



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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL**

**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 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL TAEKWONDO EN EL
DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DEL 2do. Y 3er. AÑOS DE
EDUCACIÓN BÁSICA ELEMENTAL DE LA ESCUELA DE
EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR EUGENIO ESPEJO DE LA
CIUDAD DE AMBATO”.**

AUTOR: Mario José Acosta Bayas

TUTOR: Dr. Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez

Ambato – Ecuador

2016

LA APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo Dr. Mg. Joffre Venegas C.I.180152141-8, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL TAEKWONDO EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DEL 2do. Y 3er. AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA ELEMENTAL DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, desarrollado por el egresado **Mario José Acosta** de la carrera de Cultura Física, 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 Honorable Consejo Directivo.



Dr. Mg. Joffre Venegas

C.I. 180152141-8

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente trabajo es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante el proceso de la carrera, en investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las opiniones, ideas y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and lines, positioned above a horizontal dotted line.

Mario José Acosta Bayas

C.I. 180331054-7

AUTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación. Según las normas de la institución Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL TAEKWONDO EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DEL 2do. Y 3er. AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA ELEMENTAL DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, 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.



Mario José Acosta Bayas

C.I. 180331054-7

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**


La Comisión del estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL TAEKWONDO EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DEL 2do. Y 3er. AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA ELEMENTAL DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, presentada por el Sr. Mario José Acosta Bayas de la carrera de CULTURA FÍSICA promoción: Septiembre–Enero-2014, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, se APROBADO en consideración QUE DICHO INFORME INVESTIGATIVO reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos de investigación y reglamentarios establecidos.

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

LA COMISIÓN



Dr.Mg. Patricio Gustavo Ortiz O.
MIEMBRO



Lic.Mg. Edgar Marcelo Medina R.
MIEMBRO

DEDICATORIA

Este proyecto de Tesis dedico de manera especial a Dios, la virgencita y al niño Jesús quienes inspiraron mi espíritu para cumplir una más de mis metas, además de su infinita bondad y amor. A mis padres por su entrega y dedicación a lo largo de todo este proceso de formación ,por ser el pilar fundamental en todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para conseguir mis objetivos. Con todo mi cariño a mi amor a la persona que apporto con su ayuda para que yo pudiera lograr mis sueños, por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino se terminaba.

Mario José Acosta Bayas

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios, por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida y lograr otra meta más en mi vida profesional a mis padres Carmita y Mario , a mi hermano por brindarme su apoyo, confianza, su tiempo, y esfuerzo ya sea moral como económicos, a la Universidad Técnica de Ambato por brindarme la oportunidad de formarme como un profesional, a mi tutor de tesis al Dr. Mg. Joffre Venegas Director de Tesis quien supo impartir sus sabios conocimientos en mi formación profesional, a mis maestros quienes aportaron con su conocimientos.

Mario José Acosta Bayas

ÍNDICE DE CONTENIDOS

A.- PÁGINAS PRELIMINARES

	Pág.
Portada	i
Aprobación del Tutor	ii
Autoría de la Investigación	iii
Derechos de Autor.....	iv
El Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de Cuadros.....	ix
Índice de Gráficos	x
Resumen Ejecutivo.....	xii

B.- TEXTO

Introducción.....	1
-------------------	---

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema.....	4
1.2. Planteamiento del problema	4
1.2.1. Contextualización.....	4
1.2.2. Análisis crítico	6
1.2.3. Prognosis	6
1.2.4. Formulación del problema	7
1.2.5. Preguntas directrices	7
1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.....	7
1.3. Justificación	8
1.4. Objetivos	8
1.4.1. General.....	8
1.4.2. Específicos	9

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos	11
2.2. Fundamentación filosófica	11
2.3. Fundamentación legal	14
2.4. Categorías fundamentales	15
2.5. Hipótesis.....	41
2.6. Señalamiento de las variables	41

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque	43
3.2. Modalidad básica de la investigación	43
3.3. Niveles o tipos de investigación.....	43
3.4. Población y muestra	43
3.5. Operacionalización de variables	43
3.6. Recolección de información.....	46
3.7. Procesamiento de la información	46

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta realizada a los Estudiantes	47
4.2 Interpretación de datos	47
4.3 Verificación de hipótesis.....	57

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	64
5.2. Recomendaciones.....	64

CAPITULO VI PROPUESTA

6.1. Datos informativos	66
6.2. Antecedentes de la propuesta	66
6.3. Justificación	66
6.4. Objetivos	67
6.5. Análisis de factibilidad.....	68
6.6. Fundamentación	69
6.7. Metodología modelo operativo	72
6.8. Administración de la propuesta.....	74
6.9. Previsión de la evaluación	75

C. MATERIALES DE REFERENCIA

1. Bibliografía	108
2. Anexos	109

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. población y muestra.....	43
Cuadro 2. Variable Independiente.....	44
Cuadro 3. Variable Dependiente.....	45
Cuadro 4. Plande de recoleccion.....	46
Cuadro 5. Pregunta 1.....	47
Cuadro 6. Pregunta 2.....	48
Cuadro 7. Pregunta 3.....	49
Cuadro 8 .Pregunta 4.....	50
Cuadro 9 . Pregunta 5.....	51
Cuadro 10 . Pregunta 6	52
Cuadro 11. Pregunta 7.....	53
Cuadro 12. Pregunta 8.....	54
Cuadro 13. Pregunta 9.....	55

Cuadro 14. Pregunta 10.....	56
Cuadro 15 Descripción de la población.....	59
Cuadro 16. Frecuencia Observada	60
Cuadro 17 Frecuencia Esperada	60
Cuadro 18 Cálculo del Chi Cuadrado.....	60
Cuadro 19 Distribución del Chi Cuadrado.....	61
Cuadro 20 Metodología. Modelo Operativo.....	72
Cuadro 21 Administración de la Propuesta.....	74
Cuadro 22 Prevención de la Evaluación.....	75

ÍNDICE DE GRÁFICO

	Pág.
Gráfico 1. Árbol de problemas.....	5
Gráfico 2. Categorías Fundamentales	15
Gráfico 3. Constelación de Ideas VI	16
Gráfico 4. Constelación de Ideas VD.....	17
Gráfico 5 Pregunta 1	47
Gráfico 6 Pregunta 2	48
Gráfico 7 Pregunta 3	49
Gráfico 8 Pregunta 4	50
Gráfico 9 Pregunta 5	51
Gráfico 10 Pregunta 6	52
Gráfico 11 Pregunta 7	53
Gráfico 12 Pregunta 8	54
Gráfico 13 Pregunta 9	55
Gráfico 14 Pregunta 10	56
Gráfico 15 Distribución del Chi Cuadrado	61
Gráfico 16 Grados de Taekwondo	71

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

TEMA: “LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL TAEKWONDO EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DEL 2do. Y 3er. AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA ELEMENTAL DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE AMBATO”

AUTORA: Mario José Acosta Bayas

TUTORA: Dr. Mg. Joffre Venegas

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación está realizada en beneficio a nivel formativo, considerando el aporte físico y espiritual que esta disciplina brinda, para su práctica principalmente se requiere conocer la técnica, fortaleciéndose las capacidades físicas y coordinación motriz previo a los entrenamientos mediante esto podemos obtener excelentes resultados, como un medio de atención a la niñez y juventud .Esta investigación se realizó con los escolares de 2do y 3er años ya que se ha creado el club de la disciplina de taekwondo, en la cual se enfoca la práctica deportiva en la formación de individuos en valores, comprometidos con el bienestar común, con un sentido competitivo dentro de la vida personal. muestra un trabajo sistemático y científico en donde se manifiesta la efectividad de los entrenamientos a nivel físico y mental, a través de los fundamentos técnicos logrando un desarrollo considerable de las habilidades motoras con que se las ejecuta, por medio de la siguiente investigación se llegó a la conclusión que los fundamentos técnicos del taekwondo influyen directamente en el desarrollo integral de los niños de 2do y 3er año además se encontró que el desarrollo de la motricidad es muy limitada ya que estos estaban acostumbrados a realizar actividad física basado en ejercicios básicos generales o deportes tradicionales como fútbol, Luego del estudio realizado resulta importante y necesario se proponga una alternativa de solución para el presente problema para tener un verdadero desarrollo motriz basado en los fundamentos técnicos del taekwondo.

Palabras claves: Fundamentos técnicos, desarrollo motriz, disciplina, entrenamiento, físico, mental, habilidades, ejercicios, técnica

INTRODUCCIÓN

Este estudio pretende dedicar sus esfuerzos en investigar los fundamentos técnicos del taekwondo en el desarrollo motriz de los niños del 2do y 3er años de educación básica elemental de la escuela Eugenio espejo de la ciudad de Ambato

El Trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

CAPITULO I, EL PROBLEMA; Se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el Árbol de problemas y el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el Problema, los Interrogantes del problemas, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y específicos.

CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO: Se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPÍTULO III, LA METODOLOGIA: Se señala el Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS: Se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: Se describen las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

CAPÍTULO VI, LA PROPUESTA: Se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la Factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace constar la Bibliografía, así como los Anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL TAEKWONDO EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DEL 2do. Y 3er. AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA ELEMENTAL DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE AMBATO.”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización

El taekwondo se encuentra entre los deportes oficiales de los Juegos Olímpicos, es una disciplina deportiva de las artes marciales tradicionales de Corea, representado por la Federación Mundial de Taekwondo, la WTF reconoce a todos los miembros afiliados al Comité Olímpico Internacional y lógicamente dentro de sus respectivos países.

En el Ecuador el Tae Kwon Do ha tenido un desarrollo considerable ya que a raíz de su iniciación en la década de los cincuenta se difundió por todo el país y hoy es una de las disciplinas que se practica a lo largo y ancho del de nuestra patria. Es una disciplina que muestra un trabajo sistemático y científico en donde se demuestra la efectividad de los entrenamientos a nivel físico y mental, a través de los fundamentos técnicos logrando un desarrollo considerable de las habilidades motoras con que se las ejecuta.

Dentro de la provincia de Tungurahua como a nivel nacional, la disciplina de taekwondo se la práctica a nivel formativo y competitivo, de forma competitiva tenemos los clubes deportivos de alto rendimiento y el nivel formativo quedó para los clubes formativos las ligas cantonales y federaciones provinciales, dichas instancias deben formar a los deportistas con un enfoque recreativo más no competitivo lo cual no sucede ya que en todas las ligas cantonales y las federaciones deportivas tienen deportistas de alto nivel competitivo.

A nivel formativo se han establecido dentro de las unidades educativas en los clubs estudiantiles, por lo que en la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato se ha creado el club de la disciplina de taekwondo considerando el aporte físico y espiritual que esta disciplina brinda, para su práctica principalmente se requiere conocer la técnica, fortaleciéndose las capacidades física desarrolladas y coordinación motriz previo los entrenamiento mediante esto podemos obtener excelentes resultados. Como un medio de atención a la niñez y juventud, brinda el área de recreación de Taekwondo en la cual se enfoca la práctica deportiva en la formación de individuos en valores, comprometidos con el bienestar común, con un sentido competitivo dentro de la vida personal, el taekwondo se lo difunde a través de las técnicas, pero no se ha considerado factores que aporten a el desarrollo de la coordinación motriz y la importancia que esta tiene dentro del rendimiento deportivo.

Árbol de Problemas

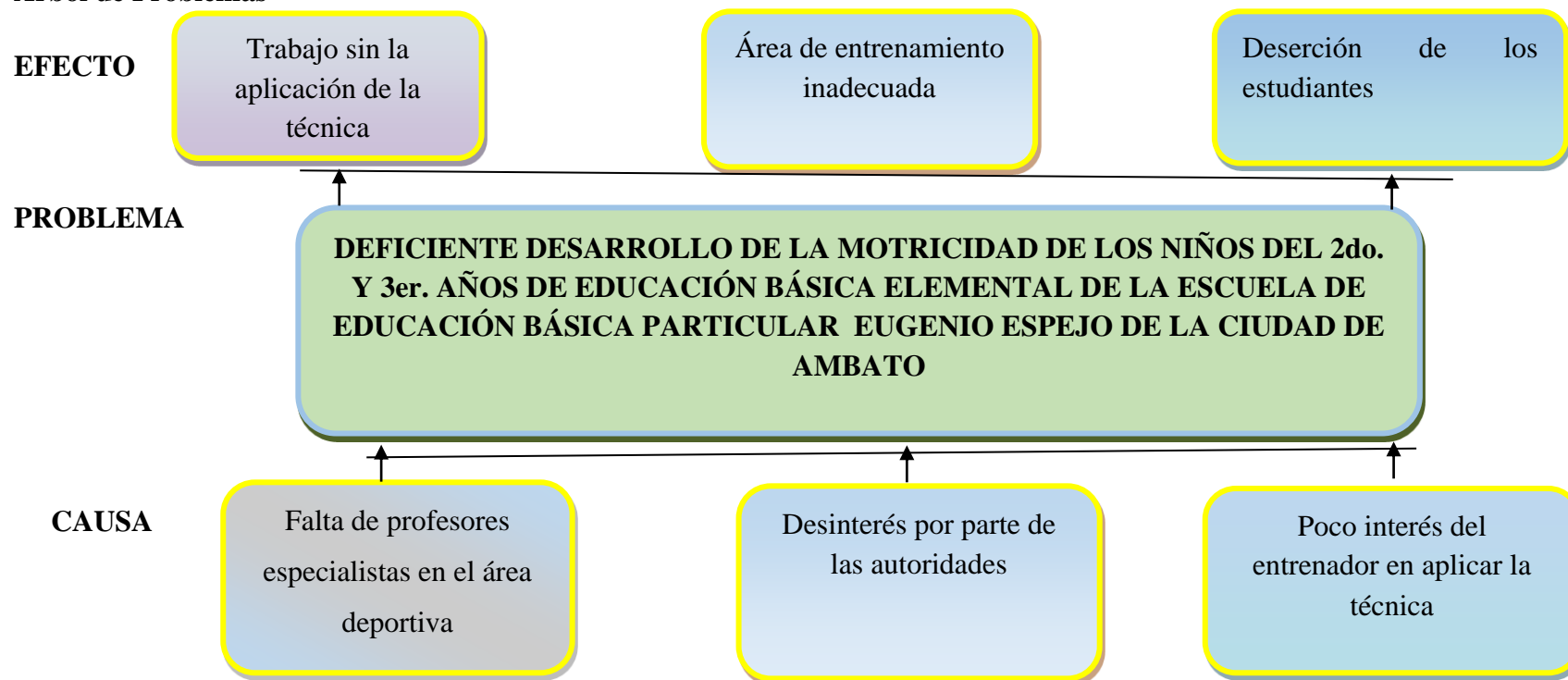


Gráfico # 1: Árbol de problemas

Elaborado: Mario Jose Acosta Bayas

1.2.2 Análisis crítico

Dentro del inconveniente que agudiza este problema tenemos que la falta de profesores especialistas en la disciplina conlleva a que los estudiantes no tengan un trabajo planificado y secuencial y más aún que el poco trabajo que realizan lo hagan sin la aplicación de la técnica adecuada basada en los fundamentos técnicos de esta disciplina, lo que hace que no se aplique adecuadamente, por ende lo que esto afecta al desarrollo de la coordinación motriz de los estudiantes evidenciando un total desinterés por el ingreso a las prácticas del taekwondo.

Además de ello tenemos que, no se puede realizar una adecuada aplicación de la técnica, debido a que este centro no cuenta con un espacio amplio para el entrenamiento de esta disciplina, puesto que por el desinterés de las autoridades o el desconocimiento de los beneficios que pueden brindar el taekwondo para el desarrollo motriz ha hecho que no se dote de un espacio adecuado para la práctica de este deporte, por lo que lo realizan en una aula estrecha y totalmente inadecuada.

Uno de los problemas que se detecta en los momentos de los entrenamientos que el entrenador tiene muy poco interés en aplicar las técnicas fundamentales y si algo hace no se preocupa en que los estudiantes la realicen correctamente y que cada vez vayan mejorando esto se debe a que el entrenador no está capacitado para dirigir este tipo de entrenamientos y al no tener un progreso notorio los estudiantes toman la decisión de abandonar los entrenamientos produciéndose una deserción evidente a los entrenamientos de taekwondo.

1.2.3 Prognosis

La aplicación de los fundamentos técnicos del taekwondo en su práctica es de vital importancia, debido a que sin la aplicación de la técnica ocasiona a que no se desarrollen las habilidades motrices de los individuos por dicha razón, dentro del taekwondo las falencias se enfocarán a la ejecución de los ejercicios sin gesto técnico el cual no permitirá el avance de los movimientos en cuanto flexibilidad,

coordinación, giros, desplazamientos, movimiento con agilidad además que esto a largo plazo incide en la vida cotidiana de los individuos limitando su desenvolvimiento en la sociedad.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo incide los fundamentos técnicos del taekwondo en el desarrollo motriz de los niños del 2do. y 3er. años de educación básica elemental de la escuela de educación básica particular Eugenio espejo de la ciudad de Ambato?

1.2.5 Preguntas Directrices

- ¿Qué beneficios tienen la ejecución de los fundamentos técnicos del Taekwondo en los niños del 2do y 3er año de educación básica elemental de la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato?
- ¿Por qué es importante el desarrollo motriz en los niños del 2do y 3er año de educación básica elemental de la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato?
- ¿Cuál será la mejor propuesta de solución al problema planteado?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

CAMPO: Deportivo

AREA: Cultura física

ASPECTO: Coordinación Motriz

Delimitación Espacial: Esta investigación se realizará en la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato?

Delimitación Temporal: Este problema será estudiado en el periodo 2015

Unidades Observadas:

- Autoridades
- Entrenador
- Practicantes-Estudiantes

1.3 Justificación

La Investigación **es importante** porque busca una solución al problema del cual trate de fortalecer el desarrollo de la motricidad en los niños del 2do y 3er año de educación básica elemental de la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato.

La investigación **es factible** porque cuenta con fuentes primarias y secundarias de investigación, especialmente con información bibliográfica que sustenta el objetivo de investigación además que se cuenta con la apertura y colaboración por parte de las autoridades de la institución así como la autorización de los padres de familia de los estudiantes del 2do y 3er año de educación básica elemental de la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato.

Los **Beneficiarios** directos de esta investigación son los niños del 2do y 3er año de educación básica elemental de la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato y de manera indirecta los familiares de los niños, quienes se verán motivados por los resultados alcanzados en la práctica deportiva.

La **Utilidad Teórica** de la investigación consiste en la explicación de la importancia de la aplicación de los fundamentos técnicos del taekwondo en el desarrollo de la motricidad, con el fin de mejorar el rendimiento de los niños y el manejo de las técnicas de manera coordinada.

La investigación tiene una **Utilidad Práctica**, plantea una alternativa de solución al problema investigado ayudando al desarrollo de la motricidad en los niños con la correcta aplicación de los fundamentos técnicos del taekwondo, mejorando la autoestima y seguridad de los mismos en la vida diaria.

1.4 Objetivos

1.4.2 Objetivo General

Determinar los fundamentos técnicos del taekwondo, en el desarrollo de la motricidad de los niños del 2do y 3er año de educación básica elemental de la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato?

1.4.3 Objetivos Específicos

- Investigar los beneficios que tiene en la ejecución de fundamentos técnicos del taekwondo en los niños del 2do y 3er año de educación básica elemental de la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato?
- Diagnosticar la importancia del desarrollo de la motricidad en los niños del 2do y 3er año de educación básica elemental de la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato?
- Proponer una guía metodológica educativa referente a los fundamentos técnicos de taekwondo.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos

Al realizar una investigación en la institución se determinó que no se han realizado estudios similares por lo que este es el único caso en este aspecto y revisando los archivos de la Universidad Técnica de Ambato se observan temas con coincidencias en algunas de mis variables utilizadas y realizados por investigadores a los cuales tomaremos los más cercanos a este tema planteado.

Tema: “LA PRÁCTICA DEL TAEKWONDO Y SU INFLUENCIA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA ESCUELA FE Y ALEGRÍA, CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA “

Autor: Lic. Wilfrido Arévalo Sánchez

Año: 2013

En cuyo trabajo el investigador saca las siguientes conclusiones.

Conclusiones:

- Los maestros de Cultura física y entrenador de Taekwondo no realizan Planificación deportiva, pero si planificación pedagógica. Los niños deportistas no acuden regularmente y disciplinadamente a entrenamientos, pues se encuentran en una edad bastante conflictiva. Además los deportistas no se encuentran motivados por la práctica del Taekwondo, así como la falta de resultados.
- Los entrenamientos son rutinarios. La provincia de Tungurahua y los centros educativos carecen de importancia y de significación que incentive la participación del deportista, es imperiosa una renovación en planificación escolar y el Taekwondo.
- No existe secuencia ni coordinación entre el nivel recreativo, formativo y competitivo, por cuanto el nivel escolar está separado del entrenamiento.

- Son muy pocos los entrenadores deportivos especializados en Taekwondo.

Tema:

EL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS SELECCIONADOS DE LA CATEGORÍA PREJUVENIL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA.

Autor: Álvaro Lisandro Núñez Cruz

Año: 2014

En cuyo trabajo el investigador saca las siguientes conclusiones.

Conclusiones:

- Se determinó que los deportistas no coordinan sus movimiento correctamente al aplicar los fundamentos del fútbol en la práctica de los entrenamientos y en los partidos oficiales
- Observamos que los deportistas se ven afectados en su motricidad porque cuando están en la práctica del fútbol no desarrollan bien los fundamentos enseñados.
- Los entrenadores del área deportiva y en forma específica del fútbol no se interesan por mejorar la motricidad de los deportistas rigiéndose solo por cumplir los programas establecidos de entrenamiento.

2.2 Fundamentación filosófica

Esta investigación tiene un enfoque crítico propositivo, debido que interpreta una realidad social, a la vez trata de tomar en consideración los diferentes aportes científicos, las aportaciones de los actores sociales con el fin de proponer una oferta de solución al problema.

Para ello se considerará desde el punto de vista filosófico el taekwondo, citando el siguiente texto.

(Lee, 2001)

“El Taekwondo es más que una mera habilidad de lucha. Es la vía y el camino para construir nuestras vidas. La práctica del Taekwondo posee un gran potencial, igualando e incluso superando cualquier otra actividad atlética. Desde una perspectiva dual, se afirma que entrenar y practicar este arte marcial beneficia las capacidades físicas y psíquicas del hombre. El Taekwondo, además de implicar estos dos planos el físico y mental, va más allá y es un concepto significativo de la expresión filosófica. Esta característica específica del Taekwondo (entrenamiento y práctica) se contempla como una sola unidad.

El concepto <<cuerpo y mente>> está directamente vinculado con la personalidad humana. Por lo tanto, el entrenamiento del Taekwondo se basa en el esfuerzo para conseguir el nivel ideal de habilidad para focalizarla en el dojang. Con ello, el taekwondo es una actividad para el cuerpo y para la mente, donde el entrenamiento mental ayudará a mejorar la personalidad humana. El propósito real del entrenamiento de Taekwondo es el de fortalecer las habilidades mentales, propósito que se puede conseguir mediante la práctica de este arte marcial.

Tae Kwon significa forma ágil, lo cual se traduce por entrenamiento del cuerpo, es decir que abarca el plano físico. Por otro lado Do hace alusión al plano metafísico, totalmente opuesto al anterior. Por ello este arte marcial contempla los dos aspectos, el físico y el metafísico, quedando este último en el interior de cada persona. El entrenamiento favorece el desarrollo interior de las personas y ayuda a mejorar la técnica propia de este arte marcial. Dicho de esta manera diferente, el entrenamiento del Taekwondo es el camino que ayuda a desarrollar el mundo interior de las personas mediante la práctica y el entrenamiento asiduo. En este proceso se aprende a configurar la personalidad de una manera eficaz, mediante la superación de las distintas dificultades que se presentan y así conseguir ser una persona mejor.”

El taekwondo encamina en el fortalecimiento y formación de forma física y metafísica del individuo, fortaleciendo principalmente la autoestima y los valores humanos que se deben aplicar en el diario vivir.

2.2.1 Fundamentación Axiológica

El taekwondo como proceso formativo trata de fortalecer la parte biopsico-social del individuo, además de incentivar a dejar a un lado el sedentarismo, la utilización excesiva de los medios virtuales y la televisión, los mismos que no aportan al bienestar del individuo. Debido a la necesidad de utilizar el tiempo libre de una forma adecuada se considera el taekwondo como un medio de solución.

La aplicación de valores es fundamental en donde se va a aprovechar más de aprovechar el tiempo libre los estudiantes, se va a mejorar los resultados a través del análisis de la práctica de diversas actividades físicas y test físico como orientar y guiar hacia la conservación y desarrollo correcto rendimiento físico por medio de la aplicación de valores como el respeto, aceptar victorias y derrotas, tener la capacidad de reacción positiva ante los diferentes estímulos sociales, unión, colaboración, espíritu de compromiso y sobre todo responsabilidad convirtiéndose estos en un estilo de vida.

2.2.2 Fundamentación Epistemológica

El conocimiento del aporte de los fundamentos técnicos del taekwondo en la coordinación motriz para el mejoramiento del desempeño de los estudiantes de 2do y 3er años de educación básica elemental de la Escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato, es de vital importancia para poder aportar a la correcta aplicación del taekwondo en el desempeño deportivo y formativo personal, debido a que el taekwondo es un medio para formar, educar, guiar, impartir conocimientos.

2.3 Fundamentación Legal.

LAS Y LOS CIUDADANOS.

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 14.- Funciones y atribuciones: Las funciones y atribuciones del Ministerio son: a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar, evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

Organizador Lógico de Variables

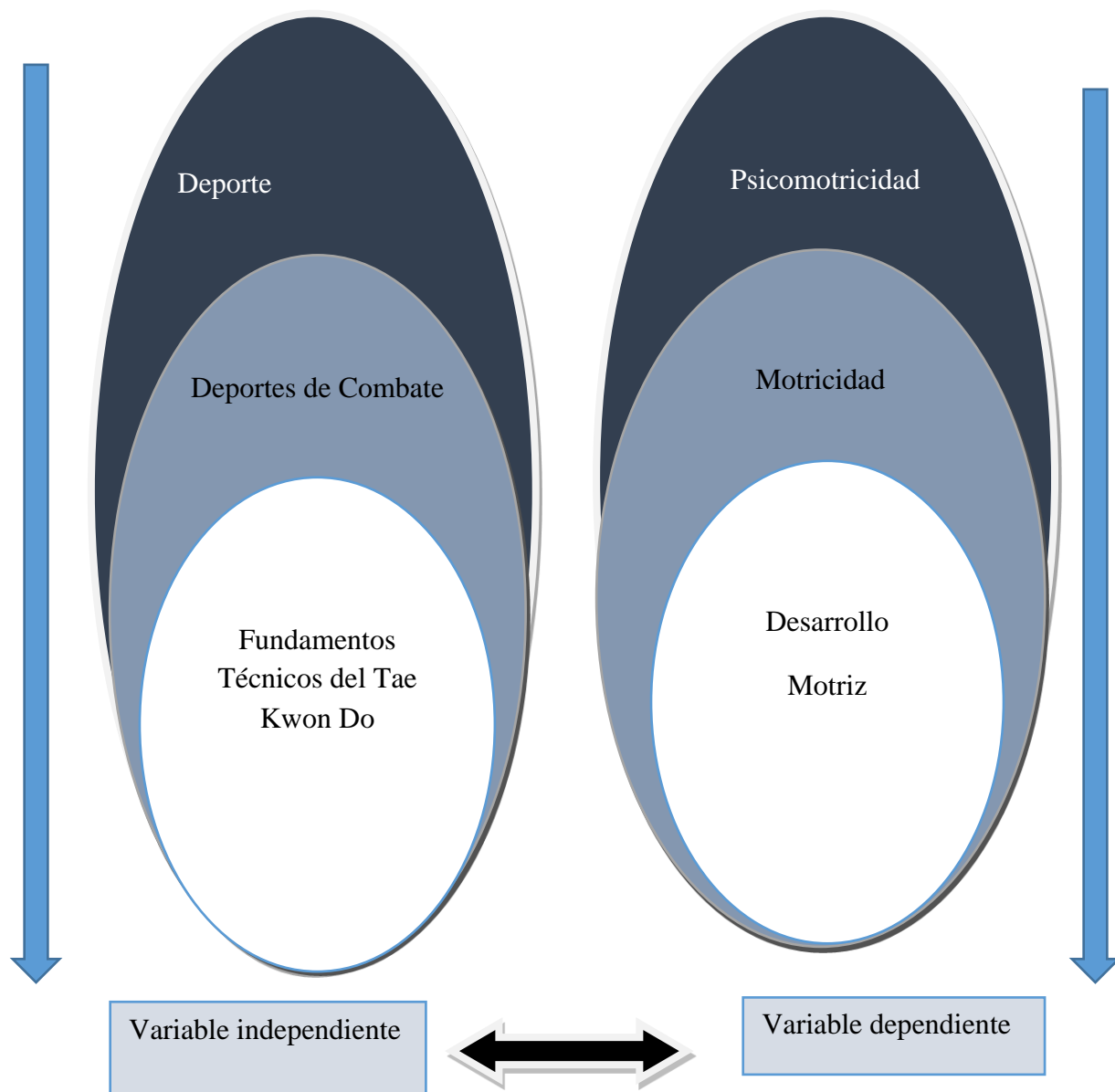


Gráfico N°2: Red de Categorías Fundamentales

Elaborado: Mario Jose Acosta Bayas

Constelación de ideas
Variable Independiente

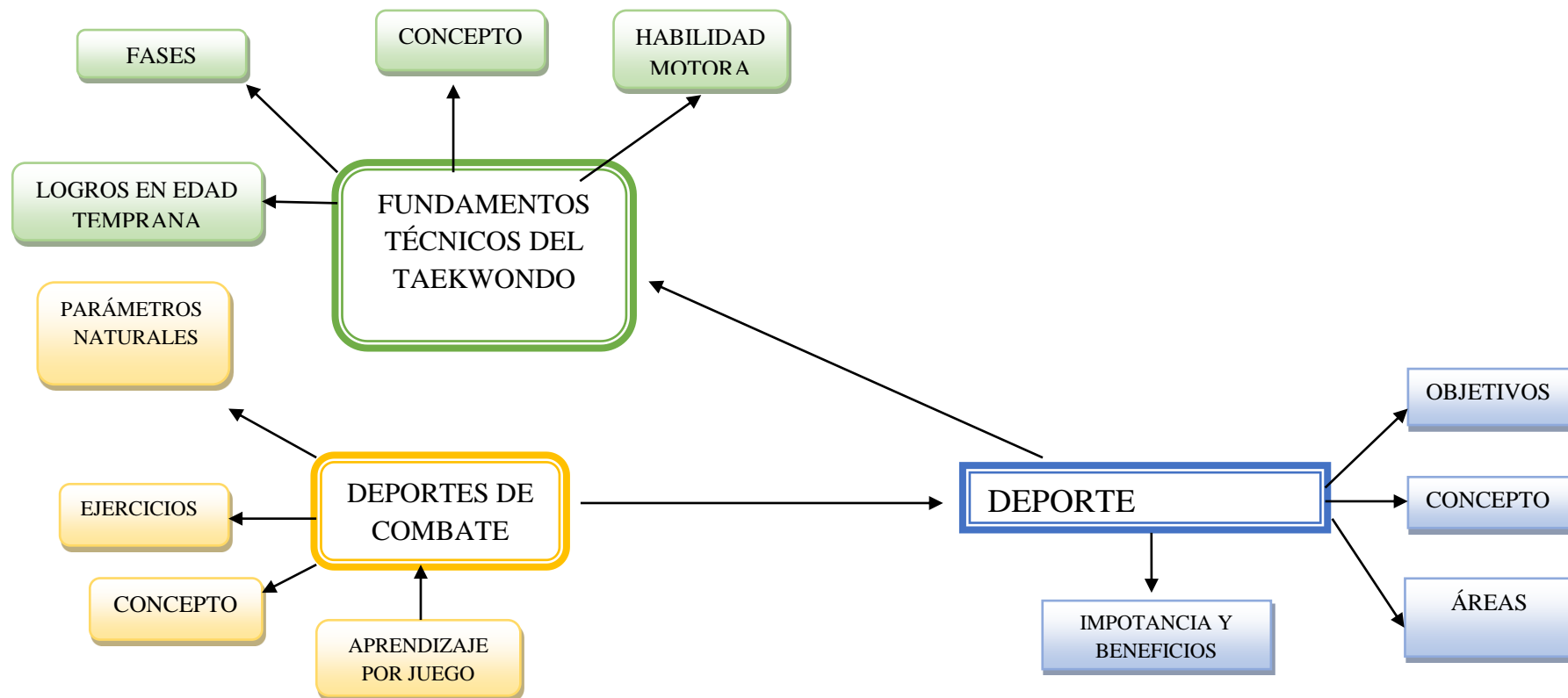


Gráfico N°3: Constelación de ideas Variable Independiente
Elaborado: Mario Jose Acosta

Constelación de ideas
Variable dependiente

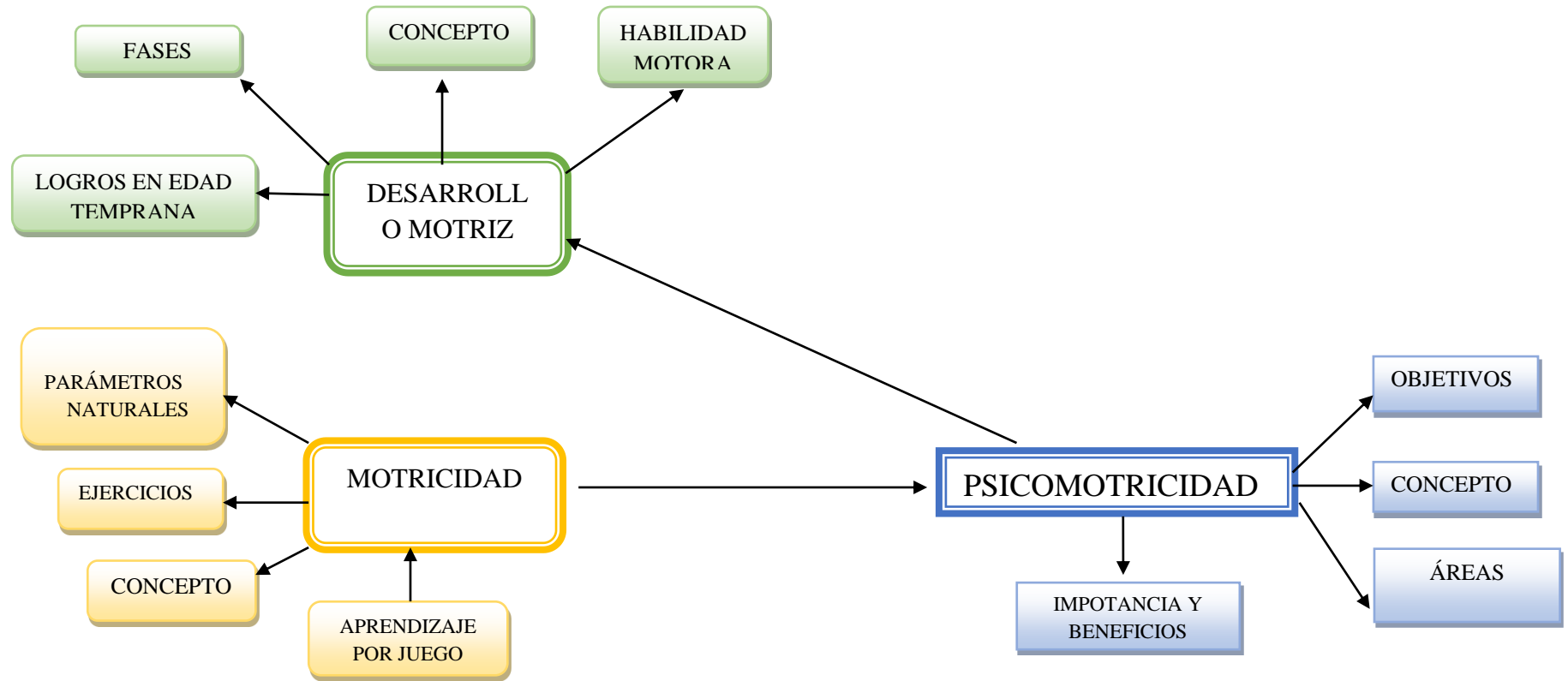


Gráfico N°4: Constelación de ideas Variable Dependiente
Elaborado: Mario Jose Acosta

2.4.1 DESARROLLO DE VARIABLES DE LA CATEGORÍA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

2.4.1.1. Deporte

(Parlebas, 2001)

Conjunto de situaciones motrices*codificadas en forma de competición*e institucionalizadas.

(Moreno, 2000)

“El deporte es una situación motriz, lúdica, de competición reglada e institucionalizada”.

CLASIFICACIONES DEL DEPORTE

Son diversas las clasificaciones o taxonomías de los deportes que han sido propuestas por diferentes autores siguiendo distintos criterios, por lo que se ha optado por proponer algunos ejemplos de clasificaciones taxonómicas:

Bouet (1968) partiendo del criterio de la experiencia vivida por el participante o practicante de la actividad, presenta la siguiente clasificación:

Deportes de combate

Deportes de balón o pelota

Deportes atléticos y gimnásticos

Deportes en la naturaleza

Deportes mecánicos

Durand (1968), empleando un criterio pedagógico, distingue los cuatro grupos siguientes:

Deportes individuales

Deportes de equipo

Deportes de combate

Deportes en la naturaleza

(Vargas, 2007)

La Unesco ha declarado que el deporte es la actividad específica de competición en que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos con vistas a la obtención, por parte del individuo, del perfeccionamiento de las posibilidades morfofuncionales y psíquicas, conectadas con un récord, en la superación de sí mismo o de su adversario. El deporte es un sistema institucionalizado en prácticas competitiva, con predominio de aspectos físicos, delimitadas, reguladas, codificadas y reglamentadas convencionales, cuyo objeto confesado es, sobre la base de una comparación de pruebas de marcas, de demostraciones físicas, de presentaciones físicas, designar el mejor concurrente “el campeón” o de registrar la mejor actuación (record). El deporte es, pues, un sistema de competencias físicas generalizas, universales, abierto por principio a todas que se extiende en el espacio “todas las naciones, todos los grupos sociales, todos los individuos pueden participar” o en el tiempo y cuyo objetivo es el de medir y comparar las actuaciones del cuerpo humano concebido como potencia siempre perfectible. El deporte es, en definitiva, el sistema cultural que registra el progreso corporal humano con el objetivo del positivismo institucionalizado del cuerpo, el museo de las actuaciones, el archivo de los éxitos a través de la historia. Es la institución que la humanidad ha descubierto para tomar nota de su progresión física continua: el conservatorio del record donde quedan registradas sus hazañas (Marie Brohm en Salcedo, 1989:138-139).

El deporte es una actividad que propicia trabajo físico, y se define por la reglamentación de su práctica y el carácter competitivo de esta. Otro de sus rasgos esenciales es el placer que supone su ejecución, la cual constituye al mismo tiempo una recreación sana de los participantes.

El deporte en el sentido estricto de palabra puede definírsele como competición propiamente dicha, cuya forma específica es un sistema de eventos formados históricamente en la esfera de la cultura física de la sociedad como área especial de revelación y equiparación de las posibilidades del ser humano “fuerzas, aptitudes y su habilidad de aplicarlas racionalmente” (Matvéev 1983:6).”

2.4.1.2 Deportes de combate

(Vargas, 2007)

“En estos el enfrentamiento deportivo se realiza entre dos deportistas que entran en contacto directo uno con otro. Entre los deportes de combate tenemos: el boxeo, la lucha, la esgrima, el judo, el karate, etc.(glosario de términos y definiciones de la cultura física y el deporte).”

TAEKWONDO

(Lee, 2001)

El concepto Taekwondo, se compone de tres palabras combinadas: <<tae>> es el concepto que define al conjunto de técnicas de piernas, <<Know>> es el concepto que define al conjunto de técnicas de manos, <<Do>> es el concepto que define el camino y comportamiento a seguir a través de conductas psíquicas y físicas (entrenamiento, combate, competición etc.) mediante las técnicas de manos y pies. El Do se realiza mediante la perfección interna y con una actitud disciplinada a través de la práctica del Taekwondo. Kyorugi (combates) es una parte importante del entrenamiento que ayuda a los practicantes a estar vinculados con las situaciones reales de lucha.

El Kyorugi es un ejercicio de oposición donde se enfrentan dos personas.

El Taekwondo está compuesto por tres partes:

- Pumse: siluetas y pautas.
- Kyokpa: rompimientos
- Kyorugi: combate

El Taekwondo de competición cuenta con muchos adeptos y se ha convertido hoy día en un deporte moderno, que ha sido de demostración en los Juegos Olímpicos del 88 en Seul y en Barcelona en 1992 y por fin, deporte oficial en las Olimpiadas del 2000.

Existe una máxima y es la de que el mejor campeón en Taekwondo es aquel capaz de superarse a sí mismo.

El Kyorugi, por tanto, ayuda a establecer unas reglas que van sentando las bases del camino para construirnos a nosotros mismo.

La respuesta a << ¿Qué es el Taekwondo?>> es el <<Taekwondo es una actividad practica y filosófica que acompaña al arte marcial>>.

CORTESÍA

<<Ye>>, es el apocope de <<Yeui>> (cortesía). <<Ye>> es el componente más importante en cualquier ser humano. En otras palabras, la cortesía es considerada como un modelo básico de comportamiento civilizado.

En el Taekwondo, practicar el <<Ye>> (por ejemplo la reverencia que se hacen los contrincantes antes de iniciar un combate), es importantísimo para guardar una correcta postura corporal, y sobre todo como manifestación respetuosa hacia el contrario. El Ye tiene sus raíces en el Confucianismo y se ha impuesto en las artes marciales. Todo arte marcial que se practique ha de comenzar y finalizar con el Ye (reverencia o saludo), y por tanto también en el Taekwondo.

El Taekwondo es riguroso en sus normas en lo referente a la cortesía. En primer lugar, los cinturones de mayor graduación son respetuosos con los de menor grado, así como los distintos practicantes con los de su misma graduación. De todas maneras, todos los practicantes deben entrenar el arte marcial de una manera ética y respetuosa y esta será visible sobre todo en las distintas posiciones del arte marcial.

- Siempre que un individuo se dirija a otro tanto si lleva un cinturón de mayor o menor graduación lo hará de manera cortes.
- Antes de iniciar el Ye (reverencia) el cuerpo ha de permanecer erguido y recto.
- A continuación la cintura se flexiona hacia delante entre 15 y 20 grados.

PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO

(Abad, 2012)

En el taekwondo encontramos cinco preceptos fundamentales que deben ser tenidos en cuenta por todos los practicantes.

- Cortesía (Ye ui): los alumnos de Taekwondo deben practicar con cortesía para construir un carácter noble y para conducirse durante el entrenamiento de modo apropiado. De esta forma lograrán entre otras cosas, ser amables con otros, respetar las posesiones ajenas y desarrollar el sentido de justicia y humanidad.
- Integridad (yonchi): en el Taekwondo se considera a esta cualidad como la capacidad de tener conciencia de lo bueno y lo malo. De este modo se sabrá cuando sentirse bien y cuando culpable
- Perseverancia (in nae): Un dicho oriental dice que la “paciencia lleva al mérito”. Ciertamente, para lograr cualquier grado de técnica o perfección es requisito indispensable ser paciente y perseverante. Para llegar a ser un líder en Taekwondo se debe poseer la perseverancia para sobreponerse a todos los inconvenientes que puedan presentarse.
- Autocontrol (gukgi): La importancia del autocontrol es mucha, tanto dentro como fuera del Dojan. Interviene durante el combate libre, cuando debe cuidarse de no lastimar al oponente, como también en la vida personal donde se debe uno privarse muchas veces de reaccionar como quisiera. Lao Tzu lo expresa así: “aquella persona que se conquista a sí misma es más fuerte que si venciese a cualquier otra”.
- Espíritu Indomable (Backjulboolgool): Un practicante de Taekwondo se enfrentará al combate sin ningún miedo ni vacilación, y su espíritu será indomable, independientemente de quien o quienes sean sus rivales. Confucio dijo que “es un acto de cobardía permanecer callado ante la

injusticia”, este espíritu indomable debe hacer que el practicante actúe siempre de acuerdo a las circunstancias.

2.4.1.5 Los fundamentos técnicos del taekwondo

TAEKWONDO COMO ACTIVIDAD FÍSICA:

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

(Abad, 2012)

Al referirnos al Taekwondo debemos tener presente, ante todo, una serie de principios, teorías y conceptos que orientaran nuestra labor en la práctica.

El desarrollo completo se dirige a la mejora de las cualidades volitivas (voluntad, esfuerzo, cooperación) y, por supuesto, a las cualidades físicas (equilibrio, fuerza, agilidad, coordinación, velocidad y resistencia) que desempeñan un factor determinante en cualquier práctica deportiva. Esto incluye el desarrollo armonioso de la musculatura, de las cualidades motrices, de la capacidad de trabajo del sistema cardiorrespiratorio y otros sistemas del cuerpo, y también el desarrollo de las capacidades coordinativas generales y una mejoría física en su totalidad.

El principio del desarrollo completo deriva del concepto de la integridad de cuerpo y mente, es decir, la interrelación entre los órganos, sistemas y funciones psicológicas y fisiológicas. Todos aquellos cambios que se produzcan en los variados órganos y sistemas repercutirán en el resto de organismos; todo cambio que se produzca en una parte del organismo también sucederá en otros sistemas o en alguna parte del cuerpo.

Como toda actividad física, el Taekwondo influye directamente sobre la salud y el bienestar del estudiante; pero, a diferencia de otros deportes, desarrolla diversos aspectos mentales como la autoestima, la confianza en sí mismo y la seguridad. Esto se debe a la actividad física en sí y los factores de autocontrol, respeto y espíritu indomable que inculcan en el practicante

Además, son muchos estudios científicos que recomiendan esta actividad para combatir problemas respiratorios y musculares, así como desórdenes emocionales y físicos ocasionados por el estrés.

El taekwondo fortalece la masa abdominal y la musculatura en los miembros inferiores, mejora la flexibilidad, desarrolla la capacidad aeróbica y anaeróbica, acrecienta la resistencia física general, desarrolla los reflejos y mejora la coordinación general, entre otros beneficios.

La repetición de las técnicas enseña a ser pacientes y perseverantes, superando las dificultades. El combate, además, constituye un aprendizaje de humildad, coraje, adaptabilidad y autocontrol. Las formas por su parte, corrigen las posturas y brindan flexibilidad, equilibrio y coordinación.

LOS ESTILOS

(Abad, 2012)

Para definirlos sencillamente, este arte marcial es una versión de combate sin armas, diseñado con el propósito de autodefenderse utilizando el uso científico del cuerpo. Esto significa que el físico es capaz de alcanzar el máximo rendimiento mediante un entrenamiento físico y mental.

Las principales líneas o estilos de Taekwondo que existen en la actualidad son la de la Federación Mundial (WTF) y de la Federación Internacional (ITF). La WTF posee una línea orientada al olimpismo (participación en las Olimpiadas) y utiliza en su mayor parte las técnicas de piernas; además, las protecciones que se utilizan en combate son pecheras y cabezales. En cambio, el estilo ITF es más tradicional y se vio ligeramente influenciado con técnicas de manejo de mano provenientes del Boxeo o Full Contacto. Sin embargo, a diferencia de estas disciplinas, se prohíbe el uso de técnicas de gancho en la competencia y el contacto es restringido, buscándose la puntuación en las técnicas. Sus protecciones son los pads de manos y pie.

Existen otros estilos no tan difundidos pero todos provienen de algunas de estas dos líneas principales.

LAS REGLAS DEL DOJAN

Existen algunos conocimientos básicos que debe tener en cuenta quien se inicia en la práctica del taekwondo. En primer lugar, todo alumno nuevo, lo primero que aprende es el saludo, con sus tres posiciones básicas:

- JUMBI SOGUI: Significa “atención”
- CHA RYOT SOGUI: Posición firme
- KYONG YE: Reverencia o saludo

Cuando un estudiante ingresa a un Dojan de Taekwondo realizará el saludo. al comienzo de la clase corresponderá efectuar una reverencia a las banderas Argentina y Coreana. Luego al maestro profesor. El saludo a las banderas se realiza con el fin de desarrollar el sentimiento de patrio

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL TAEKWONDISTA

(Patiño, 2013)

La edad de inicio es variable dependiendo de las características físicas de la persona. Sin embargo se puede empezar, si el desarrollo motriz es adecuado, a los 5 años. No obstante la edad para empezar a practicar Taekwondo es, indistintamente de su género y edad, practicable.

Las mujeres no tienen ningún impedimento para practicar este deporte, siendo uno de los puntos fuertes, la flexibilidad. Además las lesiones en este deporte son poco frecuentes si son dirigidos por un entrenador cualificado

BENEFICIOS DE PRACTICAR TAEKWONDO

Practicar cualquier deporte es muy saludable. En especial, las artes marciales combinan los beneficios del deporte así como también instruyen en técnicas de combate.

En términos generales aumenta la calidad de vida. Más específicamente aporta flexibilidad, agilidad, velocidad, resistencia y coordinación motora.

Así mismo, defiende unos principios espirituales provenientes del confucionismo y el taoísmo que son: cortesía, integridad moral, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.

TÉCNICAS BÁSICAS

(Patiño, 2013)

- Patada (chagui)
- Golpes con diferentes partes del cuerpo
- Bloqueos y defensas (maki)
- Posiciones (sogui)

Los pumses son secuencias de movimientos defensivos o de ataque. Los pumses requeridos para el examen de cinturón van adquiriendo dificultad progresivamente, así como también se va ampliando su cota.

CINTURONES Y GRADOS

El Kárate aportó las bases metodológicas y filosóficas, que a su vez heredó del Judo y llegó al Taekwondo.

Para el entrenamiento se utiliza un Dobok (traje de práctica) y un Ti (cinturón que indica el grado). Los Dobok difieren dependiendo de si se practica ITF (Federación Internacional de Taekwondo) o WTF (Federación Mundial de Taekwondo). Sin embargo comparten en los niveles DAN, zonas negras en el cuello, los bordes de las mangas, etc. Así como el bordado en hanja de Taekwondo.

Los grados del Taekwondo se dividen en KUP y DAN. Los grados KUP pertenecen a los cinturones de colores (hasta la edad de 15 años se debe ir pasando por cinturones de medios colores). Los grados DAN corresponden a cinturones negros.

Los Colores De Los Cinturones Tienen Distintos Significados Simbólicos:

- Blanco: la inocencia. La carestía de habilidades y conocimiento.
- Amarillo: la tierra. Donde se planta la semilla que germinará.
- Verde: la planta. Que echa raíces.
- Azul: cielo. La meta, hacia donde la planta se dirige.
- Rojo (menores de 15 años): Peligro.
- Negro: lo opuesto a lo blanco. Madurez, conocimiento y habilidades.

EL TAEKWONDO COMO CAMINO DEL AUTOCONOCIMIENTO

El Taekwondo entendido como un arte marcial que es, se debe entender como una disciplina que precipita hacia el conocimiento de uno mismo y contribuye con su técnica a conseguir la armonía intrapersonal.

Esta armonía está presente en el dobok, con las tres figuras geométricas básicas: cuadrado, círculo y triángulo.

El cuadrado está presente en las mangas y especialmente en pantalones, simbolizando la tierra. El círculo es formado por el cinturón que rodea el cuerpo. Y el triángulo se aprecia en el cuello del dobok. Así pues, el cinturón hace referencia al tránsito de la vida humana de la tierra al cielo

ESTRUCTURA DE LAS POSICIONES CLÁSICAS FUNDAMENTALES:

(Fonseca, 2005)

- MoaSogui.
- CharyotSogui.
- PionjiSogui.
- ApSogui.
- Apkubi.
- ChuchumSogui

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LAS TÉCNICAS MAKGUI “BLOQUEO” FUNDAMENTALES:

- OlgulMakgui.
- MomtongMakgui.
- Are Makgui.

Acciones sencillas para contener un ataque a través de las técnicas de bloqueos en su forma simple.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LAS TÉCNICAS DE GOLPEOS CORRESPONDIENTES AL NIVEL BÁSICO Y MEDIO:

- Bandallchagui.
- Dolliochagui.
- Yopchagui.
- Chumokjirugui.
- Sonnalchigui.
- Apchagui.

Forma de combinaciones de ataques y contraataque en su forma simple.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS DESPLAZAMIENTOS DE COMBATE:

- Por Giros.
- Por Salto.
- Por Deslizamiento.
- En Pívor.
- Por Paso.
- Por Cruzamiento.

Ejercicios sencillos para evitar un golpe a través de los Desplazamientos de Combate.

REGLAS DE COMPETENCIA

- Área de competencia y los competidores.
- Áreas y Técnicas permitidas (así como actos prohibidos).
- Terminología de combate.

Kyukpa “Rompimientos de precisión”

- Rompimientos con saltos en el lugar.
- Rompimientos con carrera de impulso.
- Rompimientos en el lugar y con giros

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE FUERZA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD

Los contenidos relacionados anteriormente deben ser impartidos teniendo en cuenta las características individuales del grupo. Se trata de enseñarles a todos, lo que todos pueden hacer como grupo y enseñarle a cada uno, lo mejor que puede hacer acorde a sus posibilidades, para esto se recomienda realizar pruebas de habilidades y un método ideal y discreto es el juego, a continuación exponemos como ejemplo una prueba a través de un juego tradicional llamado “toca al compañero” para determinar cuáles son los alumnos que tienen habilidades para el salto de longitud con carrera de impulso, esta habilidad motriz pudiera ser utilizada para la enseñanza de las técnicas de rompimiento en salto con carrera de impulso:

Juego: Tocar al compañero.

Número de participantes: A voluntad.

Formación de los Jugadores: Esparcidos.

Fundamento del juego:

Se escoge un jugador al azar el cual tiene que tratar de tocar a uno del grupo, este a otro y así sucesivamente en un área específica. Existe una base de descanso donde no se les puede tocar. La variante es que para llegar a dicha base, tienen que escaparse, ubicarse detrás de una línea que se encuentra aproximadamente a una distancia de 12 m. de la marca para el salto y ejecutar el salto con carrera de impulso, el área que queda después de la zona de salto es la base.

Reglas del juego:

- El jugador que estocado antes de saltar, pierde.
- Una vez que se inicie el salto no se puede tocar al jugador
- El jugador que toque cualquiera de las líneas para el salto, no puede buscar la base de descanso y debe volver al juego.
- El jugador que se salga del área establecida se considera tocado.
- Si pasa más de 30 seg. El jugador no puede quedarse en la base.

Observaciones metodológicas

- Realice la prueba inmediatamente después del calentamiento.
- Exija que todos los jugadores no se mantengan estáticamente y se mantengan en movimiento.
- Haga énfasis en las generalidades de la técnica del salto.
- Considere como prueba el mejor salto de los realizados por el jugador.
- Los jugadores para ser evaluado debe saltar como mínimo tres veces.
- Mida la distancia del salto según lo establecido para el salto de longitud es recomendable dibujar una regla de medición en el área de salto.
- Durante el juego no exija los saltos requeridos para la prueba, estos jugadores pueden ser evaluados en otra oportunidad.
- Motive al jugador a saltar cada vez mejor.

Otro aspecto del programa lo constituye el sistema de evaluación. Esto es, como la actividad extracurricular que tiene un fin eminentemente participativo su evaluación es determinada a partir de los niveles de asistencia, participación y

asimilación en clases “esto lo establece la escuela”. Además y en aras de estimular la participación del estudiante a las actividades del Taekwondo, se tienen en cuenta para la evaluación la participación en los talentos, show y festivales deportivos organizados dentro y fuera de la institución. También se llevan a cabo exámenes opcionales que no influyen en la evaluación general, Estos exámenes se convocan para aquellos estudiantes que alcanzan el nivel requerido para un pase de cinta y quieran obtener la misma.

Un reflejo de los resultados de la actividad extracurricular del Taekwondo y de la interacción con otras expresiones, lo constituyó el primer festival de taekwondo ISH 2004, el cual se realizó en el mes de noviembre con la participación del más del 90 % de los estudiantes de la escuela que practican taekwondo “desde el kínder hasta el señor”. Además se convocaron a los estudiantes de las actividades extracurriculares de pintura y cerámica, los cuales realizaron y expusieron obras relacionadas con la técnica del Taekwondo, lográndose que estudiantes que no practican este deporte se interesaran por este a través de sus manifestaciones artísticas.

Para este festival se convocaron las tres modalidades fundamentales del entrenamiento del Taekwondo.

A modo de conclusión este festival demostró que este programa de enseñanza a pesar de que no lleva la rigurosidad de las clases de entrenamiento tradicionales se puede lograr que los alumnos desarrollen habilidades básicas y especiales, donde algunas de ellas presentan un alto grado de complejidad, así como contribuir a su formación educativa tan importante en nuestros tiempos. Constituye una herramienta más para el desarrollo multilateral del estudiante, fundamentalmente en las edades infantiles y escolares.

TEST DE COORDINACIÓN LATERAL EN 20 SEGUNDOS

Objetivo: Medir la capacidad coordinativa (lateral)

Material: Un compañero de ayuda, balón cronometro y silbato.

Procedimiento: En posición de pie, sostenemos el balón con ambas manos, las piernas abiertas a un nivel del ancho de hombros, el compañero se coloca por detrás, girando por la derecha deberá entregar el balón con las dos manos de igual forma recibir por la izquierda, las piernas deberán permanecer fijas, realizar únicamente el movimiento o giro de tronco, durante 20 segundos se realizará este trabajo.

TEST DE COORDINACIÓN FRONTAL EN 20 SEGUNDOS

Objetivo: Medir capacidad coordinativa (frontal)

Material: Un compañero de ayuda, balón, cronómetro y silbato

Procedimiento: En posición de pie, con piernas abiertas, sostener el balón con ambas manos, el compañero se coloca por detrás, entregar el balón por encima de la cabeza, para luego recibirla por la parte de abajo entre las piernas, se contará cada que se reciba el balón por encima de la cabeza, esto se o realizara en 20 segundos.

TEST DE VELOCIDAD Y COORDINACIÓN (CON GLOBOS)

Objetivo: Medir la capacidad de velocidad y coordinación del tren inferior

Material: Compañero de apoyo, cronómetro, silbato y globo

Procedimiento; El compañero sostiene el globo a nivel de la cintura, el cual tiene que elevar la pierna flexionada lo más rápido posible tratando de tocar con la rodilla, se lo realiza en 10 segundos primero con rodilla derecha y posteriormente con izquierda, serán válidos siempre y cuando se toque el globo, el compañero será quien cuenta las veces acertadas.

2.4.2 DESARROLLO DE VARIABLES CATEGORÍAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

2.4.2.1 Psicomotricidad

Estudio y génesis de la psicomotricidad de Vítor Da Fonseca

La génesis de la psicomotricidad depende del medio ya que este al solicitarlo al organismo tras una dialéctica interminable, actualiza las posibilidades y capacidades. La desaparición de reflejos arcaicos de tipo motor, como los de la marcha refleja, la actitud estática.

La psicomotricidad en los niños se utiliza de manera cotidiana, los niños la aplican corriendo, saltando, jugando con la pelota, se pueden aplicar diversos juegos orientados a desarrollar la coordinación, el equilibrio y la orientación del niño, mediante estos juegos los niños podrán desarrollar, entre otras áreas, nociones espaciales y de lateralidad como arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-atrás.

IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA PSICOMOTRICIDAD

En los primeros años de vida, la Psicomotricidad juega un rol muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño ayudando a la relación con su entorno y tomando mucho en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños y las niñas.

A nivel motor, el niño le domina su movimiento corporal.

A nivel cognitivo, al niño le permite mejorar la memoria, la atención y concentración y la creatividad del niño.

A nivel social y afectivo, permitirá a los niños conocer y afrontar sus miedos y relacionarse con los demás.

ÁREAS DE LA PSICOMOTRICIDAD

Las áreas de la Psicomotricidad son:

Equilibrio

Espacio

Tiempo-ritmo

Motricidad gruesa.

Motricidad fina.

Esquema Corporal: Es el conocimiento y la relación mental que la persona tiene de su propio cuerpo.

El desarrollo de esta área a los niños permiten que se identifiquen con su propio cuerpo, que se expresen a través de él, que lo utilicen como medio de contacto, sirviendo como base para el desarrollo de otras áreas y el aprendizaje de nociones como adelante-atrás, adentro-afuera, arriba-abajo ya que están referidas a su propio cuerpo.

Lateralidad: Es la superación funcional de un lado del cuerpo, fijado por la supremacía de un hemisferio cerebral. Mediante esta área, el niño estará desarrollando las nociones de derecha e izquierda tomando como referencia su propio cuerpo. Es importante que el niño defina su lateralidad de manera espontánea y nunca forzada.

Equilibrio: Es considerado la capacidad de mantener la estabilidad mientras se está realizando diversas actividades motrices. Esta área se desarrolla a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior.

Estructuración espacial: la área comprende la capacidad que tiene el niño para mantener la constante localización del propio cuerpo función de la posición de los objetos en el espacio, comprende también la habilidad para organizar y disponer los elementos en el espacio. Las dificultades en esta área se pueden expresar a través de la escritura o la confusión entre letras.

Tiempo y Ritmo: Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal que se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento- orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio,.

2.4.2.2 Motricidad

Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria de Robert Rigal

A lo largo de la evolución del niño, la acción motriz tiene un papel esencial, su acción solamente no ejerce sobre la coordinación de las actividades propias de la inteligencia sensorio motriz, sino también sobre el crecimiento de los otros aspectos de la inteligencia.(intervienen todos los niveles del desarrollo de las funciones cognitivas de la percepción a los esquemas sensorios motores, de estos a la forma de imitación interiorizada que es la imagen mental)

El término motricidad se emplea para referirse al movimiento voluntario de una persona, coordinado por la corteza cerebral. En su estudio surge un problema, pues al ser un acto consciente en principio parece que debiéramos encontrar el origen del movimiento en la voluntad humana, pero se demuestra que esto no es así. Muchos experimentos han demostrado que la consciencia del (acto consciente) surge unos milisegundos después de haberse originado en áreas corticales pre motoras y de asociación.

Motricidad gruesa

El desarrollo motor grueso se determina como la habilidad que el niño va adquiriendo para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo y poco a poco mantener el equilibrio de la cabeza, del tronco, extremidades, gatear, ponerse de pie, y desplazarse con facilidad para caminar y correr, además va adquiriendo agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos diarios y esenciales o cotidianos.

El desarrollo del menor, desde el momento en el que empieza a sostener su cabeza, sentarse sin apoyo, saltar, subir gradas, etc. Son otros logros de motricidad gruesa que va con el transcurso de los años.

Habilidades de Motricidad Gruesa

Las habilidades motrices en niños de edad preescolar van mejorando en gran medida. Un promedio de 5 años de edad el niño puede andar en bicicleta, subir una escalera, un columpio, lanzar, atrapar y patear una pelota. Algunos pueden patinar, esquiar o andar en bicicleta, las cuales requieren de la práctica y la coordinación del cerebro. No puede saltar en un pie un niño de tres años, pero en el momento en que el niño tiene cinco años, su cerebro ha madurado lo suficiente

como para que él sea capaz de dominar esta habilidad. En cambio ya a un niño de 8-9 años ya tiene conocimientos perfeccionados de lo que es motricidad y por lo tanto van mejorando como andar en bicicleta los niños ya quieren saltar pasar obstáculos.

Algunas habilidades motoras gruesas que un niño debe ser capaz, ya con una perfección establecida por la edad escolar.

- Ejecutar o realizar
- Caminar en una línea recta
- Saltar
- Trepas
- Pies alternativos para bajar escaleras
- Marchar
- Pararse en un pie por 5-10 segundos
- Caminar hacia atrás
- Lanzar una pelota

2.4.2.3 Desarrollo motriz

La actividad motora, gracias a la cual el niño explora y reorganiza el medio, es fundamental para su desarrollo. Mediante la acción el niño va conociendo y explorando el mundo, va a obtener conocimiento de las cosas de su alrededor y de sí mismo, así dando respuestas ajustadas o expresar sus necesidades.

Principios del desarrollo motor

- El desarrollo motriz es un proceso continuo desde la concepción del individuo hasta la madurez total y sigue la misma sucesión en los niños, pero podrían cambiar por su entorno social o su ritmo de vida diaria varia de un niño a otro.
- El desarrollo progresa, en general: Características que determinan el desarrollo motor
- El promedio de maduración física y neurológica.
- La calidad y variedad de sus experiencias

- Las condiciones, tanto genéticas como ambientales así como, una excelente calidad de vida, una dieta de alimentación equilibrada, higiene, etc.

Las conductas motrices están señaladas por la maduración del sistema nervioso, éstas serán perfeccionadas a través de las prácticas y la exploración continuas del niño.

Existe una gran relación entre el desarrollo físico, mental y emocional, las investigaciones señalan que los niños con disminución intelectual presentan un porcentaje mayor de retraso motor respecto a los niños normales.

Fases del desarrollo motor

Tipos de movimiento

El desarrollo motriz evoluciona desde los actos reflejos y los movimientos descoordinados, y sin finalidad precisa hasta los movimientos coordinados y precisos del acto motor voluntario y los hábitos motores del acto motor automático.

Así pues, encontramos diferentes tipos de movimientos:

- Movimiento voluntario es aquel que se lleva a cabo de una forma voluntaria e intencionada. Ante una estimulación determinada por ejemplo la música y la danza. Usualmente casi todos los actos realizados de forma voluntaria estarían dentro de esta categoría: tomar naranja, chuparla y comerla, encender la radio, etc
- Movimiento automático se lleva a cabo la repetición de los movimientos voluntarios se incorpora de una forma automática y pasan a ser hábitos; de esta forma se ahorra energía en el proceso de análisis e interpretación del acto por ejemplo: caminar, correr, manejar un auto, para esto es necesario un tiempo de aprendizaje de los movimientos voluntarios para que éstos se automaticen.

Dentro de las etapas tendrán un elevado sentido de madurez, y el vínculo con otras personas irá cambiando. Un niño de 8-9 años va teniendo cierta tendencia a comportarse de manera independiente, esto conlleva a que se sienta más seguros de sí mismo.

En esta etapa de ciclo de vida es muy importante que empiecen a practicar algún tipo de deporte por ejemplo: natación, danza, fútbol. Así podrán descargar toda la energía que les sobra y serán niños sanos y activos. Si el deporte prenderán a relacionarse socialmente y se verán obligados a respetar las reglas del grupo y mejora la convivencia en la sociedad

CAPACIDADES CORDINATIVAS

Las capacidades coordinativas están determinadas por los diferentes procesos de organización, control y regulación del movimiento (coordinación motriz), estas se dividen principalmente en:

- Capacidad de dirección y control del movimiento
- Capacidad de transformación y adaptación motora
- Capacidad de aprendizaje motor

La flexibilidad se considera una capacidad motora que por factores condicionales o coordinativos, por lo cual se le considera una capacidad motora mixta o neutra.

Las capacidades coordinativas también denominadas capacidades perceptivo-cinéticas están determinadas en primer lugar por procesos de organización, control y regulación del movimiento.

Estas capacidades de aspecto cualitativo afectan en el rendimiento de una determinada ejecución, obedeciendo más a procesos de percepción y ajuste del sistema nervioso que a necesidades energéticas o condicionamientos estructurales del organismo.

Es decir, actúan sobre la base de las informaciones ambientales y las referencias provenientes de los analizadores “óptico, acústico, vestibular, táctil” los cuales constituyen la base funcional de la regulación y organización del movimiento Las

capacidades coordinativas representan la condición fundamental para el desarrollo técnico, y en general, el nivel de expresión en que se manifiestan influencia por las experiencias motrices previas del sujeto. Como consecuencia, su desarrollo es proporcional al número de situaciones en las cuales el niño se ha encontrado

El conocimiento, la combinación y la repetición de las habilidades motoras adquiridas permiten un mejor desarrollo de las capacidades motoras.

Siendo este nivel inicial de capacidades coordinativas el que determina la esencia del desarrollo de las habilidades motoras, sobre el sustento de los esquemas motores de base. Habilidades motrices del niño de seis años

El pequeño mejora el manipulado de objetos y la coordinación de movimientos. Los seis años marcan un periodo de grandes logros físicos y motrices. El niño de esa edad es capaz de seguir el ritmo de la música, de cambiar de dirección en el movimiento que realiza y de alternar rápidamente el tipo de actividad física sin perder comba. También mejora su rendimiento en las actividades que exigen mayor concentración y atención.

- Es ahora más lento y en ocasiones hasta torpe, pero maneja y trata de utilizar las herramientas y materiales.
- Con ojos cerrados supera una pista de obstáculos sin perder la dirección ni tropezar fuertemente.
- Ejecuta siguiendo un ritmo, movimientos rápidos y lentos.
- Supera una pista de obstáculos que exija alternativamente, correr, saltar, reptar, arrastrarse
- Hace botar con las dos manos una pelota por encima de su propia estatura.
- Anda sobre zancos, mantiene el equilibrio sobre la barra de 10 centímetros.
- Coge con las dos manos un objeto que le han lanzado.
- Habilidades motrices del niño de 6 años
- Baja una pendiente corriendo.
- Da volteretas.
- Altera conscientemente el tipo de movimiento.

- Monta en bicicleta.
- Salta a la comba

FUNCIONES Y ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Gran parte de las actividades y funciones propuestas pueden ser utilizadas a lo largo del desarrollo variando el grado de dificultad del ejercicio o exigiendo mayor precisión en el mismo. Es importante ejercitar a los niños en actividades psicomotoras a fin de que las funciones que desarrollan se automaticen, se logre el control voluntario de las mismas y se transfieran a la vida cotidiana, de tal forma que sirvan de base para los aprendizajes escolares. Dos interesantes y recientes programas de actividades psicomotrices son los de Garaigordoil (1999), en el que se proponen una gran variedad de juegos grupales, diseñados para ser realizados en el aula, con el objetivo de trabajar las funciones psicomotoras en niños de 6 a 8 años, y el de Gomendio y Maganto(2000) en el que se proponen actividades alternativas en el aula para niños con necesidades educativas especiales.

Hay que tener en cuenta que a medida que los ejercicios son más complejos más se interrelacionan las funciones entre sí, por lo que el ejercicio de una conlleva la maduración de otras, pero del mismo modo los retrasos o alteraciones de una función repercuten negativamente en la adquisición y el desarrollo de otras funciones psicomotoras. Las actividades que se proponen en cada función no ejercitan o maduran esa única función, por lo que los educadores o los padres pueden utilizarlas con pequeñas variaciones a fin de conseguir un desarrollo armónico de otras funciones.

Pueden producirse retrocesos en los niños de 6 a 8 años

De las habilidades mencionadas, no todos los niños adquieren el control a la misma edad. Hay algunos a los que les lleva un poco más de tiempo que a otros. Los padres debemos estar atentos a cómo evolucionan en estos aspectos.

A veces se producen retrocesos en el desarrollo evolutivo del niño debido a circunstancias externas: que haya nacido un hermano, un cambio de colegio, de

casa o simplemente el paso a primaria, que implica otros profesores y otra forma de funcionamiento.

Estos desajustes suelen ser transitorios y se resuelven al cabo el tiempo. Por el contrario, si observamos que pasado un tiempo el niño continúa presentando estos desarreglos puede ser indicativo de algún problema en su desarrollo, y tal vez sea hora de consultar con un especialista en la materia.

2.5 HIPOTESIS

Los fundamentos técnicos del taekwondo inciden en el desarrollo motriz de los niños del 2do. y 3er. Años de educación básica elemental de la escuela de educación básica particular Eugenio espejo de la ciudad de Ambato.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.

Variable Independiente: Los Fundamentos Técnicos del Tae Kwon Do

Variable Dependiente: Desarrollo Motriz.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Modalidad Básica de la Investigación

En el presente trabajo se pretende investigar la relación que existe entre las dos variables: los fundamentos técnicos del taekwondo y el desarrollo motriz, siendo esto cualitativo y cuantitativo, debido que analizará los aspectos investigativos se interpretará y relacionará las variables.

3.1.1 Investigación bibliográfica Documental

En el presente trabajo se tomará en consideración toda la información bibliográfica, investigación, estudios, relacionados a las variantes de investigación, con el fin de sustentar con información sólida, aclarar la problemática existente además ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios respectivamente.

3.1.2 Investigación de Campo

Esta investigación se la realizará de manera directa a la población objeto de estudio en el local de la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de con el fin de conocer de forma directa la problemática aplicando la observación y la entrevista a los estudiantes del 2do y 3er año de educación básica elemental, a la autoridades y padres de familia.

3.2 Nivel o tipo de Investigación

Nivel Exploratorio

Permite aplicar y conocer sobre los fundamentos técnicos del taekwondo y desarrollo motriz, generar y comprobar la hipótesis planteada y las respectivas categorías de las variables.

Nivel correlacional

Busca establecer la relación entre las dos variables desde el inicio del proceso de investigación.

Nivel Descriptivo

Determinar aspectos causales para el desarrollo motriz en la práctica de los fundamentos técnicos del taekwondo, para con ello lograr un buen desenvolvimiento físico y psico-social en el practicante.

3.3 Población y Muestra

La población está conformada por:

POBLACIÓN	MUESTRA
Practicantes-niños de 2do año	25
Practicantes-niños de 3er año	25
Docentes	2
Entrenador	1
TOTAL	53

Cuadro 1: Población y Muestra
Elaborado por: Mario Jose Acosta

3.4 Operacionalización de variables :

Variable independiente: Fundamentos técnicos Taekwondo

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMES BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>Son el conjunto de actividades básicas del camino y el comportamiento a seguir a través de conductas psíquicas y físicas (entrenamiento, combate, competición etc.) mediante las técnicas de manos y pies.</p>	<p>Actividades básicas.</p> <p>Técnicas de manos y pies</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Posiciones básicas • Secuencias básicas • Técnicas de Defensa • Técnicas de ataque 	<p>¿Sabe usted lo que son los fundamentos del TKD?</p> <p>Conoces las técnicas básicas del taekwondo?</p> <p>¿Considera que es importante aplicarlas técnicas de defensa del taekwondo en las prácticas que realizas?</p> <p>¿Cree usted que es importante la coordinación en la ejecución de las técnicas básicas de ataque?</p> <p>¿Conoce la técnica de defensa?</p> <p>¿Conoces las desventajas de realizar las técnicas básicas del taekwondo de manera incorrecta?</p>	<p>Técnica: Encuestas</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p>

Cuadro2: Variable Independiente

Elaborado por: Mario Jose Acost

Variable dependiente: Desarrollo Motriz

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Es la capacidad física permite realizar movimientos ordenados y dirigidos para la obtención de un gesto técnico	<p>Capacidad física</p> <p>Movimientos dirigidos</p> <p>Gesto técnico</p>	<p>Coordinación dinámica general</p> <p>Coordinación motriz específica</p> <p>Interpretación de ejercicios</p>	<p>¿Considera importante la coordinación motriz dentro del taekwondo?</p> <p>¿Puede realizar la combinación de patadas y bloqueos sin dificultad?</p> <p>¿Realiza ejercicio específico para mejorar su coordinación?</p> <p>¿Realiza dentro del entrenamiento test sobre el nivel de su coordinación?</p> <p>¿Le gustaría realizar las técnicas básicas del taekwondo de forma rápida?</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p>

Cuadro 3: Variable Dependiente
Elaborado por: Mario Jose Acosta

3.5 Recopilación de la Información

La recopilación de la información se la realizara utilizando cuestionarios, encuestas aplicadas a la población objeto de estudio del 2do y 3er año de educación básica elemental de la escuela particular Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato mediante una revisión de los datos pertinentes y fiables descartando fenómenos aleatorios resultados de esta investigación, es decir depuración de datos de información defectuosa, errónea, incompleta, falsa y contradictoria.

3.5.2 Procesamiento y Análisis

Por medio de la recopilación de datos, a través de la entrevista se analizará y se procesará la información de la siguiente manera:

- Revisión crítica de la investigación recogida.
- Tabulación de los cuadros, según las variables, a hipótesis, estudios estadísticos, presentación de resultados.
- Selección y recolección en casos indivisibles para corregir faltas de constatación.

3.6 Plan de procesamiento de información

La información a investigar se encuentra representada en el siguiente cuadro

TIPOS DE INFORMACIÓN	FUENTES	TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN
Información primaria	Entrenador Deportista	Observación Encuesta	Cuestionario
Información secundaria	Biblioteca internet	Análisis de documentos	Libros, documentos de internet

Cuadro N°4

Fuente: Bibliográfica

Elaborado por: Mario Jose Acosta

CAPÍTULO IV

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta dirigida a los estudiantes del 2do y 3er año de educación básica de la escuela Eugenio Espejo.

Pregunta N° 1: ¿ Conoce Ud. Las técnicas básicas del taekwondo

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	7%
NO	54	93%
TOTAL	58	100%

Cuadro N°5

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

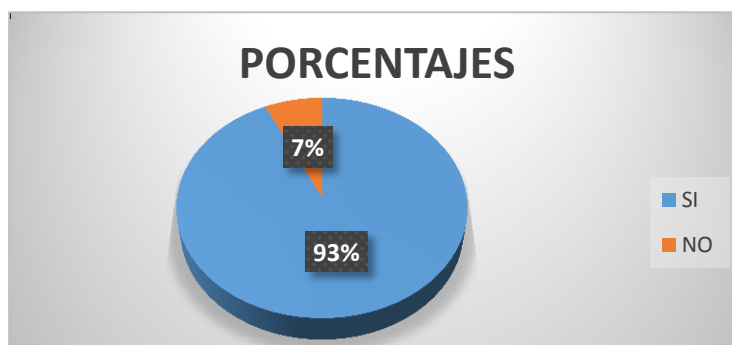


Gráfico N°5

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 93% de los encuestados respondieron que si conocen las técnicas básicas del tkd y el 7% de los encuestados respondieron que no conocen estas técnicas.

Interpretación: Luego de realizar la tabulación se concluye que la gran mayoría de estudiantes encuestados no conocen las técnicas básicas de tkd. Mientras que solo 4 estudiantes si las conocen lo cual demuestra que sería necesario implementar la práctica de este deporte en la institución ya que en su gran mayoría desconocen de lo que se trata.

Pregunta N°2: ¿Considera usted que es importante aplicar las técnicas del Taekwondo en las prácticas que realiza?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	52	90%
NO	6	10%
TOTAL	58	100%

Cuadro N°6

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

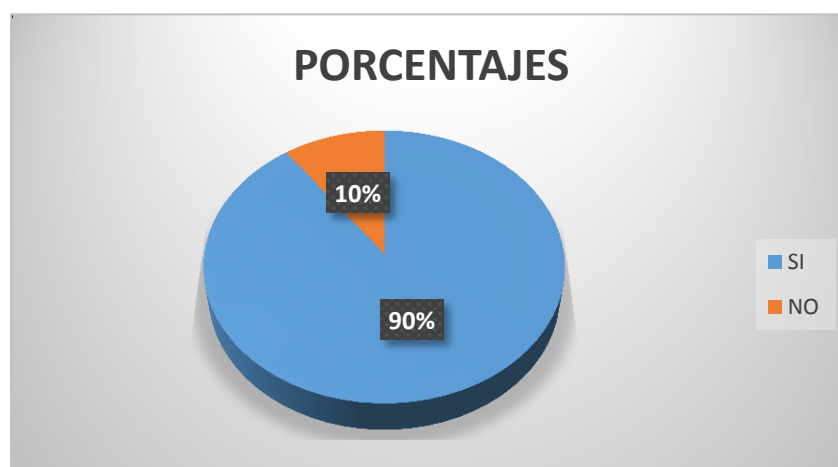


Gráfico N°6

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 90% de los encuestados respondieron que sí es importante aplicar las técnicas del taekwondo en las prácticas y el 10% de los encuestados respondieron que no es necesario. De esta manera queda indicado que es importante aplicar las técnicas del taekwondo en las prácticas diarias.

Interpretación: Las técnicas del taekwondo son importantes en las prácticas diarias porque ayudan a mejorar sus capacidades físicas y su máxima potencia en los movimientos corporales. Ya que los niños al momento de realizar actividades deportivas no logran desarrollar sus capacidades físicas.

Pregunta N°3 ¿Cree Ud. que es importante la coordinación en la ejecución de las técnicas básicas de TKD?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	86%
NO	8	14%
TOTAL	58	100%

Cuadro N°7

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

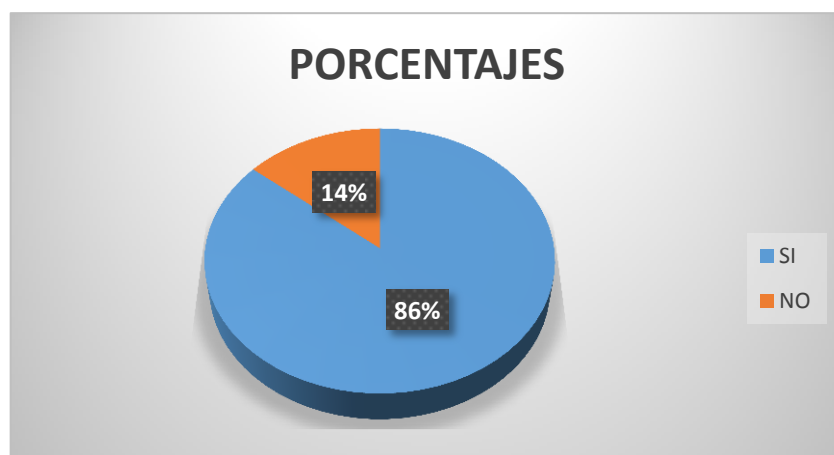


Gráfico N°7

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 86% de los encuestados respondieron que si es importante la coordinación en la ejecución de las técnicas básicas del taekwondo en las prácticas y el 14% de los encuestados respondieron que no es necesario.

Interpretación: La coordinación es importante porque el niño de 7 y 8 años podrá mejorar las cualidades de resistencia, fuerza y un continuo balance durante los movimientos, en la ejecución de las técnicas básicas del tkd como son técnicas de exactitud, técnicas de mano(soguikisul, son kisulmaki, son kisulgongkiok), técnicas de pierna(changui, tuiochangui, yosokdongya)

Pregunta N°4 ¿Conoce Ud. Las técnicas del bloqueo?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	7%
NO	54	93%
TOTAL	58	100%

Cuadro N°8

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

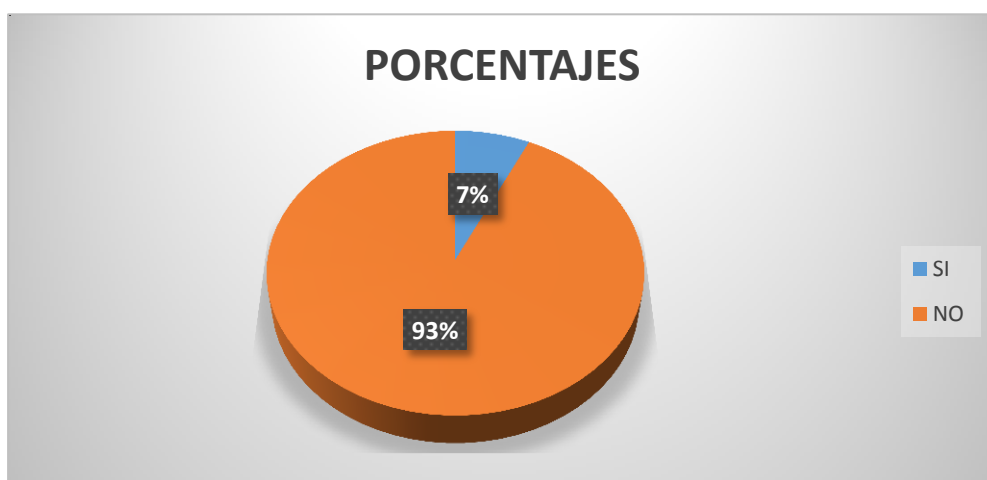


Gráfico N°8

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que solo el 4% de los encuestados respondieron que si conocen la técnica del bloqueo y el 93% de los encuestados respondieron que no conocen esta técnica.

Interpretación: La encuesta demuestra que la gran mayoría de los estudiantes no conocen la técnica del bloqueo se deduce lógicamente, se debe a que nunca han practicado artes marciales debido a que en la institución no tienen un docente capacitado en este deporte de contacto y no se encuentra dentro de la malla curricular de cultura física para niños

Pregunta N°5 ¿Conoce usted las desventajas de realizar las técnicas básicas del taekwondo de manera incorrecta?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	9%
NO	53	91%
TOTAL	58	100%

Cuadro N°9
 Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año
 Elaborado por: Mario Jose Acosta

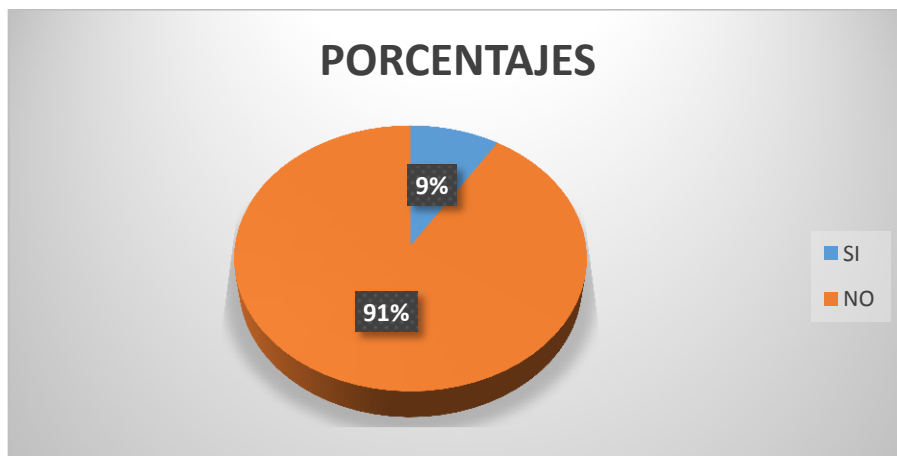


Gráfico N°9
 Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año
 Elaborado por: Mario Jose Acosta

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que solo el 9% de los encuestados si conoce las desventajas de realizar las técnicas básicas del taekwondo de manera incorrecta y el 91% no conocen las desventajas de realizar las técnicas básicas del taekwondo de manera incorrecta.

Interpretación: La encuesta demuestra que la gran mayoría de los estudiantes no conocen de las las desventajas de realizar las técnicas básicas del taekwondo de manera incorrecta, esto debe ser porque no están conscientes que en el deporte una técnica debe ser ejecutada de manera correcta

Pregunta N°6 ¿Considera usted importante la coordinación motriz dentro del taekwondo?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	31	53%
NO	27	47%
TOTAL	58	100%

Cuadro N°10

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

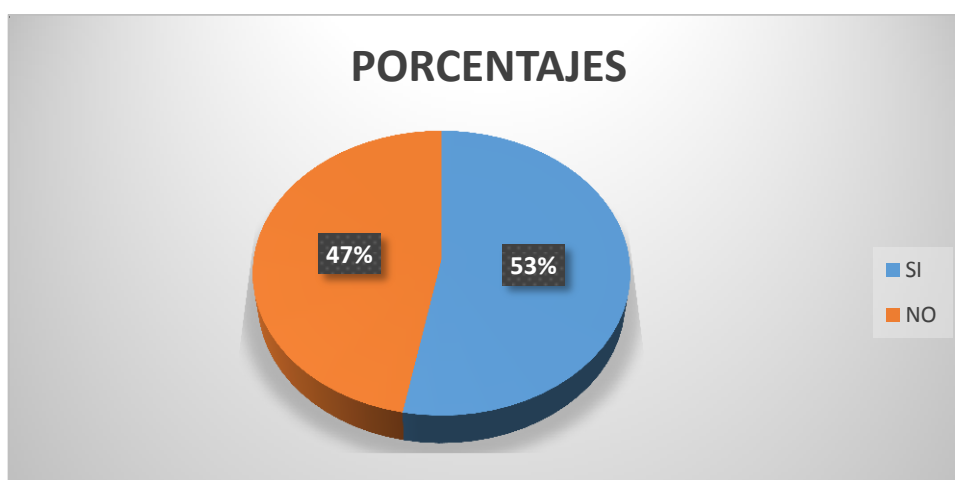


Gráfico N°10

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 53% de los encuestados respondieron que si creen que es necesario realizar test para conocer el grado de coordinación y el 47% de los encuestados respondieron que no cree que es necesario realizar test para conocer el grado de coordinación.

Interpretación: La encuesta demuestra que en su mayoría los estudiantes si consideran importante la coordinación motriz dentro del taekwondo porque el alumno con ello logra el desarrollo de la fuerza, velocidad, flexibilidad, elasticidad, reacción, liberar estrés y el aumento del autoestima y no solo sirve para el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales, sino que también para definir el rendimiento dentro del ejercicio físico y el deporte.

Pregunta N° 7 ¿Cree usted que tiene un buen desarrollo motriz?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	17%
NO	48	83%
TOTAL	58	100%

Cuadro N°11

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

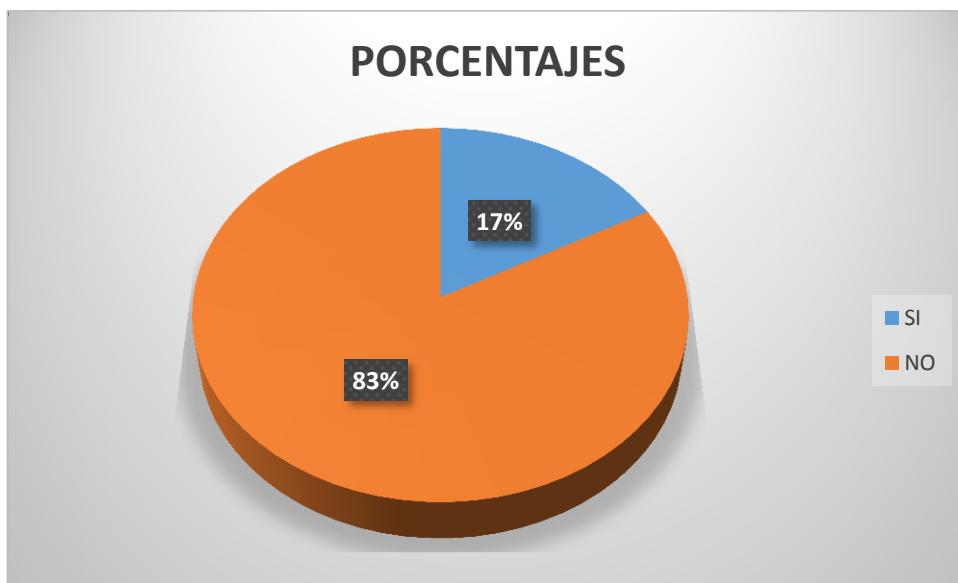


Gráfico N°11

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 83% de los encuestados respondieron que no tienen un buen desarrollo motriz y el 17% de los encuestados respondieron que si tienen un buen desarrollo motriz.

Interpretación: La encuesta demuestra que una gran parte de los estudiantes no considera que tengan un buen desarrollo motriz debido, a la falta de implementos de entrenamiento y una guía metodológica que les permita desarrollar movimientos coordinados de acuerdo a su edad.

Pregunta N°8 ¿Puede usted realizar la combinación de patadas y bloqueos del TKD sin dificultad?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	7%
NO	54	93%
TOTAL	58	100%

Cuadro N°12
Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año
Elaborado por: Mario Jose Acosta

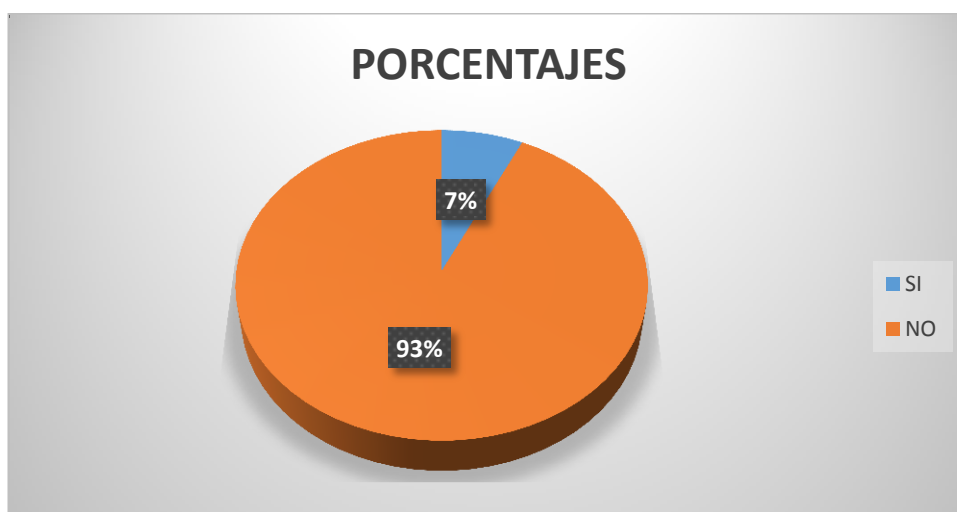


Gráfico N°12
Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año
Elaborado por: Mario Jose Acosta

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 93% no pueden realizar la combinación de patadas y bloqueos sin dificultad y el 7% de los encuestados respondieron que si pueden realizar la combinación de patadas y bloqueos sin dificultad.

Interpretación: La encuesta demuestra que en su mayoría los estudiantes respondieron que no pueden realizar la combinación de patadas y bloqueos sin dificultad lógicamente esto es debido a que no tienen ningún tipo de práctica en el deporte del tkd.

Pregunta N°9 ¿Realiza usted ejercicios específicos para mejorar su motricidad?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	45	78%
NO	13	22%
TOTAL	58	100%

Cuadro N°13

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

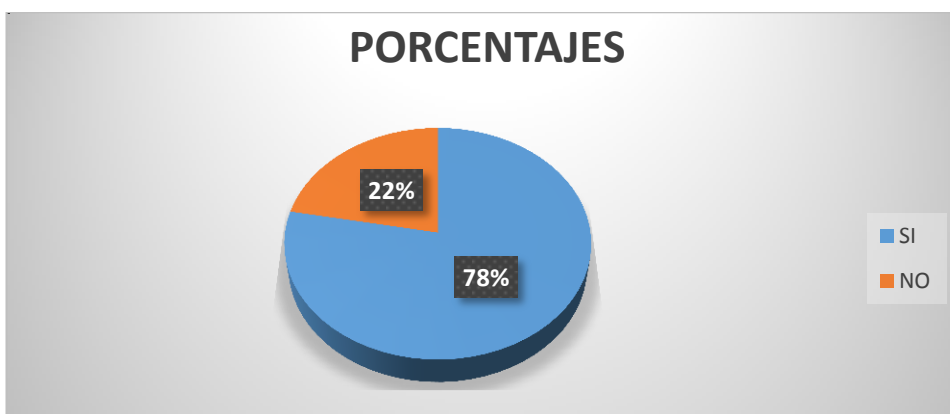


Gráfico N°13

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 78% de los encuestados respondieron que si creen que para poder realizar las técnicas básicas del taekwondo es esencial tener una buena flexibilidad y el 22% de los encuestados respondieron que no creen que para poder realizar las técnicas básicas del taekwondo es esencial tener una buena flexibilidad.

Interpretación: La encuesta demuestra que en su mayoría si realizan ejercicios específicos para mejorar su motricidad como ejercicios de proyección o recepción (lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar), locomotrices (caminar, correr, saltar, deslizarse, rodar, trepar) No locomotrices (balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girarse, retorcerse, empujarse, levantarse)

Pregunta N°10 ¿Le gustaría a usted realizar las técnicas básicas del taekwondo de forma rápida?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	54	93%
NO	4	7%
TOTAL	58	100%

Cuadro N°14

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

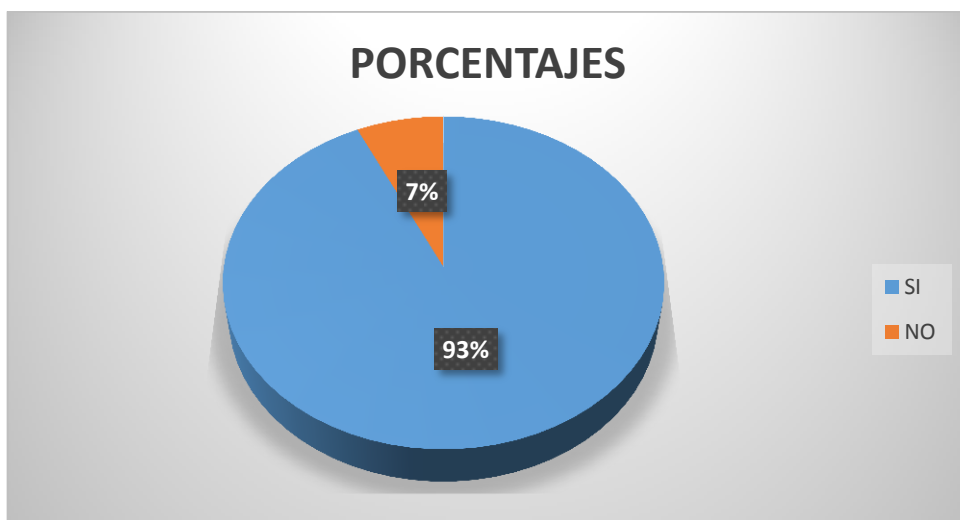


Gráfico N°14

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes de 2do y 3er año

Elaborado por: Mario Jose Acosta

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 93% de los encuestados respondieron que si les gustaría a realizar las técnicas básicas del taekwondo de forma rápida y apenas el 7% de los encuestados respondieron que no les gustaría realizar las técnicas básicas del taekwondo de forma rápida.

Interpretación: La encuesta demuestra que una mayoría considerable si les gustaría realizar las técnicas básicas del taekwondo de forma rápida ya que como vieron en las demostraciones las técnicas son espectaculares y solo 4 estudiantes respondieron que no les gustaría realizar las técnicas básicas del taekwondo de forma rápida es debido a que les parece difícil y hasta imposible.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

4.3.1. Prueba del Chi cuadrado

A. Planteamiento de la hipótesis

1. Modelo Lógico

H0: Los Fundamentos Técnicos del Taekwondo **NO** Inciden en el Desarrollo Motriz de los Niños del 2do y 3er Años de Educación Básica Elemental de la Escuela Eugenio Espejo

H1: Los Fundamentos Técnicos del Taekwondo **Si** Inciden en el Desarrollo Motriz de los Niños del 2do y 3er Años de Educación Básica Elemental de la Escuela Eugenio Espejo

Verificación De Hipótesis

Comprobación de la Hipótesis por prueba del chi Cuadrado (X^2)

Análisis:

Para la realización de la prueba del chi cuadrado escoge las preguntas 1, 5, 7 y 8 por su importancia vinculada con la Hipótesis.

Interpretación

Dadas todas estas cuantificaciones, se evidencia que la hipótesis de las técnicas básicas del taekwondo en el desarrollo de la motricidad de los niños del 2do y 3er año de educación básica elemental de la escuela de educación básica particular Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato, es efectiva ya que con una planificación adecuada y la elaboración de una guía de ejercicios por parte del especialista de la disciplina deportiva de taekwondo tal sea el caso de docente, entrenador,

formador, profesor, instructor y más aún los estudiantes mejorarán el desarrollo técnico-táctico. Permitiendo así obtener un mejor desarrollo de la motricidad en sus entrenamientos. La comprobación de esta hipótesis ejecutará a través del concepto cualitativo-descriptivo, debido a que la población es pequeña se tomará toda para demostrarla por medio del chi cuadrado, ya que las respuestas de los estudiantes son claras, manifestando decisiones en su interpretación.

Esta comprobación se tomara como base o antecedente para instituir la propuesta más conveniente y dar solución al problema.

1. Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

2. Modelo Estadístico

Fórmula:

$X^2 =$ Ji cuadrado

$\Sigma =$ Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

B Nivel de significación

La presente investigación tendrá un nivel de confianza del 95% (0,95), por tanto un nivel de riesgo de 5% (0,05)

Se trabajó con la fórmula del chi Cuadrado para la verificación de la hipótesis, puesto que para las respuestas se elaboró varias alternativas teniendo así un cuadro de contingencia.

C. Descripción de la población

Se trabaja con toda la población perteneciente al 2do y 3er año de educación básica de la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato al igual que los docentes y un entrenador que laboran en la misma entidad.

Población	Muestra	Porcentaje
Estudiantes	58	95%
Docentes	2	3%
Entrenador	1	2%
TOTAL	61	100%

Cuadro N° 15
Elaborado por: Mario Jose Acosta

Estimador estadístico

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada

X^2 = Chi Cuadrado

Grados de Libertad

Grados de libertad (Gl) = (fila - 1) (columna - 1)

$$Gl = (f - 1) (c - 1)$$

$$Gl = (2 - 1) (4 - 1)$$

$$Gl = (1) (3)$$

$$Gl = 3$$

$$X^2_t = 7.81$$

Frecuencias Observadas

Ítems / Preguntas	1	5	7	8	TOTAL
Si	4	5	10	4	23
No	54	53	48	54	209
TOTAL	58	58	58	58	232

Cuadro N° 16:

Elaborado por: Mario José Acosta

Frecuencias Esperadas

Ítems / Preguntas	1	5	7	8	TOTAL
Si	5.75	5.75	5.75	5.75	23
No	52.25	52.25	52.25	52.25	209
TOTAL	58	58	58	58	232

Cuadro N° 17

Elaborado por: Mario José Acosta

Cálculo del Chi-Cuadrado

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
4	5,75	-1,75	3,06	0,53
54	52,25	1,75	3,06	0,05
5	5,75	0,75	0,56	0,09
53	52,25	0,75	0,56	0,10
10	5,75	4,25	18,06	3,14
48	52,25	-4,25	18,06	0,61
4	5,75	-1,75	3,06	0,35
54	52,25	1,75	3,06	0,58
Total				5,45

Cuadro N° 18

Elaborado por: Mario José Acosta

Distribución del Chi- Cuadrado

GRADOS LIBERTAD	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,60
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28

Cuadro N °19

Elaborado por: Mario José Acosta

D. Zona de aceptación y rechazo

Representación Gráfica

Distribución del Chi-Cuadrado

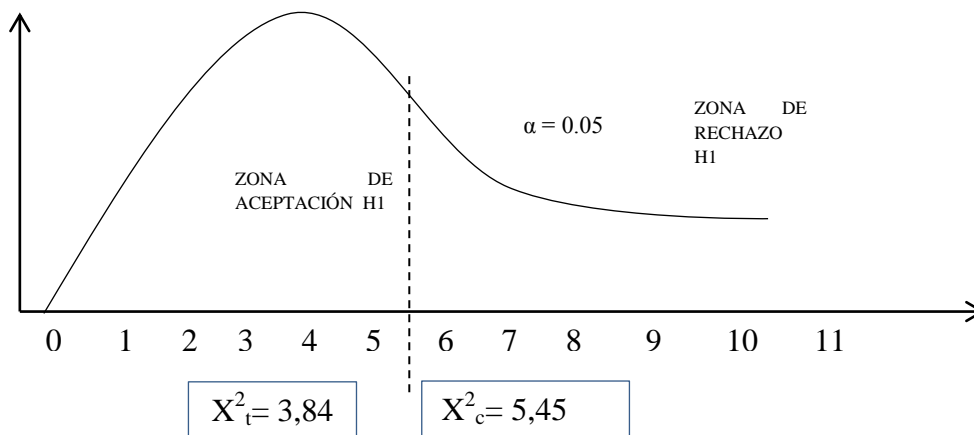


Grafico N° 15

Elaborado por: Mario José Acosta

Decisión:

El valor $X_{2t} = 3.84 < X_{2c} = 5,45$ de esta manera se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, se confirma que los Fundamentos Técnicos del Taekwondo SI inciden en el Desarrollo Motriz de los niños de 2do y 3er año de educación básica elemental de la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.CONCLUSIONES

- Se determina que los fundamentos técnicos del taekwondo influyen directamente en el desarrollo integral de los niños de 2do y 3er año de educación básica elemental de la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato, por cuanto esta disciplina ha contribuido con la motivación para realizar diversas actividades tanto en el entorno escolar como en la casa ya que como son técnicas de defensa personal hace que se las practique con entusiasmo ya que se las asocia con el diario vivir.
- Se encontró que el desarrollo de la Motricidad en los niños de 2do y 3er año de educación básica elemental es muy limitada ya que estos estaban acostumbrados a realizar actividad física basado en ejercicios básicos generales o deportes tradicionales como fútbol, lo cual puso en evidencia las falencias de motricidad y coordinación por lo que resulta extremadamente necesario que se implemente la práctica de otra disciplina deportiva como alternativa para tener un verdadero desarrollo motriz.
- Luego del estudio realizado resulta importante y necesario se proponga una alternativa de solución para el presente problema para tener un verdadero desarrollo motriz basado en los fundamentos técnicos del taekwondo

5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las autoridades de la institución implementar lo más pronto posible la disciplina del taekwondo ya que con este arte marcial antes de haber otra alternativa de ejercicio se tendrá un mejor desarrollo de la motricidad, también la adquisición de implementos necesarios para la práctica del mismo y la adecuación de un local propio para esta práctica deportiva.
- También se recomienda la respectiva socialización de la disciplina del taekwondo entre los docentes y padres de familia que conozcan y se familiaricen con este deporte y que no lo tergiversen ya que es un deporte de contacto sí pero muy técnico y llevadero y además como es una disciplina ayuda a controlar en gran medida el temperamento de quienes lo practican.
- Se recomienda diseñar una guía metodológica de los fundamentos técnicos del taekwondo para alcanzando así un buen desarrollo motor por parte de los niños de 2do y 3er año de educación básica elemental de la escuela de educación básica particular Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato y que luego pueda extenderse a toda la institución educativa

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. DATOS INFORMATIVOS

Título

Una guía metodológica educativa referente a los fundamentos técnicos del taekwondo

Institución ejecutora

Escuela Eugenio Espejo

Beneficiarios

- Niños 2do y 3er año
- Instructores

Ubicación

Cantón: Ambato

Provincia: Tungurahua

Tiempo estimado

3 meses

Equipo responsable

- Investigador
- Instructor de Tae Kwon Do

6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

En base a las conclusiones y recomendaciones se establece la factibilidad de la propuesta resumiendo los siguientes resultados:

La práctica adecuada de los fundamentos técnicos del taekwondo beneficia mejorar sus habilidades, agilidad, fuerza, resistencia física, equilibrio, coordinación, precisión y velocidad.

Los niños aunque presentan dificultades en el aprendizaje de algunas técnicas básicas o fundamentales como es normal en el inicio del mismo, su aprendizaje serán progresivos en el dominio del taekwondo.

La práctica del Taekwondo presenta diferentes beneficios en el desarrollo de su capacidad de anticipación y reacción, dependiendo de la metodología de enseñanza que se aplique en especial en las que presentan debilidades.

Los niños todavía no han logrado un desarrollo motriz integral sobre todo en las áreas de coordinación y equilibrio.

En la institución no se cuenta con guías específicas de trabajo, aunque si con planificaciones que establecen las tareas por los días de trabajo en cultura física.

6.3. JUSTIFICACIÓN

La presente guía tiene como finalidad implementar actividades que ayuden a la mejora del aprendizaje de los fundamentos técnicos del taekwondo con tareas organizadas de manera específica y sistemática, añadiendo la divulgación de ejercicios que se puede aprender de manera sencilla y clara, a través de una explicación más detallada y demostración de los mismos, con enfoque del desarrollo psicomotriz de los niños.

Es de interés la realización de una guía educativa más específica que apoye en las clases de los fundamentos técnicos del taekwondo inexistente en la actualidad en la institución, además complementar con una buena planificación para que las

clases sean desarrolladas con un mayor entendimiento y motivación de los estudiantes.

El impacto es lograr el más adecuado aprendizaje de los fundamentos técnicos del taekwondo basado en el desarrollo de las habilidades motrices, la coordinación, la velocidad y la resistencia física y que lógicamente la práctica de este deporte también le ayude a su desarrollo emocional y psicosocial, con una metodología clara, que evidencie los logros, y repercuta positivamente en su crecimiento.

Es de importancia ya que se otorgará información complementaria para desarrollar actividades y técnicas del taekwondo de manera más explicativa y entendible para los niños, a través de imágenes siendo más entendibles, que sirva de apoyo para la práctica siendo más competitivos y con mayor interés en este deporte.

Los beneficiarios son los niños de la institución que presentan ciertos problemas para desarrollar los fundamentos técnicos del taekwondo, y que se han identificado que no han logrado el desarrollo sus habilidades de manera integral, además porque este deporte favorecerá en su crecimiento integral al nivel biopsicosocial, los instructores también podrán contar con una herramienta muy útil y específica para sus prácticas con tareas precisas y motivadoras.

6.4. OBJETIVOS

6.4.1. Objetivo general

Diseñar una guía metodológica de los fundamentos técnicos del taekwondo para alcanzar así un buen desarrollo motriz por parte de los niños de 2do y 3er año de educación básica elemental de la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato.

6.4.2. Objetivos específicos

- Sensibilizar sobre la importancia del desarrollo de una guía para la mejora del trabajo de los profesores de cultura física.
- Planificar las actividades de la guía metodológica para la práctica del taekwondo en función de las necesidades de los niños.
- Ejecutar las actividades de la guía metodológica con énfasis en el desarrollo motriz de los niños
- Evaluar permanentemente las actividades implementadas para conocer el nivel de logro alcanzado con la implementación de la propuesta.

6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Tecnológico

Es factible porque se cuenta con los recursos necesarios para el desarrollo de la propuesta, tanto con un programa actualizado de Word para el diseño en borrador de la guía, que ira modificando permanentemente con la inclusión de información, actividades específicas, luego de la revisión de un experto en el tema, además con los recursos tecnológicos para sensibilizar y ser utilizados en las actividades mediante la ejecución de juegos recreacionales donde puedan desarrollar sus capacidades físicas, para que puedan ir alcanzando un mejor nivel a través de las llamadas tecnologías de información como apoyo a su aprendizaje.

Técnico

Se realizó una revisión de actividades para la formulación de las actividades además de las distintas técnicas del taekwondo, en base a información obtenida de expertos en el tema para lograr establecer y diseñar las actividades que incluirán y las técnicas que se utilizarán a lo largo de la ejecución en función de las necesidades que requieran los niños.

Económico Financiero

El investigador cuenta con los recursos para el desarrollo de la guía, además con el apoyo de la institución para la ejecución de actividades y tareas que se irán desarrollando de acuerdo a cada actividad

6.6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La historia del tae kwon do es muy extensa y sus orígenes se remontan hasta unos dos mil años. Pero mencionaremos un pequeño resumen sobre este arte marcial maravilloso mencionando sus acontecimientos más importantes de este deporte que nos ayuda a cultivar el cuerpo, la mente y el espíritu.

El taekwondo se desarrolló en la península de Corea hace unos dos mil años que se inició como taekyon dando una importancia especial al manejo de las piernas, los movimientos circulares y las barridas características que distinguirán a nuestro estilo diferencias que se han mantenido hasta nuestros días.

En el siglo I A.C. Corea estaba dividida en tres reinos (Koguryo, Baek-je y Silla) por lo que los enfrentamientos entre estos eran constantes los que luchaban para ejercer su dominio permanente y duraron siglos. En el siglo VII d.C. en el reino de Silla se conformó una elite de soldados guerreros de gran prestigio los Hwarang, comparados con los Samuráis japoneses, estos soldados revolucionaron el panorama marcial ya que se especializaron en el combate cuerpo a cuerpo, además de dominar el manejo del arco, el sable y la lanza.

En el año 932 D.C. Llega al trono la dinastía Koryo (de ahí el nombre de Corea). En este periodo su ejército fue protagonista ya que empezó una revolución en contra de la corrupción existente en ese momento a cargo de algunos gobernantes del país, lo cual hizo que creciera la confianza del pueblo hacia los guerreros Hwarang, quienes dominaban las artes del combate cuerpo a cuerpo, alcanzando en el siglo XV un enorme desarrollo y gran aceptación entre la población lo cual hizo que se eleve aún más el nivel.





















Luego de un tiempo en la península empezaron a circular nuevas corrientes filosóficas lo cual acarreo a la división de su población lo cual fue aprovechado por los Japoneses invadiendo Corea implantando sus costumbres por la fuerza rituales, costumbre y lógicamente sus artes marciales, obligando a la práctica del Judo y Karate lo que hizo que se reforzaran y enriquecieran los sistemas autóctonos de los Coreanos.

En 1955 el General Choi consiguió que las principales escuelas marciales coreanas se pusieran de acuerdo y naciera lo que conocemos como Taekwondo moderno.



(Abad, 2012)

GRADOS DEL TAEKWONDO

	10 gup	1 Dan	
	9 gup	2 Dan	
	8 gup	3 Dan	
	7 gup	4 Dan	
	6 gup	5 Dan	
	5 gup	6 Dan	
	4 gup	7 Dan	
	3 gup	8 Dan	
	2 gup	9 Dan	
	1 gup	10 Dan	

(Dario, 2009)

Grafico N°16

Fuente: grados de Taekwondo

Elaborado por: Mario Jose Acosta

6.7. METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

FASES	OBJETIVOS	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
FASE 1 Socialización	Sensibilizar sobre la importancia del desarrollo de una guía para la mejora del trabajo de los instructores del Taekwondo,	1 reunión de trabajo con instructores y directivos	Convocatoria a reunión de trabajo con directivos y padres de familia Presentación de la necesidad de la guía en una reunión Establecimiento de compromisos con los participantes	Diapositivas Proyector Libro de TKD Papelería	Investigador	15 de octubre del 2015 a 15 de noviembre del 2015
FASE 2 Planificación	Planificar las actividades de la guía educativa para la práctica de Taekwondo en función de las necesidades de los niños.	1 socializar un borrador de guía educativa diseñado de manera preliminar	Diseño inicial de la guía Recolección de actividades Revisión y corrección Impresión final	Diapositivas Proyector Libro de TKD Papelería	Investigador	Noviembre del 2015 a diciembre del 2015

FASE 3 Ejecución	Ejecutar las actividades de la guía educativa con énfasis en el desarrollo motriz de los niños.	Actividades ejecutados con aspectos competitivos	Ejecutar las actividades en función de lo establecido con la guía Práctica del deporte con los niños Preparación para competiciones en base a sus necesidades	Espacios y escenarios deportivos. Uniformes, Calzado Materiales tales como: cronómetros, silbato tatami, pelotas medicinales	Investigador	Diciembre del 2015 a enero del 2016
FASE 4 Evaluación	Evaluar las actividades implementadas para conocer el nivel de logro alcanzado con la propuesta.	evaluación desarrollada para las actividades ejecutadas.	Evaluación de logros a través de observación de las habilidades logradas y una entrevista	Ficha de observación Encuesta a alumnos Entrevista a instructor (es) Cámara de video y fotográfica	Investigador	Permanente

Cuadro. N°20

Fuente: Modelo operativo

Elaborado por: Mario Jose Acosta

6.8. Administración de la propuesta

¿Quién lo hará?	Investigador
¿Quién diseñará?	Investigador
¿Quién apoyará?	Profesores de CF.

Cuadro N°21

Fuente: Administración de la propuesta

Elaborado por: Mario Jose Acosta

6.9. Previsión de la evaluación

Preguntas básicas	Explicación
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Padres de familia Profesores CF. Directivos de la organización
2. ¿Por qué evaluar?	Porque es una necesidad conocer el logro de los objetivos trazados en la propuesta, además ayudará a mejorar las acciones planificadas en el caso de dificultades que se pueden presentar en su ejecución.
3. ¿Para qué evaluar?	Para establecer si se ha logrado con éxito la ejecución de las actividades trazadas en la guía a través de etapas
4. ¿Qué evaluar?	Actividades Objetivos cumplidos Tareas Actividades Aprendizaje de los niños Desarrollo logrado en los niños
5. ¿Quién evalúa?	Investigador Profesor CF.
6. ¿Cuándo evaluar?	Permanentemente Cuando se ejecute cada actividad
7. ¿Cómo evaluar?	A través de una ficha de observación cualitativa y cuantitativa, encuesta, entrevistas, que midan los logros obtenidos.
8. ¿Con qué evaluar?	Ficha de observación Cuestionario de encuesta ,entrevista y fotografías

Cuadro N°22

Fuente: Plan de evaluación

Elaborado por: Mario Jose Acosta



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

Carrera de Cultura Física

TITULO:

**“GUIA METODOLOGICA EDUCATIVA REFERENTE A LOS
FUNDAMENTOS TECNICOS DEL TAEKWONDO”.**



AUTOR: Mario José Acosta Bayas

Ambato – Ecuador

2016

INTRODUCCIÓN

Con la presente propuesta se pretende lograr un conocimiento efectivo sobre la fundamentos técnicos del Taekwondo para ser aplicadas en el desarrollo motriz y por consiguiente el mejoramiento en su formación integral como también el fortalecimiento en la relación del entrenador y el deportista dentro de los parámetros de respeto, tolerancia y responsabilidad para obtener un bien común e institucional.

El objetivo es iniciar al practicante en los aspectos teóricos, filosóficos e históricos del Tae Kwon Do. El cual se basa principalmente en "el respeto, la disciplina y la filosofía", ya que lo más importante es "tener respeto a tirar golpes, tener disciplina a tirar patadas y tener madurez a ser bravucón", es por eso que el objetivo principal de los practicantes de este sistema de auto defensa es que sean respetuosos, disciplinados y maduros, logrando con la práctica de este arte marcial un desarrollo bio-psico-social.

Significado espiritual del T.K.D.

El ser humano se rige por determinados estímulos, en perfecto estado de salud, puede mostrar agilidad en sus actividades, mientras que en su carencia las sentirá disminuidas o perdidas, estos estímulos están más próximos a lo emotivo que a lo intelectual y tienen un constante elemento ético; el Tae Kwon Do es un deporte físico que engendra energía en cada órgano del cuerpo y desarrolla los músculos; sin embargo, cultiva también el poder de la voluntad, combinando las actividades físicas e intelectuales, esta dualidad, en su práctica y buen hacer, supedita la acción al intelecto.

El Tae Kwon Do es una guía para la formación del carácter.

El cuerpo humano no está libre de reglas físicas, y en cierto modo, es una máquina, que crece, se desarrolla y muere, esta máquina humana (la constitución corpórea), se comporta de maneras diversas mediante la transformación de sus posiciones, para dar las formas deseadas, espiritualmente piensa, está ilustrada y

trata de imaginar un proceso de ensayo mental, sin embargo, el ser humano difícilmente puede divulgar su pensamiento e inspiración, si no tiene un entrenamiento físico.

Existen deportes duros y suaves: los fuertes promueven una intensa lucha espiritual y auto confidencial, mientras que los suaves regulan únicamente el sistema circulatorio.

La hegemonía y un espíritu intensamente luchador, dan confianza; por lo tanto, una persona puede mantener la compostura y seguridad, que a su vez crean paciencia y modestia mediante la práctica seria y constante del Tae Kwon Do.

Los programas de enseñanza tienen un carácter netamente pedagógico, es decir, son procesos de enseñanza –aprendizaje de gestos técnicos y son el primer escalón en la pirámide del entrenamiento deportivo, la evaluación de los mismos es por vencimientos de objetivos.

- Formar la estructura general del movimiento de cada deporte.
- Desarrollar las capacidades físicas condicionales.
- Resistencia general.
- Rapidez.
- Fuerza general.
- Flexibilidad
- Desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Preparación física. (juegos)

Los parámetros de tiempo de sesión de trabajo y frecuencia semanal serán de.

Edad	Tiempo de sesión	Frecuencia semanal
6 A 8 AÑOS	60 MINUTOS	3 DÍAS

Recursos

- Espacios y escenarios deportivos.
- Uniformes, Calzado
- Materiales tales como: cronómetros, silbato tatami, pelotas medicinales.
- Vitaminas.

Recurso Humano

- Psicólogo o trabajadora social para los deportistas.

PREPARACIÓN GENERAL

Esta etapa es conformada por el 60% del periodo preparatorio

Objetivos:

- Desarrollar las cualidades básicas motoras.
- Mejorar el nivel de la preparación general.

Objetivos específicos.

- Mejorar las habilidades motoras requeridas por el estudiante.
- Se enseña, desarrolla, afianza y aplica las cualidades psicomotrices ,coordinación, equilibrio y agilidad
- Se reflexionará sobre la honestidad y lealtad hacia nuestra arte, escuela y maestro

ACTIVIDAD N°1

Tema: Acondicionamiento (Entrante)

Nombre de juegos: Blanco y negro

Objetivo:

Adaptar el organismo del estudiante a las primeras sesiones carga, para crear una buena base en la preparación.

Objetivos parciales:

- Adaptarles a los estudiantes de la mejor manera para las pruebas físicas.
- Ejecutar pruebas físicas iniciales a los atletas para comprobar su estado físico

Desarrollo:

Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.

Reglas:

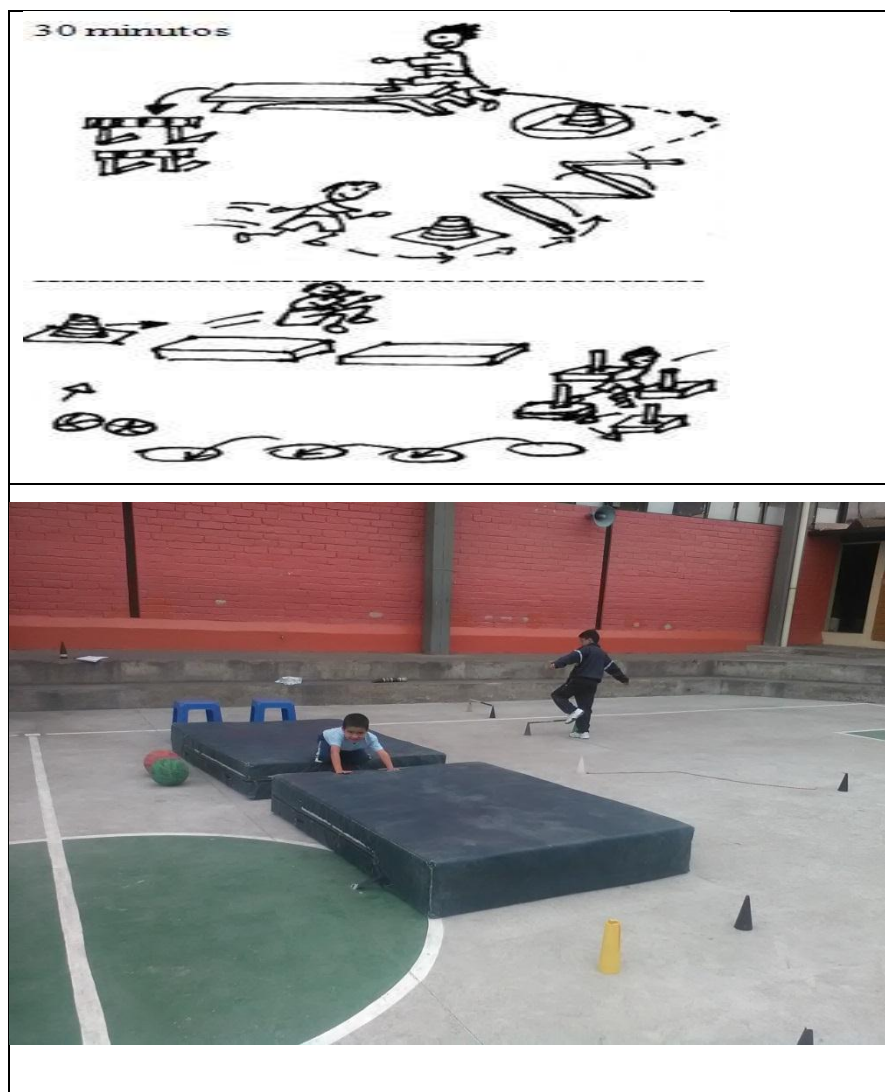
Se debe correr en línea recta y los jugadores atrapados adoptaran una posición de cuclillas sin poder moverse.

Variantes:

Podemos efectuar las salidas desde distintas posiciones.

Tareas:

- Trabajar los ejercicios principales que deben dominar para adquirir el hábito de las técnicas
- Desarrollar los gestos técnicos básicos.
- Realizar trabajos de fortalecimiento para que pueda soportar los trabajos posteriores.



ACTIVIDAD N°2

Tema: Resistencia General. (Desarrollador)

Nombre de juego: Combinación de objetos

Objetivo general:

Desarrollar las capacidades básicas

Objetivos parciales:

- Desarrollar la resistencia general

- Desarrollar la coordinación
- Desarrollar la flexibilidad

Materiales:

Silbato, cronómetro, objetos y obstáculos.

Organización:

Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

Desarrollo:

El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, el equipo (B) realiza un cambio de objetos, de un círculo para otro, estos se encuentran a 4 metros uno del otro, los objetos están colocados en el primer círculo, este está ubicado a 2 metros de distancia de la línea de salida, entre los dos círculos hay colocado un obstáculo simulando una valla, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.

Reglas:

- 1- Gana el equipo que más objetos cambie.
- 2- Es de carácter obligatorio pasar el obstáculo.
3. Nombre Obstáculos en ida y vuelta.

Tareas.

- Desarrollar los gestos técnicos.
- Mejorar el trabajo de la resistencia a través de actividades tanto extensivas como mixtas.
- Llevar un control del trabajo de la resistencia a través de los test.
- Mantener la ejecución de la técnica de carrera de acuerdo a las distancias.
- Estabilizar las características y flexibilidad.
- Trabajar la resistencia a través de las carreras continuas controladas, juegos
- Evaluar la resistencia general según el nivel alcanzado en la actividad.



ACTIVIDAD N°3

Tema: desarrollo de la fuerza. (Estabilizador)

Nombre del juego: Pelea de gallos.

Objetivo general

- Desarrollar la fuerza y coordinación en los estudiantes

Objetivos parciales:

- Elevar el volumen de trabajo de la fuerza.
- Mejoramiento de la resistencia de fuerza alternando los planos musculares y entrenando preferentemente los grandes grupos musculares.
- Consolidar la resistencia con los saltos generales.

Desarrollo:

Se pondrán los alumnos/as por parejas, en cuclillas (agachados), y de frente. A una señal del profesor/a los niños/as comenzarán a botar y a la vez a empujar con las manos tratando de derribarse. Sólo con las manos. Se repetirá varias veces.

Reglas:

Parejas.

Tareas.

- Insistir con el trabajo de la fuerza por medio de ejercicios con el propio peso.
- Trabajar la resistencia a la fuerza a través de carreras cortas.
- Control del trabajo a través de test.



ACTIVIDAD N°4

Tema: Resistencia a la fuerza. (Desarrollador)

Nombre del juego: Saltar y correr

Objetivo general. : Desarrollar resistencia y fuerza de piernas

Objetivos parciales:

- Desarrollar la fuerza explosiva

- Desarrollo de la rapidez de reacción
- Fortalecer habilidades generales de la disciplina del Taekwondo
- Desarrollo de la resistencia a la velocidad

Materiales:

Bolsitas de arena, cubos plásticos, bloques pequeños de madera.

Organización:

Se forman los equipos detrás de una línea de salida. A una distancia determinada por el profesor se traza la meta. Frente a cada equipo y a un metro de distancia se debe situar el primero de cinco obstáculos pequeños, colocados uno detrás del otro y separados entre sí también por 1 m

Desarrollo:

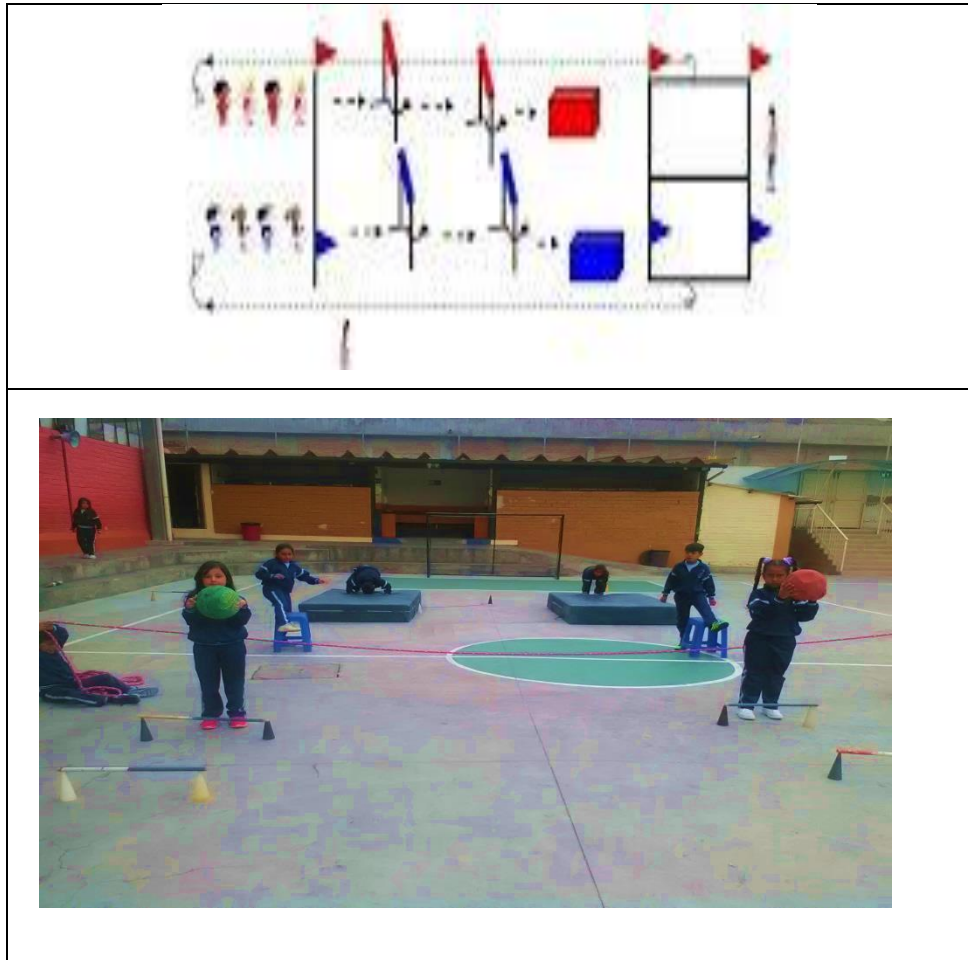
A la señal del maestro, el primer alumno de cada equipo avanza hacia los obstáculos y los salta. Debe llegar corriendo a la línea final y situarse detrás de esta. El segundo alumno de cada equipo realiza la actividad, después que el primero esté colocado detrás de la línea de llegada, frente a él, y así sucesivamente hasta que llegue el último niño de cada hilera.

Regla:

Gana el equipo que logre realizar la tarea primero.

Tareas.

- Multisaltos / con implementos.
- Carreras de máxima velocidad
- Carreras de rapidez con reacción.



ACTIVIDAD N°5

Tema: Desarrollo de la Velocidad. (Estabilizador)

Nombre del juego: el espabilado (ejercicio de velocidad de reacción y de fuerza)

Objetivo general.

Elevar el volumen de trabajo y mantener la intensidad en los intervalos.

Objetivos parciales:

- Adaptar al organismo del deportista a las cargas con un trabajo de choque.
- Elevar el volumen de trabajo de la rapidez general.
- Trabajar la velocidad en combinación con la fuerza.

Desarrollo:

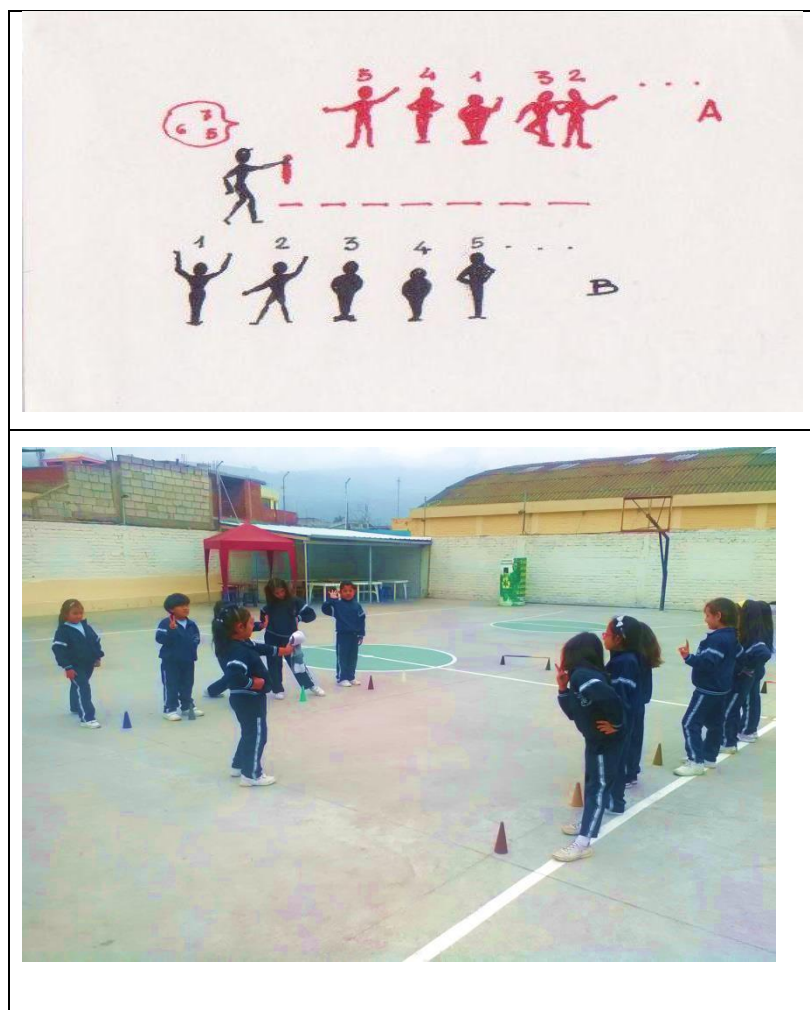
Los jugadores se separan y se les dice a cada uno un número, un nombre de un animal y un color, y serán por parejas, por ejemplo Juan será 2, blanco, gato, pepe 2 negro, perro, Antonio 4, azul, gato, para que todos tengan un compañero pero que nunca sea el mismo, el entrenador tiene que tenerlo anotado todo y lo que le ha dicho a cada uno para luego saber si lo han hecho bien o no. Estarán todos en un círculo trotando y a una distancia de unos 10 metros se colocará una posta, otra igual a una distancia de otros 10 metros y otra posta final igual a 10 metros. El entrenador dirá algo de lo que hemos dicho (un número, un color o animal) y los jugadores empezaran gritando su número entre todos hasta encontrar el compañero que tenga el mismo que él, o su color, o si es un animal tendrán que hacer como hace ese animal por ejemplo "miauuu" el gato (este es el más divertido), cuando lo encuentre saldrán corriendo los dos a la primera posta, luego uno cogerá en brazos al otro hasta la posta siguiente y luego se cambian y el que ha sido cogido tendrá que ir corriendo con las manos y el compañero cogiéndole por las piernas en alto hasta la posta final, como si fuera un carrito, gana la pareja que llegue antes y van cogiendo puntos los que consigan más puntos tendrán un premio al final, como por ejemplo ser capitán el próximo partido, o elegir los equipos en un partido, etc.

Reglas:

Los jugadores tienen que estar callados hasta que el entrenador diga algo y todos empiecen a buscar al compañero a voces, no se puede intentar caer a los compañeros que están corriendo, al final se tendrá que comprobar si verdaderamente son compañeros tal y como hemos anotado.

Tareas:

- Comenzar el trabajo de la fuerza general con ejercicios generales, de fuerza y velocidad
- Realizar trabajos de velocidad por medio de juegos.
- Combinar el trabajo de velocidad con los ejercicios con la fuerza.



ACTIVIDAD N°6

Tema: Desarrollo de la Fuerza Especial. (Desarrollador)

Nombre del juego: Carrera de carretillas.

Objetivo general.

Desarrollar la fuerza y perfeccionar los movimientos técnicos para combinar con las demás capacidades físicas.

Objetivos parciales:

- Consolidar la resistencia anaeróbica.
- Disminuir el volumen y aumentar la intensidad de los ejercicios de preparación física y técnica

- Realizar combinaciones de fuerza con las demás capacidades.

Desarrollo:

Se formarán parejas entre los niños/as, debiendo ser iguales en estatura y peso. Colocados por parejas habrán de hacer un recorrido marcado en posición: uno de pie cogiendo las piernas del otro por los tobillos y éste apoyado en el suelo con las manos. Cambiar de posición.

Reglas:

Agrupación: Parejas. Grupo clase.

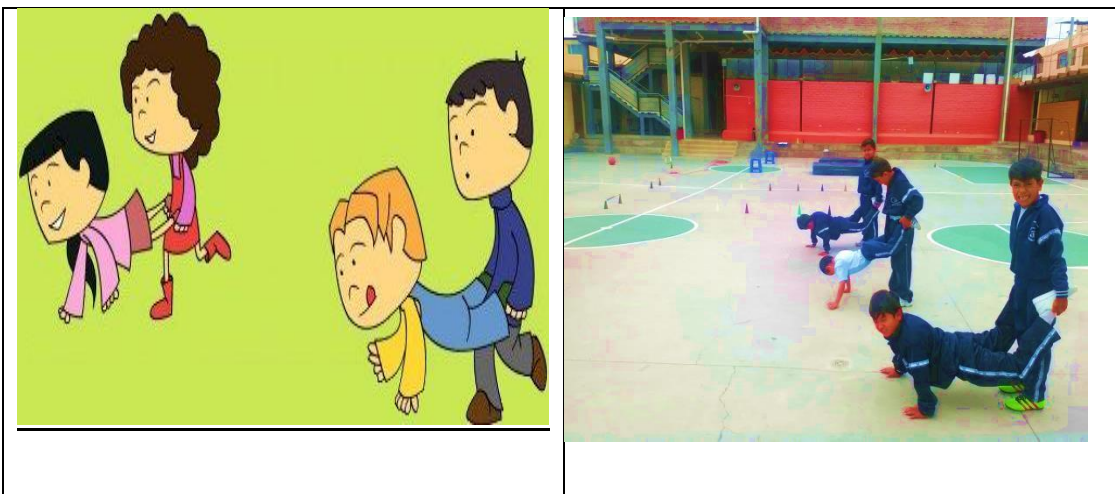
Instalación: Pista o tatami

Tareas.

- Trabajo con pesos adicionales
- Estabilizar el trabajo de la fuerza especial.
- Trabajar ejercicios de fuerza complementando con las diferentes capacidades.
- Realizar trabajos multilaterales de fuerza.

PREPARACIÓN ESPECIAL

Está etapa conformada por el 30% del período preparatorio.



ACTIVIDAD N°7

Tema. Desarrollo de la Resistencia Especial. (ESTABILIZADOR Y PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA TACTICA)

Nombre del juego: Toma la punta

Objetivo general.

Desarrollar la resistencia con los perfeccionamientos de la técnica táctica

Objetivos parciales:

- Preparar de forma adecuada
- Mantener el nivel de preparación general y especial alcanzado en los periodos.
- Pulir la variabilidad de la ejecución de las acciones motrices elegidas teniendo en cuenta las características individuales de los niños

Desarrollo:

A la orden de comenzar el juego, los integrantes de cada equipo salen corriendo en forma de trote, en sentidos contrarios, alrededor del terreno. A una señal del profesor el último alumno de cada hilera, aumenta el ritmo del paso y toma la punta de su equipo y así sucesivamente hasta que el primer niño o capitán vuelva a ocupar su lugar. El profesor dará el tiempo de duración del trote, así como la frecuencia de salida para tomar la punta, en correspondencia con los objetivos propuestos.

Reglas:

- Se otorga un punto positivo por cada alumno que primero tome la punta
- Ningún alumno debe salir antes de la señal.
- Gana el equipo que mayor cantidad de alumnos se mantengan en la carrera y obtenga más puntos positivos.

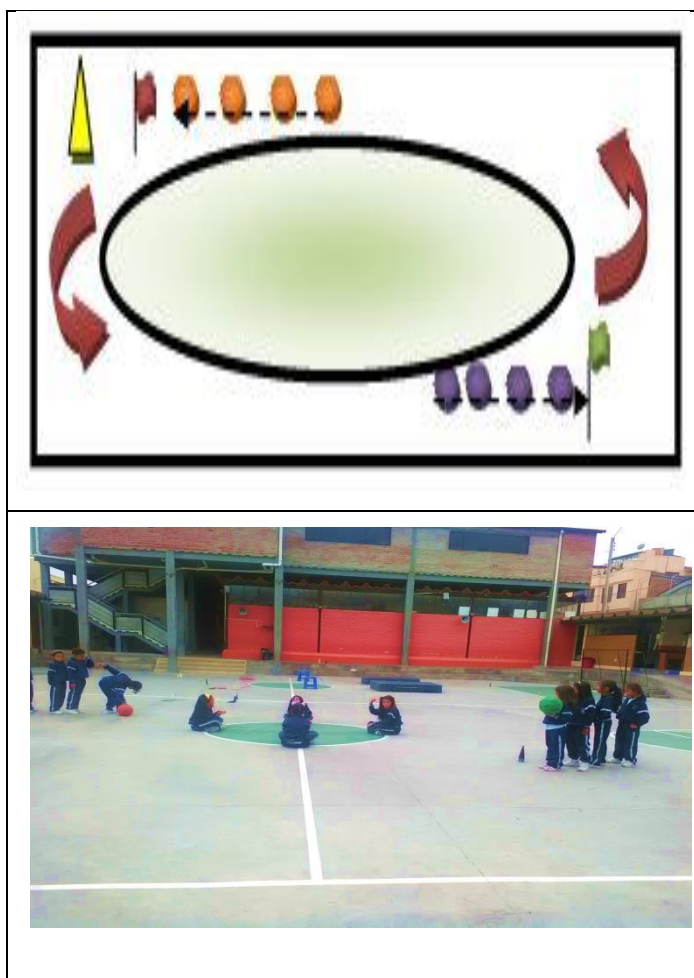
Variante: Si el espacio es reducido, realizarlo en una hilera de forma no competitiva.

Materiales: Banderitas.

Organización: Se forman dos equipos en hileras, situadas cada una, en un extremo del terreno y detrás de una señal.

Tareas.

- Perfeccionamiento del ritmo y de las técnicas de las diferentes modalidades del taekwondo.
- Preparar psicológicamente a los estudiantes de 6 a 8 años para un mejor desempeño en la competencia fundamental.



ACTIVIDAD N°8

Desarrollo de la Resistencia Especial. (CONTROL)

Nombre del juego: Persecución libre.

Objetivo general.

Mantener elevado el nivel técnico y táctico del combate

Objetivos parciales:

- Desarrollo de las capacidades motrices especiales
- Desarrollar la velocidad explosiva
- Consolidar la técnica y táctica del combate

Desarrollo:

A una señal, cada alumno debe perseguir al que tiene el número que le sigue. Se puede correr libremente en cualquier dirección, pero agarrar sólo al alumno correspondiente al mismo grupo. Posteriormente puede repetirse con los ganadores de cada grupo, que será el primero que agarre a su rival.

Regla:

Los estudiantes no pueden dejar de realizar la carrera hasta que el profesor oriente la culminación del juego.

Organización: En un área limitada se ubican varios grupos de cuatro alumnos numerados.

Tareas:

- Ejercicios preparatorios especiales
- Carrera con ejercicios variados
- Carrera de repeticiones a alta intensidad
- Preparar de forma adecuada para la competencia.

- Mantener el nivel de preparación general y especial alcanzado en los periodos.
- Pulir la variabilidad de la ejecución de las acciones motrices elegidas teniendo en cuenta las características individuales de los atletas.



ACTIVIDAD N°9

**Tema: Desarrollo de la Resistencia Especial (BASICO ESTABILIZADOR-
APROXIMACIÓN)**

Nombre del juego: El Reloj

Objetivo general.

Llegar a la competencia fundamental en buena forma y obtener los resultados deseados.

Objetivos parciales:

- Lograr con la preparación física especial la forma deportiva para la competencia.
- Mantener el estado psicológico en un nivel alto
- lograr con las etapas de preparación los resultados deseados

Desarrollo:

Distribuiremos los jugadores en dos equipos de igual número de jugadores. Un equipo lo situaremos en círculo a unos 4 metros de distancia entre jugador y jugador y el otro se colocará en fila a un lado del círculo.

El equipo A (situado en círculo) deberá realizar el máximo número de pases consecutivos con el balón, mientras el otro equipo realiza una carrera de relevos alrededor del círculo con todos sus jugadores.

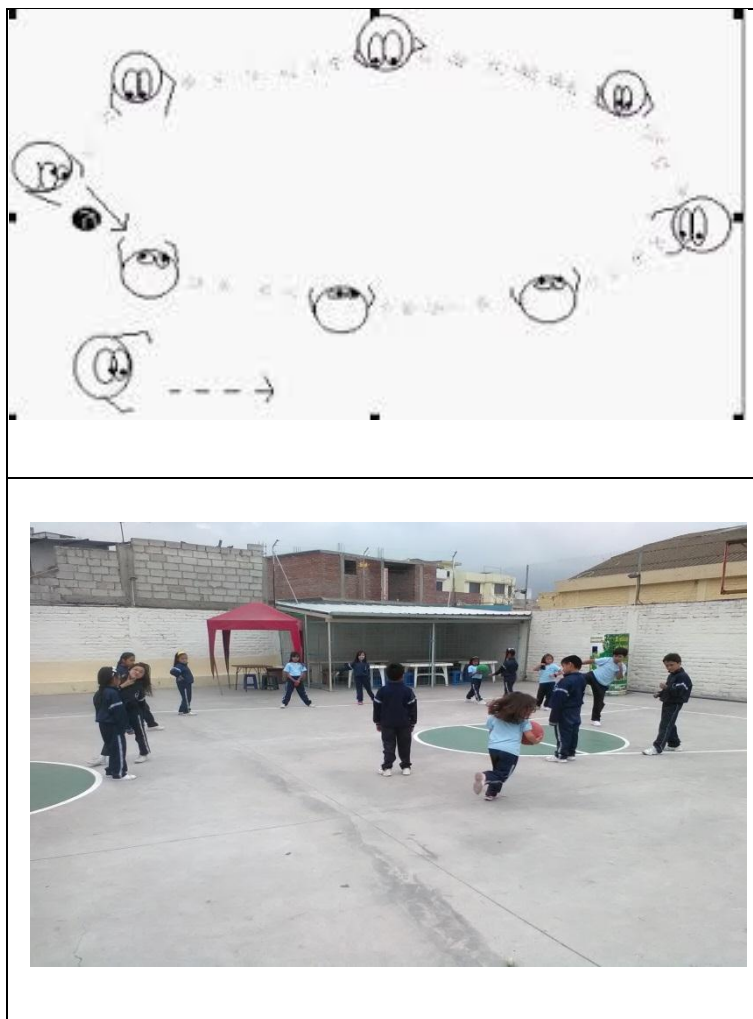
Ganará el equipo que al terminar la carrera haya realizado el mayor número de pases.

Reglas:

- Los pases no pueden saltarse a ningún miembro del equipo.
- Podemos realizar el pase con las manos (saque de banda) o con los pies.

Tareas:

- Realizar trabajos de dominio de las defensas tanto como los ataques para mantener el nivel alcanzado para la competencia.
- Ejecutar trabajos de modelación.



PERIODO COMPETITIVO

Etapa pre- competitiva

Está conformada por el 80% del período competitivo,

Objetivo general.

Modelar lo más parecido posible las condiciones de competencia para alcanzar la mejor forma deportiva de los estudiantes.

Objetivos parciales:

- Lograr mediante la preparación física y especial un estado óptimo con miras a la competencia fundamental.

- Mantener el estado psíquico y físico para triunfar.
- Lograr que la preparación física y técnica adquirida durante todas las etapas de entrenamiento se comporten a la altura de lograr los resultados esperados.

Tareas:

- Realizar entrenamientos cortos e intensivos para mantener o incrementar los niveles alcanzados.
- Realizar trabajos de modelación.

Está conformada por el 20% del período competitivo

ETAPA COMPETITIVA

Objetivo general.

Perfeccionar los conocimientos teóricos y habilidades prácticas para propiciar la adquisición de la mejor forma deportiva de los estudiantes.

Objetivos parciales:

- Pulir la variabilidad de la ejecución de las acciones motrices elegidas teniendo en cuenta las características individuales de los estudiantes.

Tareas:

- Perfeccionamiento del ritmo y de las técnicas de las diferentes modalidades

ACTIVIDAD N°10

Tema: Desarrollo de la Resistencia Especial. (PRE-COMPETITIVO)

Objetivo general.

Llegar a la competencia fundamental en buena forma y obtener los resultados deseados.

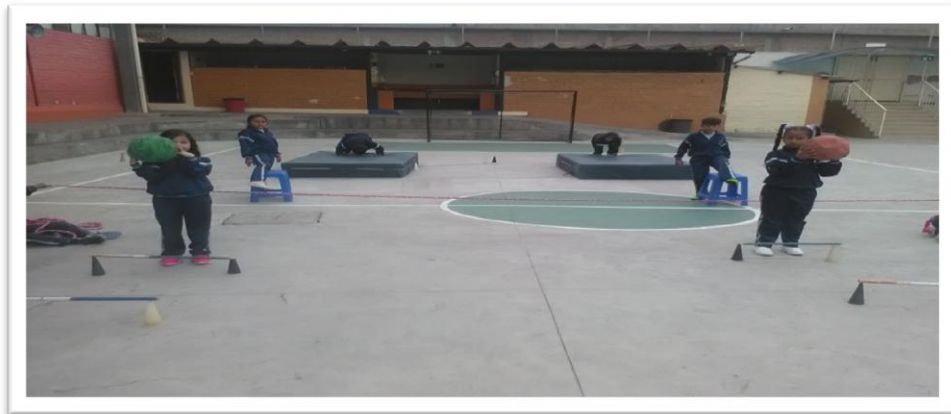
Objetivos parciales:

- Lograr con la preparación física especial

- Mantener el estado psicológico en un nivel alto
- Lograr con las etapas de preparación los resultados deseados

Tareas:

- Realizar intervalos variados cortos e intensivos para mantener el nivel alcanzado.
- Ejecutar trabajos de modelación.



ACTIVIDAD N°11

Tema: Desarrollo de la Resistencia Especial. (Competitivo)

Objetivo general.

Alcanzar y mantener la mejor forma deportiva en los atletas durante las competiciones para la obtención de altos resultados.

Objetivos parciales:

- Lograr con la preparación física especial
- Mantener el estado psicológico en un nivel alto
- Lograr con las etapas de preparación los resultados deseados

Tareas:

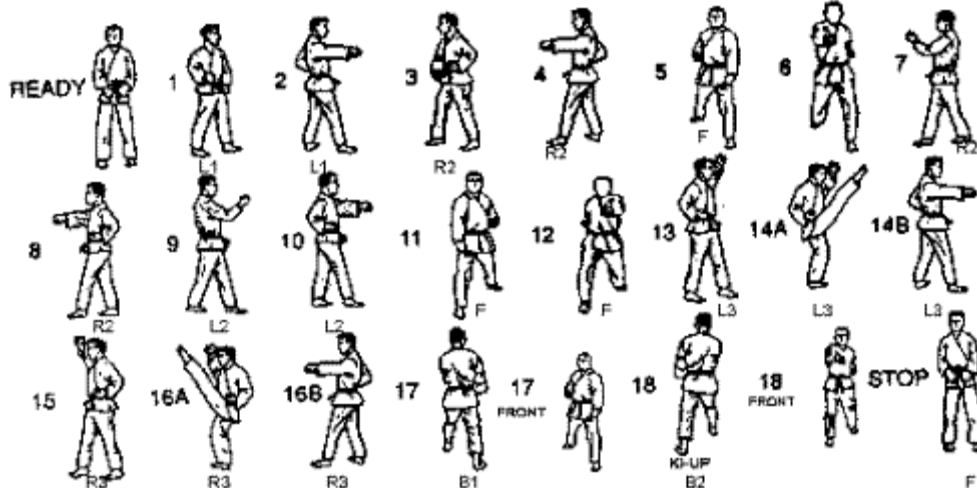
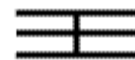
- Realizar combates rotativos



PUNSES

PRIMER PUMSE (FORMA) CIELO

TAEGEUK IL JANG 1



1. Are maki
2. MontongbandeJirugui
3. Are maki
4. MontongbandeJirugui
5. Are maki
6. MontongbandeJirugui
7. Montonganmaki
8. MontongbandeJirugui
9. Montonganmaki
10. Montong baro Jirugui
11. Are maki
12. Montong baro Jirugui
13. Olgulmaki
14. Apchagi, bandejirugui
15. Olgulmaki
16. Apchagi, bandejirugui
17. Are maki
18. Montong baro Jirugui

- Esta es la primera forma o pumse que son combinaciones de defensas (maki) y ataques (chumok)

Para el entrenamiento del ritmo del punse, se deben ejecutar los pasos secuenciales de defensa y contraataque seguidos de una pausa de un segundo en todos y en el 18 un grito de finalización (kiap)

(Abad, 2012)

TRABAJO FUNDAMENTAL

Objetivo:

Coordinar las posiciones para trabajar varias y diferentes técnicas al mismo tiempo según las necesidades, (practicar una técnica simple o dobles, técnicas en apsoqui (paso corto) y apkubi (paso largo), entre otros.

Trabajando en:

Cambio de ritmo, respiración, añadiendo posiciones intermedias, patadas, etc.

POSICIONES FUNDAMENTALES

1. **Chariot:** Posición de inicio (firmes). Fig.1
2. **Kyune:** Saludo con una venia (inclinación del tronco 45°). Fig. 2
3. **Chumbi:** Posición de listos, desplazo pie derecho hacia atrás. Fig. 3

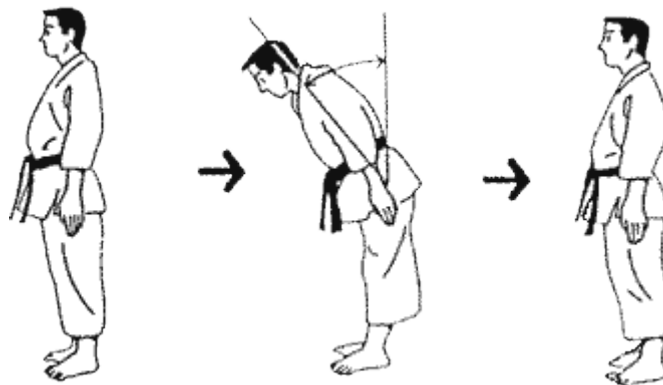


Fig. 1

Fig. 2



Fig. 3

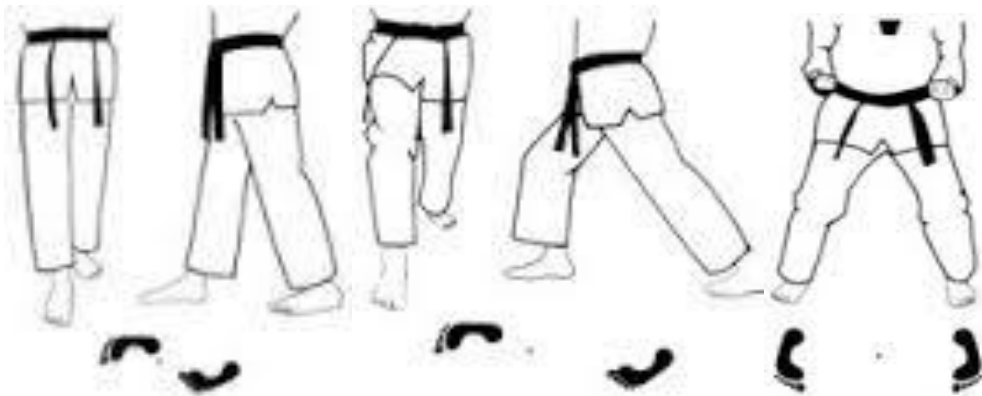


Fig. 4

Fig. 5 Fig. 6

4. **Apsogui:** paso corto distancia (un pie). Fig. 4
5. **Apkubi:** paso largo (distancia dos pies). Fig. 5
6. **Chumchumsogui:** posición de caballito (piernas separadas y rodillas ligeramente flexionadas. Fig.

DEFENSAS BÁSICAS



Fig. 7



Fig. 8

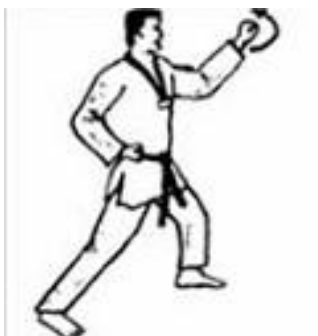


Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11



Fig. 12



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15

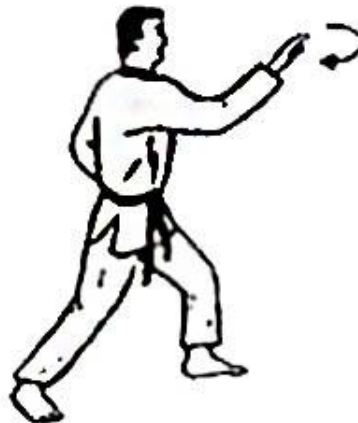


Fig. 16

7. **Are maki**: defensa baja en ap kubi (paso largo), mano y pierna del mismo lado Fig. 7
8. **Are maki**: defensa baja en ap sogui (paso corto), mano y pierna del mismo lado Fig. 8
9. **Montong maki**: defensa media en ap kubi (paso largo) de afuera hacia adentro cubriendo cuello y cara, el pie y el brazo coinciden. Fig. 9
10. **Montong maki**: defensa media en ap sogui (paso corto) de afuera hacia adentro cubriendo cuello y cara, el pie y el brazo coinciden. Fig. 10
11. **Montong an maki**: defensa media en ap kubi (paso largo) de afuera hacia adentro cubriendo cuello y cara, el pie y el brazo diferentes. Fig. 11

12. **Montong an maki:** defensa media en ap sogui (paso corto) de afuera hacia adentro cubriendo cuello y cara, el pie y el brazo diferentes. Fig. 12
13. **Olgul maki:** defensa alta, técnica para proteger o cubrir la cabeza. Fig. 13 y 14
14. **Montong bakat maki:** defensa media en tuit cubi (pies perpendiculares) de adentro hacia fuera cubriendo cuello y cara. Fig. 15
15. **Montong bakat maki:** defensa media en ap kubi (paso largo) de adentro hacia fuera cubriendo cuello y cara. Fig. 16

TECNICAS DE ATAQUE DE PUÑO

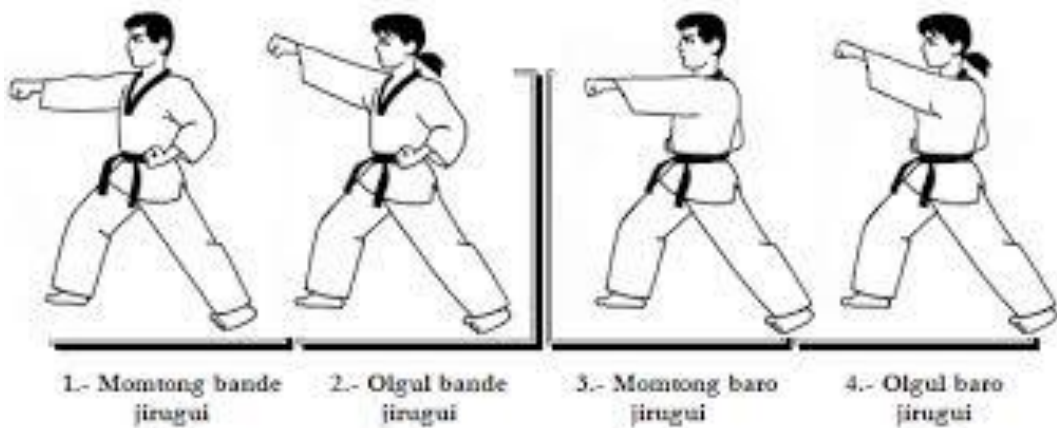


Fig. 17

Fig. 18



Fig. 19



Fig. 20

- 16. **Montong bande jirugui:** Golpe de puño media altura, pierna y brazo coinciden. Fig. 17
- 17. **Olgul bande jirugui:** Golpe de puño alto, pierna y brazo coinciden. Fig. 17
- 18. **Montong baro jirugui:** Golpe de puño media altura, pierna y brazo diferentes. Fig. 18
- 19. **Olgul baro jirugui:** Golpe de puño alto, pierna y brazo diferentes. Fig. 18
- 20. **Dubon jirugui:** doble golpe de puño. Fig. 19
- 21. **Hansonal jirugui:** Golpe de mano abieta Fig. 20

TECNICAS DE ATAQUE DE PIERNA (PATADAS)



Fig. 21



Fig. 22



Fig. 23



Fig. 24



Fig. 25



Fig. 26



Fig. 27



Fig. 28

22. **Ap chagui:** Patada frontal, se pega con el nudillo de la planta del pie. FIG. 21
23. **Miro Chagui:** Patada de empuje, se pega con la planta del pie. Fig. 22
24. **Dolio cahgui:** Patada circular giro frontal 180°, se pega con el empeine esta es la tecnica mas importante del TKD. Fig. 23 y 24
25. **Chico chagui:** Patada vertical de afuera hacia dentro, se pega con la planta o el talón del pie. Fig. 25
26. **Nelio Chagui:** Patada vertical de adentro hacia afuera, se pega con la planta o el talón del pie. Fig. 26
27. **Yop chagui:** Patada decostado giro frontal 180°, se pega con el talón o la planta del pie. Fig. 27
28. **Tuit chagui:** Patada circular con giro por la espalda de 180°, se pega con el talon o la planta del pie. Fig. 28

Juegos y dinámicas de aprendizaje sugeridos

Tiempo: Minutos (M)

Juegos	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
La araña y al mosquito	10															
Los cocodrilos		10														
El canguro			10													
Cruzado los pies				10												
El túnel					10											
Cabeza y cola						10										
A llegado una carta							10									
Amaquta								10								
El rey de la colina									10							
Ratón ,ratón										10						
Carrera de tres piernas											10					
Las congelados												10				
El zapallo													10			
El rey manda														10		
Las cogidas															10	
Las quemadas																10

1. Bibliografía

- Abad, F. (2012). *taekwondo, La fuerza de la mente el poder del cuerpo* (Segunda ed.). Buenos Aires, Argentina, Argentina: EDICIONES LEA S.A.
- Fernández García Emilia, G. T. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas* (Primera ed.). Barcelona, España, España: INDE, Publicaciones.
- Flores, A. B. (2000). *Habilidades Motrices* (Primera ed.). Barcelona, España, Barcelona, España: INDE, publicaciones.
- Jose Jiménez Ortega, J. A. (s.f.). *Manual de Psicomotricidad(Teoria, Exploracion, Programación y Práctica)*.
- Lee, K. M. (2001). *TAEKWONDO KYORUGI LA COMPETICIÓN*. Barcelona(España), España: Editorial Hispano Europea, S.A.
- Moreno, J. H. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica, Aplicación a la Educación Física Escolar y al Entrenamiento Deportivo*. España: editorial@inde.com.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad, Léxico de praxiología motriz* (Vol. I). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Sigüenza, J. C. (2011). *METODOLOGIA DIRIGIDA AL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL TAEKWONDO CATEGORIA INFANTIL 8-12 AÑOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY. PROYECTO DE GRADO PREVIO LA OBTENCION DLE TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FISICA, METODOLOGIA DIRIGIDA AL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL TAEKWONDO CATEGORIA INFANTIL 8-12 AÑOS DE LA PROVINCIA DEL AZUAY*. CUENCA, ECUADOR.

1.1 Linkografía

<http://dariopc.blogspot.com/2009/10/grados-en-taekwondo.html>

<http://www.efdeportes.com/efd85/taekw.htm>

<http://suite101.net/article/tae-kwon-do-a71046#.VPpr2y43mYg>

<http://www.mastaekwondo.com>. (2012).

2. ANEXOS

ENCUESTA



Modelo de encuesta

Universidad Técnica de Ambato

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Carrera de Cultura Física- Modalidad Presencial

Encuesta dirigida a los estudiantes del 2do y 3er año de educación básica elemental, entrenador y docentes de la escuela Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato

Objetivo:

- Determinar cómo los fundamentos técnicos del taekwondo ayuda al desarrollo motriz.

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1.- ¿Conoce Ud. las técnicas básicas del taekwondo?

SI () NO ()

Pregunta 2.- ¿Considera Ud. que es importante aplicarlas técnicas del taekwondo en las practicas que realizas?

SI () NO ()

Pregunta 3.- ¿Cree usted que es importante la coordinación en la ejecución de las técnicas básicas?

SI () NO ()

Pregunta 4.- ¿Conoce Ud. la técnica del bloqueo?

SI () NO ()

Pregunta 5.- ¿Conoce Ud. las desventajas de realizar las técnicas básicas del taekwondo de manera incorrecta?

SI () NO ()

Pregunta 6.- ¿Considera Ud. importante la coordinación motriz dentro del taekwondo?

SI () NO ()

Pregunta 7.- ¿Cree Ud. que es necesario realizar test para conocer el grado de coordinación?

SI () NO ()

Pregunta 8.- ¿Puede Ud. realizar la combinación de patadas y bloqueos sin dificultad?

SI () NO ()

Pregunta 9.- ¿Realiza Ud. ejercicio específico para mejorar su coordinación al momento de realizar la práctica de taekwondo?

SI () NO ()

Pregunta 10.- ¿Le gustaría a Ud. realizar las técnicas básicas del taekwondo de forma rápida?

SI () NO ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

FOTOGRAFIAS

POSICIONES FUNDAMENTALES

CHARIOT



KYUNE



CHUMBI



CHUMCHUMSOGUI



DEFENSAS BASICAS

ARE MAKI EN PASO AP SOGUI



ARE MAKI EN PASO AP KUBI



MONTONG AN MAKY EN PASOS AP SOGUI



MONTONG AN MAKY EN PASOS AP KUBI



OLGUL MAKY EN PASO AP SOGUI



OLGUI MAKY EN PASO AP KUBI



ATACA DE PUÑO

MONTONG BANDE JIRUGUI



OLGUI BANDE JIRUGUI



Ambato, 15 de Abril del 2015

Ing.

CECILIA RODRÍGUEZ

DIRECTORA

ESCUELA EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE AMBATO

Presente.-

De mi consideración:

Yo **MARIO JOSE ACOSTA BAYAS** portador de la cedula de identidad **C.I.1803310547**, egresado de la Carrera de **CULTURA FÍSICA** modalidad Presencial, solicito a usted de manera cordial me conceda realizar el estudio de la tesis en esta prestigiosa institución con los niños de 2 do y 3 er años de educación básica previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura física.

Por la atención prestada a la presente anticipo mis agradecimientos y me suscribo.

Atentamente,



MARIO JOSE ACOSTA BAYAS

C.I.1803310547