encima del hombro
3. Elevamos la pierna a la altura de la rodilla del pie delantero
4. Extendemos el pie totalmente hacia la cara y realizamos un enganche con el talón girando totalmente el cuerpo, para luego recoger el pie y regresar a la posición inicial.

Conclusiones:

- La filosofía de este arte marcial competitivo permitirá mejorar su capacidad de controlar sus emociones mediante el contacto físico.
- Siendo un deporte individual cada cual buscara la superación personal, pero sin dejar de ayudar al que menos sabe.
- Mejorará su estado físico dotándole de mejor salud que le permitirá subir su autoestima y generar vibras positivas a su alrededor.
- Mediante el combate cuerpo a cuerpo aumentará su capacidad de decisión que le permitirá resolver problemas por si solo.

- Aumenta el trabajo en equipo con razonamiento que el ser humano no es aislado sino necesita de sus semejantes.

Recomendaciones:

- Utilizar las protecciones en las prácticas para evitar lesiones.
- No dejar que se den combates si no se ha planificado para ese día
- Realizar juegos de combate con mano abierta para mejorar reflejos como parte del calentamiento general.
- Utilizar pateadores cuando se llegue a la práctica de las técnicas de piernas para que puedan focalizar la pegada.
- No olvidarse nunca de motivar al atleta al final de la clase con una charla corta.

Bibliografía

www.monografias.com

www.taekwondo-ats.com.ar/tecnicas

<http://www.busnastareas.com/ensayos/el-taekwondo>

http://es.wikipedia.org/wiki/Arte_marcial

<http://www.taringa.net/posts/deportes/12218628/Tae-Kwon-Do-Patadas-basicas.html>

<http://www.sobretaekwondo.com>

David Michel. Taekwondo. Michel David. Barcelona. Editorial. Paidotribo, 1995.

Lezmar, fierro, programa de trabajo y enseñanza de taekwondo infantil, MooDuk 2003

No.	PREGUNTA	SI	NO	OBSERV.
-----	----------	----	----	---------

1	¿Las actividades están planteadas y organizadas de acorde a la finalidad de nuestro objetivo?			
2	¿Se socializo esta guía a los estudiantes con el fin de motivarlos a la práctica del taekwondo?			
3	¿El material utilizado fue el más adecuado para la enseñanza del taekwondo?			
4	¿los estudiantes conocen las posiciones básicas de este deporte?			
5	¿Los bloqueos lo realizan con precisión y fuerza?			
6	¿Los estudiantes se desplazan en forma correcta dentro del cuadrilátero de competencia?			
7	¿Ejecutan correctamente las técnicas de pierna sin saltarse las fases reglamentarias?			
8	¿los estudiantes combinan las técnicas de brazo y pierna sin ninguna dificultad?			
9	¿Mantienen su autocontrol durante el combate, en los instantes que van ganando, así como cuando están perdiendo?			
10	¿los estudiantes conocen y aplican los principios éticos- morales, fundamentales de los deportes de combate?			

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Profesor: **Disciplina deportiva:** TAEKWONDO

Objetivo: **Fecha:**

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BOXEO

Combate entre dos personas que buscan marcar con sus puños a la cabeza o al pecho para lograr puntos en cada asalto.

<p>Uniforme.- La indumentaria del deportista consiste en una pantaloneta de color diferente a su adversario.</p>	
<p>Protección.- Utilizará un par de guantes , un bucal , un cabezal y vendas</p>	
<p>Área de competencia.- Espacio donde se desarrolla la pelea. El <i>ring</i> se encuentra rodeado por cuatro cuerdas atadas a cuatro postes situados en cada una de las esquinas.</p>	

Reglas.- Acciones no validas en el boxeo:

- Pegar a la nuca o detrás de la cabeza.
- Patear al oponente.
- Darle la espalda al contrincante
- Tropezar al rival.
- Golpear bajo el nivel del cinturón.
- Dar cabezazos intencionales.
- Hacer uso de objetos otros que no sean los guantes reglamentarios.

FUNDAMENTOS DE LA TECNICA DE BOXEO:

Se denominan Fundamentos de la Técnica del Boxeo al conjunto de medios de ataque y defensa, que como resultado de ejercicios sistemáticos llegan a ser hábitos del boxeador.

TECNICA DE LA POSICIÓN DE GUARDIA

Objetivo físico técnico: Desarrollar la postura adecuada de los brazos manteniéndolos siempre arriba para evitar filtración de golpes del adversario.

Objetivo de valores: Mostrar actitud de tolerancia y respeto

Materiales: Guantes, ring, vendas, bucal, cabezal, área de colchonetas

Número de participantes: 30

Desarrollo:

Cada alumno adoptara esta posición a su mano más fuerte, ejercitando la técnica desde esa postura.

1. Separación de las piernas, usando como referencia el ancho de los hombros (30 a 40 centímetros de separación).
2. La pierna izquierda se lleva hacia delante, apoyando todo el pie mientras que la derecha se queda atrás, apoyando la parte anterior del pie y separando el talón del piso de 3 a 5 centímetros.
3. Los pies deben estar paralelos. y el torso semi ladeado a la derecha.
4. Las piernas ligeramente flexionadas.

5. Los brazos flexionados por la articulación del codo con ligera flexión palmar de la muñeca.
6. El brazo izquierdo se dirige hacia delante separado del tronco a la altura del codo (10 a 15 cm.).
7. La barbilla en relación con el puño derecho a una distancia entre (30 a 40 cm.)

Imágenes N° 1: Posición de Guardia.

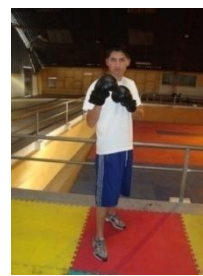
- Figura A posición de lateral derecho.
- Figura B posición de Frente.
- Figura C posición de lateral izquierdo



A



B



C

Posiciones defensivas

Hay varias posiciones defensivas (los protectores o los estilos) usadas en el boxeo. Dentro de cada estilo, hay variación considerable entre combatientes, pues algunos pueden tener su protector más arriba para más protección principal mientras que otros tienen su protector baja para proporcionar una protección mejor contra sacadores del cuerpo.

Peek-a-boo



Las manos se ponen al lado de uno delante de la cara y los codos se traen adentro firmemente hacia el cuerpo (esta posición puede ser alcanzada trayendo los codos como cerca junto mientras que no se filtra para hacer tan).

Philly Shell, Hitman



El brazo más adelantado (izquierdo para un combatiente ortodoxo y derecha para un zurdo) se coloca a través del torso generalmente en alguna parte entre el ombligo y el pecho mientras que la mano del mismo brazo descansa en el lado opuesto del torso del combatiente. La mano trasera se pone en el lado de la cara (derecho para los combatientes ortodoxos y lado izquierdo para los zurdos).

DESPLAZAMIENTOS:

Objetivo físico técnico: Incrementar el nivel de movilidad en el área de competencia en forma no lineal para buscar y plantear tu ataque.

Objetivo de valores: Motivar a la autodisciplina deportiva

Materiales: aros, cuerdas, espejos, ropa de entrenamiento

Número de participantes: 30

Desarrollo:

TECNICAS DE LOS PASOS PLANOS:

En las explicaciones se hace referencia al boxeador derecho partiendo de la parada de combate.

1. Desplazamiento, paso plano, hacia delante



Graf. #1



Graf. #2



Graf. # 3

- El boxeador traslada el peso del cuerpo a la pierna trasera(derecha) libera la delantera(izquierda).
- Eleva el pie ligeramente y rozando el piso, la traslada hacia delante, luego con ligera impulsión de la pierna derecha, traslada el peso hacia la pierna delantera.
- Completa el movimiento con el desplazamiento, hacia delante, de la pierna quedando en idéntica posición a la inicial, con el peso distribuido en ambas piernas, el boxeador quedará en posición de combate y preparado para cualquier otro movimiento.

2. Desplazamiento paso plano hacia atrás.



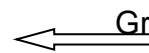
Graf. #1



Graf. #2



Graf. #3



- El paso plano hacia atrás se realiza en forma semejante al paso hacia delante, solo que el movimiento comienza con la pierna derecha.

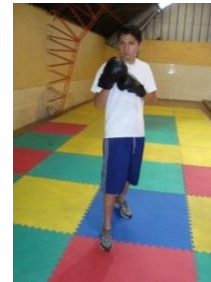
3. El paso plano hacia la izquierda-derecha-izquierda:



Graf. #1



Graf. #2



Graf. #3

Derecha:



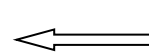
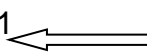
Graf. #1



Graf. #2



Graf. #3



- Se inicia con la pierna izquierda trasladando el peso del cuerpo hacia la pierna derecha

- Se separa la pierna izquierda y luego acompaña al movimiento la derecha sin bajar la guardia
- una vez terminado el movimiento se toma la posición inicial
- El movimiento para el lado derecho es similar al primero.

GIROS (SIDESTEP):

Los giros son movimientos defensivos. Se pueden realizar también en la preparación del contraataque. Se recomienda golpear antes o después del giro.

Giro con Desplazamientos del cuerpo hacia la izquierda

1. Se traslada el peso del cuerpo a la pierna delantera (izquierda) y se realiza un giro del cuerpo a la derecha sobre el metatarso izquierdo.
2. Este giro se acompañará del traslado en círculo del pie trasero hacia la izquierda en un ángulo de 90 grados. Quedará momentáneamente apoyado en el metatarso del pie derecho
3. Posteriormente se recoge el pie delantero hasta adoptar la posición inicial.

Giro con desplazamientos del cuerpo hacia la derecha.

1. Desde la posición de guardia, se traslada el peso del cuerpo a la pierna delantera y se realiza un giro del cuerpo hacia la izquierda sobre el metatarso de ese pie.
2. Se acompañará de un traslado en círculo del pie trasero hacia la derecha hasta lograr un ángulo de 90 grados, quedando apoyado en ese metatarso.
3. Posteriormente se recoge el pie delantero hasta adoptar la posición inicial.

GOLPES

Objetivo físico técnico: Desarrollar la velocidad en el golpe mediante trabajos de repetición continua para generar la mayor cantidad de puntos.

Objetivo de valores: Practicar la humildad y cortesía ante nuestros compañeros y rivales.

Materiales: Guantes, bucal, vendas, cabezal

Número de participantes: 30

Desarrollo:

Los golpes son dirigidos hacia el cuerpo del rival. Se clasifican, según la trayectoria que recorre el brazo en rectos o curvos y a su vez pueden ser ascendentes, descendentes o paralelos al suelo.

Cada golpe tiene su nombre y básicamente son:

1. el jab,
2. el cruzado o cross,
3. el uppercut o gancho,
4. el crochet y

JAB



Graf. #1



Graf. #2



Graf. # 3

1. Un puñetazo veloz y directo, lanzado con la mano delantera desde la posición de guardia.

2. Para ejecutarlo este golpe se debe girar levemente el torso y la cadera en el sentido de las agujas del reloj
3. El puño que va a golpear rota 90 grados, adquiriendo una línea de golpe horizontal en los nudillos en el momento del impacto
4. No olvidar que al ejecutar el golpe el otro brazo se mantiene protegiendo el mentón, mientras que la cabeza se encuentra un poco inclinada hacia abajo para mejor protección.
5. La grafica representa para un competidor surdo

Cruzado



Graf. #1



Graf. #2



Graf. # 3

1. Un puñetazo fuerte y directo ejecutado con la mano en posición trasera.
2. Desde la posición de guardia, la mano trasera se desplaza desde el mentón, en forma rápida con ayuda del hombro.
3. Cruza el cuerpo y se dirige, de forma directa, a la cara del adversario
4. No olvidar que al ejecutar el golpe el otro brazo se mantiene protegiendo el mentón, mientras que la cabeza se encuentra un poco inclinada hacia abajo para mejor protección.
5. Para su perfección recomiendo realizar el trabajo frente a un espejo para la corrección de errores.

Crochet



Graf. #1

Graf. #2

1. Un puñetazo semicircular, ejecutado con la mano en posición delantera y que se dirige a la cabeza del adversario.
2. En correcta posición de defensa giramos un poco la cadera en el sentido de las agujas del reloj.
3. Luego sin extender mucho el brazo realizamos un golpe a la cabeza en forma circular sin perder nuestra posición de guardia.
4. Este trabajo lo podemos realizar frente al espejo o con una pera para su precisión en la pegada.

Gancho.-



Graf. #1

Graf. #2

1. Un puñetazo vertical y ascendente que se ejecuta con la mano en posición posterior.

2. Partiendo de la posición de guardia, el torso se sitúa justo hacia la derecha, la mano trasera recae por debajo del nivel del pecho del adversario, y las rodillas se arquean sutilmente.
3. A partir de esta posición, la mano posterior se desplaza en dirección ascendente en forma de arco hacia el mentón o el torso del contrincante.
4. Este trabajo lo podemos realizar con el bolso o pateadores de mano en parejas, no olvidar el trabajo frente al espejo que es muy importante.

Conclusiones:

- Los diferentes ejercicios permitirán mejorar sus capacidades coordinativas permitiéndole tener mayor movilidad en la práctica deportiva y actividades cotidianas.
- Este deporte pocos docentes lo conocen en sus fases técnicas, así como en sus cuidados al practicarlos, por lo que esta guía permitirá encaminar de la mejor manera al estudiante y profesor o entrenador en su aprendizaje.
- Desarrollará una guardia y reflejos excelentes para el combate y defensa personal.
- Ayudará a comprender que los deportes de combate son de autodefensa y no de ataque.
- Mediante el boxeo expulsará toda energía negativa permitiéndole pensar con cabeza fría.

Recomendaciones:

- Utilizar siempre el bucal para la práctica diaria
- No permitir que se de combates arbitrariamente, es decir, sin control ya que se sale de los objetivos planteados.
- Darles charlas permanentes sobre los riesgos de las riñas callejeras.
- Realizar al inicio un chequeo médico para evitar complicaciones durante el entrenamiento.
- Realizar juegos antes de empezar la clase como calentamiento para integrar al grupo pero encaminado a la clase que se va a dar.

Bibliografía

www.monografias.com

<http://www.efdeportes.com/efd53/boxeo.htm>

Alfonso, M. (2006). "La Escuela Cubana de Boxeo". Confesiones de Alcides Sagarra. Editorial deportes. Ciudad Habana

<http://es.wikibooks.org/wiki/Boxeo>

<http://www.soloboxeo.com/>

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Profesor: **Disciplina deportiva:** BOXEO

Objetivo:.....**Fecha:**

No.	PREGUNTA	SI	NO	OBSERV.
1	¿Las actividades están planteadas y organizadas de acorde a la finalidad de nuestro objetivo?			
2	¿Se socializo esta guía a los estudiantes con el fin de motivarlos a la práctica del Boxeo?			
3	¿El material utilizado fue el más adecuado para la enseñanza del boxeo?			
4	¿los estudiantes conocen las posiciones básicas de este deporte?			
5	¿Las diferentes guardias lo realizan con precisión y fuerza?			
6	¿Los estudiantes se desplazan en forma correcta dentro del ring de competencia?			
7	¿Ejecutan correctamente las técnicas de brazo unitario y encadenado?			
8	¿Los estudiantes combinan los desplazamientos y el ataque de brazo sin ninguna dificultad?			
9	¿Mantienen su autocontrol durante el combate, en los instantes que van ganando, así como cuando están perdiendo?			
10	¿Los estudiantes conocen y aplican los principios éticos- morales, fundamentales de los deportes de combate?			

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL JUDO

El judo es un deporte de lucha de práctica individual, con actividad directa, recíproca y agonista. Se practica en un terreno delimitado y estabilizado, en el que lo único que cambia es el comportamiento de los competidores.

<p>Uniforme.- La vestimenta usada en el judo recibe el nombre de <i>judogi</i>, y con el cinturón (<i>obi</i>) forma el equipo personal y necesario para poder practicarlo.</p>	
<p>Protección.- utilizan una copa inguinal para proteger sus testículos de acciones bruscas</p>	
<p>Área de competencia.- El área de competición tendrá las dimensiones mínimas de 14 m x 14 m y máximas de 16m x 16m y deberá estar cubierta por tatamis o de material similar aceptable.</p>	
<p>Cinturones.- Blanco, amarillo, naranja, verde, azul, marrón, negro</p>	

Reglas.-Los luchadores son juzgados por su técnica de empuje y derribo (nage-waza) así como su técnica de apresamiento (katame-waza). Las violaciones y faltas también son factores determinantes. El objetivo principal es conseguir un ippon (punto vencedor) que vale diez puntos.

Saludos:

Objetivo de valores: Expresar el respeto hacia los demás

Saludo de rodilla



1. Colocándonos de rodillas con el tronco recto con mirada hacia el maestro, con punta de pies juntos y el empeine al piso.
2. Nos sentamos sobre nuestras piernas con las manos en nuestros muslos, con los dedos hacia dentro y cuerpo recto.
3. Procedemos hacer la inclinación poniendo las manos hacia el frente con la mirada al piso.

Saludo de pie:



1. En la postura frontal con las manos casi en los muslos con los talones juntos y mirada hacia el maestro.
2. Inclina el cuerpo permaneciendo las manos en los muslos y la mirada hacia el piso.

Posturas de cuerpo

Objetivo físico técnico: Perfeccionar las diferentes posturas que ayudaran a mantener el equilibrio durante la lucha cuerpo a cuerpo.

Objetivo de valores: Aumentar las relaciones interpersonales

Materiales: ropa adecuada, área de entrenamiento

Número de participantes: 30

Desarrollo:

Natural



Defensa



Frontal



1. Postura natural.- Cuerpo relajado con brazos sueltos a los costados
2. Postura defensiva.- Brazos en guardia y pie derecho ó izquierdo adelantado.
3. Frontal.- Para proceder a un agarre

Desplazamientos

Objetivo físico técnico: Incrementar su capacidad coordinativa mediante trabajos en parejas para evitar el derribo del oponente.

Objetivo de valores: Desarrollo el autoestima a nivel personal, social y familiar.

Materiales: Uniforme de yudo, área de competencia

Número de participantes: 28

Desarrollo:

Para su mejor ejecución se lo puede realizar con un compañero para mantener la coordinación y simulación de lucha.

Sin dar paso solo arrastre



1. Tomamos al oponente de la chaqueta de la parte del pecho
2. Nos desplazamos lateral sin levantar las plantas de los pies es decir arrastramos los pies sin soltar al oponente.
3. Al finalizar el desplazamiento realizamos una inclinación al lado opuesto al movimiento para realizar un derribo.

Con paso.

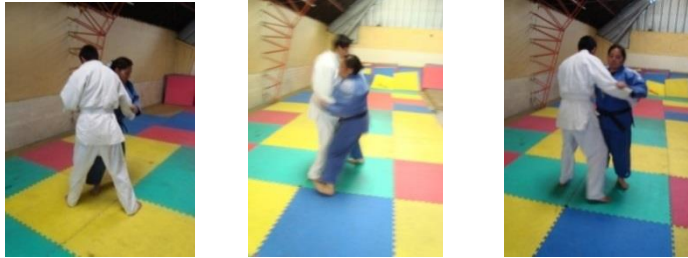


1

2

1. Tomamos al oponente de la chaqueta
2. Avanzamos hacia el frente dando pasos, es decir caminamos sujetando al oponente para luego derribarlo.

Desplazamiento Circular



1. Agarramos al oponente de la chaqueta por sus brazos y procedemos a girar de acuerdo al movimiento que el realiza.
2. Como el movimiento es circular buscaremos el mejor momento para realizar el derribe.

Agarres Básicos.- En el judo todo parte de un agarre para desequilibrar y someter al adversario, así tenemos estos agarres:

Objetivo físico técnico: Desarrollar el agarre fundamental en acción de pie con trabajo en pareja para la ejecución adecuada del derribe.

Objetivo de valores: valorar en trabajo en equipo

Materiales: Uniforme de judo, área de entrenamiento, colchonetas

Número de participantes: 28

Desarrollo:

Pecho y Brazo



1



2

1. Este agarre toma al oponente de la chaqueta, por un lado lo toma de la parte del pecho y por el otro lo toma del brazo.

2. Este es muy importante para derribes que se los realiza con la pierna.

Cadera y Brazo



1



2

1. Este agarre toma al oponente de la cintura por debajo del brazo, mientras que el otro brazo esta sujetando la chaqueta del brazo del oponente.
2. Es fundamental este agarre para derribes que tienen que ver con la utilización de la cadera.

Cuello y Brazo



1



2

1. Este agarre toma al oponente del cuello y por otro lado toma su brazo para impedirle movilidad.
2. Es indispensable este agarre para técnicas que tienen que ver con desarticulación y estrangulamiento.

Desequilibrios al rival.- Consiste en hacer perder el equilibrio al rival en una acción valida de combate, así tenemos las siguientes:

Objetivo físico técnico: Desarrollo de la fuerza en brazos hacia una tensión opuesta para la ruptura del equilibrio del contrario.

Objetivo de valores: respeto al adversario

Materiales: uniforme de judo, área de competencia, colchonetas

Número de participantes: 30

Desarrollo:



1



2



1



2

Es un simple movimiento hacia el lado derecho o izquierdo procurando utilizar los brazos y la cadera como palanca para llevar al oponente hacia un lado y someterlo.

Caídas.- Son fundamentales para evitar lesiones

Objetivo físico técnico: Perfeccionar las diferentes caídas para evitar lesiones en entrenamiento y competencia.

Objetivo de valores: incrementar la confianza en si mismo

Materiales: uniforme de judo, colchonetas

Número de participantes: 30

Desarrollo:

Caída frontal



1



2

1. Nos ubicamos con los pies separados que sobrepasen los hombros, y nuestras manos las ubicamos a la altura de nuestro pecho con las palmas hacia afuera.
2. Nos dejamos caer frontalmente sin flexionar el tronco ya que nuestras manos serán el resorte que soporte la caída.

Caída Lateral



1



2



3

1. Nos ubicamos frontal con el brazo derecho extendido lateralmente indicando el lado para el cual vamos a caer.
2. Damos un paso con el pie derecho cruzando al pie izquierdo asentando en el borde externo, mientras que el brazo derecho cruza por delante del cuerpo para dar ejecución.
3. Procedemos a caer metiendo el hombro y con el brazo derecho extendido con un pie flexionado y el otro extendido dependiendo el lado de la caída.

Caída con Rol



1



2



3

1. Nos ubicamos con pie izquierdo atrás

2. Realizamos el rol poniendo ambas manos en el piso con el mentón hacia dentro para dar mejor rodaje.
3. La caída debe ser con un pie extendido en este caso es el pie de atrás y el otro un poco flexionado, inclinándonos hacia el brazo izquierdo para amortiguar la caída.

Caída hacia atrás



1



2



3



4

1. La ubicación es en posición frontal con los brazos hacia abajo con la cabeza inclinada topando el mentón casi a la clavícula.
2. Extendemos los brazos cruzándolos y dirigiendo los hombros hacia el frente.
3. Nos dejamos caer hacia atrás con los brazos abiertos y palmas al piso con la cabeza hacia el frente así como los hombros que evitan lesiones.

TÉCNICAS

Objetivo físico técnico: Desarrollar las capacidades condicionantes del atleta a través de combates simulados para verificar falencias y proceder a su corrección.

Objetivo de valores: Lograr un desarrollo afectivo para el desenvolvimiento de su vida

Materiales: Uniforme de judo, colchonetas

Número de participantes: 28

Desarrollo:

Tachi-Waza (Proyecciones): Son aquellas técnicas en la cuales se busca desplazar el centro de gravedad del oponente para que este pierda el equilibrio y luego derribado (también se le llama al combate parado).

O-SOTO-GARI.- Proyección de pierna



1



2



3

1. Se agarra al rival por el hombro y el brazo
2. Se introduce el pie izquierdo metiendo la cadera por el lado derecho del rival
3. Luego empujamos nuestro pie que ingreso hacia atrás llevando el pie del adversario y haciéndolo caer al piso.

UKI-GOSHI.- Proyección de cadera



1



2



3



4

1. Inicialmente tomamos al rival por su cadera y su brazo para una mejor comodidad para la proyección.
2. El brazo derecho pasa a tomar la cadera y el izquierdo mantiene el agarre del brazo, adelantamos nuestro pie derecho casi por en medio de las piernas del rival.
3. Luego apoyándonos con la cadera y el brazo lo proyectamos al piso.

4. Para ensayar no debemos soltar al compañero que nos ayuda para no lastimarlo.
5. Las caídas se debe dominar para evitar lesiones

O-GOSHI.-Proyección de cadera con agarre cruzado



1



2



3

1. Agarramos al rival de la chaqueta de la parte de la cintura y del brazo en posición natural.
2. Nos inclinamos un poco y damos un giro total dando la espalda a nuestro adversario sin soltarlo ingresando nuestro pie derecho.
3. Luego lo impulsamos por encima de nuestros lumbares y espalda para proyectarlo hacia el piso inclinando nuestro tronco.

NAGE- WAZA.- Desplazar el centro de gravedad



1



2



3

1. Tomamos al oponente de su chaqueta de la parte del pecho y brazo casi de espaldas hacia él, con el pie derecho un poco adelantado.

2. Luego dándole totalmente la espalda y dejando la pierna izquierda flexionada con la planta del pie al piso, y la derecha con rodilla al piso.
3. Flexionamos nuestra cadera tirando fuerte del brazo y pecho del oponente lo proyectamos al piso.

KOSHI-GURUMA.- Proyección de cadera con brazo firme a la cabeza



1



2



3

1. Iniciamos con un agarre firme hombro y brazo
2. Realizamos un giro de 180 grados sujetando fuertemente la cabeza del oponente, para el giro dejamos la pierna izquierda como eje y lo realizamos de forma frontal.
3. Con una flexión de tronco proyectamos al rival al piso.
4. No lo soltamos después de la proyección

SASAE-TSURI-ASHI.- Proyección de pierna con empuje hacia atrás.



1



2



3

1. En la posición de defensa agarramos al rival de la chaqueta por la parte del hombro y la otra mano sujeta el brazo del adversario.

2. Introducimos de manera rápida nuestra pierna derecha entre las piernas del adversario con un giro de cadera.
3. Posterior procedemos al derribe

O-UCHI.GARI.- Proyección de pierna con barrida



1



2



3

1. En la posición de defensa agarramos al rival de la chaqueta por la parte del hombro y la otra mano sujeta el brazo del adversario.
2. Con el pie derecho procedemos a barrer el pie derecho del adversario, al mismo tiempo que lo empujamos hacia atrás para desequilibrarlo.
3. Al final será sometido al piso.

OKURI-ASHI-BARAI.- Proyección de pierna



1



2



3

1. En la posición de defensa agarramos al rival de la chaqueta por la parte de los brazos.
2. Ingresamos el pie izquierdo para proceder a elevar el pie derecho del adversario con una barrida rápida y fuerte para derribarlo quedando nuestro pie en forma de un cuatro al caer.
3. Al final ambos brazos mantendrán al adversario aprisionado sobre el piso.

OSOTO-GURUMA.- Proyección con ingreso de pie profundo.



1



2



3

1. Tomamos al oponente de su chaqueta por la parte del pecho y del brazo en postura norma.
2. Ingresamos la pierna derecha de manera profunda al talón del pie derecho del oponente.
3. Luego con giro de cadera lo proyectamos al piso halándolo fuerte de su chaqueta.

Osae-Komi-Waza (Inmovilizaciones): Son aquellas técnicas que ejercen un control por encima y de forma aproximadamente opuesta al oponente, evitando que se ponga de pie.

OSEA-WAZA.- Inmovilización de pierna y cabeza



1

1. Después de tumbar al adversario al piso procedemos a ubicarnos encima.
2. Luego nuestro brazo derecho entrara entre pierna del adversario y realizará un enganche de la pierna izquierda, mientras que el otro brazo enganchará el hombro, manteniendo nuestra mirada hacia abajo.
3. Posterior procederemos a apretar nuestros brazos para impedir su movilidad.

KAMI-SHINO-GATAME.- Inmovilización de cabeza y ambos brazos



1

1. Después de tumbar al adversario al piso procedemos a ubicamos encima en forma invertida.
2. Inmediatamente procuramos que su cabeza se encuentre entre nuestras rodillas y nuestros brazos estarán por debajo de los brazos del adversario.
3. Luego procedemos a inclinar el tronco, ajustar la cabeza del adversario con nuestras rodillas, mientras que nuestros brazos estarán sujetando hacia arriba los brazos del contrincante para mantener su inmovilidad.

HON-KESA-GATAME.- Inmovilización lateral



1

1. Con el adversario al piso procedemos a aprisionarlo con nuestro brazo derecho el cuello, y el otro brazo debe estar sobre el brazo del adversario, obligándolo a tomarnos del pecho.

2. Luego apretamos fuerte para mantener su inmovilidad, recordar que nuestros pies deben estar de forma lateral, flexionada el pie que este ras el piso y extendido el otro para un mejor agarre.

KATA-GATAME.- Inmovilización con impulso de pies



1

1. Esta inmovilización procura que cualquier brazo del oponente quede aprisionado por su frente sosteniéndolo con la cabeza.
2. Las manos del opresor se unen por debajo de la cabeza del oponente para engancharse y apretar para que quede totalmente inmóvil.

Shime-Waza (Estrangulaciones): Son aquellas técnicas que controlan al oponente estrangulando su cuello mediante la/s mano/s, pierna/s o solapa/s.solo se pueden realizar con cierta edad.(cadete o sub 17 y superiores)



1



2

1. Tomamos al adversario del cuello con el brazo derecho, mientras que el brazo izquierdo esta sujetando la nuca del adversario

2. Luego realizamos una inclinación hacia atrás para dar mayor presión al estrangulamiento

OKURI-ERI-JIME.- Brazo arriba y brazo abajo



1



2

1. Colocamos el brazo derecho alrededor del cuello y con el otro brazo lo tomamos de la cintura por debajo del brazo del adversario, colocando nuestra rodilla derecha en su espalda.
2. Luego nos inclinamos para que exista mayor presión en el estrangulamiento.

Estrangulación en cubito ventral



1

1. Cruzamos nuestro brazo por el cuello del oponente, luego enganchamos para dar presión y proceder al rendimiento.

Kansetsu-Waza (Luxaciones): Son aquellas técnicas que con ayuda y control de la/s mano/s, brazo/s, axila o abdomen, se efectúan en lo

deportivo solo sobre la articulación del codo, exclusivamente mediante acciones de extenderlo, torcerlo o doblarlo; para inmovilizar al oponente. Sin embargo el judo como artes marcial las desarrolla de manera similar al jujutsu tradicional, en varias de las articulaciones, en solitario y de manera conjunta.

KANSETSU-WAZA.- Enganche con pierna



1



2



3

1. Con el adversario en el pido procedemos a sujetarle su brazo hacia nuestro pecho y colocar nuestra pierna izquierda entre su cuello apretando el talón a su rostro.
2. Luego ejecutamos un estirón del brazo hacia atrás para generar presión.

Variante del KANSETSU-WAZA.- Enganche con pierna



1



2



3

1. Con el oponente de rodillas lo sujetamos con el brazo izquierdo su brazo derecho mientras la pierna izquierda ingresa al rostro para mantenerlo inmóvil.
2. Ingresamos el pie derecho por encima del oponente sujetando su brazo y así quedar parado con su brazo en medio.

3. Se procede a caer hacia atrás sujetando el brazo mientras ambas piernas quedan encima del oponente uno en el pecho y el otro en el rostro, la presión se ejerce elevando la cadera.

UDE-HISHIGI.- Presión de brazo



1

1. Realizamos una palanca en el brazo, presionando hacia afuera en la parte de codo (articulación) con nuestros dos brazos para mayor presión.

Conclusiones:

- Con esta guía del judo lograremos incrementar el autocontrol ya que cada deportista se enfrentará uno contra el otro en combate predominando al final la amistad.
- El estudiante perderá el miedo al contacto físico dotándole de mayor seguridad en sí mismo.
- Incrementara sus cualidades físicas y se expresará a través del movimiento de su propio cuerpo.
- Le permitirá estimular la creatividad cuando este en combate, así también aumentará su concentración y el respeto al medio que lo rodea.
- El estudiante mediante la práctica del judo reducirá la ansiedad y bajara su agresividad generando un ambiente de empatía favorable para todos.

Recomendaciones:

- Tratar que todos los practicantes usen la chaqueta reglamentaria ya que todo parte de agarres y utilizar otra indumentaria sería perjudicial y hasta peligroso.
- Utilizar colchonetas para cada ejercicio, no hacerlo en campo abierto como el césped ya que las caídas son violentas y podrían sufrir lesiones al hacerlo en lugares no apropiados.
- Realizar un buen calentamiento antes de empezar con las técnicas con la que evitaremos desgarres y luxaciones.
- Poner siempre las reglas en claro a todos los estudiantes de cómo se llevara la práctica durante este año.
- Practicar en cada clase un principio básico como el respeto, la cortesía etc, para no crear solo deportistas sino seres humanos con valores sólidos.

Bibliografía

<http://es.wikipedia.org/wiki/Judo>

www.monografias.com

http://www.sinchijudokan.com/05temas_tecnicos/ped_ense.html

<http://www.purojudo.cl>

www.mirallas.org/Judo/Cursos/Dossier_Professor04.pdf

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN




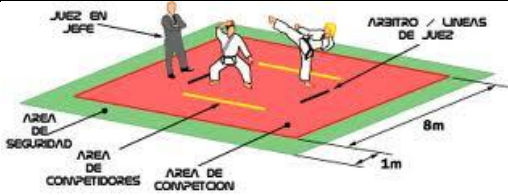
Profesor: **Disciplina deportiva:** JUDO

Objetivo:.....**Fecha:**

No.	PREGUNTA	SI	NO	OBSERV.
1	¿Las actividades están planteadas y organizadas de acorde a la finalidad de nuestro objetivo?			
2	¿Se socializo esta guía a los estudiantes con el fin de motivarlos a la práctica del Judo?			
3	¿El material utilizado fue el más adecuado para la enseñanza del Judo?			
4	¿Los estudiantes conocen las posiciones básicas de este deporte?			
5	¿Realizan correctamente los agarres y desequilibrios con precisión y fuerza?			
6	¿Los estudiantes se desplazan en forma correcta dentro del cuadrilátero de competencia?			
7	¿Conocen la ejecución correctamente de las proyecciones, desarticulaciones y derribes?			
8	¿Los estudiantes combinan los desplazamientos y las inmovilizaciones de brazo sin ninguna dificultad?			
9	¿Mantienen su autocontrol durante el combate, en los instantes que van ganando, así como cuando están perdiendo?			
10	¿Los estudiantes conocen y aplican los principios éticos- morales, fundamentales de los deportes de combate?			

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL KARATE-DO

El Karate-do se caracteriza por el empleo de golpes de puño y patadas, aunque no restringe su repertorio sólo a ellos. El "Karate-do" es un arte marcial en el que se coordina la fuerza, la respiración, el equilibrio y la postura.

<p>El uniforme de práctica empleado en el kárate es el <u>keikogi</u> o <u>karategi</u>, (gi= traje) compuesto por una chaqueta, pantalones y un cinturón.</p>	
<p>Cinturones.- Blanco, amarillo, naranja, verde, azul, rojo, marrón, negro</p>	
<p>Protecciones.- Utilizan guatines aunque no hay contacto directo a la cara, un cabezal para mayor protección a niños</p>	
<p>Área de competencia.- El área de competencia será llamada "ring"</p> <p>El tamaño del "ring" será de 8x8 metros (25' x 25')</p> <p>El "ring" deberá estar colocado en una plataforma elevada con la superficie acolchada.</p>	

SALUDOS

:

Objetivo de valores: Motivar a la disciplina dentro y fuera de área de entrenamiento

Desarrollo:

Ritsu-rei.- frontal



Graf. #1



Graf. #2



Graf. #3

1. Su ubica en forma erguida y frontal con los talones juntos y los brazos extendidos hacia abajo apegados al muslo.
2. Para saludar hacemos una inclinación de unos 45 grados con la mirada hacia abajo en señal de respeto.

Za-rei.- Arrodillado



Graf. #1



Graf. #2

1. Es el saludo que se lo realiza en el piso, apoyando las rodillas y todo el empeine al piso al igual que los brazos extendidos apoyándose en el piso con las palmas de las manos.

2. Saludamos realizando una inclinación de la cabeza.

POSICIONES

Objetivo físico técnico: Desarrollar la postura y movilidad en todas las direcciones usando las distintas partes del cuerpo con variaciones de ritmo y velocidad.

Objetivo de valores: Evitar la infracción de la normas de competencia

Materiales: uniforme, área de entrenamiento

Número de participantes: 28

Desarrollo:



Pos.1



Pos.2



Pos.3

Posición 1.- Heisoku-dachi: Pies cerrados uniendo los talones y todo su borde interno

Posición 2.- Musubi-dachi: Pies juntos uniendo únicamente los talones y sacando la punta de los pies hacia fuera.

Posición 3.- Heikodachi: Pies paralelos separados no más allá de la anchura de los hombros, con punta de los pies hacia el frente.



Pos. 4

Posición 4.- NekoAshiDachi: Pose de gato en punta de pie de la pierna delantera semi flexionada.



Pos. 5

Posición 5.-ZenKutsuDachi: Es una pose larga de combate donde una pierna esta adelantada asentando toda la planta del pie semi flexionada.

BLOQUEOS

Objetivo físico técnico: Aumentar la velocidad de salida de la defensa mediante movimientos ordenados que permita detener la técnica del rival.

Objetivo de valores: Potenciar la sinceridad así mismo y hacia los demás

Materiales: Uniforme, área de competencia

Número de participantes: 30

Desarrollo:

AgeUke



Graf. #1



Graf. #2

AgeUke.- Para proteger la parte alta con todo el antebrazo, esta técnica se lo realiza en cualquier posición sacando el brazo desde la parte media y elevándolo con fuerza con la palma hacia afuera.

GedanBarai



Graf. #1



Graf. #2

GedanBarai.- Esta técnica cubre la parte media, para ejecutarlo sube el brazo de la pierna delantera hacia su cabeza y baja con fuerza hacia el cuádriceps de la pierna delantera

UCHI UKE



Graf. #1



Graf. #2

UchiUke.- Bloqueo medio desde adentro, ubica el brazo a la altura del abdomen y codo de su otro brazo, para luego sacarlo con fuerza con movimiento de cadera dejándolo el brazo y antebrazo en ángulo de 90 grados.

SOTO UKE



Graf. #1



Graf. #2



Graf. #3

Soto Uk.- Bloqueo medio pero desde afuera a la altura de la oreja para sacar fuerte el bloqueo al centro.

GOLPES DE PUÑO ATAQUES

Objetivo físico técnico: Perfeccionar las técnicas de ataque mediante la utilización de todas las partes del cuerpo para buscar una mayor potencia en su pegada.

Objetivo de valores: Afrontar el reto de tomar decisiones

Materiales: Uniforme, área de competencia, pateador

Número de participantes: 30

Desarrollo:

URA TSUKI



Graf. #1



Graf. #2

UraTsuki.- Se lo realiza con los nudillos de los dedos índices y medio con el brazo totalmente estirado en posición larga y del lado del pie delantero.

YAMA TSUKI



Graf. #1



Graf. #2

YamaTsuki.- Es un doble golpe con ambas puños uno a la cara y el otro al pecho en posición larga para mayor alcance.

KAGITSUKI



Graf. #1



Graf. #2

KagiTsuki.- Se lo realiza con todo el antebrazo a la cara partiendo desde afuera con un breve impulso hacia el frente para mayor impacto, recordemos que es muy importante la precisión para que surga efecto la técnica.

TATE HIJI ATE



Graf. #1



Graf. #2



Graf. #3

TateHiji Ate.- Se lo realiza con el codo directo al mentón del oponente, este parte desde abajo y busca ascender de manera rápida, para su ejecución se recomienda la posición larga o corta.

USHIRO HIJI ATE



Graf. #1



Graf. #2

UshiroHiji Ate.- Se impacta con el codo de manera frontal, este parte desde la altura del hombro y se proyecta hacia el frente.

Debe procurar pegar en el mentón del oponente o en su nariz, es una técnica que necesita gran reacción en el movimiento.

Técnicas de Pierna

Objetivo físico técnico: Desarrollar las habilidades y capacidades para la correcta ejecución de la técnica de pierna y lograr un desarrollo armónico en competencia.

Objetivo de valores: Fomentar la sana competencia sin permitir el dominio de las emociones negativas

Materiales: pateador, área de competencia, uniforme

Número de participantes: 30

Desarrollo:

MAE GERI



Graf. #1



Graf. #2



Graf. #3

MaeGéri.- Esta patada se la ejecuta en posición de combate, realizando una elevación de rodilla y extendiendo la pierna hacia el frente para pegar con todo el metatarso, recomiendo no votar el cuerpo hacia atrás ya que se pierde estabilidad y en el combate se perdería distancia.

MAWASHIGERI



Graf. #1



Graf. #2



Graf. #3

MawashiGeri.- Es una técnica que se pega con todo el empeine, parte desde atrás en posición de combate con un giro de cadera, no olvidar realizar primero la elevación de la rodilla que le dará la tónica necesaria para ejecutar la patada.

YOKO GERI KEKOMI



Graf.#1



Graf.#2

YokoGeriKekomi.-Está técnica se pega con todo el borde externo del pie y parte en posición de combate con la pierna delantera y elevación de rodilla primero y luego culmina con la pegada al extender toda la pierna de manera frontal. Se lo puede realizar primero en parejas para que exista apoyo y mecanizar el ejercicio.

MAE GERI FUMIKOMI



Graf. #1



Graf. #2



Graf. #3

MaeGeriFumikomi.- Se pega con el borde interno del pie hacia la canilla del contrincante para desequilibrarlo. El ataque debe ser rápido y preciso y

recordar que durante los entrenamientos deben endurar los bordes de los pies con pegas al bolso.

USHIRO GERI FUMIKOMI



Graf. #1



Graf. #2

UshiroGeriFumikomi.- Es una patada de medio giro, parte en posición de combate se realiza un giro por la espalda mirando por encima del hombro para luego pegar hacia atrás con todo el talón, recordar que la patada va hacia arriba al abdomen y no se debe abrir mucho durante su ejecución.

MAE ASHI GERI



Graf. #1



Graf. #2

MaeAshiGeri.- Patada frontal con todo el talón hacia el pecho o cara, es un ataque sorpresa por eso se debe ejecutar con la mayor velocidad y proyectando la cadera hacia el frente para dar mayor alcance a la técnica y consiga su objetivo.

Conclusiones:

- En la primera etapa que parte la enseñanza de este deporte se lograra la adaptación física y técnica básica por parte de los estudiantes.
- Siendo un deporte de disciplina, las reglas establecidas por parte de los profesores será acatada al 100% por los estudiantes, logrando mantener el control del grupo en cada práctica.
- Las técnicas combinadas permitirán dar lugar a la creatividad del deportista siendo participe de su aprendizaje.
- El trabajo en grupo permitirá la interrelación con toda la comunidad educativa ya que persiguen un mismo fin.
- Los principios que este encierra ayudara a mejorar su calidad de vida, así como manejar sus emociones negativas.

Recomendaciones:

- No olvidemos que un buen profesor o entrenador es aquel que consigue unos buenos resultados en cuanto al rendimiento de los alumnos. Hay que tener en cuenta que al hablar de rendimiento, no nos referimos solamente a logros deportivos, sino a satisfacción personal, crecimiento humano, salud, calidad de vida, persistencia, su control emocional etc.
- Para llegar a esto hay que entender que los dos pilares de la enseñanza son el nivel técnico y la metodología de la enseñanza, y que uno sin el otro son la mejor garantía para el fracaso.
- Utilizar siempre en cada clase material de apoyo como pateadores para hacer más amena la clase y no caer en lo rutinario.

- No olvidar que para los mas pequeñitos lo aremos mediante el juego es decir sin contacto todo al aire ayudándonos con aros y globos para que pateen a un material agradable para ellos y no lleguen al aburrimiento.
- Después de cada sesión de entrenamiento no olvidar recalcar los principios de rigen cada deporte como fin para llegar hacer una persona agradable.

Bibliografía

www.monografias.com

es.wikipedia.org/wiki/Karate

www.karate-ecuador.org/

<http://www.shotokai.com/tecnicas/indice.html>

<http://www.mailxmail.com/curso-karate-do-defensa-personal/tecnicas-bloqueo-karate-do>

José Cáceres Madrid, (aut.) Manual de consulta para la práctica del Karate Do, Editorial Alas , /2006

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Profesor: **Disciplina deportiva:** KARATE-DO

Objetivo:.....**Fecha:**

No.	PREGUNTA	SI	NO	OBSERV.
1	¿Las actividades están planteadas y organizadas de acorde a la finalidad de nuestro objetivo?			
2	¿Se socializo esta guía a los estudiantes con el fin de motivarlos a la práctica del karate-do?			
3	¿El material utilizado fue el más adecuado para la enseñanza del karate?			
4	¿Los estudiantes conocen las posiciones básicas de este deporte?			
5	¿Los diferentes golpes y bloqueos lo realizan con precisión y fuerza?			
6	¿Los estudiantes se desplazan en forma correcta dentro del cuadrilátero de competencia?			
7	¿Ejecutan correctamente las técnicas de piernas sin saltarse ningún proceso?			
8	¿Los estudiantes combinan los desplazamientos, el ataque de brazo y de pierna sin ninguna dificultad?			
9	¿Mantienen su autocontrol durante el combate, en los instantes que van ganando, así como cuando están perdiendo?			
10	¿Los estudiantes conocen y aplican los principios éticos- morales, fundamentales de los deportes de combate?			

Bibliografía

GOLEMAN, Daniel. Inteligencia Emocional, Editorial Kairos, junio 2001

MICHEL, David. El Libro completo de las artes marciales, primera edición, editorial Paidotribo 1992.

DELCOURT, Jacques. Técnicas de Katate, editorial hispano S.A., quinta edición, 1986.

ARTES MARCIALES. Enciclopedia práctica, ediciones nueva lente, España 1992

FARGAS.O. Deportes de combate, segunda edición, Barcelona, editorial O.F., 2006

BOMPA. Periodización del entrenamiento deportivo, segunda edición, editorial paidotribo, 2004

FUENTES, Simón. Juegos y actividades para el tatami, deportes de combate karate, taekwondo, primera edición 2012

SANCHEZ, M. Introducción a la ética y crítica moral, Venezuela, Editorial Hermanos. 1995

SATSANG, Radka. La ciencia del alma. Primera edición. Editorial R.S., 1992

PAZMIÑO , Carmen. Psicología del Aprendizaje, primera edición, Guayaquil, editorial Universitaria, 2005

PIÑON, José. El ABC de la Cultura Física, primera edición, Riobamba, editorial Pedagógica Freire, agosto 1998

GISPERT, Carlos. Manual de Cultura Física y deportes, segunda edición, Barcelona, editorial Océano, 2002

MINISTERIO DEL DEPORTE. Planificación Curricular de Cultura Física,
edición, quito, mayo 2008

Web

Deporte-Wikipedia, La enciclopedia libre

www.definicionabc.com/salud/recreación

www.mitenológico.com/main/el comportamiento humano

mastaekwondo.com

Deportes de combate.com

<http://www.monografias.com/trabajos82/analisis-definiciones-tecnica-y-tactica>

Biblioteca digital.co nevt.org

ANEXOS:

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD
EDUCATIVA FAE No1 DEL CANTÓN QUITO, PROVINCIA PICHINCHA

OBJETIVO: Identificar la influencia de los deportes de combate en el control emocional

Agradecemos su colaboración y se garantiza absoluta reserva de su información

CUESTIONARIO

MARQUE UNA X EN LA OPCIÓN QUE CONSIDERE CORRECTAS

1.- ¿Conoce usted cuales son los deportes de combate “contacto físico”?

SI ()

NO ()

2.- ¿Cree usted que practicar deportes de combate ayuda a la parte disciplinaria?

SI ()

NO ()

3.- ¿Considera usted que practicar un deporte de combate como el taekwondo ayuda a la formación de cuerpo y mente?

SI ()

NO ()

4.- ¿Considera usted que sus profesores de incentivan a la práctica de algún deporte de combate como el taekwondo, judo, karate, boxeo?

SI ()

NO ()

5.- ¿Le gustar que se imparta deportes de combate con sus reglas y normas por parte de los profesores de cultura física como parte de tu formación académica?

SI ()

NO ()

6.- ¿Considera usted que la ira, desesperación, miedo, ansiedad pánico, son emociones negativas que hacen perder el control?

SI ()

NO ()

7.- ¿Cree usted que al tener un control de las emociones o tener un autocontrol, se puede canalizar la agresividad para evitar situaciones de riesgo?

SI ()

NO ()

8.- ¿cree usted que mediante la reflexión y la paciencia se pueden identificar las emociones negativas?

SI ()

NO ()

9.- ¿Considera usted que al tener un control emocional, permite tener mayor empatía (agrado) con tus compañeros?

SI ()

NO ()

10.- ¿Cree que el control emocional lo podemos obtener a través de la práctica física y filosófica de los deportes de combate?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA

CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA
FAE No1 DEL CANTÓN QUITO, PROVINCIA PICHINCHA

OBJETIVO: Identificar la influencia de los deportes de combate en el control emocional

Agradecemos su colaboración y se garantiza absoluta reserva de su información

CUESTIONARIO

MARQUE UNA X EN LA OPCIÓN QUE CONSIDERE CORRECTAS

1.- ¿Conoce los deportes de combate “contacto físico”?

SI ()

NO ()

2.- ¿Incentiva usted a sus estudiantes a la práctica deportiva?

SI ()

NO ()

3.- ¿Considera usted que los deportes de combate ayudan con la formación del carácter?

SI ()

NO ()

4.- ¿Considera usted que la práctica deportiva es una actividad sistemática de carácter disciplinario?

SI ()

NO ()

5.- ¿Considera usted que los deportes de combate como el taekwondo permiten el control de las emociones?

SI ()

NO ()

6.- ¿Cree usted que las emociones se las puede canalizar a través de la práctica deportiva?

SI ()

NO ()

7.- ¿Considera usted que la ira, el odio, la ansiedad son emociones negativas que hacen perder el control?

SI ()

NO ()

8.- ¿Está de acuerdo usted que mediante el autocontrol podemos gestionar de forma adecuada las emociones?

SI ()

NO ()

9.- ¿Considera usted que el control emocional es fundamental para lograr una armonía en la institución?

SI ()

NO ()

10.- ¿Cómo docente cree usted que tiene los conocimientos suficientes en cuanto se refiere a impartir un deporte de combate como medio para el control emocional?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORARACIÓN

FOTOS

Grupo de Taekwondo Unidad Educativa FAE No 1



Estudiantes del Aprendizaje

Grupo de Taekwondo



Técnicas Básicas



Aplicación

