

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: “EL TAEKWONDO EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS
DE LOS ASPIRANTES A SOLDADOS “IWIAS” DEL FUERTE
MILITAR AMAZONAS DEL CANTON MERA”

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de Magister
en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autor: Licenciado Franklin Omar Acosta Banda

Director: Licenciado Segundo Víctor Medina Paredes Mg.

Ambato-Ecuador

2017

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

El Tribunal receptor del trabajo de investigación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magister, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores Doctor Ángel Aníbal Sailema Magister, Doctor Patricio Gustavo Ortiz Ortiz Magister, Licenciado Christian Rogelio Barquín Magister, miembros del tribunal de defensa, designados por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Investigación con el tema: “EL TAEKWONDO EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN LOS ASPIRANTES A SOLDADOS “IWIAS” DEL FUERTE MILITAR AMAZONAS DEL CANTON MERA.” elaborado y presentado por el Licenciado Franklin Omar Acosta Banda, para optar por el grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en la biblioteca de la UTA.



Lic. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal de Defensa



Lic. Cristian Rogelio Barquín Zambrano, Mg.
Miembro del Tribunal



Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, Mg.
Miembro del Tribunal



Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz, Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación presentado con el tema: “EL TAEKWONDO EN LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS EN LOS ASPIRANTES A SOLDADOS “IWIAS” DEL FUERTE MILITAR AMAZONAS DEL CANTON MERA”, le corresponde exclusivamente a: Licenciado Franklin Omar Acosta Banda, Autor bajo la Dirección de la Licenciado Segundo Víctor Medina Paredes Magister, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Licenciado Franklin Omar Acosta Banda

C.C. 1803408309

AUTOR



Licenciado Segundo Víctor Medina Paredes, Magister

C.C. 1801892884

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Investigación, sirva como documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Licenciado Franklin Omar Acosta Banda

C.C. 1803408309

AUTOR

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Portada	i
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
ÍNDICE DE TABLAS	viii
RESUMEN EJECUTIVO	xii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	2
EL PROBLEMA.....	2
1.1. Tema	2
1.2. Planteamiento del Problema	2
1.2.1. Contextualización.....	2
1.2.2 Árbol de Problemas.....	6
1.2.3. Análisis Crítico	7
1.2.4. Prognosis.....	8
1.2.5. Formulación del Problema	8
1.2.6. Preguntas Directrices.....	8
1.2.7. Delimitación del Objeto de Investigación	9
1.3. Justificación	9
1.4. Objetivos	11
1.4.1. Objetivo General	11
1.4.2. Objetivos Específicos.....	11
CAPÍTULO II.....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1. Antecedentes Investigativos	12
2.2. Fundamentación Filosófica	15
2.3. Fundamentación Legal	16
2.4. Categorías Fundamentales.....	19
2.4.1 Constelación de Ideas: Variable Independiente	20
2.4.2 Constelación e Ideas: Variable Dependiente	21

2.4.3. Conceptualización de la Variable Independiente	22
2.4.4. Conceptualización de la Variable Dependiente	35
2.5. Hipótesis	51
2.6. Señalamiento de las Variables.....	52
CAPÍTULO III.....	53
METODOLOGÍA	53
3.1. Enfoque Investigativo	53
3.2. Modalidad Básica de la Investigación	53
3.3. Nivel o Tipo de Investigación	54
3.4. Población y Muestra.....	54
3.5. Operacionalización de las Variables.....	56
3.6. Plan de Recolección de Información	58
3.7. Plan de Procesamiento y recolección de Información	58
CAPÍTULO IV	60
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	60
4.1. Análisis de datos	60
4.2 Interpretación de resultados.....	60
4.3 Verificación de Hipótesis	81
CAPÍTULO V.....	86
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	86
5.1. Conclusiones	86
CAPÍTULO VI	88
PROPUESTA.....	88
6.1. Datos Informativos.....	88
6.2 Antecedentes	89
6.3 Justificación	90
6.4 Objetivos.....	91
6.5 Análisis de Factibilidad.....	91
6.7 Modelo Operativo	129
6.8 Administración de la Propuesta.....	130
6.9 Evaluación de la Propuesta	130
Bibliografía	131
ANEXOS	133

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA N° 1: Árbol de Problemas	6
FIGURA N° 2: Categorías Fundamentales	19
FIGURA N° 3: Constelación de Ideas V.I.	20
FIGURA N° 4: Constelación de Ideas V.D.	21
FIGURA N° 5: Nivel de conocimiento de Taekwondo	60
FIGURA N° 6: Concepción del Taekwondo	62
FIGURA N° 7: Nivel de estado físico actual	63
FIGURA N° 8: El Taekwondo favorece la preparación mental	64
FIGURA N° 9: Desarrollo de habilidades con Taekwondo	65
FIGURA N° 10: Condiciones endógenas – capacidades físicas	66
FIGURA N° 11: Desarrollo de las capacidades físicas – profesión militar	67
FIGURA N° 12: Taekwondo: Fuerza y resistencia	68
FIGURA N° 13: Taekwondo: Velocidad y flexibilidad.	69
FIGURA N° 14: Rendimiento con empleo de una guía.	70
FIGURA N° 15: Nivel de conocimiento de Taekwondo	71
FIGURA N° 16: Cómo califica al Taekwondo	72
FIGURA N° 17: Nivel de preparación física	73
FIGURA N° 18: El Taekwondo favorece la preparación mental	74
FIGURA N° 19: Existe desarrollo de habilidades con el Taekwondo	75
FIGURA N° 20: Condiciones endógenas – desarrollo de capacidades	76
FIGURA N° 21: Desarrollo de capacidades físicas – profesión militar	77
FIGURA N° 22: Nivel de preparación en fuerza y resistencia	78
FIGURA N° 23: Nivel de preparación en velocidad y flexibilidad	79
FIGURA N° 24: Rendimiento con empleo de una guía	80

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1: Población y Muestra	55
TABLA N° 2: Operacionalización Variable Independiente	56
TABLA N° 3: Operacionalización Variable Dependiente	57
TABLA N° 4: Recopilación de la Información	58
TABLA N° 5: Nivel de conocimiento TaeKwondo	60
TABLA N° 6: Concepción del TaeKwondo	62
TABLA N° 7: Preparación física actual	63
TABLA N° 8: El Taekwondo favorece la preparación mental	64
TABLA N° 9: El desarrollo de habilidades con TaeKwondo	65
TABLA N° 10: Condiciones endógenas, capacidades físicas	66
TABLA N° 11: Desarrollo de las capacidades físicas – Profesión	67
TABLA N° 12: Taekwondo: Fuerza y resistencia	68
TABLA N° 13: TaeKwondo: Velocidad y flexibilidad	69
TABLA N° 14: Rendimiento con empleo de una guía	70
TABLA N° 15: Nivel de conocimiento de Taekwondo	71
TABLA N° 16: Cómo califica al Taekwondo	72
TABLA N° 17: Nivel de preparación física	73
TABLA N° 18: El Taekwondo favorece la preparación mental	74
TABLA N° 19: Existe desarrollo de habilidades con el Taekwondo	75
TABLA N° 20: Condiciones endógenas – desarrollo de capacidades	76
TABLA N° 21: Desarrollo de las capacidades físicas – profesión militar	77
TABLA N° 22: Nivel de preparación en fuerza y resistencia	78
TABLA N° 23: Nivel de preparación en velocidad y flexibilidad	79
TABLA N° 24: Rendimiento con empleo de una guía	80

TABLA N° 25: Frecuencias observadas – esperadas	83
TABLA N° 26: Cálculo matemático	84
TABLA N° 27: Modelo Operativo de la Propuesta	129
TABLA N° 28: Evaluación de la Propuesta	130

AGRADECIMIENTO

Agradecido con Dios y mi familia, así como también a todos quienes conforman la Universidad Técnica de Ambato, por dármele oportunidad de prepararme en sus aulas, con los muy ilustrados docentes, los mismos que me han guiado, fortalecido responsable e intelectualmente durante la trayectoria de estudiante.

Mi agradecimiento al Licenciado Segundo Víctor Medina Magister, así como también a los señores miembros del tribunal revisor: Licenciado Cristian Rogelio Barquín Magister Doctor. Ángel Aníbal Sailema Magister Doctor. Patricio Gustavo Ortiz Magister.

Por toda la responsabilidad, conocimiento y Empeño que demostraron durante mi trabajo investigativo.

Franklin Acosta

DEDICATORIA

A mi padre Manuel Acosta perrazo, por el apoyo incondicional e incalculable en todas mis metas trazadas.

A mi madre Blanca Marina Banda, por forjar muchos valores para desarrollarme en la vida y plantear metas futuras.

A mi hermana Miriam Acosta, por la ayuda de Múltiples falencias familiares durante mi formación profesional.

A mi hermano Wilmer Rolando Acosta, por ayudarme y comprender que la vida tiene dificultades y sobre todo se debe salir adelante.

Franklin Acosta

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

“EL TAEKWONDO EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS ASPIRANTES A SOLDADOS “IWIAS” DEL FUERTE MILITAR AMAZONAS DEL CANTÓN MERA.”

AUTOR: Licenciado Franklin Omar Acosta Banda

DIRECTOR: Licenciado Segundo Víctor Medina Paredes Magister

FECHA: 18 de marzo de 2017

RESUMEN EJECUTIVO

Los seres humanos se desarrollan a lo largo de su vida en aspectos físicos, intelectuales, morales, psicológicos; este desarrollo requiere de supervisión y ayuda permanente. En referencia a las capacidades físicas básicas, éstas deben ser desarrolladas en todas las edades, más aún, si los individuos están adquiriendo una formación de carácter militar; el presente estudio tiene como objetivo general determinar la influencia del taekwondo, como disciplina de entrenamiento, en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los aspirantes a soldados “IWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera; con la articulación de éstas dos variables de estudio se conseguirá que exista una formación adecuada en lo cognitivo, procedimental, actitudinal con lo que se obtiene un producto o el conjunto del personal en óptimas condiciones para su desempeño cotidiano. Insertar el Taekwondo como disciplina eje del entrenamiento formativo militar de los Aspirantes mediante una guía, tiene como finalidad que exista un documento fundamentado, adaptado a la realidad de lo que se requiere en el Fuerte Militar Amazonas y con el que los Instructores se adapten a una labor que coadyuve a la

entrega de Militares idóneos para su desempeño en todas las actividades que se requieran.

Descriptores: Capacidades físicas, competencias, condición física, cuerpo humano, entrenamiento, formación militar, idóneos, movimientos, soldados, taekwondo.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

“EL TAEKWONDO EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS ASPIRANTES A SOLDADOS “IWIAS” DEL FUERTE MILITAR AMAZONAS DEL CANTÓN MERA.”

AUTHOR: Licenciado Franklin Omar Acosta Banda

DIRECTED BY: Licenciado Segundo Víctor Medina Paredes, Magister

DATE: 18 de marzo de 2017

ABSTRACT

Human beings develop throughout their life in physical, intellectual, moral, psychological aspects; This development requires permanent supervision and assistance. In reference to basic physical abilities, these must be developed at all ages, moreover, if individuals are acquiring military training; The present study has as a general objective to determine the influence of taekwondo, as a training discipline, in the development of basic physical abilities in the "IWIAS" soldiers of the Fort Militar AMAZONAS of the Mera; With the articulation of these two variables of study will be achieved that there is adequate training in the cognitive, procedural, attitudinal with which you get a product or the set of staff in optimal conditions for their daily performance. Inserting Taekwondo as the basic discipline of the military formative training of the Aspirants through a guide, aims to have a document based, adapted to the reality of what is required in the Military Fort Amazon and with which the Instructors adapt to a Work that contributes to

the delivery of military personnel suitable for their performance in all activities required.

Descriptors: Physical abilities, skills, physical condition, human body, training, military training, suitable, movements, soldiers, taekwondo.

INTRODUCCIÓN

La formación militar requiere de varios elementos que confluyan en la consecución de una personalidad férrea capaz de enfrentarse a múltiples desafíos en una carrera apasionante y llena de riesgos; justamente sobre la formación militar se elabora una investigación sistemática que pretende determinar la relación de la práctica de la disciplina Taekwondo en la formación de los Aspirantes a soldados IWIAS del fuerte militar Amazonas; para el efecto se presentan seis capítulos:

El Capítulo 1, El Problema aborda el planteamiento del problema; la contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación, justificación y objetivos del estudio.

El Capítulo 2, Marco Teórico inicia analizando antecedentes investigativos para pasar a fundamentar el estudio desde lo filosófico, legal, teórico – científico y culmina con el planteamiento de hipótesis.

El Capítulo 3, Metodología presenta el enfoque, nivel, tipo de investigación; población con la que se realizará el estudio de campo; Operacionalización de variables; plan de recolección y plan de procesamiento de información.

El Capítulo 4, Análisis e Interpretación de Resultados detalla las preguntas planteadas con su respectivo cuadro y figura, así como el análisis en pos de construir las conclusiones y recomendaciones del informe.

El Capítulo 5, Conclusiones y Recomendaciones da a conocer los resultados y la óptica que el investigador tiene referente a la conclusión del estudio, así como las sugerencias que se plantean producto de haber investigado.

Finalmente, el Capítulo 6, La Propuesta plantea el desglose de la solución que se pretende aplicar para mejorar la situación problemática actual.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

EL TAEKWONDO EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS ASPIRANTES A SOLDADOS “IWIAS” DEL FUERTE MILITAR “AMAZONAS” DEL CANTÓN MERA.

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

Al referirse al entrenamiento deportivo en integrantes de las Fuerzas Armadas, se debe considerar un alto nivel de exigencia y una sistematización en dicho proceso, es por ello que se toma en cuenta una disciplina que favorezca el desarrollo de las capacidades físicas; esta disciplina es el taekwondo.

Mundialmente, el taekwondo es considerado como una disciplina que aporta al desarrollo físico, psicológico, emocional de quienes lo practican, fue fundado en 1955 por el General Choi (Choi, 2010) y convertido en deporte olímpico desde 1988 como deporte de exhibición, luego, desde el 2000 considerado como deporte de competición.

Son innumerables los beneficios de practicar continuamente Taekwondo. Variedad de estudios han hecho conocer que quienes practican esta y otras disciplinas, en el transcurso de su vida, presentan menos riesgos de obesidad – sedentarismo, desarrollo de enfermedades crónicas, uso de drogas, entre otras condiciones que perjudican la salud mental, física, emocional. Los estudios efectuados en adolescentes dan a conocer que específicamente al practicar taekwondo como arte marcial, favorece la mejora de la salud en su conjunto y condiciona de manera positiva los reflejos, superando el desempeño de reacción. (Chung, 2013)

El taekwondo como una herramienta de desarrollo de las capacidades físicas, establece la intención de su ejercitación: convertir a quien practica en un ser humano completo, es decir, elevar el nivel de la salud en lo mental y también en lo referente a la condición del estado físico del individuo, haciendo hincapié que es necesario adquirir comprensión de los principios y técnicas dirigidas a la paz y a elevar el status de adaptabilidad a una condición de vida llevada con una disciplina férrea. En el aspecto físico, el taekwondo permite desarrollar al máximo todas las capacidades propias del cuerpo: fuerza, elasticidad, coordinación, desarrollo de la motricidad, tanto óculo manual, como óculo pedal, resistencia, integración, adaptación, así como un desarrollo armónico y funcional de todo su organismo. (Chung, 2013) Espiritualmente, este deporte enseña a sus practicantes a que es necesario ser perseverante con los objetivos diseñados, además de inculcar los valores de educación y compañerismo. Además, se aprende a respetar tanto al entrenador como a sus compañeros.

La característica fundamental de la práctica del taekwondo es la variedad de técnicas de pierna y patadas, estas son mucho más diversas y disponen de mayor protagonismo comparándose con las otras artes marciales y con los deportes de combate. De igual forma, la técnica depurada de la disciplina deportiva favorece al desarrollo de la rapidez y precisión de quienes lo practican.

La relevancia que se le ha dado a la puesta en práctica de las técnicas de mano abierta y puño tiene que ver con el estilo que se decida realizar, de las particularidades de quien entrena y del centro educativo (escuela de entrenamiento) donde se practique la actividad. Un entrenamiento adecuado debe contar tanto con técnicas para puño y mano abierta, como técnicas de piernas usadas en taekwondo, pues, no debe enfocarse exclusivamente a conseguir éxito cuando se compite sino a la adquisición del dominio y conocimiento del arte marcial como tal. (Choi, 2010)

El Taekwondo es efectivo especialmente en la lucha en pie, se destaca, entonces, en comparación a otras disciplinas de artes marciales en distancias largas, en estas condiciones se aprovecha de mejor forma la fuerza explosiva, acción, velocidad y reacción, también la combinación de técnicas con piernas que es característico de

quienes entrenan esta disciplina, pero, sin dejar de lado las técnicas de mano abierta y puño, el empleo de una adecuada respiración y la conciencia emocional, física tanto a nivel interno como externo, que se adopta mediante la meditación y la consciente y constante entrenamiento. (Chung, 2013)

Han existido, en **Ecuador**, principalmente, dos polos de difusión y desarrollo del Taekwondo: Guayaquil y Quito, cada uno encabezado por dos grandes profesores, o más bien Maestros de ese arte, que dedicaron tiempo y perseverancia, y fueron quienes sembraron esa semilla, ellos fueron BUM JAE, LEE (+) en Guayaquil y el CHUL WOONG, JANG en Quito. A través de las excelentes gestiones realizadas por el Maestro Bum Jae Lee trae la organización del Mundial de Taekwondo a nuestro país en el año 1982 (febrero).

En el país, en los diferentes recintos militares, existen asignaturas del área de cultura física en el proceso de formación de los aspirantes a las diferentes especialidades del Ejército, más aun en especialistas como los IWIAS, quienes necesitan de diferentes procesos de formación mental, psicológica y física; entre una de ellas está el taekwondo, que requiere de técnicas especiales para que los conocimientos sean transmitidos de una correcta manera y así se convierta en una disciplina para el aspirante y le sirva para su formación académica y física.

En la “**EIWIAS**” de la parroquia Shell Cantón Mera se observa que no existe un direccionamiento de alguna disciplina de entrenamiento para desarrollar las capacidades físicas básicas, por lo que no existe una orientación a educar a los aspirantes y ayudarles en el proceso de desarrollo, biológico, psicológico y social, durante su formación militar, esto se complementa también a través del desarrollo de capacidades y la adquisición de valores y actitudes.

Los aspirantes, al relacionarse con diversidad de disciplinas no tienen una orientación adecuada que les sirva para desenvolverse en el medio, no tienen la oportunidad de interactuar con una diversidad de situaciones que, muchas veces se tornan imprevistas y llenas de incertidumbre; estos aspectos no les ayudan a desarrollar y utilizar sus capacidades (destreza y habilidades motrices, cognitivas y sociales), permitiéndoles mejorar y conservar su salud, bienestar personal y

social. En la formación militar se combinan las funciones sensoriales y perceptivas, el pensamiento divergente, la capacidad crítica y creativa, la imaginación y capacidad para tomar decisiones y solucionar problemas ante situaciones imprevistas e inciertas; es por ello que se deben escoger los mecanismos más idóneos para que la formación en el entrenamiento sea holístico y permanente.

1.2.2 Árbol de Problemas

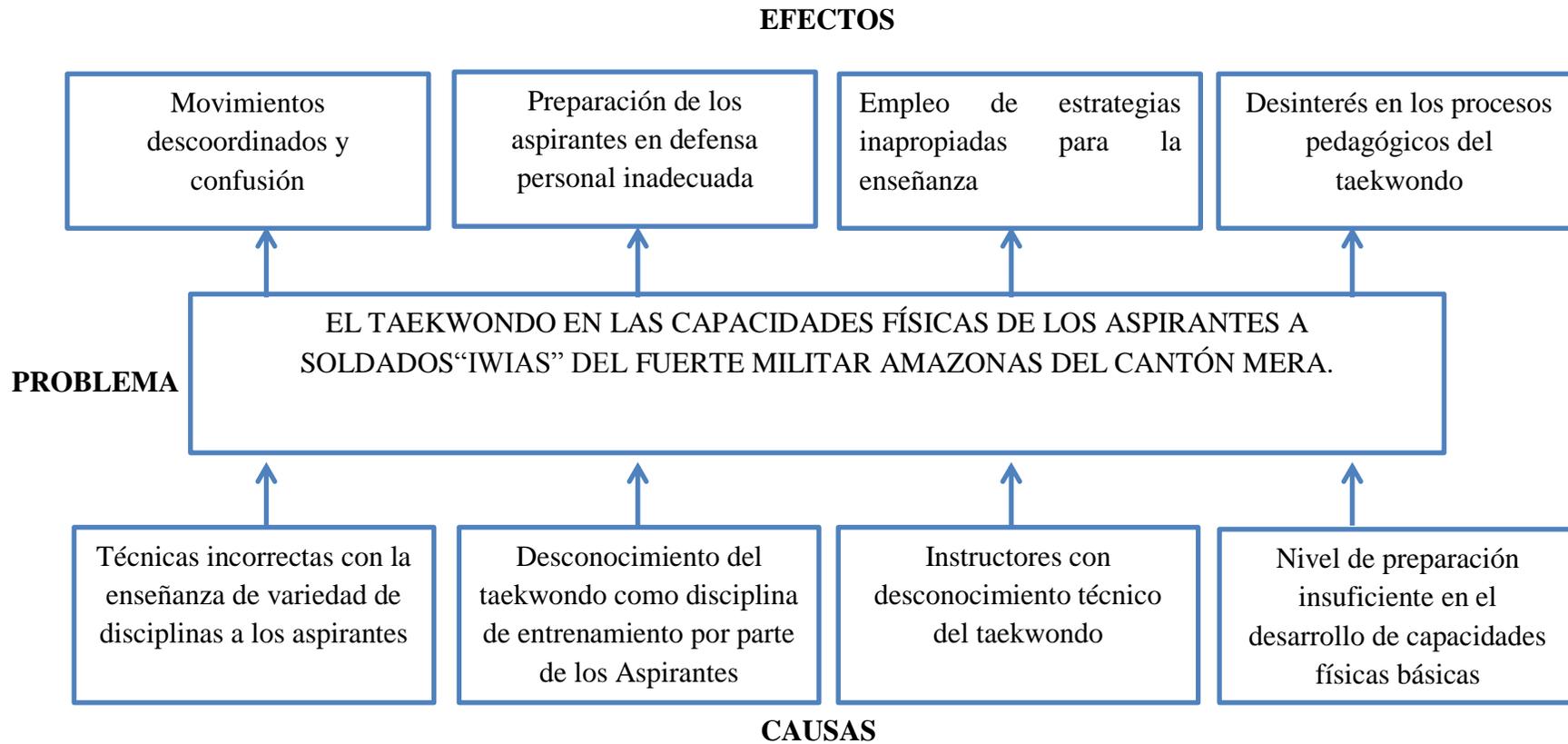


FIGURA N° 1: Árbol de Problemas

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

1.2.3. Análisis Crítico

Se pueden encontrar los orígenes del problema de investigación en la no aplicación de disciplinas deportivas en la formación de Aspirantes a Soldados. Entre otras de las causas están: Las técnicas incorrectas con la enseñanza del taekwondo con los aspirantes hace que los movimientos de las extremidades sean descoordinados durante el desarrollo físico del entrenamiento militar del Fuerte Militar Amazonas del Cantón Mera lo que desencadena en confusión a la hora de adoptar un estilo o técnica definida para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, hay aspectos defectuosos en el aspecto motriz y esto ha sido causada por escasez de propuestas innovadoras, por la falta de investigación sobre el tema, así como también por la prioridad de inversión que se da a otros sistemas del ámbito militar, como es la inversión en infraestructura y mantenimiento, descuidando la formación del personal.

El desconocimiento del taekwondo como disciplina que favorezca el desarrollo de capacidades físicas básicas, hace que la preparación de los aspirantes sea inapropiada, debido a que, en todo proceso de formación física, se deben cumplir parámetros normados para evitar diferentes problemas fisiológicos en cada una de las personas que practican algún deporte o actividad física, más aún cuando es de régimen militar.

Instructores con desconocimiento de estrategias y fundamento técnico del taekwondo trae como efecto que las estrategias que se empleen no sean las adecuadas para la enseñanza del taekwondo el cual sirve como base para desarrollar capacidades físicas básicas en los soldados con acceso a los diferentes cursos, además el aspirante durante su formación genera un entrenamiento deficiente y demuestra un bajo rendimiento para posteriores competencias deportivas militares.

El nivel de preparación psicológica es insuficiente causando un desinterés en los procesos pedagógicos del taekwondo por parte de los instructores hacia los

aspirantes, evitando la existencia de una óptima preparación, además el incentivo que se da para el desarrollo de las capacidades físicas básicas genera desinterés a las autoridades del Instituto Militar al no otorgar el apoyo respectivo para mejorar el desarrollo de la disciplina del taekwondo, esto desemboca en que el rendimiento durante las evaluaciones físicas denotan resultados deficientes, fuera de los rangos deseados para la formación y el ascenso, inclusive para la permanencia en la Institución.

1.2.4. Prognosis

De no solucionarse el problema del desconocimiento de técnicas de Taekwondo en los aspirantes dentro de la formación militar causaría que a futuro se produzca un bajo desempeño profesional militar de cada uno de los miembros en las unidades militares de nuestro país, privando así al Ejército Ecuatoriano de tener elemento humano apto, profesional y preparado para toda clase de contingencia; por otro lado, al no concebir al taekwondo como disciplina de entrenamiento y no tomarlo como aspecto importante al inicio del entrenamiento de los aspirantes se fracasará en el ámbito deportivo y las diferentes competencias planificadas no generarán el nivel deseado ni requerido para superar tiempos y marcas establecidas, con esto se dispondrá de un personal poco calificado en los ámbitos, personal, familiar, físico y competitivo.

1.2.5. Formulación del Problema

¿Cómo el taekwondo influye en las capacidades físicas de los aspirantes a soldados “TWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera?

1.2.6. Preguntas Directrices

- ¿Qué tipo de ejercicios de taekwondo realizan los aspirantes a soldados “TWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera?
- ¿Qué estrategias se emplean para los aspirantes a soldados “TWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera?

- ¿Qué alternativas de solución se puede plantear ante la problemática encontrada sobre el taekwondo como disciplina de entrenamiento para los aspirantes a soldados “IWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera?

1.2.7. Delimitación del Objeto de Investigación

Delimitación del contenido

Campo: Educativo

Área: Educación Física

Aspecto: Taekwondo / Capacidades físicas

Unidad de observación

Aspirantes de I año militar de la Escuela de Formación de Soldados Iwias.

Delimitación Espacial

La presente investigación se realizará en la parroquia Shell del Cantón Mera.

Delimitación temporal

El presente trabajo investigativo se llevará a cabo durante el año 2016.

1.3. Justificación

Es imprescindible realizar la presente investigación para obtener una información clara y precisa de cómo se está dando el desarrollo de la disciplina del taekwondo

de los aspirantes de la Escuela de Iwias, pues esta actividad permite el desarrollo integral de la persona, tanto física como mental, de ahí el **interés** en estudiar las estrategias durante el desarrollo pedagógico de los aspirantes, en el proceso de formación con la aplicación de un proceso metodológico, basado en la corrección de errores y mejora del aspecto técnico de los practicantes para lograr el objetivo deseado; ya que de no aplicar la disciplina no se obtiene una evaluación física eficiente, y cada vez su desarrollo se da de forma negativa privando así a la Escuela de Iwias de contar con soldados de alto nivel; esto a la vez a futuro va repercutiendo en la disminución de deportistas de alto nivel en la Escuela antes mencionada, con ello se justifica la **importancia** de la realización del presente estudio .

El presente trabajo investigativo es **factible** de realizar, ya que se cuenta con el apoyo de los aspirantes, así como instructores de entrenamiento físico de la Escuela de Iwias y la información está a disposición sin mayores dificultades, esto conlleva a un trabajo investigativo con una información oportuna y de gran aporte a la Escuela de Iwias del Ejército ecuatoriano.

El estudio y sus resultados serán de gran **impacto** para la colectividad de la Escuela de formación de Soldados y para la sociedad en general porque se podrá tener información fiable sobre el impacto del taekwondo en las capacidades física básica de futuros soldados del Ecuador.

Además, el estudio servirá como aporte informativo, pues se pueden desarrollar proyectos deportivos para potenciar el desarrollo de las capacidades físicas de los aspirantes; como **beneficiarios** de la investigación está la Escuela de Iwias, sus directivos, instructores, aspirantes y comunidad en general, pues, con trabajos de investigación como el que se desarrolla es posible detectar los problemas que se están evidenciando y plantear decisiones oportunas para mejorar la situación actual.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Investigar si el taekwondo influye en las capacidades físicas básicas de los aspirantes a soldados “IWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar el tipo de ejercicios de taekwondo realizan los aspirantes a soldados “IWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera.
- Diagnosticar que estrategias utilizan los aspirantes a soldados “IWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera.
- Diseñar una solución sobre el taekwondo como disciplina de entrenamiento en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los aspirantes a soldados “IWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Se han considerado los siguientes temas como antecedentes investigativos:

TEMA: LA RESPIRACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL TAEKWONDO EN LOS SELECCIONADOS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE NAPO.

AUTOR: Vega Quispe Kerly Tatiana

AÑO: 2012

CONCLUSIONES:

- Se ha manifestado que los deportistas de la disciplina del taekwondo no tienen los conocimientos necesarios para realizar una correcta aplicación de técnicas de respiración.
- Los deportistas deben recibir tanto la práctica como la teoría por parte de sus entrenadores sobre técnicas de respiración para mejorar su nivel deportivo.
- Los conocimientos de los entrenadores en esta disciplina deben ser actualizados para su desempeño metodológico en los entrenamientos.

La investigación aporta valiosas ideas respecto del entrenamiento deportivo y su incidencia en la adquisición de habilidades para el desempeño en la disciplina del taekwondo; por estas razones se considera un antecedente importante de ser tomado en cuenta para basar la presente investigación. Asimismo, las conclusiones a las que llega el estudio tomado como antecedente hace prever que es indispensable considerar la existencia de una actualización permanente de los instructores y predisposición de los Aspirantes, en este caso, para llegar a una conjugación y obtención de resultados previamente planteados en la planificación del entrenamiento deportivo.

TEMA: LAS TÉCNICAS FUNDAMENTALES DE TAEKWONDO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE TAEKWONDO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA.

AUTOR: Gabriela Alexandra Villalba Garzón

AÑO: 2015

CONCLUSIONES:

- Se detecta que los maestros que imparten clases en los clubes y gimnasios de Tungurahua como entrenadores de Taekwondo no realizan una motivación adecuada para que los deportistas se orienten por una adecuada fundamentación técnica, aislando de sus entrenamientos una bien orientada proyección de las diferentes técnicas fundamentales que abarca el taekwondo competitivo y así cuando forme parte de la selección de Taekwondo de Tungurahua no obstaculizar el avance, variación y combinación de las técnicas fundamentales ,tanto técnicas de piernas como de brazos y así no entorpecer el rendimiento deportivo en los Seleccionados de Taekwondo de FDT en las diferentes categorías.

- Los ensayos son tradicionales, no existe la continuidad, el proceso ni acoplamiento entre el nivel recreativo, formativo y competitivo, por cuanto las prácticas deportivas que se realiza en gimnasios y clubes de la provincia está muy aislado de los entrenamientos que se realizan a nivel de selección de Tungurahua, así como también son muy pocos los monitores, instructores, profesores y maestros que en muchos casos no son profesionales de Cultura Física o no han actualizado sus conocimientos por lo que tienen poco conocimiento como entrenadores deportivos especializados en Taekwondo.

La investigación permite evidenciar la existencia de un conjunto importante de técnicas que conllevan a la práctica adecuada de una disciplina deportiva como es el taekwondo, se hace énfasis en la preparación, en primer lugar, de los instructores, posteriormente de quienes aprenden para conseguir los resultados más óptimos. La práctica del taekwondo, primero como elemento recreativo – formativo y luego, como preparación para eventos competitivos requiere de disciplina y entrenamiento férreo, de plantearse metas y cumplirlas. Esto es favorable para la actividad física y desarrollo cognitivo – actitudinal de quienes lo practican.

TEMA: Fundamentos técnicos de taekwondo en el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T

AUTOR: Diana Carolina Pallo Padilla

AÑO: 2016

Conclusiones:

- En Federación Deportiva de Tungurahua los deportistas de T.K.D no conocen los principios fundamentales para el desarrollo de todos los fundamentos técnicos.
- Los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de la F.D.T tienen un bajo desempeño competitivo al no emplear variedad de técnica.
- No existe una investigación sobre los fundamentos técnicos de T.K.D que ayude a elevar el desempeño competitivo de los deportistas en las categorías juvenil y absoluto de F. D. T.

La investigación es útil para los propósitos del trabajo que se efectúa dado que hace énfasis en el análisis de los fundamentos del Taekwondo, los fundamentos conocidos y aplicados correctamente conllevan a la práctica de una actividad física “completa”; por otra parte, el conocimiento y aplicación de los fundamentos de taekwondo benefician a los deportistas tanto en lo físico como en lo psicológico – actitudinal ya que se convierten en personas responsables, disciplinadas y competitivas.

2.2. Fundamentación Filosófica

La presente investigación se enmarca en el paradigma crítico – propositivo debido a que realiza un análisis crítico de información proveniente de fuentes diversas lo que hace comprensible a las variables de estudio; se describe el problema y se lo comprende desde sus diferentes ópticas. Una vez desglosado y asimilado el problema, la investigación no se estanca, se desarrolla en pos de plantear alternativas de solución válidas que permitan mejorar la situación problemática actual. El paradigma crítico – propositivo permite, entonces, que el investigador ausculte, estudie el problema, pero, trascienda al planteamiento de alternativas para solucionarlo.

En lo psicopedagógico, el estudio toma como base al individuo (Aspirante) como el eje que es capaz de construir y adquirir destrezas, habilidades que le permitan desarrollar técnicas, fundamentos basados en una disciplina deportiva (taekwondo) que le facilite la evolución de capacidades físicas básicas y su desempeño como profesional capacitado para enfrentar los retos que la Carrera Militar le exige.

Lo axiológico se asocia al desarrollo integral durante la formación de un aspirante, pues esta requiere de aplicación en el ámbito deportivo, ya que se ponen de manifiesto elementos indispensables que formen elementos aptos para ser parte de equipos de competencia en las diferentes disciplinas deportivas y, quienes no están escogidos para las competencias, deberán desempeñarse como integrantes de las Fuerzas Armadas con eficiencia, eficacia y efectividad.

2.3. Fundamentación Legal

La fundamentación legal se basa en la Constitución del Ecuador del 2008, aprobada por la Asamblea Nacional, cuyo artículo es:

Constitución de la República del Ecuador.

Sección Quinta

Educación

Art.27.- “La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La educación es indispensable

para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional”.

Sección Sexta

Cultura Física y tiempo libre

Art.381.- “El estado protegerá, promoverá y coordinara la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyan a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsara al acceso masivo al deporte y las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciara la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los juegos olímpicos y para olímpicos, y fomentara la participación de las personas con discapacidad”.

Ley de Personal de las Fuerzas Armadas, sus reformas y reglamentos

La Ley de Personal, sus reformas y reglamentos tiene como objetivo regular la carrera de los miembros de las Fuerzas Armadas, en lo que concierne al reclutamiento, ingreso, formación, tareas de capacitación, perfeccionamiento, especialización, permanencia, promoción, licenciamiento, separación o baja de quienes integran el personal militar, así como, garantizar la estabilidad profesional de los mismos, basándose en sus méritos y demostración de capacidad.

Capítulo II

Reglamento de régimen Interno del Ejército

Instrucción y Entrenamiento

Art. 32, literal a: La instrucción y entrenamiento se ejecutará de acuerdo con el programa general y horarios establecidos, orientados a la práctica, mediante, marchas, ejercicios tácticos, tiro práctico y tareas de acuerdo con su especialidad.

Reglamento de Disciplina Militar

Art. 51, literal y; textualmente dice: Descuidar el entrenamiento y preparación propia del personal bajo su mando, o incurrir en equívocos o errores que afecten a la eficacia operativa de la institución o a su prestigio.

Reglamento de cultura Física para las Fuerzas Armadas

Art. 1.- “El Comando Conjunto de las fuerzas Armadas como máximo órgano operativo de la Institución militar, es el encargado de dirigir la organización, preparación y empleo de las Fuerzas Armadas...”.

Capítulo

Art. 2., literal a) “Normar en Fuerzas Armadas la práctica de la cultura física para alcanzar el mejor desarrollo integral y armónico de sus integrantes”, además el **literal j)** textualmente dice: “Promover la investigación en el campo de la cultura física en el personal militar de las Fuerzas Amadas”.

2.4. Categorías Fundamentales

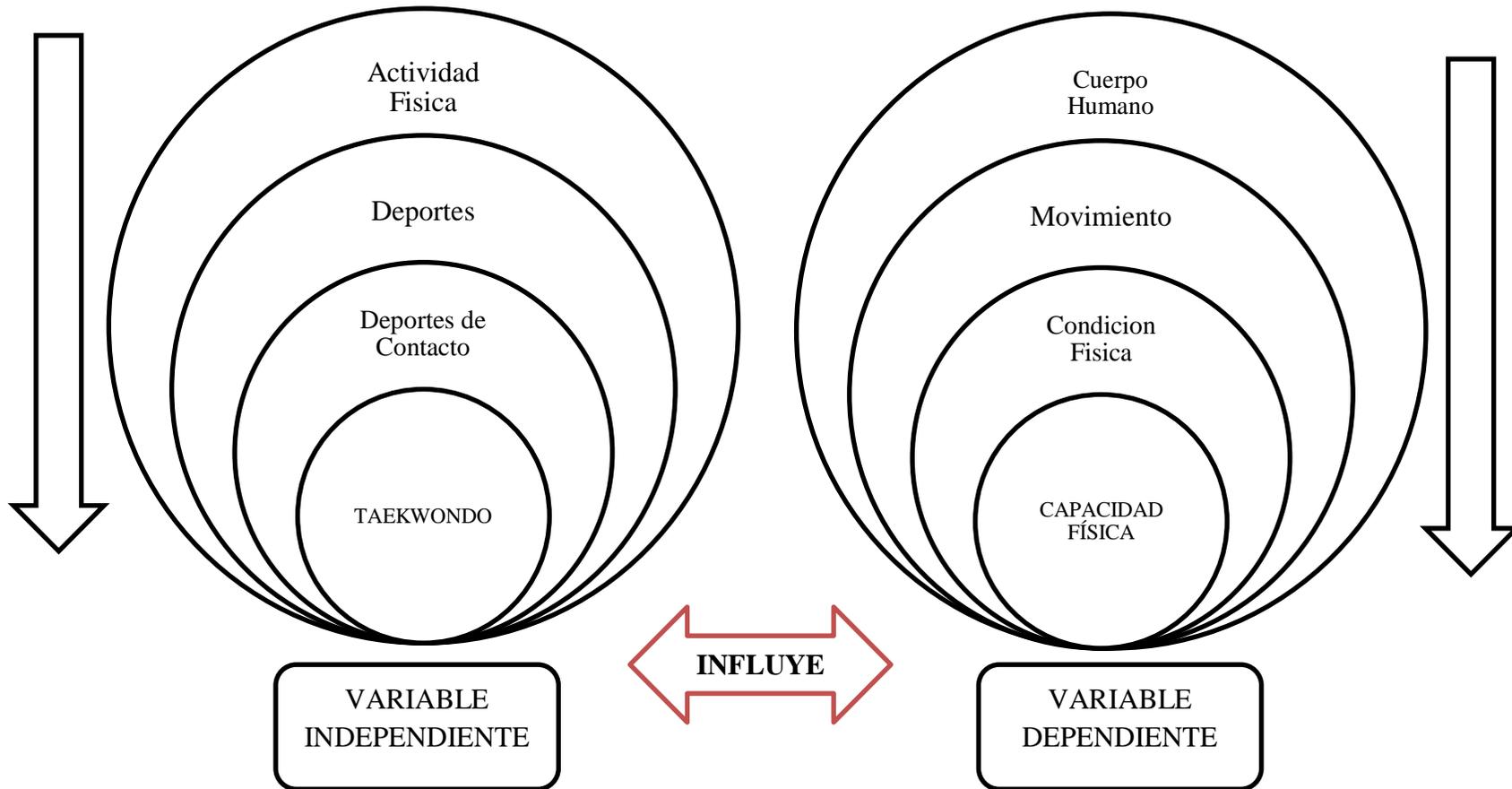


FIGURA N° 2: Categorías Fundamentales

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

2.4.1 Constelación de Ideas: Variable Independiente

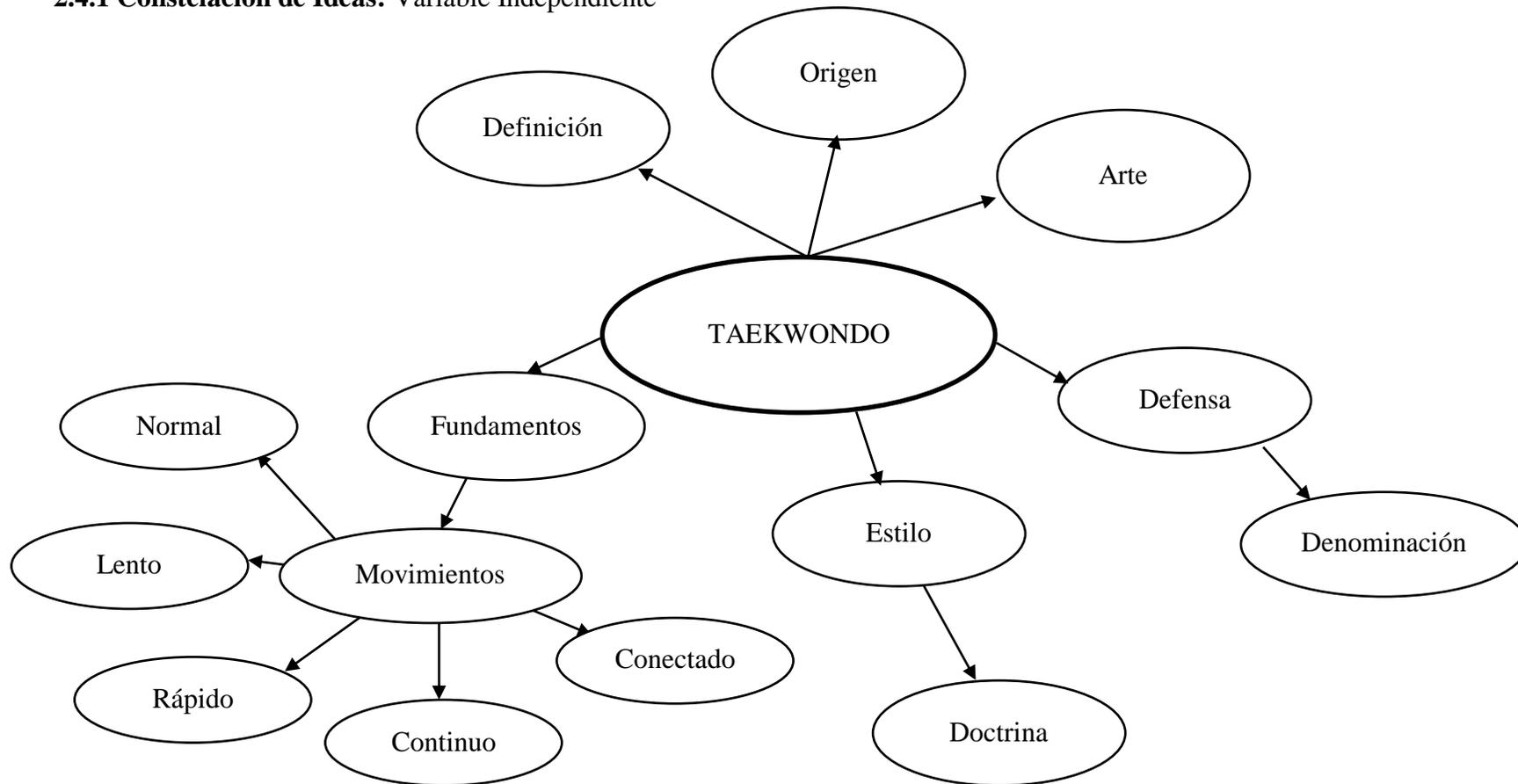


FIGURA N° 3: Constelación de Ideas V.I.

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

2.4.2 Constelación e Ideas: Variable Dependiente

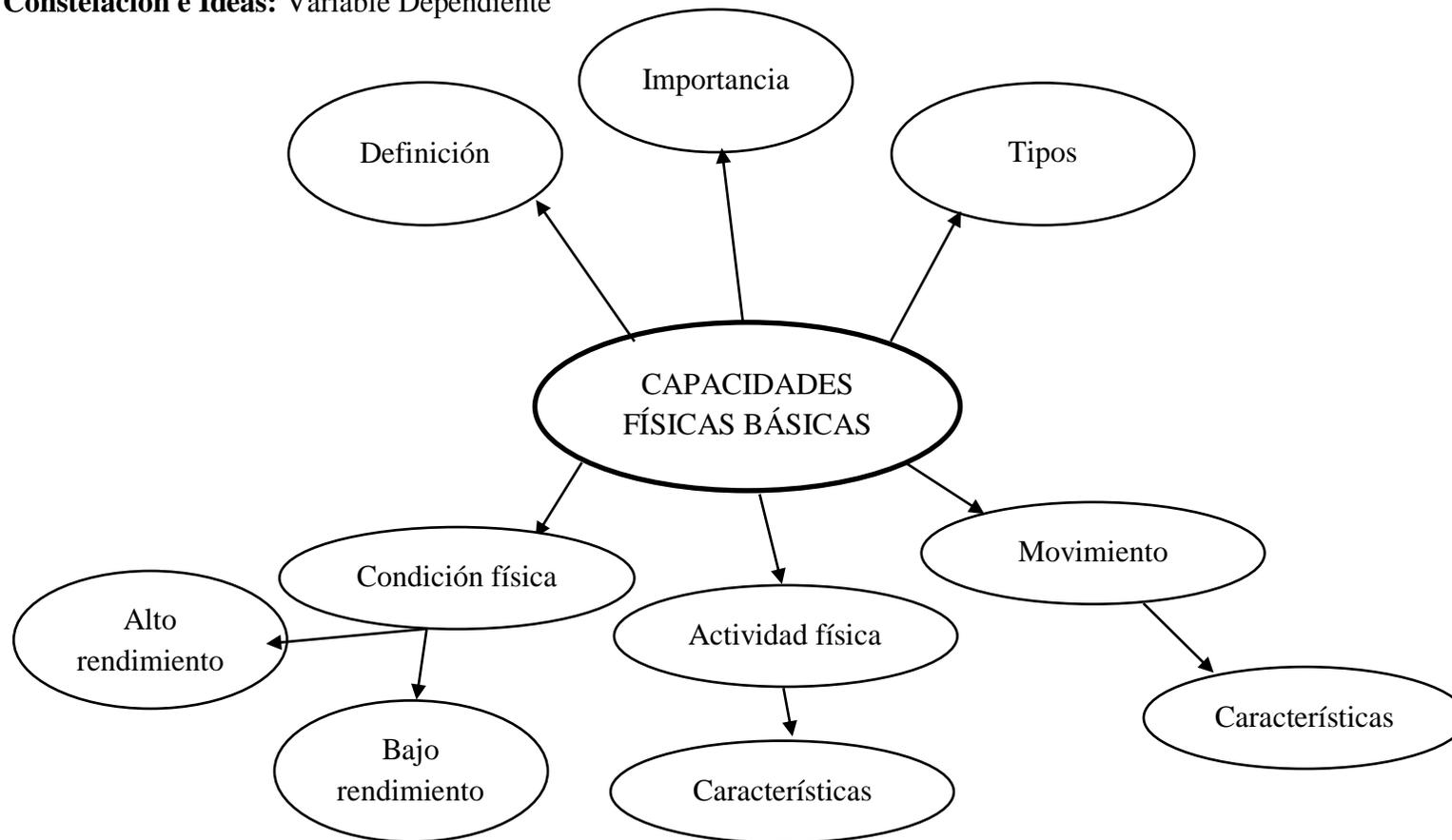


FIGURA N° 4: Constelación de Ideas V.D.

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

2.4.3. Conceptualización de la Variable Independiente

2.4.3.1. Dimensiones y características

Espacio para la competencia

La competencia se desarrolla en un espacio determinado, el área en la que se compite toma la denominación de “tatami”, debe ser un espacio de 8m por 8m. Su superficie debe ser uniforme, sin presencia de obstáculos y cubierta de elástico de una pulgada de espesor, este último se divide en cuadros de un metro cuadrado, como si se tratase de un rompecabezas capaz de armarse y desarmarse fácilmente.

Es común el uso del color mate, con la finalidad de que no existan reflejos agudos que perjudiquen la visibilidad de quien compite y/o de quien observa. El espacio donde se compite puede ser roja o azul, por su parte, el área de seguridad, es decir, un metro alrededor del espacio de competencia debe ser del color opuesto.

Se recomienda instalar el área de competencia sobre una plataforma de un metro de alto, en esta circunstancia, el sector externo de la línea límite debe poseer una inclinación gradual hacia debajo de menos 30 grados, esta medida es tomada por la seguridad de los deportistas y jueces. Estos espacios deben estar plenamente identificados. (Aikidojaen, 2012)

Al ser una disciplina deportiva se observa que los requerimientos de infraestructura y preparación de los competidores deben cumplir con ciertas exigencias que no están sujetas a cambios sino al cumplimiento estricto de las mismas.

En la Escuela de formación de soldados Iwias se deben implementar espacios e instrumentos, así como vestuario para la práctica de esta disciplina que conlleve a una formación integral de los Señores Aspirantes.

Características

El Taekwondo actualmente es un moderno deporte olímpico que se desarrolló inicialmente como arte marcial y deporte nacional en Corea. Es muy conocido y popular por la espectacularidad de sus técnicas de pie, hoy en día es el deporte de combate más popular del mundo, con millones de seguidores a través del orbe. Su origen está basado en las técnicas primarias del TaeKyon y las posteriores y más perfeccionadas del Subak, su desarrollo contemporáneo se remonta a los inicios de la década de los años 50 cuando se comienza a dar forma al Taekwondo que ha llegado a estos días.

Taekwondo es un arte marcial y deporte de ataques y defensas sin armas. El enfoque principal del Taekwondo es el entrenamiento del cuerpo y la mente, y para aquellos que aprenden artes marciales, el Taekwondo tiene cuatro características diferentes:

Primero, Taekwondo como ejercicio físico.

El Taekwondo es un excelente ejercicio físico tanto para los niños en crecimiento como para los adultos que desean mejorar su resistencia física. Los movimientos de Taekwondo requieren movimientos de las articulaciones del cuerpo para mantener un cuerpo más ágil. Las patadas, los golpes y los gritos del Taekwondo serán una gran ayuda para el estrés.

Segundo, el Taekwondo como arte marcial sin armas.

En el Taekwondo no se usan ningún tipo de armas de ataque. Lo que difiere al Taekwondo de otras artes marciales es que utiliza diferentes movimientos de las piernas, lo que permitió convertirse en un arte marcial muy popular mundialmente. Los ataques en el Taekwondo son agresivos, pero al mismo tiempo, se concentra más en el aspecto de la defensa. Este es uno de los aspectos

positivos que ha encontrado la gente moderna que desea aprender el Taekwondo como técnica de defensa personal.

Tercero, el Taekwondo como deporte.

El Taekwondo se ubica en la categoría de competencia oficial de los principales eventos deportivos internacionales como en los Juegos Olímpicos, Juegos Mundiales, Juegos Universitarios, Juegos Militares Juegos Asiáticos, Juegos Panamericanos y Juegos Sudamericanos.

En las competencias de Taekwondo se utilizan equipos de protección y reglas de ataques y defensas para disminuir al máximo los posibles daños. De esta forma, los competidores de este arte marcial pueden disfrutar el encanto de las competencias con menos riesgos.

Cuarto, el Taekwondo como método de educación.

El Taekwondo ejercita el cuerpo, pero también es muy eficaz para el desarrollo de la mente. El objetivo del aprendizaje del Taekwondo es para fomentar el desarrollo físico y espiritual para la formación de un ser humano más maduro. Las disciplinas del Taekwondo incluyen lecciones de ética junto con técnicas de ataque y defensa para formar una personalidad digna.

Las características del Taekwondo descritas hacen notar la importancia de su práctica en aspectos inherentes a la formación integral de una persona, más aún si esta persona está formándose en una Escuela de Soldados Iwias. Lo cognitivo, procedimental, actitudinal de los Señores Aspirantes se ponen de manifiesto con la correcta preparación y práctica de la disciplina deportiva que, también, puede ser empleada como actividad de sana competencia.

Estructura Técnica del Taekwondo

El taekwondo básicamente contiene 4 apartados técnicos fundamentales que son:

Pumses : Formas

Kyorugui : Combate

Kyukpa : Rompimientos

Hosinsul : Defensa Personal (Soto, 2013)

Los apartados técnicos del taekwondo entrelazan aspectos que tienen estrecha relación a la formación física – intelectual – actitudinal de quienes lo practican; en el caso de los Aspirantes a soldados son elementos que deben desarrollarlos a lo largo de su formación y, es positivo que se apliquen tomando como eje el entrenamiento de la disciplina deportiva.

2.4.3.2. Preparación Psicológica

Concepto

Si se entiende al taekwondo como un deporte a pesar de que tiene un sesgo “comunitario”, que tiene como exigencia, para conseguir sus efectos deportivos positivos, un conjunto de fases de entrenamiento lógica y racionalmente estructurado.

En este sistema están los integrantes que hacen notar el rendimiento del practicante de la disciplina: componentes de orden físico; técnico - táctico; teórico y psicológicos.

Al referirse a la forma psíquica deportiva, estado psíquico, que se desarrolla en el atleta, todo el tiempo de su preparación deportiva, se desarrolla con la intervención directa de los procesos, particularidades y estados psíquicos del individuo, con la única salvedad que cuando haya condiciones específicas de la actividad de deportes, evento en el cual se toman en cuenta, principalmente, a lo largo de los entrenamientos, se reentrenan, se educan en pos de prepararse ante eventos deportivos de competencia.

Debe tenerse en cuenta para conseguir un estado psíquico óptimo en un deportista la parte cognitiva de las singularidades de la psicología inherentes a la práctica del deporte que se vaya a efectuar, así como, el conocimiento de las singularidades de la psicología del atleta lo que conduce a una dirección correcta, racional y lógica del entrenamiento psicológico que determine el nivel de rendimiento deportivo. (Choi, 2010)

Psicología del deportista

Siguiendo a Petroski (2010) define a la psicología como la “ciencia que estudia los hechos, las regularidades y mecanismos de la psiquis del individuo”. De esto se desprende que el objeto de estudio de la psicología “se basa en la psiquis la cual se refiere a la memoria, la voluntad, los sentimientos y el pensamiento”. Las sensaciones, la conciencia son una visión de lo exterior que sirven para la comprensión del entorno.

La psicología general abarca la psicología del deporte, esta, es encargada del estudio de las particularidades psicológicas de la individualidad del practicante del deporte, también estudia los factores que van en contra del óptimo rendimiento y erradicación de errores.

G.D. Gubernov (2011) en su obra sobre Psicopedagogía del deporte refiere que la preparación del deportista en pos de competir debe orientarse a perfeccionar las características y propiedades de la persona, sin descuidar los estados psíquicos, los

mismos que direccionan o no el camino al éxito, así como la estabilidad del deportista teniendo como base la capacidad de quien entrena para direccionarlos de mejor forma. Los objetivos más importantes son: el perfeccionamiento u optimización de la capacidad de reacción antes de las condiciones específicas de cada competencia deportiva, y la adaptabilidad a situaciones de la competencia (regularidades y especificidades) en general. (Goburnov, 2011)

En general, la capacidad de prepararse psicológicamente tiene vínculo directo con la labor educativa, ideológica. Política de quienes practican deporte a fin de construir un atleta holístico.

En este sentido, la adaptabilidad y preparación en lo psicológico, como aspecto preponderante del performance deportivo, tiene como tarea general perfeccionar y desarrollar los diversos mecanismos de la psique presentes en la actividad motriz en pos de un eficiente desempeño en las actividades deportivas.

De acuerdo a Rudik (2011) efectuar estudios de las características psicológicas de la individualidad del atleta, así como el estudio de las características individuales tiene un impacto práctico y científico pues, debe facilitar materiales aprobados científicamente con la finalidad de formar en los individuos deportistas cualidades y rasgos de su personalidad que les sirvan para desempeñarse con éxito en cualquier disciplina. (Rudik, 2011)

Como bien se sabe la psicología del deporte se ocupa de los factores psicológicos que influyen en el rendimiento del deportista y de los efectos psicológicos que derivan de esta actividad (Pérez, Roca y Cruz ,1995). El estudio del rendimiento experto en el deporte intenta dar a conocer qué elementos aparte de dichos aspectos se encuentran presentes. Ruíz, Sánchez, Durán y Jiménez (2006) al hablar de experto en el deporte se refieren a aquellos sujetos que obtienen mayores resultados objetivos (siendo estos campeonatos, trofeos,...) Por ello, para que estos deportistas rindan al máximo y respondan adecuadamente ante situaciones

competitivas, se deben tener presente las variables psicológicas que están influyendo. (González, 2014)

Los trabajos científicos sobre taekwondo no son escasos, pero aquellos que relacionan el taekwondo y las variables psicológicas completan un grupo minoritario. El primer artículo publicado versa sobre la influencia de la práctica de taekwondo en el autoconcepto de mujeres. Los resultados mostraron puntuaciones significativamente más altas para las escalas física, personal, identidad social, satisfacción y puntuación total en autoconcepto en mujeres que habían estado practicando taekwondo (Finkenber, 1990). Unos años más tarde Kurian, Caterino y Kulhavy (1993) investigaron la posible relación entre la duración en la formación de taekwondo en adultos y las posibles diferencias en las dimensiones de personalidad. Había diferencias para las puntuaciones en liderazgo, puntuando más alto aquellos que practicaban más, siendo la diferencia no significativa. En la misma línea, se estudió la personalidad en niños de 10 años practicantes de taekwondo. Dichos datos aportan información acerca de la relación entre el rango de cinturón y un patrón optimista y autosuficiente en estos niños (Kurian, Verdi, Caterino y Kulhavy, 1994).

2.4.3.3. Fundamentos

Mociones – movimientos

También se pueden encontrar cinco clases de mociones o movimientos aplicables de acuerdo a la forma como se realizan. Se debe tener en cuenta la coordinación y coherencia de movimiento – respiración:

Movimiento normal

La técnica de defensa y ofensiva se ejecuta en tiempo y velocidad normal.

Movimiento lento

Se debe realizar a velocidad lenta, no está permitido efectuar la aplicación de fuerza y se recomienda el uso de respiración prolongada. En cuanto al tiempo, se debe emplear dos veces el tiempo de la técnica normal a fin de perfeccionar el control y el equilibrio.

Movimiento rápido

Se incrementa la velocidad entre las técnicas, reduciendo el tiempo entre ellas, en cuanto a la potencia debe aplicarse realmente y la velocidad de la respiración es menester vaya en aumento, hasta el doble. Lo recomendable es dos movimientos y exhalaciones al tiempo de uno solo.

Movimiento en continuo

Están presentes dos técnicas; la aplicación de la fuerza real con menor velocidad al movimiento rápido y en mayor nivel que el que se aplica entre dos movimientos normales. En este caso se vincula la respiración con las dos técnicas.

Conexión en el movimiento

En esta también se ejecutan dos técnicas correlacionadas o encadenadas, hay conexión entre la exhalación, es una exhalación prolongada para las dos técnicas que culminan con firmeza al concluir la última (Aikidojaen, 2012)

A más de éstos fundamentos es necesario que se tomen en cuenta los siguientes aspectos; El nivel de estrés que experimentan los taekwondistas en competencias, al igual que la ansiedad, puede afectar al deportista viendo este mermados sus resultados deportivos. Capranica, Cortis, Lupo, Chiodo, Cibelli y Tessitore (2011) llevaron a cabo una investigación donde obtuvieron datos acerca de la frecuencia cardíaca, el cortisol (hormona liberada como respuesta al estrés) y la alfa-amilasa

en saliva. Los resultados mostraron que los atletas mantuvieron una frecuencia cardíaca elevada con un aumento significativo desde la primera ronda, a la segunda y tercera. Los valores para la alfa-amilasa también fueron significativos, siendo mayores los niveles al final del combate que los pre – competitivos. Capranica (2011)

Willy (2010) estudió las características de jóvenes taekwondistas que contribuían al rendimiento. Resaltando la importancia de los aspectos físicos y psicológicos que componen al deportista e influyen en su éxito deportivo. Para que dichos deportistas consigan destacar y obtener resultados, se precisa de un compendio de medios como es una adecuada infraestructura donde se disponga de técnicos y directivos cualificados junto con entrenadores experimentados y bien formados. Tanto es así, que el rol de los entrenadores puede influir en el rendimiento deportivo de los competidores (Álvarez, Castillo y Falcó, 2010). Entre ellos tenemos el estilo de liderazgo transformacional y el transaccional (Bass, 1985). Álvarez et al., (2010) examinaron las conductas de liderazgo en la selección española de taekwondo, confirmando los beneficios de ambos estilos de liderazgo sobre los resultados de los taekwondistas.

Como se aprecia, quienes practican taekwondo deben someterse a un entrenamiento riguroso, seguir una disciplina férrea y perseverar en la asimilación de los fundamentos así como en la práctica adecuada de la disciplina como parte de su formación y como competencia deportiva.

2.4.3.4. Taekwondo

Definición

Taekwondo es un término que procede del coreano y que hace referencia a un arte marcial del mismo origen. Este deporte combina técnicas del kung fu, el karate-do y otras disciplinas más antiguas.

El taekwondo es sin lugar a dudas el arte marcial más popular del mundo. Si bien tiene un origen oriental, más precisamente en Corea, donde se practica desde hace muchísimo tiempo, debemos destacar que se ha extendido fenomenalmente por occidente donde hoy es una práctica deportiva muy asentada y a la cual se le atribuyen beneficios físicos, sociales y psíquicos muy importantes en quienes lo practican. (Choi, 2010)

Tae kwon do significa camino de pies y manos, el camino en oriente simboliza una forma de vida, su evolución y su desarrollo.

Desde lo etimológico, tae significa pie; trasladándole al contexto marcial se relaciona con saltos, barridas, patadas, pisotones. Por su parte, la expresión kwon quiere decir puño, símbolo, por excelencia, de actividades relacionadas con combates. Según (Hee, 2011) el sentido adquiere amplitud y toma la connotación del conjunto de movimientos referidos a los miembros altos o superiores, enfocados al desarrollo de estrategias de garra, bloqueos, mano abierta, palancas, entre otras. Sin embargo, a la vez, tiene importancia también en el ámbito de la actividad guerrera ya que, el nombre hace referencia a la connotación sobre arte marcial tomada como camino hacia superarse personalmente.

Siguiendo esta corriente de pensamiento se añade el término do que quiere decir senda, camino; hace comprender al arte marcial como la senda en la que se pone la aspiración hacia la perfección de los individuos. Valores como obediencia, lealtad, valor, sinceridad se aspiran sean las cualidades del practicante de la disciplina deportiva taekwondo. Resumiendo, simplificando, se podría decir que el taekwondo es una derivación de combate sin armas, elaborado con el objetivo de auto defenderse, empleando, para ello, la cientificidad del cuerpo que ha sido tonificado y está en altas condiciones producto de un férreo entrenamiento mental y físico. (Chung, 2013)

Si se toman en cuenta las diversas actividades que se efectúan en el ámbito militar, se enfoca en un sistema de entrenamiento físico que aporte al personal de

aspirantes durante el periodo lectivo, el mismo que debe estar enfocado en formar en todos y cada uno de los aspectos y uno de ellos es la disciplina del taekwondo para mejorar la defensa personal durante el proceso que se desarrolla para obtener la aprobación del curso de formación en la Escuela de IWIAS.

Desde el inicio mismo del Ejército en Ecuador se ha tomado en cuenta que el personal que pasa a formar parte en sus filas debe contar con estado físico excelente para el desarrollo de múltiples tareas en las que se emplea durante las actividades militares.

De forma más concreta se puede definir que Taekwondo es un Arte Marcial Coreano de Defensa Personal y un moderno deporte olímpico de combate practicado en más de 175 países.

Origen del taekwon-do

Esta disciplina deportiva (taekwondo) tiene su inicio después de que Corea fuera liberada por los japoneses al finalizar la segunda guerra mundial, por su parte, las artes marciales de Corea, que fueron prohibidas vuelven a surgir pero con aspectos innovadores, el llamado anteriormente tae kyon, toma influencias del karate, esta fusión produce el taekwondo el 11 de abril de 1995, tomando las técnicas marciales de tradición e incluyendo principios básicos de las leyes científicas de la llamada cinética y los aportes principales de las leyes Newtonianas. (Choi, 2010)

Arte del taekwondo

Por consiguiente, el taekwondo como arte marcial moderno, tomado como disciplina deportiva, es una de las maneras más completas y con eficacia para lograr un desarrollo corporal armonioso, así como que un ordenamiento mental pues, enseña a tener control sobre los pensamientos y sobre las emociones.

Esta disciplina, arte marcial, pese a lo que parecería, no es agresivo ni desarrolla sentimientos de agresividad, más bien, provoca que haya control sobre ella. Asimismo al adquirir habilidades y conocimientos sobre una técnica de defensa personal, que da la posibilidad de acción ventajosa frente a situaciones de peligro, fortalece el carácter y da mucha más seguridad y confianza en cada uno. (Hee, 2011)

La defensa, haciendo hincapié en el predominio de ataques con piernas y con saltos

A esta disciplina deportiva denominada taekwondo se la denomina “arte marcial” tiene características defensivas principalmente y con el despliegue de ataques de piernas y saltos. Realiza combinaciones de técnicas presentes en otras artes marciales como el kung – fu y el karate – do. (Chung, 2013)

Sobre la denominación

El hecho de denominar a la disciplina como taekwondo no es una casualidad, la denominación tiene estrecha relación con su esencia y las peculiaridades que propone la práctica de este deporte. El desglose de los términos que compone y su etimología se señalaron anteriormente y se concluye que es un sendero de perfeccionamiento individual, de ejercitación mental, física sin violencia, de ahí la cinta negra que ostentan los más altos representantes y que es sinónimo de perfección. (Chung, 2013)

Estilo

Las principales líneas, comúnmente conocidas como estilos del taekwondo que en la actualidad existen son las de la Federación Mundial (WTF) y de la Federación Internacional (ITF). La primera dispone de una orientación hacia el olimpismo, la participación en olimpiadas y emplea, casi siempre, técnicas de piernas, usan como protecciones como pecheras y cabezales (en combate). Por su parte, el estilo

ITF tiene características tradicionales, fue influenciado ligeramente por técnicas de manejo de mano con raíces en el boxeo o full contact, pese a que en competencia no están permitidas técnicas de gancho en la competencia, contacto restringido, pues para obtener puntos se toma en cuenta la técnica; usa como protecciones los pads de mano y pie. Se pueden encontrar también otros estilos que no tienen la misma difusión que los que se señalaron ya que tienen como origen tanto la WTF como la ITF. (Hee, 2011)

Doctrinas del taekwon-do

Se distinguen cinco preceptos que deben tomar en cuenta quienes practican porque son fundamentales en la práctica del taekwondo:

Cortesía (Ye Ui) quienes practican taekwondo lo deben hacer con buenos modales pues están construyendo un carácter noble y deben conducirse personalmente a través del entrenamiento apropiadamente. Es así como se conseguirá, entre otros aspectos, el respeto por las posesiones ajenas, así como el desarrollo de la humanidad y justicia.

Integridad (Yon Chi): esta disciplina es considerada como la posibilidad de adquirir conciencia de lo que está bien y lo que está mal. Es así como se podrá conocer el momento en el que se siente bien y cuando no. Ejemplificándolo se tomaría en cuenta el caso de personas que practican taekwondo que realizan actividades de rompimiento, pero con materiales previamente acondicionados para el efecto.

Perseverancia (In Nae): Siguiendo lo manifestado en oriente “la paciencia lleva al mérito” surge la reflexión que para alcanzar grados altos de técnicas se debe actuar con perseverancia y paciencia. Si se desea alcanzar el liderazgo en el Taekwon-do hay que tomar posesión de la perseverancia a fin de sobrellevar a los obstáculos que se pudieran presentar.

Autocontrol (Guk Gi) Es fundamental el autocontrol, en competencia y fuera de ella, el autocontrol está presente en el combate libre, al momento de no caer en la provocación de lastimar al oponente, así como en la vida diaria en la que debe contenerse y privarse de reaccionar con violencia. En palabras de Lao Tzu: “aquella persona que se conquista a sí misma es más fuerte que si venciese a cualquier otra”.

Espíritu indomable (Backjul Boolgool): quien practica taekwondo está frente, al momento del combate, a sí mismo, sin nada de miedo ni vacilación, con indomable espíritu, aparte de quien o quienes o quienes sean sus rivales. Confucio expresó “es un acto de cobardía permanecer callado ante la injusticia” Al hacer referencia al espíritu indomable se hace referencia al hecho de propiciar en el practicante la práctica efectiva de sus habilidades acorde a las circunstancias (Aikidojaen, 2012)

2.4.4. Conceptualización de la Variable Dependiente

2.4.4.1. Movimiento – Motricidad

El desarrollo de la praxiología motriz destacó la significación práctica del movimiento humano: se trata de comprender la red de relaciones de interacción motriz en los que ocurre dicho comportamiento. Tales interacciones se describen mejor apelando al concepto de acción motriz entendido como el proceso de organización de la conducta motriz, concepto equivalente al de praxia en el ámbito neuropsicológico. Se estima que la acción motriz está ligada a los procesos mecánicos, bioquímicos, psicológicos, sociales y culturales (en consonancia con la teoría de la complejidad y los sistemas dinámicos) que condicionan su emergencia, pero que sin embargo, el análisis de las acciones motrices no debe diluirse en estos procesos: la pertinencia disciplinar del campo de las acciones motrices, está definido y demarcado por el conjunto de situaciones cuya resolución requiere el alcance de un objetivo estrictamente motriz. Estas situaciones pueden implicar o no sistemas de interacciones motrices. (Gomez & Martinez Álvarez, 2009)

La motricidad, es conceptualizada como “el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción”. Los momentos en que se realizan los movimientos son por la relajación y contracción de varios músculos que actúan en grupos.

Para que esto suceda se debe dar el funcionamiento de los “receptores sensoriales” que están ubicados en la piel, también los propios receptores, que obtienen “datos” de los músculos y tendones. Los receptores indicados proporcionan información a los centros de nervios de las condiciones óptimas de movimiento o, de existir, la necesidad de modificarlo (Jiménez, 2012)

- El término motricidad se refiere a la capacidad de un ser vivo para producir movimiento por sí mismo, ya sea de una parte corporal o de su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos). (Chimbolema, 2012)

Entre tanto la psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad.

Del movimiento se desprende la amplitud de movimiento; ésta posee dos componentes:

- Movilidad articular
- Elasticidad muscular

El grado de amplitud de movimiento de una articulación es específico de ella.

El objetivo del entrenamiento es producir el movimiento; cada gesto deportivo tiene unas características concretas en cuanto a fuerza, velocidad, coordinación. Esto también es válido para la amplitud de movimiento.

La amplitud de movimiento es un factor crucial en el ejercicio, la amplitud de movimiento aumenta y optimiza el aprendizaje, la práctica y el rendimiento de los gestos deportivos. Además, algunas habilidades pueden ser intensificadas por medio del aumento intencionado de la amplitud de movimiento en torno a unas determinadas articulaciones hasta alcanzar la óptima ejecución.

Desde un punto de vista estético, la amplitud de movimiento es un requisito para el gesto. Esto resulta especialmente cierto en disciplinas tales como la danza, la gimnasia, la lucha, el taekwondo. La amplitud de movimiento permite al sujeto dar la sensación de movimiento desenvuelto y relajado, de coordinación, de autocontrol y de libertad total. También ayuda al individuo a actuar con más destreza y mayor autoconfianza, elegancia y facilidad.

La capacidad de mover los músculos y las articulaciones en toda gama de movimientos en el máximo recorrido articular, vinculada al sistema osteoarticular y muscular recibe la denominación de movimiento y, para ciertos autores, flexibilidad.

Entendido como flexibilidad, para comprender el movimiento primeramente se debe diferenciar entre:

- Flexibilidad Estática: la elongación muscular es mantenida durante un cierto tiempo.
- Flexibilidad Dinámica: se alterna estiramiento y acortamiento del músculo, manteniendo la elongación muscular un breve período de tiempo (por ejemplo, la movilidad articular)

Por otro lado se encuentra:

- Flexibilidad pasiva: capacidad de estiramiento de un músculo o movimiento de una articulación por acción de fuerzas externas (ayuda de un compañero)
- Flexibilidad activa: capacidad de estiramiento de un músculo o movimiento de una articulación por contracción del músculo antagonista al que se pretende estirar (contraer cuádriceps para estirar isquiotibiales, una patada de fútbol o ejercicios de movilidad articular)

2.4.4.2. Condición Física

Concepto

La condición física se puede definir como el estado innovador de vitalidad y energía que proporciona facilidades para que los individuos puedan efectuar actividades cotidianas, también posibilitan disfrutar de tiempo inactivo – activo, así como hacer frente a los imprevistos sin que se presente excesiva fatiga.

La Comisión de Deportes del Consejo de Europa (1989) definió que “la condición física en relación con la salud está compuesta por los siguientes elementos: resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, velocidad de traslación, flexibilidad, dimensiones antropométricas (composición corporal), coordinación-equilibrio y un buen estado psicoemocional.

La condición física en el deporte de competición es la suma compensada y equilibrada de todas las cualidades físicas, también llamadas cualidades físicas básicas, capacidades condicionales o capacidades motoras; son aspectos importantes para el rendimiento deportivo y ella abarca los siguientes atributos: condición física (fisiológicas y morfológicas), técnica-táctica, disposición y personalidad. (Bouza, 2010)

Estas cualidades son un conjunto de atributos que predisponen la condición física de un determinado individuo y que orientan para la realización de una determinada actividad física, y que a través del entrenamiento el deportista obtenga el máximo potencial físico posible.

Calidad de la condición física

La calidad de la condición física para cualquier sistema de entrenamiento depende sobre todo de las siguientes premisas según (Bouza, 2010):

- Edad (niño, adolescente, adulto, anciano). En edades tempranas (infancia y adolescencia) es necesario conocer la edad biológica cuando se prepara el deportista para el alto rendimiento.
- Condiciones genéticas de los órganos, sobre todo del corazón, sistema circulatorio y de los músculos y su integración neuroinmunoendocrina.
- Mecanismos de coordinación (reflejos, entre otros) del sistema nervioso central y de la musculatura.
- Capacidades psíquicas como fuerza de voluntad, confianza, motivación, alegría, estado de ánimo, temperamento y agresividad (importante en los deportes competitivos).
- Edad al inicio del entrenamiento deportivo o de la actividad física.
- Condiciones materiales para la realización del entrenamiento o ejercicio físico, como la superficie del terreno, calidad de la instalación deportiva, implementos deportivos, ropa y calzado, entre otros.
- Estado de salud y alimentación adecuada. (Jiménez, 2012)

La condición física, es uno de los componentes del Proceso de Entrenamiento Deportivo, sin embargo, posee sus propias particularidades relacionadas al aspecto de planificación. La Clase o Sesión de Preparación Física, desde el punto de vista estructural no difiere genéricamente de la unidad de entrenamiento, por lo que la misma también consta de tres partes.

Desde la óptica de la metodología, se pueden encontrar grandes diferencias, tomando como punto de partida de los propósitos de cada una de ellas, es así que los momentos de preparación física está orientada a dicho orden, a diferencia de la sesión de entrenamiento “genérica” que puede orientarse a varios otros aspectos vinculados a los elementos estratégicos, tácticos y técnicos. (Platonov, 2012)

La Condición Física es definida también como la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un superdeportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.

La Condición Física de una persona está determinada por una serie de factores: no son variables y se pueden modificar, otros son invariables y no permiten ser modificados.

Factores invariables son, por ejemplo, aspectos genéticos, edad o género. De la misma manera que la genética confiere un color de piel determinado, también condiciona la calidad de los músculos, huesos, tendones. De manera que unas personas son muy flexibles, otras fuertes, otras veloces, otros muy coordinados... o todo lo contrario.

Los factores variables. Aquí se tendría que hablar de la alimentación, el descanso, la higiene... y, sobre todo, del entrenamiento. De este modo se estará modificando la condición física del individuo, sea que practique deporte, o no lo haga.

Por lo tanto es posible que una persona con una carga genética muy buena tenga una mala condición física porque no se cuida, ni entrena. De la misma manera, una persona con una mala carga genética puede llegar a tener una buena condición física gracias al entrenamiento, la constancia y el esfuerzo.

Se debe resaltar que es importante mejorar la condición física porque de este modo:

- Se realizan actividades físicas con menor esfuerzo y mejor eficacia.
- Se evitan y previenen enfermedades y lesiones.
- Se fortalece cuerpo y mente.

Es de notar también que se podría plantear que, para el avance de la preparación física, son cada vez más utilizados mecanismos especiales o, más bien, específicos del deporte, elementos técnicos que siempre son tomados con relación al desarrollo, al mejoramiento de capacidades físicas determinadas. Tomando como base este punto de vista el espacio destinado a la preparación y/o entrenamiento se puede configurar, estructuralmente hablando, dependiendo de los objetivos que persiga el entrenador conjuntamente con los deportistas.

El Entrenamiento deportivo es el producto de la posibilidad del deportista para conseguir una posición determinada a través de la competencia en la disciplina o deporte que esté practicando. (Venegas, 2006)

El concepto de rendimiento en deportes tiene su raíz en el término *paformer*, tomada del inglés y que traducida quiere decir ejecutar, cumplir. De esto se desprende el término *performance*, de origen francés antiguo que se traduce como cumplimiento. Es así como, al ensayar definir al rendimiento deportivo se debe hacer referencia a una acción motriz, las reglas que tiene están determinadas por la institución deportiva que lo norme, da condiciones a los sujetos para que

expresen las potencialidades mentales y físicas. Se puede entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. (Barbany, 2002)

Otro autor, Martin (2011) lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas. (Dietrich Martin, 2011)

Se habla a menudo de que una persona tiene una buena condición física o está en forma para indicar que su estado de salud es bueno y que es capaz de rendir con éxito en las actividades físico – deportivas que practica.

Tener buena condición física no significa ser un superatleta. Consiste en desarrollar tus capacidades para llevar a cabo con éxito las actividades físicas en las que participes, conforme a tus posibilidades. Es decir, tu condición física depende en gran medida de tus características personales.

Para tener una buena condición física se deben desarrollar una serie de capacidades que se denominan “capacidades físicas básicas”, el entrenamiento de dichas capacidades se denomina Acondicionamiento Físico o preparación física.

La condición física varía según las personas y sus capacidades, y a través del entrenamiento y de unos hábitos correctos de salud y alimentación se puede mejorarla.

Existen una serie de factores que determinan la condición física que vienen impuestos y que son invariables, como los factores genéticos, ligados a la edad y al sexo.

2.4.4.3. Actividad física

Concepto

Son los ejercicios desarrollados y los consejos. Definen el mensaje técnico que transmite el entrenador a través de los ejercicios y de los juegos acompañados de demostraciones, de explicaciones y de correcciones. El entrenador utiliza el medio del contenido de la sesión para transmitir su mensaje técnico a los jugadores. Los ejercicios no sirven para nada si no les acompaña un mensaje técnico. (Balza, 2012)

Son producto de las sesiones previamente planeadas donde se plasmen por escrito los objetivos y tareas, así como la dosificación de las cargas y los métodos a emplear, para que proporcione un desenvolvimiento exitoso de las capacidades necesarias al deporte que se entrena. Una de las formas más asequibles es la confección de baterías de ejercicios para el desarrollo de las diferentes capacidades. (Cols, 2014)

Para prevenir lesiones es aconsejable realizar ejercicios de calentamiento antes de iniciar tu rutina de ejercicios, así evitarás problemas musculares derivados de movimientos bruscos, tales como fracturas, desgarres o bien molestias musculares o en los ligamentos.

Importancia

Cuando se practica deporte no solamente se incide sobre nuestros músculos, es mucho más lo que sucede en el organismo. “Muchas veces se ha comentado la unión que hay entre el cuerpo y la mente, y en el terreno deportivo no iba a ser menos, ya que cuando hay práctica del deporte se desencadena todo un proceso químico en el cuerpo que interfiere directamente en la psicología”. (Vitónica, 2014)

Mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar sanos el corazón y los pulmones. Consumir una alimentación saludable y abstenerse de ser sedentarios son otras maneras importantes de mantener sanos estos órganos.

Muchas personas no realizan la suficiente actividad física. Sin embargo, lo bueno es que incluso las cantidades moderadas de actividad física son beneficiosas para la salud. Cuanta más actividad física realice una persona, más se beneficiará.

En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. (Chung, 2013)

Aspectos a considerar – Momentos de la Actividad física

Cuando se está frente a una actividad física debemos tener en cuenta una serie de elementos que harán disminuir los peligros y daños, o la forma de evitarlos y que, al referirnos a la salud, adoptan el nombre de prevención.

La seguridad no puede limitarse a tener en cuenta las condiciones del lugar dónde se realice la práctica, también hace referencia a las condiciones ambientales, características personales, forma de realizar la actividad, tipo de ejercicios empleados así como a relación social que se establezca con los compañeros y compañeras.

Antes de la actividad física

Es fundamental conocer el estado general de salud y la condición física antes de comenzar un programa de actividad física. En el primer caso se recomienda el examen médico, y para conocer el estado de las capacidades físicas básicas tenemos los test de condición física.

La ropa y el calzado son importantes en la realización de actividad física.

Siempre se debe comenzar con un calentamiento que sirva de preparación para una actividad posterior más intensa

En los ejercicios que se realicen durante la sesión no se debe olvidar adoptar posiciones correctas prestando especial atención a aquellas zonas más vulnerables del cuerpo y que soportan más sobrecarga.

Finaliza la sesión con ejercicios y/o actividades suaves de vuelta a la calma.

Después de la actividad

Los hábitos higiénicos también reportan beneficios saludables. Así pues, no se debe olvidar la necesidad de la ducha tras el ejercicio que, además de proporcionar la sensación de relax y comodidad, nos protege contra las infecciones eliminando los restos de sudor, polvo, suciedad y olor corporal. Se aconseja acabar la ducha con agua fría y secado completo del cuerpo, con especial atención en las zonas donde pueda permanecer la humedad (axilas, ingles, dedos de los pies) para evitar infecciones molestas. Con este mismo propósito debemos usar chanclas en los vestuarios, piscinas y duchas, así como evitar compartir toallas o ropa con otras personas. No debemos olvidar sacar la ropa húmeda de la bolsa de deporte lo antes posible para lavarla.

La alimentación es muy importante ya que nos aporta la energía necesaria para afrontar correctamente la actividad diaria. No olvides que el desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías que se necesitan para el día. Para ello se recomienda que contenga leche, pan o cereales y fruta natural.

Evita las chucherías, tanto dulces como saladas, ya que tienen en general un escaso o nulo valor nutricional y muchas calorías, por lo que provocan saciedad y pocas ganas de comer.

Es fundamental reponer la pérdida de líquidos, bebiendo continuamente agua antes, durante y después del ejercicio.

Y tan importante como una buena ducha tras el ejercicio o una dieta equilibrada es la recuperación tras el esfuerzo

2.4.4.4. Capacidades físicas básicas

Definición

Al hacer referencia a capacidad se están integrando algunas variables que tienen vinculación compleja para conseguir objetivos. No constituye la unívoca expresión para la comunidad en general. Está dotada de alto contenido controversial, con algunas particularidades coincidentes. (Andrade, 2012)

De acuerdo a López, M (2012) la capacidad es un “patrimonio en estado potencial, una posibilidad, una energía a canalizar, una predeterminación genética que se manifestará en mayor o menor medida, según el nivel de estimulación recibido” (López, 2012)

El autor italiano Manno, R (2011) al hacer referencia a las capacidades motoras son “las condiciones de tipo endógeno que permiten la formación de habilidades motoras”. Se convierten entonces en un cúmulo de potencialidades o predisposiciones motoras que son fundamentales en el individuo, hacen posible desarrollar las capacidades motoras que han aprendido desde tempranas edades y siguen desarrollando. (Manno, 2011)

Manno (2011), plantea que "las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices para la vida, las cuales se desarrollan sobre las bases de las condiciones morfo - funcionales que tiene el organismo. Representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo".

Tomando el criterio de otros especialistas, ven a la capacidad como la predisposición fisiológica innata de la persona, realizables en la medida que dan la

posibilidad de desarrollar el movimiento, así como el tono muscular. Por tanto, son las que en el entrenamiento y en lo que se aprende para que influya decisivamente, obteniendo mejoras en su potencial y condiciones de competencia. (Alvarez del Villar, 1983)

Las cualidades motoras, capacidades o aspectos físicos, de acuerdo a Zaciorski (2010) capacidad es “la condición previa o el requisito motor básico a partir de los cuales, el deportista desarrollará sus habilidades técnicas, son la posibilidad orgánica potencial, que todos tenemos, pero en niveles netamente distintos, vienen con nosotros y se desarrollan gracias a la repetición de las habilidades motoras”

Todos los aportes señalados indican que el punto de partida de las cualidades motoras tiene estrecha relación y de forma determinante con las probabilidades de aprender de la técnica que se vaya a practicar. De esta manera, el nivel de avance de las capacidades motoras es óptimo y suficiente para que proporcione las facilidades de formación y desarrollo de gran cantidad de habilidades.

Las capacidades motoras básicas, entonces, se definen a las que toman como base la eficiencia de los mecanismos energéticos y constituyen el fundamento para realizar esfuerzo físico. Las cualidades motoras básicas son la velocidad, resistencia, fuerza. (Wagner, 2012)

Importancia

Constituye un aspecto fundamental el avance o progreso de las capacidades motoras básicas en todos los individuos ya que es consustancial con la evidencia de aumento de su potencial. En el ámbito del Ejército, puntualmente en la Escuela IWIAS, la valoración cualitativa y cuantitativa del desarrollo de estas capacidades es fundamental debido a que disponer de datos sobre estos aspectos permitirá ejecutar acciones que den lugar a mejorar la condición física de los Aspirantes que repercutirá en su desempeño, tanto en la etapa de formación como en la de

desempeño profesional, más aún si los miembros del Ejército se preparan para ser entes importantes de la seguridad nacional. (Montes, 2013)

Tipos:

Fuerza

La fuerza es la posibilidad de evidenciar superación, pasar sobre obstáculos y mantener resistencia en una acción que requiera esfuerzo muscular, mental, físico; la fuerza se asocia fundamentalmente a una cualidad muscular, “es una cualidad muscular derivada de las contracciones de sus fibras”

Clases de fuerza

Estática: es la que soporta una resistencia externa, no existe un desplazamiento

Fuerza dinámica: al superar el obstáculo de la resistencia, el sistema muscular se desplaza, esta puede ser:

Fuerza lenta: en ella no se toma en cuenta el tiempo, más bien se hace hincapié en la “carga máxima a elevar”

Fuerza resistencia: Es la posibilidad de un conjunto de músculos que están en condiciones de soportar la tensión muscular máxima en un periodo determinado, y que esté en condiciones de repetir cierto ciclo de veces relativamente elevado. (Manno, 2011)

Aspectos determinantes para la fuerza

Fisiológicos

- Hay un gran vínculo entre la fuerza y la masa muscular desarrollada.

- La fortaleza alcanzada por un músculo es proporcional directamente a la magnitud del corte transversal del mismo, o sea, mientras más hay volumen hay más fuerza.
- Representación del músculo, es menester indicar que los músculos “reniformes” son aquellos llamados de fuerza (siempre y cuando sean isométricos), por otro lado, los llamados “fusiformes” son los músculos relacionadas a la velocidad.
- Mientras haz más unidades de fibra inervadas hay el aparecimiento de mayor fuerza.
- Clases de fibras musculares: Si se encuentra mayor número de fibras rápidas, hay más fuerza. Las llamadas fibras musculares tienden a hipertrofiarse muy distintamente frente a estímulos de entrenamiento. (López, 2012)

Factores Mecánicos

- El grado del ángulo de las articulaciones en un movimiento determinado puede movilizar los músculos de un modo favorable o no favorable.
- El nivel de giro que adopta la articulación en la aplicación de una fuerza, condiciona su mayor o menor intensidad.

Otros factores

- La edad, el sexo, los hábitos, la motivación, la temperatura muscular, las formas como se desarrolla la fuerza o la relación carga recuperación pueden determinar la fuerza muscular. (Alabarces, 1998)

Resistencia

Se la puede definir como la capacidad tanto física y psíquica de mantener un esfuerzo de forma continuada, el primer factor que limita y afecta el rendimiento de un sujeto es la fatiga; la resistencia depende del suministro o aporte de energía, en el momento en que la matriz que lo suministra se agota, la capacidad a

desarrollar dependerá de la duración, intensidad del trabajo y de sus posibilidades energéticas, desde este punto la resistencia moviliza la cadena aeróbica y se caracteriza por un equitativo aporte de oxígeno y su consumo por parte de las células (Platonov, 2012); dependiendo de esto hay dos tipos de resistencia:

Aeróbica: Es la posibilidad del cuerpo humano de hacer más duradero un esfuerzo de baja o mediana intensidad, cerca del equilibrio de gasto y aporte de oxígeno, con suficiente aporte de oxígeno, o lo que a su vez representa una deuda de oxígeno insignificante.

Anaeróbica: Es la capacidad del organismo que permite realizar un intenso esfuerzo por la mayor cantidad de tiempo que sea posible, provocando una alteración entre el aporte de oxígeno y las necesidades del organismo, ocurriendo una importante deuda de oxígeno; esta nos permitirá realizar esfuerzos muy intensos, pero no muy largos. (Barbany, 2002)

Velocidad

Se puede definir como la capacidad de realizar una acción motriz en un tiempo mínimo y en condiciones determinadas, tiene como fundamento la movilidad de los procesos neuromusculares y las capacidades musculares de desarrollar fuerza y ejecutar acciones motoras en el menor tiempo posible, energéticamente se debe al sistema creatin fosfato, es decir, es una compleja capacidad de varias formas formada de tres componentes: velocidad de reacción, relacionada con las características mentales centrales, rapidez de cada movimiento influenciada por la misma fuerza y el vaivén de un movimiento aislado influenciado por los dos factores. (Rudik, 2011)

Aspectos que no permiten mayor velocidad

Físicos: crecimiento de la zancada que depende de la fuerza del impulso, la frecuencia o cantidad de sustentos, la coordinación, y la utilización más idónea de los músculos que participan en el mencionado movimiento.

Fisiológicos: La carga estructural de fibras musculares tipo II en especial la IIB, la cual tiene la característica de ser muy poco modificable con el entrenamiento, el aumento o disminución de tono muscular y la longitud de la fibra son factores que limitan la velocidad. (López, 2012)

Flexibilidad

Es la habilidad mediante la cual se demuestra que los movimientos alcanzan el máximo grado de amplitud o extensión, esta puede ser activa o pasiva en toda la extensión anatómica de la articulación, se limita por factores nerviosos como mecánicos. Está determinada por factores externos como la temperatura del ambiente, entrenamiento, entre otros y factores individuales como el sexo, la herencia, la edad, la temperatura muscular, volumen adiposo, volumen muscular. Como capacidad motora básica, la flexibilidad es importante en el caso de presentarse lesiones y prevenirlas, por la facilidad de no permitir excesivo gasto de energía en la práctica deportiva que efectúe, para efectos de la actuación en cualquier disciplina deportiva, la carencia de entrenamiento condiciona la adquisición de conocimientos de las técnicas y la economía del movimiento, la máxima velocidad de realización, dado que aumenta el gasto energético y facilita la fatiga. (Alvarez del Villar, 1983)

2.5. Hipótesis

Ho: El taekwondo no incide en las capacidades físicas básica de los aspirantes a soldados “IWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera.

H1: El taekwondo incide en las capacidades físicas básica de los aspirantes a soldados “IWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera.

2.6. Señalamiento de las Variables

Variable Independiente: Taekwondo

Variable Dependiente: Capacidades físicas

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque Investigativo

El presente trabajo investigativo adquiere un enfoque predominantemente cualitativo debido a que ausculta las características de las variables en estudio; sin embargo, no deja de tomar en cuenta el aspecto cuantitativo con datos numéricos de los aspirantes de primer año militar durante el curso de formación en la Escuela de Iwias del cantón Mera,.

3.2. Modalidad Básica de la Investigación

Investigación Documental – Bibliográfica

La investigación requiere para la descripción y comprensión de las variables de fuentes bibliográficas, con ello se encamina a sustentar de manera teórica y desde diferentes puntos de vista, con esta información se comprende de mejor forma el problema que se investiga y se está en condiciones de plantear alternativas de solución a la situación problemática encontrada. Dentro de esta modalidad de investigación están también otro tipo de fuentes escritas provenientes de internet, documentos, revistas, periódicos, documentales, entre otros que son útiles también para el propósito de estudiar a profundidad el problema que se estudia.

Investigación de Campo

La investigación de campo pone en contacto directo al investigador con el suceso o hecho que se investiga; en este caso quien investiga estará en contacto con los Aspirantes de la EIWIAS, los instructores y los involucrados en el estudio que se efectúa, esto, con la finalidad de obtener datos e información de la fuente misma para poder comprender de mejor forma las variables en estudio y de esta manera, complementar con el estudio bibliográfico – documental y cumplir con los objetivos propuestos. Adicionalmente se diseñarán técnicas adecuadas, instrumentos sistemáticamente preparados para la recolección de la información.

3.3. Nivel o Tipo de Investigación

Correlacional

Este tipo de investigación pretende medir el grado de relación de las variables de estudio. En este caso: El taekwondo como disciplina de entrenamiento en el desarrollo de las capacidades físicas básicas, en los aspirantes a soldados “IWIAS”, para sustentar las dos variables de una manera científica.

Descriptivo

Se realiza la recopilación de la información requerida mediante el uso de técnicas estructuradas para conocer de qué manera el problema se comporta frente al contexto y se enfatiza las respectivas formas de solucionarlo.

3.4. Población y Muestra

Población

En el presente trabajo investigativo se requiere del personal de aspirantes de primer año militar durante su formación en la Escuela de Iwias, los mismos que estarán involucrados durante todo el trabajo de investigación.

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Aspirantes	67	94%
Instructores	4	6%
TOTAL	71	100%

TABLA N° 1: Población y Muestra

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

3.5. Operacionalización de las Variables

Variable Independiente: Taekwondo

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Constituye una forma de vida que requiere preparación física y mental, disciplina y entrenamiento para adquirir habilidades que coadyuven a la defensa personal	Forma de vida	Carácter	¿Concibe al Taekwondo como forma de vida? SI () NO ()	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario estructurado
		Representación		
		Ejercicios	¿Cuál es su nivel de preparación física en este momento? EXCELENTE () MUY BUENO () BUENO () MALO ()	
	Preparación física	Movimientos		
		Concentración	¿Considera que el Taekwondo favorece la preparación mental? SI () NO ()	
	Preparación mental	Predisposición	¿Existirá desarrollo de habilidades con la correcta práctica de Taekwondo?	
	Habilidades	Motrices	SI () NO ()	
Psicomotrices				

TABLA N° 2: Operacionalización Variable Independiente

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

3.6. Plan de Recolección de Información

Para desarrollar el plan de recolección de información se emplea la presente tabla:

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A qué personas está dirigido?	Aspirantes de primer año militar.
¿Sobre qué aspectos?	Taekwondo/Desarrollo de capacidades físicas básicas
¿Quién investiga?	Investigador: Franklin Acosta
¿Cuándo?	Periodo académico 2015-2016
Lugar de recolección de la información	Escuela de Iwias
¿Cuántas veces?	Una
¿Qué técnica de recolección?	Encuesta.

TABLA N° 4: Recopilación de la Información

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

3.7. Plan de Procesamiento y recolección de Información

Se efectuará mediante los siguientes procedimientos:

- Se revisará y analizará la información recogida para desechar información que no sea útil para la investigación.
- Tabulación de cuadros según las variables y según la hipótesis propuesta y representación gráfica.
- Análisis de resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteadas.

- Interpretación de los resultados de la investigación.
- Comprobación de la hipótesis.
- Se establecerán las respectivas conclusiones y recomendaciones

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de datos

4.2 Interpretación de resultados

Encuesta aplicada a los Aspirantes

1. ¿Cuál es su nivel de conocimiento de la disciplina de Tae Kwon Do?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENO	14	21
BUENO	9	13
MALO	36	54
MUY MALO	8	12
TOTAL	67	100

TABLA N° 5: Nivel de conocimiento TaeKwondo
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

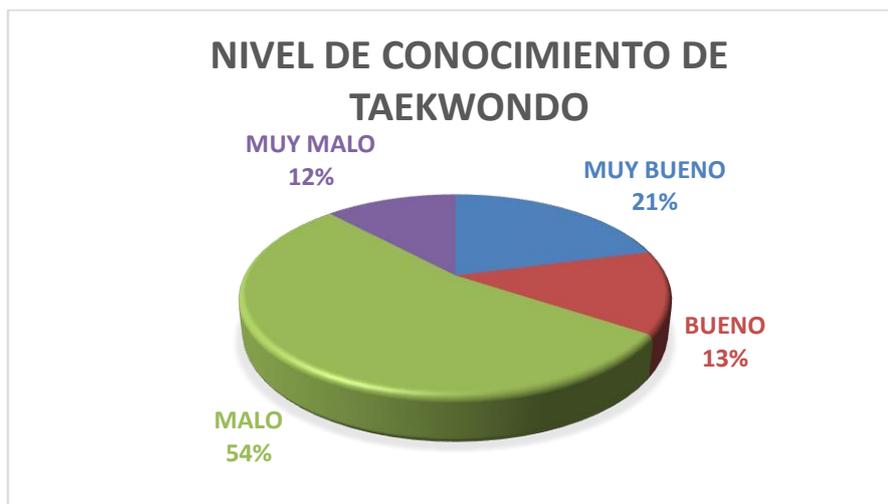


FIGURA N° 5: Nivel de conocimiento de Taekwondo
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del 100% de Aspirantes encuestados, el 21% responde que sus conocimientos de Taekwondo son muy buenos; 13% bueno; 54% malo; 12% muy malo.

Interpretación: Las respuestas hacen notar en los Aspirantes la ausencia de conocimientos de una disciplina deportiva integral que ayuda a la formación física y psicológica de los individuos que la practican, más aún si estos individuos tienen una formación militar.

2. ¿De qué forma concibe al Taekwondo para su formación?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	31	46
BUENA	18	27
MALA	12	18
MUY MALA	6	9
TOTAL	67	100

TABLA N° 6: Concepción del TaeKwondo

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

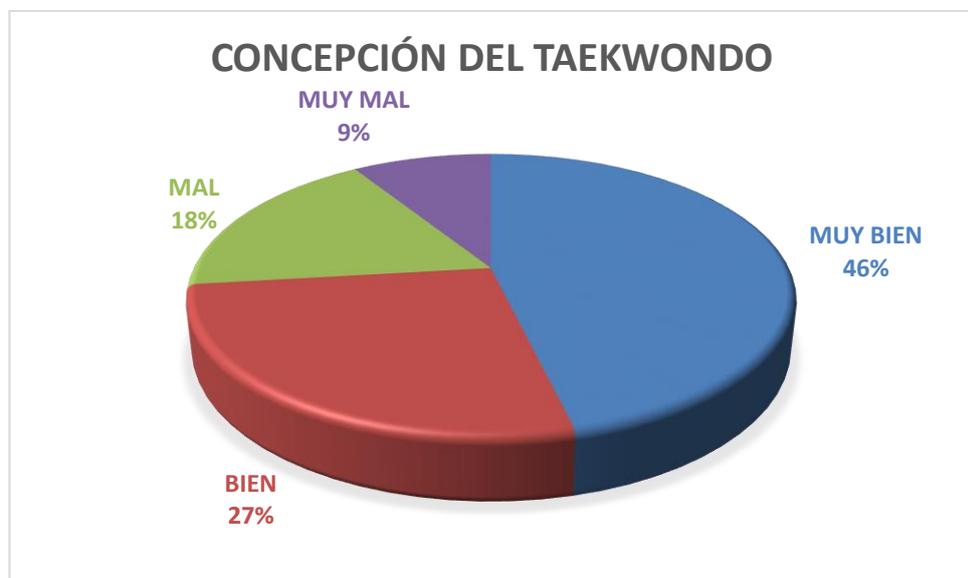


FIGURA N° 6: Concepción del Taekwondo

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del total de Aspirantes encuestados, el 46% responde que tiene una concepción muy buena del Taekwondo para su formación; 27% lo concibe como bueno; 18% tiene una concepción mala; 9% concepción muy mala.

Interpretación: Con la concepción que responde la mayoría de Aspirantes se puede concluir que hay predisposición por practicar la disciplina como aporte a su formación y que el Taekwondo favorecerá lo físico, intelectual, procedimental en su desempeño diario presente y futuro.

3. ¿Cuál es su nivel de preparación física en este momento?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENO	7	11
BUENO	31	46
MALO	19	28
MUY MALO	10	15
TOTAL	67	100

TABLA N° 7: Preparación física actual

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda



FIGURA N° 7: Nivel de estado físico actual

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del 100% de Aspirantes encuestados, el 11% responde que su estado físico es muy bueno; 46% bueno; 28% malo; 15% conciben como muy malo su estado físico.

Interpretación: Esta interrogante pretende auscultar cuál es la percepción de los aspirantes respecto a su condición física; las respuestas hacen prever la necesidad de mayor y mejor preparación dado que la mayoría percibe su condición de buena hacia muy mala.

4. ¿Considera que el Taekwondo favorece la preparación mental?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	42	63
NO	15	22
NO CONTESTA	10	15
TOTAL	67	100

TABLA N° 8: El Taekwondo favorece la preparación mental
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda



FIGURA N° 8: El Taekwondo favorece la preparación mental
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del total de Aspirantes encuestados, el 63% responde que el Taekwondo favorece la preparación mental; el 22% responde lo contrario y un 15% no contesta a la interrogante.

Interpretación: La mayoría de Aspirantes vea la práctica de la disciplina deportiva como positiva; un porcentaje considerable aún desconoce los beneficios de practicar Taekwondo, probablemente porque no han tenido la oportunidad de acceder a su práctica.

5. ¿El desarrollo de habilidades con la correcta práctica de Taekwondo será?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	34	51
BUENA	18	27
MALA	9	13
MUY MALA	6	9
TOTAL	67	100

TABLA N° 9: El desarrollo de habilidades con TaeKwondo
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

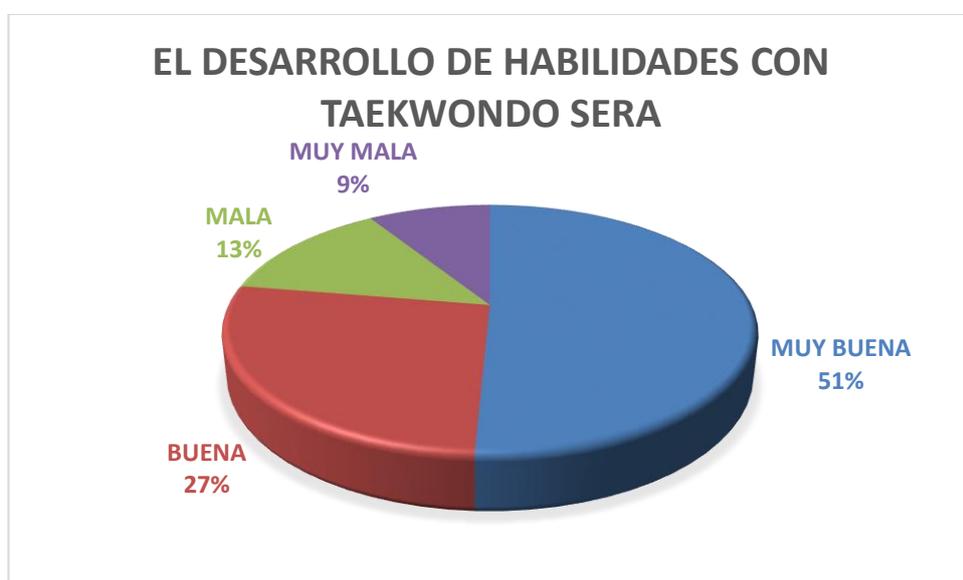


FIGURA N° 9: Desarrollo de habilidades con Taekwondo
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del 100% de Aspirantes encuestados, el 51% responde que el desarrollo de sus habilidades con la práctica de Taekwondo será muy bueno; 27% bueno; 13% malo y el restante 9% muy malo.

Interpretación: Más de la mitad de Aspirantes, en proyección, ve al Taekwondo como beneficioso para su desarrollo físico; es imperante que la totalidad de Aspirantes estén conscientes de la importancia de la práctica de la disciplina deportiva.

6. ¿Es útil tomar en cuenta las condiciones endógenas en el desarrollo de las capacidades físicas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	43	64
NO	23	34
NO CONTESTA	1	2
TOTAL	67	100

TABLA N° 10: Condiciones endógenas, capacidades físicas
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

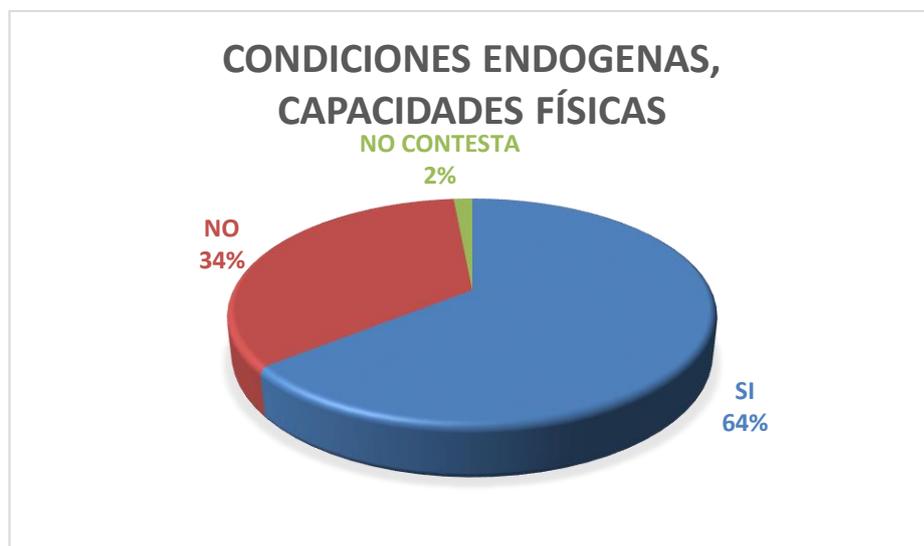


FIGURA N° 10: Condiciones endógenas – capacidades físicas
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del total de Aspirantes encuestados, el 64% responde afirmativamente a la interrogante sobre si es útil tomar en cuenta las condiciones endógenas en el desarrollo de las capacidades físicas; 34% responde lo contrario y el restante 2% no contesta.

Interpretación: Una gran mayoría de Aspirantes tiene clara la relación de lo endógeno con lo físico; un porcentaje no mayoritario pero considerable debe ser inducido a asimilar la importancia de esta relación en teoría y práctica.

7. ¿El desarrollo de las capacidades físicas es un requerimiento en la profesión Militar?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	59	88
NO	7	10
NO CONTESTA	1	2
TOTAL	67	100

TABLA N° 11: Desarrollo de las capacidades físicas – Profesión
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda



FIGURA N° 11: Desarrollo de las capacidades físicas – profesión militar
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del 100% de Aspirantes encuestados, el 88% responde afirmativamente a la interrogante sobre la relación del desarrollo de las capacidades físicas y la profesión militar; el 10% responde en forma negativa y el restante 2% no contesta.

Interpretación: Casi la totalidad de Aspirantes concibe que desarrollando sus capacidades físicas se optimizará su profesión, de esto se desprende la inclusión de actividades y práctica de una disciplina deportiva que favorezca estos aspectos.

8. ¿Cómo califica actualmente el nivel de preparación a nivel militar respecto a fuerza, y resistencia?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENO	37	55
BUENO	19	28
MALO	9	14
MUY MALO	2	3
TOTAL	67	100

TABLA N° 12: Taekwondo: Fuerza y resistencia
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda.



FIGURA N° 12: Taekwondo: Fuerza y resistencia
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del total de Aspirantes encuestados, el 55% ve el nivel de preparación a nivel militar enfocado a fuerza y resistencia como muy bueno; 28% responde que es bueno; 14% malo y el restante 3% muy malo.

Interpretación: Estas respuestas evidencian que aún hay un porcentaje de Aspirantes que requiere mejorar su preparación y para ello hay que diversificar las disciplinas que se practican o propiciar la práctica de una disciplina integral.

9. ¿Cómo califica actualmente el nivel de preparación a nivel militar respecto a velocidad y flexibilidad?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BIEN	22	33
BIEN	25	37
MAL	12	18
MUY MAL	8	12
TOTAL	67	100

TABLA N° 13: TaeKwondo: Velocidad y flexibilidad
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda



FIGURA N° 13: Taekwondo: Velocidad y flexibilidad.
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del 100% de Aspirantes encuestados, el 33% ve el nivel de preparación a nivel militar enfocado a velocidad y flexibilidad como muy bueno; 37% responde que es bueno; 15% malo y el restante 12% muy malo.

Interpretación: Las respuestas señalan mayor porcentaje de Aspirantes que requerirían preparación para su desarrollo en lo que respecta a velocidad y flexibilidad, aspectos que se desarrollan con el taekwondo.

10. De existir una guía de formación física para los Aspirantes con base en Taekwondo, considera que el rendimiento será...

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENO	39	58
BUENO	16	24
MALO	8	12
MUY MALO	4	6
TOTAL	67	100

TABLA N° 14: Rendimiento con empleo de una guía
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda



FIGURA N° 14: Rendimiento con empleo de una guía.
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del total de Aspirantes encuestados, el 58% responde que el rendimiento será muy bueno con el empleo de una guía; 24% bueno; 12% malo y el restante 6% muy malo.

Interpretación: Si bien, una gran mayoría de Aspirantes ven en la guía un soporte importante, el pequeño porcentaje de quienes no lo conciben así deberán ser inducidos adecuadamente para que se sirvan de la guía como una herramienta fundamental para su formación.

Encuesta aplicada a los Instructores

1. ¿Cuál es su nivel de conocimiento de la disciplina de Tae Kwon Do?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENO	2	50
BUENO	1	25
MALO	1	25
MUY MALO	0	0
TOTAL	4	100

TABLA N° 15: Nivel de conocimiento de Taekwondo

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

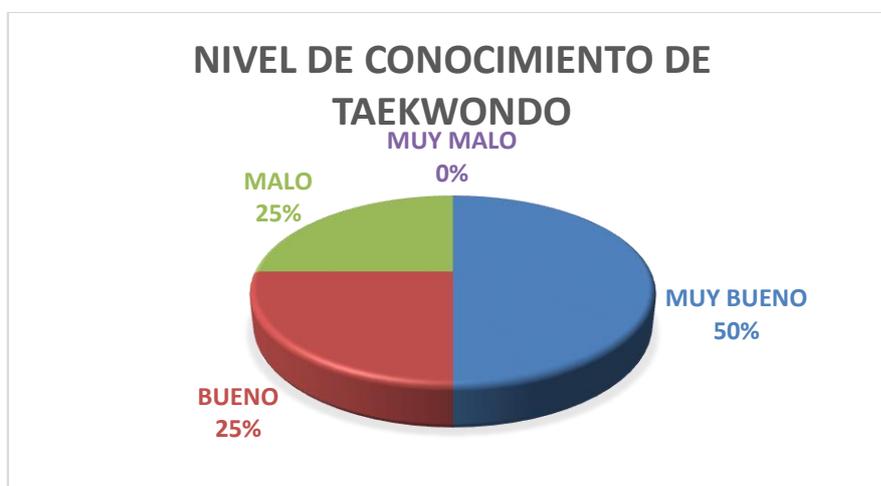


FIGURA N° 15: Nivel de conocimiento de Taekwondo

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis e Interpretación: Del 100% de Instructores encuestados, el 50% responde que su nivel de conocimiento de Taekwondo es muy bueno; 25% lo califica de malo y el restante 25% manifiesta tener un conocimiento malo; no se registran respuestas para la opción muy malo.

Interpretación: A nivel de instructores se puede colegir por las respuestas registradas que hay falencias en el conocimiento de una disciplina deportiva importante para los objetivos de la ESFORSE que son formar militares con capacidades integrales y de alto nivel.

2. ¿Cómo califica al Taekwondo para la formación de los Aspirantes?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENO	1	25
BUENO	2	50
MALO	1	25
MUY MALO	0	0
TOTAL	4	100

TABLA N° 16: Cómo califica al Taekwondo

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

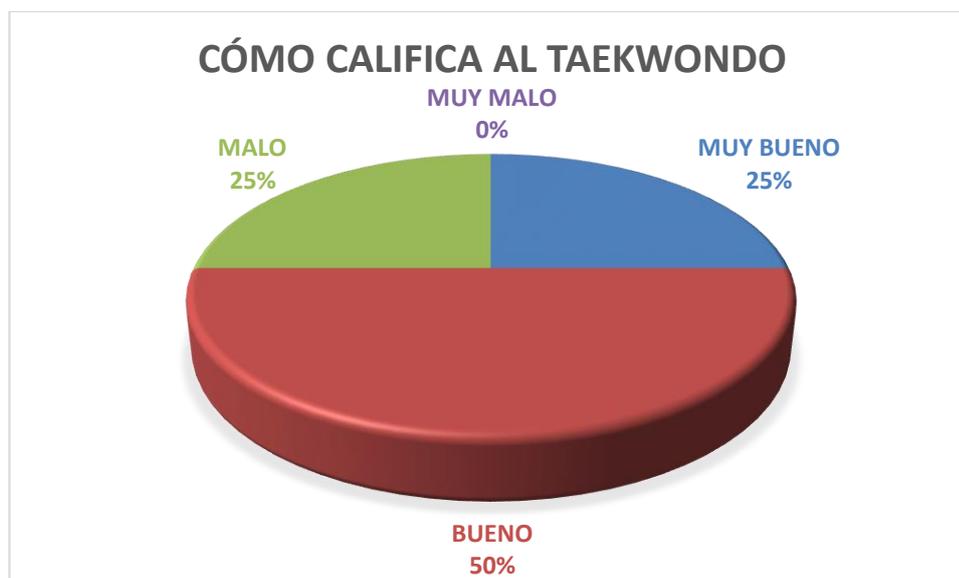


FIGURA N° 16: Cómo califica al Taekwondo

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del total de Instructores encuestados, el 25% califica al Taekwondo como muy bueno; el 50% lo califica de bueno y el restante 25% lo califica como malo; no se registran respuestas para la opción muy malo.

Interpretación: Es innegable que los instructores, en su mayoría tienen una percepción de la disciplina deportiva como favorable a la formación de los Aspirantes por lo que es imperante que la totalidad de la comunidad que integra la ESFORSE vea al Taekwondo como un elemento fundamental en la formación físico – social – comportamental en los Aspirantes.

3. ¿Cuál es el nivel de preparación física de los Aspirantes en este momento?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENO	0	0
BUENO	1	25
MALO	2	50
MUY MALO	1	25
TOTAL	4	100

TABLA N° 17: Nivel de preparación física
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda



FIGURA N° 17: Nivel de preparación física
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis e Interpretación: Del 100% de Instructores encuestados, el 20% responde que su nivel de conocimiento de Taekwondo es muy bueno; 25% lo califica de malo y el restante 25% manifiesta tener un conocimiento malo; no se registran respuestas para la opción muy bueno.

Interpretación: A nivel de instructores se puede elegir por las respuestas registradas que hay falencias en el conocimiento de Taekwondo.

4. ¿Considera que el Taekwondo favorece la preparación mental?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	25
NO	3	75
NO CONTESTA	0	0
TOTAL	4	100

TABLA N° 18: El Taekwondo favorece la preparación mental
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda



FIGURA N° 18: El Taekwondo favorece la preparación mental
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del total de Instructores encuestados, el 25% responde afirmativamente sobre si el Taekwondo favorece la preparación mental; 75% responde negativamente; no se registran encuestados que no responden a la pregunta.

Interpretación: La mayoría de instructores perciben que el Taekwondo no tiene relación con la preparación mental de quienes lo practican; este aspecto debe considerarse muy cuidadosamente para que se asimile a la disciplina deportiva en su contexto, no solo como aporte físico sino integral.

5. ¿Existirá desarrollo de habilidades con la correcta práctica de Taekwondo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75
NO	1	25
NO CONTESTA	0	0
TOTAL	4	100

TABLA N° 19: Existe desarrollo de habilidades con el Taekwondo
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda



FIGURA N° 19: Existe desarrollo de habilidades con el Taekwondo
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del 100% de Instructores encuestados, el 75% responde afirmativamente a cerca de que con el Taekwondo se desarrollan habilidades; un 25% responde lo contrario; no se registran respuestas para la opción no contesta.

Interpretación: A diferencia de las respuestas de la interrogante anterior, en esta, los Instructores ven a la disciplina deportiva como un aporte al desarrollo de habilidades, se direccionan a lo procedimental, sin embargo se debe difundir que el Taekwondo, bien desarrollado, favorece la integralidad del ser que lo practica.

6. ¿Es útil tomar en cuenta las condiciones endógenas en el desarrollo de las capacidades físicas en los Aspirantes?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	50
NO	2	50
NO CONTESTA	0	0
TOTAL	4	100

TABLA N° 20: Condiciones endógenas – desarrollo de capacidades
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

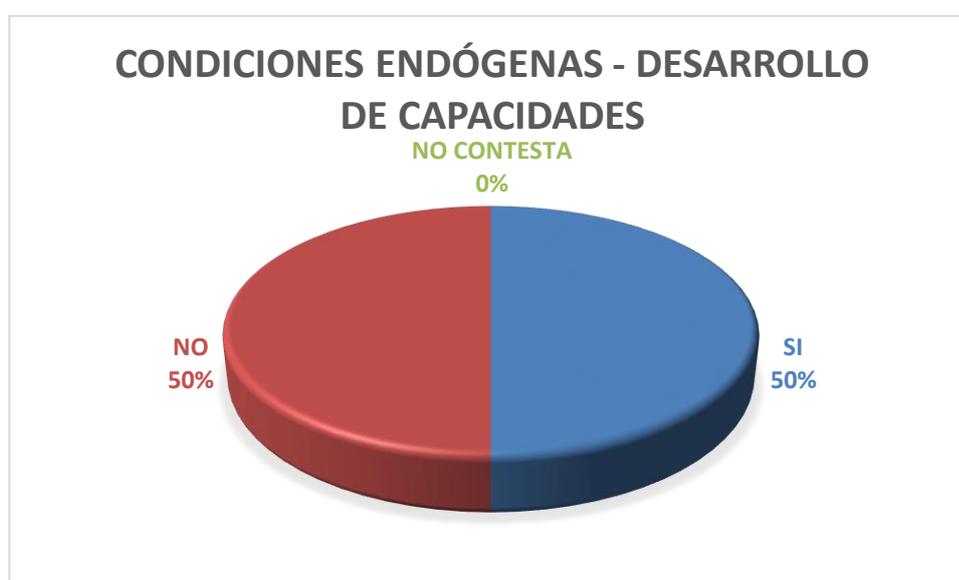


FIGURA N° 20: Condiciones endógenas – desarrollo de capacidades
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del total de Instructores encuestados, el 50% responde que es útil tomar en cuenta las condiciones endógenas en el desarrollo de las capacidades físicas en los Aspirantes; el otro 50% responde de forma negativa.

Interpretación: Los instructores, con sus respuestas, hacen notar que es muy importante la función de lo externo con lo interno en la formación de los Aspirantes.

7. ¿El desarrollo de las capacidades físicas es un requerimiento en la profesión Militar?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75
NO	1	25
NO CONTESTA	0	0
TOTAL	4	100

TABLA N° 21: Desarrollo de las capacidades físicas – profesión militar
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda



FIGURA N° 21: Desarrollo de capacidades físicas – profesión militar
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del 100% de Instructores encuestados, el 75% responde afirmativamente que el desarrollo de las capacidades físicas es un requerimiento en la profesión Militar el restante 25% responde de forma negativa.

Interpretación: Se puede apreciar que los instructores, están conscientes de su labor primordial, cual es la de formar profesionales militares íntegros, con capacidades y habilidades que les permitan enfrentarse a los retos que la sociedad actual les plantea.

8. ¿Cómo califica actualmente el nivel de preparación a nivel militar respecto a fuerza, y resistencia?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENO	0	0
BUENO	3	75
MALO	1	25
MUY MALO	0	0
TOTAL	4	100

TABLA N° 22: Nivel de preparación en fuerza y resistencia
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

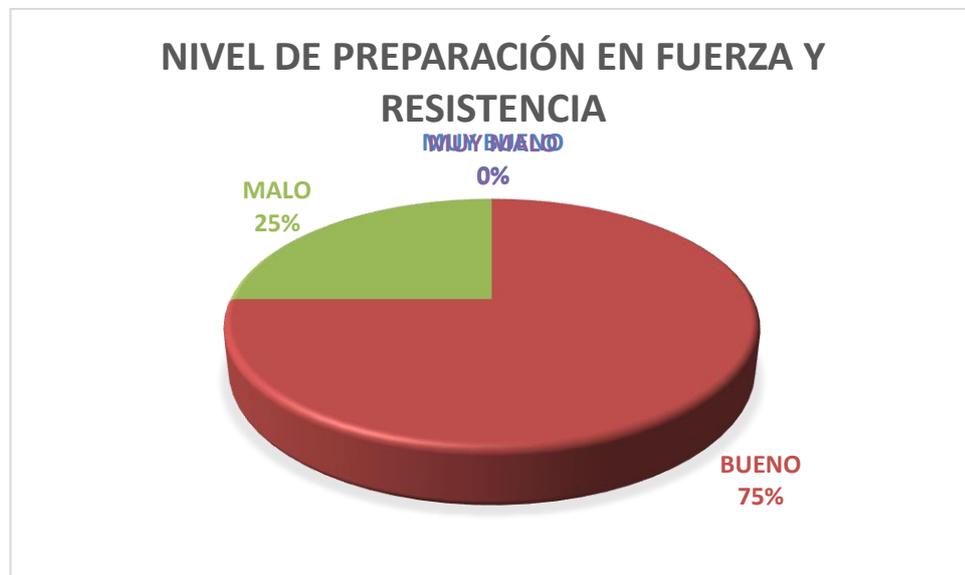


FIGURA N° 22: Nivel de preparación en fuerza y resistencia
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del total de Instructores encuestados, el 75% responde que el nivel de preparación en fuerza y resistencia es bueno y el 25% restante lo califica de malo; no se registran respuestas para las alternativas muy buenas ni muy malas.

Interpretación: Se observa una percepción que debe mejorarse con la misma labor de los Instructores y la colaboración de los Aspirantes a fin de que se aprecie de mejor forma el nivel de preparación y los resultados sean visibles y positivos.

9. ¿Cómo califica actualmente el nivel de preparación a nivel militar respecto a velocidad y flexibilidad?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENO	1	25
BUENO	2	50
MALO	1	25
MUY MALO	0	0
TOTAL	4	100

TABLA N° 23: Nivel de preparación en velocidad y flexibilidad
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda



FIGURA N° 23: Nivel de preparación en velocidad y flexibilidad
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del 100% de Instructores encuestados, el 25% responde que el nivel de preparación en velocidad y flexibilidad es muy bueno; el 50% lo califica de bueno y el 25% restante lo califica de malo; no se registran respuestas para la alternativa muy malo.

Interpretación: Hay una percepción de parte de los instructores respecto a la necesidad de mejorar en aspectos de preparación física en habilidades básicas, en esto puede ser un muy buen aporte la práctica adecuada de Taekwondo.

10. De existir una guía de formación física para los Aspirantes con base en Taekwondo, considera que el rendimiento será...

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENO	0	0
BUENO	1	25
MALO	2	50
MUY MALO	1	25
TOTAL	4	100

TABLA N° 24: Rendimiento con empleo de una guía
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda



FIGURA N° 24: Rendimiento con empleo de una guía
ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Análisis: Del total de Instructores encuestados, el 25% responde que el rendimiento con el empleo de una guía será bueno; el 50% que será malo y el 25% muy malo; no se registran respuestas para la alternativa muy bueno.

Interpretación: No se aprecia en las respuestas de los Instructores la comprensión del verdadero aporte que proporcionará un documento que proporcione las pautas para la práctica de una disciplina deportiva que favorezca el desempeño integral de los Aspirantes.

4.3 Verificación de Hipótesis

Planteamiento

Ho: El taekwondo no incide en las capacidades físicas básica de los aspirantes a soldados “IWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera.

H1: El taekwondo incide en las capacidades físicas básica de los aspirantes a soldados “IWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera.

Definición del Nivel de Significación.

El nivel de significación escogido para la presente investigación es del 0.05% (95%).

Elección de la prueba estadística.

Se utiliza la fórmula del Chi-Cuadrado (X^2)

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

En donde:

X^2 = Chi-Cuadrado

O= Frecuencias Observadas

E= Frecuencias Esperadas

Encuesta a los Aspirantes

Pregunta 3. ¿Cuál es su nivel de preparación física en este momento?

Pregunta 10. De existir una guía de formación física para los Aspirantes, considera que el rendimiento será...

Encuesta a los Instructores

Pregunta 3. ¿Cuál es el nivel de preparación física de los Aspirantes en este momento?

Pregunta 10. De existir una guía de formación física con base en Taekwondo, considera que el rendimiento será...

Frecuencias Observadas – Esperadas

FRECUENCIAS OBSERVADAS					
ALTERNATIVAS	ALTERNATIVAS				TOTAL
	MUY BUENO	BUENO	MALO	MUY MALO	
¿Cuál es su nivel de preparación física en este momento?	7	31	19	10	67
De existir una guía de formación física para los Aspirantes, considera que el rendimiento será...	39	16	8	4	67
¿Cuál es su nivel de preparación física en este momento?	0	1	2	1	4
De existir una guía de formación física para los Aspirantes, considera que el rendimiento será...	0	1	2	1	4
TOTAL	46	49	31	16	142
$f_e = \frac{(Total\ o\ marginal\ de\ renglon)(total\ o\ marginal\ de\ columna)}{N}$					
FRECUENCIAS ESPERADAS					
ALTERNATIVAS	ALTERNATIVAS				TOTAL
	MUY BUENO	BUENO	MALO	MUY MALO	
¿Cuál es su nivel de preparación física en este momento?	21,7	23,1	14,6	7,5	67,0
De existir una guía de formación física para los Aspirantes, considera que el rendimiento será...	21,7	23,1	14,6	7,5	67,0
¿Cuál es su nivel de preparación física en este momento?	1,3	1,4	0,9	0,5	4,0
De existir una guía de formación física para los Aspirantes, considera que el rendimiento será...	1,3	1,4	0,9	0,5	4,0
					142,0

TABLA N° 25: Frecuencias observadas – esperadas

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Zona de Aceptación o Rechazo

Grados de Libertad (gl) = (Filas – 1) (Columnas – 1)

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

$$gl = (4-1) (3 - 1)$$

$$gl = 3 \times 2$$

$$gl = 6$$

Nivel de Significación = 0.05%

El valor tabulado de X^2 ($x^2 t$) con 6 grados de libertad y su nivel de significación del 0.05% es igual al **12, 592**

$$x^2 t = 12, 592$$

Cálculo Matemático

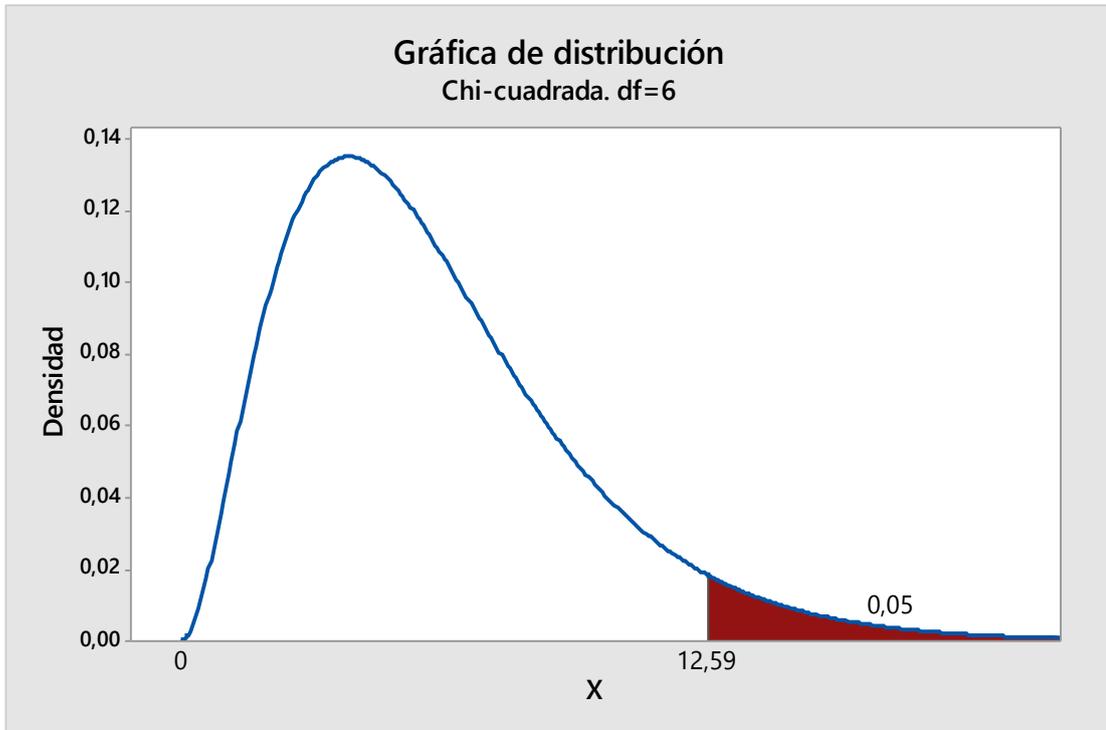
O	E	O - E	(O - E) ²	(O - E) ²
				E
7	21,7	-14,70	216,21	9,96
31	23,1	7,88	62,10	2,69
19	14,6	4,37	19,13	1,31
10	7,5	2,45	6,01	0,80
39	21,7	17,30	299,14	13,78
16	23,1	-7,12	50,69	2,19
8	14,6	-6,63	43,91	3,00
4	7,5	-3,55	12,60	1,67
0	1,3	-1,30	1,68	1,30
1	1,4	-0,38	0,14	0,10
2	0,9	1,13	1,27	1,45
1	0,5	0,55	0,30	0,67
0	1,3	-1,30	1,68	1,30
1	1,4	-0,38	0,14	0,10
2	0,9	1,13	1,27	1,45
1	0,5	0,55	0,30	0,67
142	142,0		x² =	42,44

TABLA N° 26: Cálculo matemático

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

$\chi^2_c > \chi^2_t = 12,592$ se rechaza H_0 .



Decisión

$\chi^2_c = 42,44 > \chi^2_t = 12,592$ se rechaza la Hipótesis Nula y se acepta la Hipótesis Alterna:

“El taekwondo incide en las capacidades físicas básica de los aspirantes a soldados “TWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera”.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- El trabajo permitió la investigación de si el taekwondo influye en las capacidades físicas de los aspirantes a soldados “IWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera. Se evidenció la necesidad de reprogramar, sistematizar y organizar el entrenamiento sobre la base de una disciplina deportiva que coadyuve la formación integral de los Aspirantes.
- Mediante el estudio hubo la posibilidad de realizar la identificación del tipo de ejercicios de taekwondo realizan los aspirantes a soldados “IWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera.
- Una vez realizado el diagnóstico que estrategia de desarrollo de las capacidades físicas básicas utilizan los aspirantes a soldados “IWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera se colige que se deben replantear los mecanismos de entrenamiento a fin de conseguir mejores resultados de los que se están consiguiendo.
- La planificación del entrenamiento es menester que sea revisada periódicamente a fin de aplicar alternativas que viabilicen el mejor desempeño de los Aspirantes tomando como fundamento la práctica del Taekwondo.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda continuar realizando investigaciones de necesidades en la Escuela de Formación de Soldados “IWIAS” del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera a fin de continuar mejorando su desempeño.
- Al personal que comanda el Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera, se sugiere realizar un seguimiento de la implementación del Taekwondo como aporte al desarrollo de las capacidades físicas.
- Continuar auscultando aspectos que requieran de estudios investigativos y/o planteamiento de propuestas de solución en el Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera.
- Diseñar, socializar e implementar un programa de entrenamiento tomando como base el Taekwondo en las capacidades físicas básica y para mejorar el desempeño de los Aspirantes a Soldados IWIAS del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Título:

Programa de entrenamiento basado en el Taekwondo para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los Aspirantes a Soldados IWIAS del Fuerte Militar AMAZONAS del cantón Mera.

6.1. Datos Informativos

Institución ejecutora:

Universidad Técnica de Ambato

Fuerte Militar AMAZONAS

Responsable de la ejecución:

Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Beneficiarios:

Aspirantes a Soldados IWIAS

Localización Geográfica:

Cantón Mera.

Duración:

Seis meses

Fecha estimada de inicio:

Agosto 2016

Fecha estimada de finalización:

Marzo 2017

6.2 Antecedentes

La investigación bibliográfica para la comprensión de las variables del estudio y la investigación de campo efectuada directamente con los Aspirantes e Instructores del Fuerte Militar Amazonas, permiten determinar varios aspectos:

Hay relación entre las variables de estudio que permiten la comprensión de la problemática que se analiza.

Los Instructores y Aspirantes coinciden en afirmar que hay aspectos del entrenamiento deportivo que requieren ser revisados y mejorados.

La práctica del Taekwondo no es considerada en su totalidad como beneficiosa para la formación integral de los Aspirantes y los instructores no la ven en la total dimensión de sus beneficios.

Es importante considerar la correcta, sistemática y programada formación de las capacidades físicas básicas de los Aspirantes a Soldados IWIAS porque es el eje del desempeño tanto en el entrenamiento como cuando se consiga el profesionalismo.

6.3 Justificación

Investigar y plantear aspectos que favorezcan la formación personal y militar de los Aspirantes a soldados IWIAS es positivo; en ese sentido se explica la importancia del desarrollo de la presente propuesta, además, porque responde a una realidad detectada en el Fuerte Militar Amazonas y que requiere de acciones de mejora.

El interés por el planteamiento de la propuesta se explica en la necesidad de adoptar mecanismos que viabilicen la formación integral de los Aspirantes y que los Instructores cuenten con una herramienta que les permita efectuar su labor dentro del marco del cumplimiento de objetivos que conlleven a un alto nivel de desempeño.

Los beneficiarios de la propuesta son los Instructores, los Aspirantes y la colectividad porque al conseguir un entrenamiento adecuado, con base en Taekwondo y que potencie las capacidades físicas básicas se contará con un personal idóneo para el cumplimiento de la misión y objetivos del Ejército ecuatoriano.

La propuesta es innovadora, adaptable a la realidad del Fuerte Militar Amazonas y a otras Instituciones con características similares porque el tomar como base al Taekwondo para el entrenamiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas de los Aspirantes a soldados IWIAS conlleva el desarrollo de aspectos cognitivos, procedimentales, de desarrollo físico e incluso, actitudinales.

6.4 Objetivos

Objetivo General

Diseñar un programa de entrenamiento en base al Taekwondo para el desarrollo de las capacidades físicas en los Aspirantes a Soldados IWIAS del Fuerte Militar Amazonas del cantón Mera.

Objetivos Específicos

- Recopilar información que permita estructurar el documento guía para los Instructores del Fuerte Militar Amazonas.
- Difundir a la comunidad del Fuerte Militar Amazonas la estructura del programa y sus beneficios para el entrenamiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas de los Aspirantes.
- Evaluar el impacto del programa metodológico en la labor de los Instructores y en los resultados demostrados por los Aspirantes a soldados IWIAS del Fuerte Militar Amazonas.

6.5 Análisis de Factibilidad

La propuesta de diseño y aplicación de un programa de entrenamiento en el Fuerte Militar Amazonas es analizada en cuanto a su factibilidad, desde los aspectos: social – técnico operativo y financiero:

Factibilidad social

La propuesta que se plantea es posible ejecutar desde el punto de vista social debido a que aporta elementos que coadyuvan a la formación individual de cada Aspirante pero que se revertirá en beneficio de la colectividad con la que se

interrelaciona dicho Aspirante; es decir, el desempeño personal de cada miembro deberá convertirse en aporte a la comunidad en la que éste se desenvuelva.

Factibilidad técnico – operativa

Desde el punto de vista técnico – operativo la propuesta es ejecutable, tiene estrecha relación con la actividad de los instructores en cuanto a planificación y ejecución de actividades de formación y entrenamiento que deben efectuarlas con los Aspirantes. Es, por tanto, un aporte al desempeño de los Instructores en su labor de formadores de Soldados IWIAS. El aspecto operativo o de ejecución de la propuesta es también viable porque es coyuntural con la preparación física y formación militar que debe desarrollarse en el Fuerte Militar Amazonas.

Factibilidad financiera

El diseño y la implementación de la guía no requiere de egresos económicos extras de parte de los Aspirantes ni del Fuerte Militar Amazonas, con los recursos que se deben destinar al entrenamiento y formación militar de los integrantes del Fuerte se solventa lo que se requiere para la Propuesta.

6.6 Fundamentación

Guía Metodológica

La Guía Didáctica es “el documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos, procedimentales, actitudinales del sujeto que aprende el material didáctico – formativo, con el fin de que pueda trabajarlos de manera autónoma”.

A la Guía Didáctica se define como la “herramienta que sirve para edificar una relación entre Instructores y sus pupilos. Constituye un instrumento fundamental para la organización del trabajo del sujeto

que aprende y su objetivo es recoger todas las orientaciones necesarias que le permitan al Instructor integrar los elementos didácticos para el cumplimiento de los objetivos del ciclo de instrucción”.

La guía contiene material de referencia para trabajar conceptos y procedimientos imprescindibles, es un soporte educativo que sirve como apoyo en las diferentes prácticas del aprendizaje. De esta forma, se convierte en el “andamiaje” que le posibilite al sujeto que aprende (Aspirante) avanzar con mayor seguridad en el aprendizaje autónomo. (Osorio L. , 2014)

La guía didáctica constituye un documento pedagógico de carácter orientador cuya función es facilitar la tarea docente en la planificación, ejecución y evaluación del trabajo de Instructores y Aspirantes.

Características de una guía didáctica

- Ofrece información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio de la asignatura para el cual fue elaborada.
- Presenta orientaciones en relación con la metodología y enfoque de la asignatura.
- Presenta instrucciones acerca de cómo construir y desarrollar el conocimiento (saber), las habilidades (saber hacer), las actitudes y valores (saber ser) y aptitudes (saber convivir) en los estudiantes.
- Define los objetivos específicos y las actividades de estudio independiente para:
- Orientar la planificación de las secciones en las que se divide el programa de entrenamiento.
- Informar al sujeto que aprende lo que ha de lograr
- Orientar la evaluación.

Importancia de la guía didáctica.

La guía didáctica es un documento creado por el Docente, es de suma importancia ya que orienta al estudiante en una tarea a desarrollarse dentro del proceso de aprendizaje, incluye toda la información necesaria para el correcto y provechoso desempeño, la guía didáctica debe apoyar al estudiante a que, como, cuando y con ayuda de que estudiar los contenidos de un determinado año a fin de mejorar el aprovechamiento del tiempo disponible y maximizar el aprendizaje y su aplicación.

Tomando en cuenta el aprendizaje ya que tiene un enfoque de enseñanza en el cual se procura utilizar al máximo actividades en las cuales es necesaria la ayuda entre estudiantes, ya sea en pares o grupos pequeños, dentro de un contexto enseñanza-aprendizaje. El aprendizaje cooperativo se basa en que cada estudiante intenta mejorar su aprendizaje y resultados, pero también el de sus compañeros. (DeValle, 2009)

Tipos de guías didácticas

Las guías en el proceso enseñanza aprendizaje son una herramienta más para el uso del alumno que como su nombre lo indica apoyan, conducen, muestran un camino, orientan, encauzan, tutelan, entrenan, entre otros aspectos. Cada palabra es parecida, pero el objetivo es diferente. Existen diversos tipos de guías y por lo tanto responden a objetivos distintos, los cuales el Instructor debe tener muy claros al escoger este medio; por ejemplo, existen:

- Guías de Motivación
- Guías de Aprendizaje
- Guías de Aplicación
- Guías de Entrenamiento
- Guías de Estudio
- Guías de Lectura

- Guías de Refuerzo
- Guías de Nivelación

Guías de Motivación. - Se acostumbran al iniciar una unidad o contenido nuevo o de difícil asimilación. Tienen como objetivo que el alumno vaya interesándose por algún tema nuevo que no conoce. Al profesor le sirve para indagar los intereses de los alumnos.

Guías de Anticipación. - Su objetivo es despabilar la imaginación del alumno, crear expectativas de lo que aprenderá y activar conocimientos previos. Por ejemplo, en una lectura mediante el título preguntar qué temática cree que tiene el libro. O si va a ver un contenido nuevo en Matemática, indagar qué sabe el alumno de esto.

Guías de Aprendizaje. - Se realizan en el momento en que se están trabajando contenidos o competencias. El alumno mediante la guía va adquiriendo nuevos conocimientos y habilidades y el profesor la utiliza como un buen complemento de la clase.

Guías de Comprobación. - Tienen como principal función verificar el logro de ciertos contenidos o habilidades. Al profesor le sirve para ratificar y reorientar su plan de trabajo y al alumno para demostrarse a sí mismo que ha aprendido. Generalmente son mixtas, es decir contienen ítems de desarrollo, de aplicación y de dominio de contenidos.

Guías de Aplicación. - La utilidad más cercana es matizar un contenido difícil que requiere ser contextualizado. Cumple una función de activar potencialidades del alumno, trabajar empíricamente y también, para asimilar a su realidad lo trabajado en la clase. Al profesor le presta ayuda en cuanto a motivación, conocimiento de sus alumnos y aprendizajes efectivos.

Guías de Síntesis. - El objetivo es asimilar la totalidad y discriminar lo más importante. Son muy útiles para el alumno al finalizar un contenido complejo y también al terminar una unidad, ya que logra comprenderlo en su totalidad. Como esquema mental ordena al alumno, ya que cualquier contenido tiene inicio, desarrollo y conclusión. Al profesor le sirve para globalizar, cerrar capítulos y enfatizar lo más importante.

Guías de Estudio. - Tienen como objetivo preparar una prueba, examen, entre otras. Generalmente se realizan antes de cualquier evaluación o al finalizar una unidad. (Davini, 2012)

A quien aprende le sirven para repasar los contenidos y al Instructor para fijar aprendizajes en sus alumnos. También se emplea para complementar los apuntes y para aquellos alumnos que necesitan más tiempo en el trabajo de un apartado del tratamiento de una asignatura o en el proceso de ejecución de actividades de entrenamiento.

Guías de Lectura. - El objetivo es orientar la lectura de un texto o libro, usando alguna técnica de comprensión lectora. Se puede hacer mediante preguntas en el nivel explícito o inferencial, para que el alumno las vaya respondiendo a medida que va leyendo o a través de un cuadro sinóptico de la lectura, donde se indica título de la lectura, autor, nacionalidad, género literario, tipo de narrador, estilo narrativo, personajes, ambientes, motivos y argumento. Al alumno le facilita el entendimiento y análisis de textos y al profesor le ayuda para desarrollar técnicas en sus alumnos.

Guías de Visitas. - Su objetivo es dirigir una visita hacia lo más importante, puesto que el alumno al salir del aula tiende a dispersarse cuando hay muchos estímulos. Se usan al asistir a un museo, empres. Dentro de éstas existe la del espectador que es muy similar a la de lectura; pero orientada a una película. Al profesor le ayuda a focalizar la atención del alumno.

Guías de Observación. - El objetivo es agudizar la observación, generalmente, para describir hechos o fenómenos. Es muy usada como parte del método científico. Al alumno le ayuda en su discriminación visual y al profesor le facilita que sus alumnos tengan un modelo de observación.

Guías de Refuerzo. - Tienen como objetivo apoyar a aquellos alumnos con necesidades educativas especiales o más lentos. Los contenidos se trabajan con múltiples actividades. Al alumno le sirven para seguir el ritmo de la clase y al profesor para igualar el nivel del curso en cuanto a exigencia.

Guías de Nivelación. - Su objetivo es uniformar los conocimientos y destrezas en alumnos que están atrasados con respecto al curso. Al alumno le sirve para comprender los contenidos, sobre todo aquéllos que son conductas de entrada para otros. Al profesor le ayudan a tener una base común con sus alumnos. (Davini, 2012)

Como hay múltiples guías didácticas y todas tienen objetivos distintos es necesario conocer algunos requisitos básicos que se deberían tener presentes al confeccionar una guía.

Capacidades físicas básicas

Las capacidades físicas básicas son cualidades que posee y desarrolla quien realiza una actividad cotidiana o de entrenamiento. Básicamente se consideran de este tipo la fuerza, resistencia, velocidad. Las cualidades físicas, también llamadas capacidades físicas básicas, capacidades condicionales o capacidades motoras; son aspectos importantes para el rendimiento deportivo y ella abarca los siguientes atributos: condición física (fisiológicas y morfológicas), técnica-táctica, disposición y personalidad.

Fuerza

Es la capacidad de superar, vencer apartar o mantener una resistencia mediante una acción o esfuerzo muscular, es una cualidad muscular derivada de las contracciones de sus fibras.

Tipos de fuerza

Fuerza estática: mantiene una resistencia externa, no existe un desplazamiento

Fuerza dinámica: al vencer la resistencia, el musculo se desplaza, esta puede ser:

Fuerza lenta: en ella no importa el tiempo, sino la carga máxima a elevar

Fuerza rápida: vence una resistencia pero no máxima, con una velocidad submaximal

Fuerza explosiva: es aquella que vence una resistencia no máxima, a la máxima velocidad.

Fuerza resistencia: Es la capacidad de un grupo muscular para mantener la tensión muscular máxima durante un tiempo, y que sea capaz de repetir un número de veces relativamente elevado.

Factores que determinan la fuerza

Factores Fisiológicos

Hay una estrecha relación entre el volumen del músculo y la fuerza.

La fuerza de un músculo es directamente proporcional a la magnitud de su corte transversal, es decir, a mayor volumen más fuerza.

Mientras mayor número de unidades motoras o de fibras inervadas, mayor fuerza.

Tipo de fibras de los músculos. A mayor proporción de fibras rápidas, mayor fuerza. Las fibras musculares se hipertrofian de manera distinta ante los estímulos de entrenamiento.

Factores Mecánicos

El grado del ángulo de las articulaciones en un movimiento determinado puede movilizar los músculos de un modo favorable o no favorable.

El grado de giro que adopta la articulación en la aplicación de una fuerza, condiciona su mayor o menor intensidad.

Otros factores

El sexo, la edad, la alimentación, la motivación, la temperatura muscular, la metodología para desarrollar la fuerza o la relación carga recuperación pueden determinar la fuerza muscular.

Resistencia

Se la puede definir como la capacidad tanto física y psíquica de mantener un esfuerzo de forma continuada, el primer factor que limita y afecta el rendimiento de un sujeto es la fatiga; la resistencia depende del suministro o aporte de energía, en el momento en que la matriz que lo suministra se agota, la capacidad a desarrollar dependerá de la duración, intensidad del trabajo y de sus posibilidades energéticas, desde este punto la resistencia moviliza la cadena aeróbica y se caracteriza por un equitativo aporte de oxígeno y su consumo por parte de las células; dependiendo de esto hay dos tipos de resistencia:

Aeróbica: Es la capacidad del organismo para prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de baja o media intensidad, cerca del equilibrio de gasto y aporte de oxígeno, con suficiente aporte de oxígeno, o lo que a su vez representa una deuda de oxígeno insignificante.

Anaeróbica: Es la capacidad del organismo que permite realizar un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible, provocando una alteración entre el aporte de

oxígeno y las necesidades del organismo, ocurriendo una importante deuda de oxígeno; esta nos permitirá realizar esfuerzos muy intensos, pero no muy largos.

Velocidad

Es la capacidad de realizar una acción motriz en un tiempo mínimo y en condiciones determinadas, tiene como fundamento la movilidad de los procesos neuromusculares y las capacidades musculares de desarrollar fuerza y ejecutar acciones motoras en el menor tiempo posible, energéticamente se debe al sistema creatin fosfato, se plantea como una capacidad compleja multiforme compuesta por tres elementos: la velocidad de reacción, que está muy vinculada a características centrales mentales, la rapidez de cada movimiento que está influenciada por la fuerza y el ritmo de un movimiento aislado que está influenciado por ambos factores.

Factores que limitan la velocidad

Físicos: la amplitud de la zancada que depende de la fuerza del impulso, la frecuencia o número de apoyos, la coordinación, y la utilización más idónea de los músculos que participan en ese movimiento.

Fisiológicos: La carga estructural de fibras musculares tipo II en especial la IIB, la cual tiene la característica de ser muy poco modificable con el entrenamiento, la mayor o menor masa muscular y la longitud de la fibra son factores que limitan la velocidad.

Estructura de la guía

1. Portada
2. Presentación
3. Ejercicios de calentamiento
4. Taekwondo para el desarrollo de la fuerza
 - a. Objetivo
 - b. Ejercicios
 - c. Evaluación
5. Taekwondo para el desarrollo de la resistencia
 - a. Objetivo
 - b. Ejercicios
 - c. Evaluación
6. Taekwondo para el desarrollo de la velocidad
 - a. Objetivo
 - b. Ejercicios
 - c. Evaluación

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Programa de entrenamiento basado en el
Taekwondo para el desarrollo de las capacidades
físicas de los Aspirantes a Soldados IWIAS del Fuerte
Militar AMAZONAS del cantón Mera.



Autor:

Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

2016

Presentación

La formación en el ámbito militar es integral. Los Aspirantes del Fuerte Militar Amazonas deben desarrollar habilidades en lo cognitivo – procedimental y actitudinal de forma cien por ciento efectiva. De esto se desprende que se ponga a consideración una guía en la que se detalle un proceso de entrenamiento que permita el desarrollo de las capacidades físicas básicas tomando como base la disciplina deportiva como es el Taekwondo. Con la asimilación y aplicación de la guía se espera que el rendimiento físico, intelectual e incluso emocional de los Aspirantes sea el óptimo para el rendimiento en su formación y en su desempeño profesional.





EJERCITO ECUATORIANO
ESCUELA DE "IWIAS"
I AÑO MILITAR
PLAN SEMANAL



PERIODO:	PREPARATORIO	ETAPA:	GENERAL	MICROCICLO	AJUSTE	NUMERO: 1
FECHA INICIO:	01/08/2016	FECHA TER:	06/08/2016	MESOCICLO	REALIZACIÓN	
ACTIVIDADES						
DIAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
HORARIO		05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	08:00 A 10:00
LUGAR		F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"
NECESIDADES	CANCHAS, ESPACIOS LIBRES, PISTAS, PISCINA, PITO Y CRONOMETRO					
OBJETIVOS						
TIEMPO-TOTAL	60'	120'	120'	120'	120'	120'
ACTIVIDADES FISICAS		CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'
		FARTLEK	NATACIÓN	VELOCIDAD	TAEKWONDO	TROTE DE FATIGA
		1KM 50%FREC.CARD.	2X50 TEC.BRAZADA	8 X 100 m. T R	EJ. DEF. PERSONAL	6 KM 50%FREC.CARD.
		500m. 60%FREC. CARD.	2X50 TEC. PATADA	2X20 FLEX. ABD	TEC. DE PATADA	2X20 FLEX. ABD
		1KM 30%FREC.CARD.	50 m. VELOCIDAD	2X20 FLEX. CODO	EJ. DE ELASTICIDAD	2X20 FLEX. CODO
		2X20 FLEX.ABD		EJ. EN BARRA		
		2X20 FLEX. CODO		LA LIMPIA		
				3 EJECUCIONES		
SUBTOTAL		ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'
ACTIVIDADES MILITARES	17:30 A 18:30	17:30 A 18:30	17:30 A 18:30	17:30 A 18:30	17:30 A 18:30	08:00 A 10:00
	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'
	TAEKWONDO	P. DE PENTATLON	G. DE ALTERES	P. DE PENTATLON	G. DE FUSILES	P. DE PENTATLON
	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'
SUBTOTAL	60'	60'	60'	60'	60'	60'
ACTIVIDADES DEPORTIVAS						
SUBTOTAL						

ELABORADO POR:

ACOSTA B. FRANKLIN O.
 SLDO. DE AG.
 ENC. SECC DE CULTURA FÍSICA

REVISADO POR:

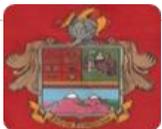
GARCIA M. PATRICIO F.
 CAPT. DE I.
 JEFE DPTO. DE PLANIFICACIÓN

SUPERVISADO POR:

ESCALANTE J. FERNANDO J.
 MAYO. DE I.M.
 SUBDIRECTOR DE LA EIWIAS

APROBADO POR:

ORDOÑEZ B. DIEGO F.
 TCRN DE E.M
 DIRECTOR DE LA EIWIAS



EJERCITO ECUATORIANO
ESCUELA DE "IWIAS"
I AÑO MILITAR
PLAN SEMANAL



PERIODO:	PREPARATORIO	ETAPA:	GENERAL	MICROCICLO	AJUSTE	NUMERO: 2
FECHA INICIO:	07/08/2016	FECHA TER:	13/08/2016	MESOCICLO	REALIZACIÓN	
ACTIVIDADES						
DIAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
HORARIO		05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	
LUGAR		F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	
NECESIDADES	CANCHAS, ESPACIOS LIBRES, PISTAS, PISCINA, PITO Y CRONÓMETRO					
OBJETIVOS						
TIEMPO-TOTAL	60'	120'	120'	120'	120'	120'
ACTIVIDADES FISICAS		CALENTAMIENTO 10'				
		PRIMER GRUPO	PRIMER GRUPO	SEGUNDO GRUPO	SEGUNDO GRUPO	TAEKWONDO
		PRUEBAS FÍSICAS	PRUEBAS FÍSICAS	PRUEBAS FÍSICAS	PRUEBAS FÍSICAS	EJ. DE FUERZA
		FLEX. DE CODO	CABO VERTICAL	FLEX. DE CODO	CABO VERTICAL	TEC. DE PATADA
		FLEX. DE CADERA	NATACION	FLEX. DE CADERA	NATACION	TEC. DE COMBATE
		TROTE 3200 m.	BUCEO	TROTE 3200 m.	BUCEO	
SUBTOTAL						
ACTIVIDADES MILITARES	17:30 A 18:30	17:30 A 18:30	17:30 A 18:30	17:30 A 18:30	17:30 A 18:30	08:00 A 10:00
	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'
	HAPKIDO	P. DE PENTATLON	G. DE FUSILES	P. DE PENTATLON	G. DE ALTERES	G. DE MADEROS
	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'
SUBTOTAL	60'	60'	60'	60'	60'	60'
ACTIVIDADES DEPORTIVAS						
SUBTOTAL						

ELABORADO POR:

ACOSTA B. FRANKLIN O.
 SLDO. DE AG.
 ENC. SECC DE CULTURA FÍSICA

REVISADO POR:

GARCIA M. PATRICIO F.
 CAPT. DE I.
 JEFE DPTO. DE PLANIFICACIÓN

SUPERVISADO POR:

ESCALANTE J. FERNANDO J.
 MAYO. DE I.M.
 SUBDIRECTOR DE LA EIWIAS

APROBADO POR:

ORDOÑEZ B. DIEGO F.
 TCRN DE E.M
 DIRECTOR DE LA EIWIAS



EJERCITO ECUATORIANO
ESCUELA DE "IWIAS"
I AÑO MILITAR
PLAN SEMANAL



PERIODO:	PREPARATORIO	ETAPA:	GENERAL	MICROCICLO	AJUSTE	NUMERO: 3
FECHA INICIO:	14/08/2016	FECHA TER:	20/08/2016	MESOCICLO	REALIZACIÓN	
ACTIVIDADES						
DIAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
HORARIO		05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	
LUGAR		F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	
NECESIDADES	CANCHAS, ESPACIOS LIBRES, PISTAS, PISCINA, PITO Y CRONOMETRO					
OBJETIVOS						
TIEMPO-TOTAL	60'	120'	120'	120'	120'	
ACTIVIDADES FISICAS		CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	
		FARTLEK	TAEKWONDO	VELOCIDAD	TROTE DE FATIGA	
		1KM 50% FRE.CARD.	TEC. DE DEFENSA	8 X100 m. 1 R	6 KM 50% FRE.CARD.	
		500m. 60% FREC. CARD.	TEC. DE COMBATE	2X20 FLEX. ABD	2X20 FLEX. ABD	
		1KM 30% FRE.CARD.	EJ. DE VELOCIDAD	2X20 FLEX. CODO	2X20 FLEX. CODO	
		2X20 FLEX. ABD		EJ. EN BARRA		
		2X20 FLEX. CODO		LA LIMPIA		
			3 EJECUCIONES			
		ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	
SUBTOTAL		60'	60'	60'	60'	
ACTIVIDADES MILITARES	17:30 A 18:30	17:30 A 18:30	17:30 A 18:30	17:30 A 18:30	17:30 A 18:30	
	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	
	TAEKWONDO	G. DE ALTERES	G. DE FUSILES	G. DE MADEROS	P. DE PENTATLON	
	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	
SUBTOTAL	60'	60'	60'	60'	60'	
ACTIVIDADES DEPORTIVAS						
SUBTOTAL						

ELABORADO POR:

ACOSTA B. FRANKLIN O.
 SLDO. DE AG.
 ENC. SECC DE CULTURA FÍSICA

REVISADO POR:

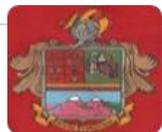
GARCIA M. PATRICIO F.
 CAPT. DE I.
 JEFE DPTO. DE PLANIFICACIÓN

SUPERVISADO POR:

ESCALANTE J. FERNANDO J.
 MAYO. DE I.M.
 SUBDIRECTOR DE LA EIWIAS

APROBADO POR:

ORDOÑEZ B. DIEGO F.
 TCRN DE E.M
 DIRECTOR DE LA EIWIAS



EJERCITO ECUATORIANO
ESCUELA DE "IWIAS"
I AÑO MILITAR
PLAN SEMANAL



PERIODO:	PREPARATORIO	ETAPA:	GENERAL	MICROCICLO	AJUSTE	NUMERO: 4
FECHA INICIO:	21/08/2016	FECHA TER:	27/08/2016	MESOCICLO	REALIZACIÓN	
ACTIVIDADES						
DIAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
HORARIO		05:30 A 06:30				
LUGAR		F.M "AMAZONAS"				
NECESIDADES	CANCHAS, ESPACIOS LIBRES, PISTAS, PISCINA, PITO Y CRONOMETRO					
OBJETIVOS						
TIEMPO-TOTAL	60'	60'	60'	60'	120'	
ACTIVIDADES FISICAS		CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	
		FARTLEK	T. DE FATIGA	TAEKWONDO	FARTLEK	
		1KM 50%FRE.CARD.	6 KM 50%FRE.CARD.	TEC.DE COMBATE	1KM 50%FRE.CARD.	
		500m. 60%FREC. CARD.		EJ. DE ELASTICIDAD	500m. 60%FREC. CARD.	
		1KM 30%FRE.CARD.			1KM 30%FRE.CARD.	
		2X20 FLEX. ABD			2X20 FLEX. ABD	
		2X20 FLEX. CODO			2X20 FLEX. CODO	
SUBTOTAL		60'	60'	60'	60'	
ACTIVIDADES MILITARES	17:30 A 18:30				17:30 A 18:30	
	CALENTAMIENTO 10'				CALENTAMIENTO 10'	
	HAPKIDO				HAPKIDO	
	ESTIRAMIENTO 5'				ESTIRAMIENTO 5'	
SUBTOTAL	60'				60'	
ACTIVIDADES DEPORTIVAS						
SUBTOTAL						

ELABORADO POR:

 ACOSTA B. FRANKLIN O.
 SLDO. DE AG.
 ENC. SECC DE CULTURA FÍSICA

REVISADO POR:

 GARCIA M. PATRICIO F.
 CAPT. DE I.
 JEFE DPTO. DE PLANIFICACIÓN

SUPERVISADO POR:

 ESCALANTE J. FERNANDO J.
 MAYO. DE I.M.
 SUBDIRECTOR DE LA EIWIAS

APROBADO POR:

 ORDOÑEZ B. DIEGO F.
 TCRN DE E.M
 DIRECTOR DE LA EIWIAS



EJERCITO ECUATORIANO
ESCUELA DE "IWIAS"
II AÑO MILITAR
PLAN SEMANAL



PERIODO:	PREPARATORIO	ETAPA:	GENERAL	MICROCICLO	AJUSTE	NUMERO: 1
FECHA INICIO:	01/08/2016	FECHA TER:	06/08/2016	MESOCICLO	REALIZACIÓN	
ACTIVIDADES						
DIAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
HORARIO			05:30 A 06:30	05:30 A 06:30		
LUGAR		F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	
NECESIDADES	CANCHAS, ESPACIOS LIBRES, PISTAS, PISCINA, PITO Y CRONÓMETRO					
OBJETIVOS						
TIEMPO-TOTAL		60'	120'	60'	120'	
ACTIVIDADES FISICAS		CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	
		TAEKWONDO	TROTE DE FATIGA	VELOCIDAD	TAEKWONDO	
		EJ. DEF. PERSONAL	7 KM 50% FREC CARD.	10 X100 m. 1 R	EJ. DEF. PERSONAL	
		TEC. DE PATADA	2X20 FLEX. ABD	3X20 FLEX. ABD	TEC. DE COMBATE	
		EJ. DE ELASTICIDAD	2X20 FLEX. CODO	3X20 FLEX. CODO	EJ. DE ELASTICIDAD	
SUBTOTAL		60'	60'	60'	60'	
ACTIVIDADES MILITARES	17:30 A 18:30		17:30 A 18:30		17:30 A 18:30	
	CALENTAMIENTO 10'		CALENTAMIENTO 10'		CALENTAMIENTO 10'	
	G. DE FUSILES		HAPKIDO		P. DE PENTATLON	
	ESTIRAMIENTO 5'		ESTIRAMIENTO 5'		ESTIRAMIENTO 5'	
SUBTOTAL	60'		60'		60'	
ACTIVIDADES DEPORTIVAS						
SUBTOTAL						

ELABORADO POR:

ACOSTA B. FRANKLIN O.
 SLDO. DE AG.
 ENC. SECC DE CULTURA FÍSICA

REVISADO POR:

GARCIA M. PATRICIO F.
 CAPT. DE I.
 JEFE DPTO. DE PLANIFICACIÓN

SUPERVISADO POR:

ESCALANTE J. FERNANDO J.
 MAYO. DE I.M.
 SUBDIRECTOR DE LA EIWIAS

APROBADO POR:

ORDOÑEZ B. DIEGO F.
 TCRN DE E.M
 DIRECTOR DE LA EIWIAS



EJERCITO ECUATORIANO
ESCUELA DE "IWIAS"
II AÑO MILITAR
PLAN SEMANAL



PERIODO:	PREPARATORIO	ETAPA:	GENERAL	MICROCICLO	AJUSTE	NUMERO: 2
FECHA INICIO:	07/08/2016	FECHA TER:	13/08/2016	MESOCICLO	REALIZACIÓN	
ACTIVIDADES						
DIAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
HORARIO		05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	
LUGAR		F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	
NECESIDADES	CANCHAS, ESPACIOS LIBRES, PISTAS, PISCINA, PITO Y CRONÓMETRO					
OBJETIVOS						
TIEMPO-TOTAL	60'	60'	60'	60'	120'	
ACTIVIDADES FISICAS		CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'
		NATACIÓN	TAEKWONDO	TROTE AERÓBICO	NAT. UTILITARIA	TAEKWONDO
		2X50 TEC. BRAZADA	EJ. DE FUERZA	6 KM 50% FREC CARD.	2X50 TEC. BRAZADA	EJ. DE FUERZA
		2X50 TEC. PATADA	TEC. DE PATADA	3X20 FLEX. ABD	2X50 TEC. PATADA	TEC. DE PATADA
		50 m. VELOCIDAD	TEC. DE COMBATE	3X20 FLEX. CODO	2X50 VELOCIDAD	TEC. DE COMBATE
SUBTOTAL		60'	60'	60'	60'	60'
ACTIVIDADES MILITARES	17:30 A 18:30				17:30 A 18:30	
	CALENTAMIENTO 10'				CALENTAMIENTO 10'	
	T. DE FATIGA				P. DE PENTATLON	
	ESTIRAMIENTO 5'				ESTIRAMIENTO 5'	
SUBTOTAL	60'				60'	
ACTIVIDADES DEPORTIVAS						
SUBTOTAL						

ELABORADO POR:

ACOSTA B. FRANKLIN O.
 SLDO. DE AG.
 ENC. SECC DE CULTURA FÍSICA

REVISADO POR:

GARCIA M. PATRICIO F.
 CAPT. DE I.
 JEFE DPTO. DE PLANIFICACIÓN

SUPERVISADO POR:

ESCALANTE J. FERNANDO J.
 MAYO. DE I.M.
 SUBDIRECTOR DE LA EIWIAS

APROBADO POR:

ORDOÑEZ B. DIEGO F.
 TCRN DE E.M
 DIRECTOR DE LA EIWIAS



EJERCITO ECUATORIANO
ESCUELA DE "IWIAS"
II AÑO MILITAR
PLAN SEMANAL



PERIODO:	PREPARATORIO	ETAPA:	GENERAL	MICROCICLO	AJUSTE	NUMERO: 3
FECHA INICIO:	14/08/2016	FECHA TER:	20/08/2016	MESOCICLO	REALIZACIÓN	
ACTIVIDADES						
DIAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
HORARIO		05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	
LUGAR		F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	
NECESIDADES	CANCHAS, ESPACIOS LIBRES, PISTAS, PISCINA, PITO Y CRONÓMETRO					
OBJETIVOS						
TIEMPO-TOTAL	60'	60'	120'	60'	120'	
ACTIVIDADES FISICAS		CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'
		PARALELO "A"	PARALELO "B"	PARALELO "B"	PARALELO "B"	TAEKWONDO
		PRUEBAS FÍSICAS	PRUEBAS FÍSICAS	PRUEBAS FÍSICAS	PRUEBAS FÍSICAS	TEC. DE DEFENSA
		FLEX. DE CODO	P. DE PENTATLON	FLEX. DE CODO	P. DE PENTATLON	TEC. DE COMBATE
		FLEX. DE CADERA	NATACIÒN	FLEX. DE CADERA	NATACIÒN	EJ. DE VELOCIDAD
		TROTE 3200 m.	NATACIÒN UTILITARIA	TROTE 3200 m.	NATACIÒN UTILITARIA	
		CABO VERTICAL	BUCEO	CABO VERTICAL	BUCEO	
		ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'	ESTIRAMIENTO 5'
SUBTOTAL		60'	60'	60'	60'	60'
ACTIVIDADES MILITARES	17:30 A 18:30		17:30 A 18:30		17:30 A 18:30	
	CALENTAMIENTO 10'		CALENTAMIENTO 10'		CALENTAMIENTO 10'	
	G. DE MADEROS		TAEKWONDO		G. DE KEMPOS	
	ESTIRAMIENTO 5'		ESTIRAMIENTO 5'		ESTIRAMIENTO 5'	
SUBTOTAL	60'		60'		60'	
ACTIVIDADES DEPORTIVAS						
SUBTOTAL						

ELABORADO POR:

ACOSTA B. FRANKLIN O.
 SLDO. DE AG.
 ENC. SECC DE CULTURA FÍSICA

REVISADO POR:

GARCIA M. PATRICIO F.
 CAPT. DE I.
 JEFE DPTO. DE PLANIFICACIÒN

SUPERVISADO POR:

ESCALANTE J. FERNANDO J.
 MAYO. DE I.M.
 SUBDIRECTOR DE LA EIWIAS

APROBADO POR:

ORDOÑEZ B. DIEGO F.
 TCRN DE E.M
 DIRECTOR DE LA EIWIAS



EJERCITO ECUATORIANO
ESCUELA DE "IWIAS"
II AÑO MILITAR
PLAN SEMANAL



PERIODO:	PREPARATORIO	ETAPA:	GENERAL	MICROCICLO	AJUSTE	NUMERO: 4
FECHA INICIO:	21/08/2016	FECHA TER:	27/08/2016	MESOCICLO	REALIZACIÓN	
ACTIVIDADES						
DIAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
HORARIO		05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	05:30 A 06:30	
LUGAR		F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	F.M "AMAZONAS"	
NECESIDADES	CANCHAS, ESPACIOS LIBRES, PISTAS, PISCINA, PITO Y CRONÓMETRO					
OBJETIVOS						
TIEMPO-TOTAL	60'	60'				
ACTIVIDADES FISICAS		CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'	CALENTAMIENTO 10'
		NAT. UTILITARIA	TAEKWONDO	FARTLEK	TROTE AERÓBICO	TAEKWONDO
		2X50 TEC. BRAZADA	TEC. DE COMBATE	1KM 50%FREC.CARD.	7 KM 50%FREC.CARD.	TEC. DE COMBATE
		2X50 TEC. PATADA	EJ. DE ELASTICIDAD	500m. 60%FREC. CARD.		EJ. DE ELASTICIDAD
		2X50 VELOCIDAD		1KM 30%FREC.CARD.		
				2X20 FLEX. ABD		
				2X20 FLEX. CODO		
SUBTOTAL	60'	60'	60'	60'	60'	60'
ACTIVIDADES MILITARES	17:30 A 18:30					
	CALENTAMIENTO 10'					
	TAEKWONDO					
SUBTOTAL	60'					
ACTIVIDADES DEPORTIVAS						
SUBTOTAL						

ELABORADO POR: _____

ACOSTA B. FRANKLIN O.
 SLDO. DE AG.
 ENC. SECC DE CULTURA FÍSICA

REVISADO POR: _____

GARCIA M. PATRICIO F.
 CAPT. DE I.
 JEFE DPTO. DE PLANIFICACIÓN

SUPERVISADO POR: _____

ESCALANTE J. FERNANDO J.
 MAYO. DE I.M.
 SUBDIRECTOR DE LA EIWIAS

APROBADO POR: _____

ORDOÑEZ B. DIEGO F.
 TCRN DE E.M
 DIRECTOR DE LA EIWIAS

Ejercicios de calentamiento

Objetivo: Predisponer a los Aspirantes para la ejecución de un esfuerzo físico posterior

Tiempo: 20 minutos

a) Estiramientos; movilidad articular



El personal realizando actividades de estiramiento 5'



Actividades de movilidad articular para ganar flexibilidad 5'

b) Trote cadenciado



Trote lento al 50% de la F.C 10'

c) Vuelta a la calma



Personal luego de actividades físicas realizada

Ejercicios de Taekwondo para el desarrollo de la fuerza

a. Objetivo

Desarrollar un proceso tendiente a emplear el Taekwondo como soporte al desarrollo de la capacidad física -fuerza- en los Aspirantes.

b. Duración: 40 minutos

c. Ejercicios

Colocarse frente a frente al oponente



Someter con empleo de la fuerza y derribarlo



Empleo de fuerza con el oponente frente a frente y en el piso 20'

Inmovilización del brazo derecho



Inmovilización brazo izquierdo



Empleo de fuerza y resistencia cuerpo a cuerpo 20'

**EJERCITO ECUATORIANO
ESCUELA DE IWIAS
"CRNL DE E.M GONZALO BARRAGAN"**

**EVALUACION DE PRUEBAS FÍSICAS CORRESPONDIENTES AL PRIMER TRIMESTRE DE LOS ASPTS. A SLDOS. DE I AÑO MILITAR PARALELO "B"
FECHA: 16 DE AGOSTO DE 2016 PROMOCION: 2015-2017**

ord.	grado	apellidos y nombres	cédula	flx.codo	flx. Abd.	trote	cabo	piscina	DESEMPEÑO
1	ASPT.	AGUINDA ALVARADO ERICK BRYAN	1500932759	45	43	12,09	10	NO	14,033
2	ASPT.	ALVARADO GREFA JAIRO CAMILO	2100923305	46	34	11,57	10	SI	17,971
3	ASPT.	ALVARADO MALAVER JEAN CARLOS	1600706541	58	56	12	8	SI	19,509
4	ASPT.	ALVARADO TAPUY VICTOR ROLANDO	1501112708	52	42	12,52	10	SI	18,359
5	ASPT.	ANDY CALAPUCHA OLIVERIO	1501071763	53	50	12,14	10	SI	16,150
6	ASPT.	ANDY TAPUY VILLY RAUL	1500764681	52	48	13,18	9	SI	18,375
7	ASPT.	BARRERA AIGAJE ZENON ISMAEL	1500664097	54	49	12,3	9	NO	14,685
8	ASPT.	CAYAPA WAMPUTSAR RAMON VIDAL	1400964878	63	57	12,19	8	SI	15,363
9	ASPT.	CERDA TAPUY ISAAC MICHAEL	1501003766	50	49	11,49	10	SI	18,821
10	ASPT.	CONDO LOPEZ NEPTALI RAMIRO	2200192033	59	69	12,28	10	NO	15,646
11	ASPT.	GREFA ALVARADO CRISTIAN PAUL	1501077950	53	47	11,5	9	SI	18,875
12	ASPT.	GREFA CERDA LUIS PAUL	1501052300	68	64	11,53	9	SI	19,956
13	ASPT.	GREFA GREFA KELVIN MEDARDO	1501205668	44	43	12,27	8	SI	18,260
14	ASPT.	GREFA TAPUY MEDARDO JULIAN	1500899099	45	42	12,43	8	SI	18,111
15	ASPT.	GUAILLAZACA SEGOVIA DIEGO ROMEL	1400820278	63	44	12,05	8	NO	11,934
16	ASPT.	KAYAP WAJACH JHONNY EFREN	1450003650	65	69	12,34	11	SI	15,636
17	ASPT.	LICUY ALVARADO OBER MISAEAL	2200065833	58	57	11,25	7	SI	19,553
18	ASPT.	LOPEZ ILLANES ROMMEL ISRAEL	2200235303	65	60	12,11	8	SI	19,780
19	ASPT.	MALUCIN ORQUERA CARLOS JAVIER	1600683708	41	53	12,31	7	SI	18,518
20	ASPT.	MASHU WACHAPA ROMARIO RAFAEL	1600478422	37	53	12,17	10	SI	18,377
21	ASPT.	MONTESDEOCA SANDOVAL DIEGO	1500564990	61	56	12,13	8	SI	15,319
22	ASPT.	NANTIPIA MITIAP OSMAR GUIDO	2100399423	63	63	13	8	NO	15,301
23	ASPT.	PAPA ORACO ERIK DAVID	1600467409	67	59	11,58	9	SI	19,736
24	ASPT.	PIRUCH NANTIP ANGEL JHOVANY	1400885750	47	57	12,04	7	SI	11,886
25	ASPT.	SHIGUANGO MAYANCHA PATRICIO	1600816027	64	61	12,02	8	SI	19,824
26	ASPT.	TANGUILA HUATATOCA JOSE EDISON	1600726002	63	60	11,39	7	SI	15,495
27	ASPT.	TAPUY MORETA DELFIN MARCELO	1501012734	44	43	12,21	8	SI	17,832
28	ASPT.	TIWIRAM JUWA EDWIN ALISMAEL	1400660526	57	58	12,08	8	SI	15,132
29	ASPT.	TSUKANKA TIMIAS ALAN JAVIER	1600471559	55	70	12,24	11	NO	15,476
30	ASPT.	TUNKI ERAS ELIECER DAVID	1718353392	61	62	12,16	8	SI	19,868
31	ASPT.	UTITIAJ WACHAPA ANGEL SAVIO	1401282585	57	56	11,42	9	SI	19,462
32	ASPT.	VARGAS GREFA CARLOS FABRICIO	1600545931	60	49	11,01	7	SI	19,297
33	ASPT.	YANKUAM CHIRIAPA EDWIN GILBERTO	1600901175	53	61	12	7	NO	15,205

Taekwondo para el desarrollo de la resistencia

a. Objetivo

Desarrollar un proceso tendiente a emplear el Taekwondo como soporte al desarrollo de la capacidad física -resistencia- en los Aspirantes.

Duración: 60 minutos

b. Ejercicios

Aspirantes en posición “lagartija”



Resistencia de manos 15'

Aspirantes en flexión de piernas



Resistencia piernas 15'



FECHA EVALUACION: 16 diciembre 2016

ord.	grado	APELLIDOS Y NOMBRES	cédula	FUERZA	DESEMPEÑO
1	ASPT.	AGUINDA ALVARADO ELICEO JACINTO	1500927056	Tren S.	Excelente
2	ASPT.	ALVARADO CALAPUCHA SILVIO RENE	1501259327	Tren S.	Excelente
3	ASPT.	ALVARADO HUATATOCA JHON PEDRO	1501119851	Tren S.	Excelente
4	ASPT.	ALVARADO TAPUY THINLY JONAS	1501014052	Tren S.	Excelente
5	ASPT.	ALVAREZ VARGAS NELSON ROMARIO	2101194435	Tren S.	Excelente
6	ASPT.	ANDY SHIGUANGO PAUL ALFREDO	1500867260	Tren S.	Excelente
7	ASPT.	ARAGON GUALINGA YUTSO HIPOLITO	1600608754	Tren S.	Excelente
8	ASPT.	BORJA TUNTUAN CRISTIAN HIPOLITO	1900548528	Tren S.	Excelente
9	ASPT.	CERDA SUCUMBOS MISAEAL RAUL	1500868078	Tren S.	Excelente
10	ASPT.	CERDA VARGAS RODY RAMON	1501122632	Tren S.	Excelente
11	ASPT.	FREIRE DAGUA MICHAEL RICARDO	1600677973	Tren S.	Excelente
12	ASPT.	GREFA ANDI ALEX VICENTE	1501021222	Tren S.	Excelente
13	ASPT.	GREFA GREFA HENRY FERNANDO	1500843725	Tren S.	Excelente
14	ASPT.	GREFA LICUY JORGE LUIS	1501215311	Tren S.	Excelente
15	ASPT.	GREFA VARGAS JEFFERSON DOMINGO	1600955379	Tren S.	Excelente
16	ASPT.	HARO ACOSTA FRANK JEFFERSON	1600507915	Tren S.	Excelente
17	ASPT.	LAZO ALVAREZ DANY JAVIER	1600630568	Tren S.	Excelente
18	ASPT.	LOPEZ AGUINDA EDWIN JONATHAN	1501068777	Tren S.	Excelente
19	ASPT.	MACAS RODRÍGUEZ ELVIS CHARLES	1105913519	Tren S.	Excelente
20	ASPT.	MAMALLACTA SHIGUANGO ERIK JAVIER	1500957681	Tren S.	Excelente
21	ASPT.	MAYANCHA VARGAS JAIRO TORIBIO	1600659021	Tren S.	Excelente
22	ASPT.	MORA CERDA JHON ENRIQUE	1501119638	Tren S.	Excelente
23	ASPT.	NAYAPI CAITA JOSE LUIS	1401137433	Tren S.	Excelente
24	ASPT.	PIRUCH KAIKIAT DARWIN ISMAEL	1400990352	Tren S.	Excelente
25	ASPT.	SHIGUANGO GREFA IGOR PATRICIO	1501087009	Tren S.	Excelente
26	ASPT.	SHIRAP MANKASH CHAMIKIT ANTONIO	2101028880	Tren S.	Excelente
27	ASPT.	TAPUY ANDY FABRICIO SAUL	1500688468	Tren S.	Excelente
28	ASPT.	TAPUY VITERI ALEX ISRAEL	1600479115	Tren S.	Excelente
29	ASPT.	TSAMARAINT ANTUN JOSELO	1400995914	Tren S.	Excelente
30	ASPT.	TUCUPI SHARIAN PABLO MAURICIO	1600811291	Tren S.	Excelente
31	ASPT.	UJUKAN NAWECH MARIO OSWALDO	1400820823	Tren S.	Excelente
32	ASPT.	VALLEJO SHIGUANGO MARCO FABRICIO	1600708554	Tren S.	Excelente
33	ASPT.	WAMPUTSRIK CHIRIAP ESTEBAN PABLO	1400894323	Tren S.	Excelente
34	ASPT.	YUMBO GREFA HENRY FRANKLIN	1501099103	Tren S.	Excelente



FECHA EVALUACION: 16 enero 2017

ord.	grado	apellidos y nombres	cédula	FUERZA	DESEMPEÑO
1	ASPT.	AGUINDA ALVARADO ERICK BRYAN	1500932759	Tren S.	Excelente
2	ASPT.	ALVARADO GREFA JAIRO CAMILO	2100923305	Tren S.	Excelente
3	ASPT.	ALVARADO MALAVER JEAN CARLOS	1600706541	Tren S.	Excelente
4	ASPT.	ALVARADO TAPUY VICTOR ROLANDO	1501112708	Tren S.	Excelente
5	ASPT.	ANDY CALAPUCHA OLIVERIO	1501071763	Tren S.	Excelente
6	ASPT.	ANDY TAPUY VILLY RAUL	1500764681	Tren S.	Excelente
7	ASPT.	BARRERA AIGAJE ZENON ISMAEL	1500664097	Tren S.	Excelente
8	ASPT.	CAYAPA WAMPUTSAR RAMON VIDAL	1400964878	Tren S.	Excelente
9	ASPT.	CERDA TAPUY ISAAC MICHAEL	1501003766	Tren S.	Excelente
10	ASPT.	CONDO LOPEZ NEPTALI RAMIRO	2200192033	Tren S.	Excelente
11	ASPT.	GREFA ALVARADO CRISTIAN PAUL	1501077950	Tren S.	Excelente
12	ASPT.	GREFA CERDA LUIS PAUL	1501052300	Tren S.	Excelente
13	ASPT.	GREFA GREFA KELVIN MEDARDO	1501205668	Tren S.	Excelente
14	ASPT.	GREFA TAPUY MEDARDO JULIAN	1500899099	Tren S.	Excelente
15	ASPT.	GUAILLAZACA SEGOVIA DIEGO ROMEL	1400820278	Tren S.	Excelente
16	ASPT.	KAYAP WAJACH JHONNY EFREN	1450003650	Tren S.	Excelente
17	ASPT.	LICUY ALVARADO OBER MISAEL	2200065833	Tren S.	Excelente
18	ASPT.	LOPEZ ILLANES ROMMEL ISRAEL	2200235303	Tren S.	Excelente
19	ASPT.	MALUCIN ORQUERA CARLOS JAVIER	1600683708	Tren S.	Excelente
20	ASPT.	MASHU WACHAPA ROMARIO RAFAEL	1600478422	Tren S.	Excelente
21	ASPT.	MONTESDEOCA SANDOVAL DIEGO	1500564990	Tren S.	Excelente
22	ASPT.	NANTIPIA MITIAP OSMAR GUIDO	2100399423	Tren S.	Excelente
23	ASPT.	PAPA ORACO ERIK DAVID	1600467409	Tren S.	Excelente
24	ASPT.	PIRUCH NANTIP ANGEL JHOVANY	1400885750	Tren S.	Excelente
25	ASPT.	SHIGUANGO MAYANCHA PATRICIO	1600816027	Tren S.	Excelente
26	ASPT.	TANGUILA HUATATOCA JOSE EDISON	1600726002	Tren S.	Excelente
27	ASPT.	TAPUY MORETA DELFIN MARCELO	1501012734	Tren S.	Excelente
28	ASPT.	TIWIRAM JUWA EDWIN ALISMAEL	1400660526	Tren S.	Excelente
29	ASPT.	TSUKANKA TIMIAS ALAN JAVIER	1600471559	Tren S.	Excelente
30	ASPT.	TUNKI ERAS ELIECER DAVID	1718353392	Tren S.	Excelente
31	ASPT.	UTITIAJ WACHAPA ANGEL SAVIO	1401282585	Tren S.	Excelente
32	ASPT.	VARGAS GREFA CARLOS FABRICIO	1600545931	Tren S.	Excelente
33	ASPT.	YANKUAM CHIRIAPA EDWIN GILBERTO	1600901175	Tren S.	Excelente

Práctica de empleo de manos y piernas en el combate



Empleo de resistencia piernas y manos en el combate 15'



FECHA EVALUACION: 16 diciembre 2016

ord.	grado	APELLIDOS Y NOMBRES	cédula	RESISTENCIA	DESEMPEÑO
1	ASPT.	AGUINDA ALVARADO ELICEO JACINTO	1500927056	Tren Inferior	Excelente
2	ASPT.	ALVARADO CALAPUCHA SILVIO RENE	1501259327	Tren Inferior	Excelente
3	ASPT.	ALVARADO HUATATOCA JHON PEDRO	1501119851	Tren Inferior	Excelente
4	ASPT.	ALVARADO TAPUY THINLY JONAS	1501014052	Tren Inferior	Excelente
5	ASPT.	ALVAREZ VARGAS NELSON ROMARIO	2101194435	Tren Inferior	Excelente
6	ASPT.	ANDY SHIGUANGO PAUL ALFREDO	1500867260	Tren Inferior	Excelente
7	ASPT.	ARAGON GUALINGA YUTSO HIPOLITO	1600608754	Tren Inferior	Excelente
8	ASPT.	BORJA TUNTUAN CRISTIAN HIPOLITO	1900548528	Tren Inferior	Excelente
9	ASPT.	CERDA SUCUMBIOS MISAEL RAUL	1500868078	Tren Inferior	Excelente
10	ASPT.	CERDA VARGAS RODY RAMON	1501122632	Tren Inferior	Excelente
11	ASPT.	FREIRE DAGUA MICHAEL RICARDO	1600677973	Tren Inferior	Excelente
12	ASPT.	GREFA ANDI ALEX VICENTE	1501021222	Tren Inferior	Excelente
13	ASPT.	GREFA GREFA HENRY FERNANDO	1500843725	Tren Inferior	Excelente
14	ASPT.	GREFA LICUY JORGE LUIS	1501215311	Tren Inferior	Excelente
15	ASPT.	GREFA VARGAS JEFFERSON DOMINGO	1600955379	Tren Inferior	Excelente
16	ASPT.	HARO ACOSTA FRANK JEFFERSON	1600507915	Tren Inferior	Excelente
17	ASPT.	LAZO ALVAREZ DANY JAVIER	1600630568	Tren Inferior	Excelente
18	ASPT.	LOPEZ AGUINDA EDWIN JONATHAN	1501068777	Tren Inferior	Excelente
19	ASPT.	MACAS RODRÍGUEZ ELVIS CHARLES	1105913519	Tren Inferior	Excelente
20	ASPT.	MAMALLACTA SHIGUANGO ERIK JAVIER	1500957681	Tren Inferior	Excelente
21	ASPT.	MAYANCHA VARGAS JAIRO TORIBIO	1600659021	Tren Inferior	Excelente
22	ASPT.	MORA CERDA JHON ENRIQUE	1501119638	Tren Inferior	Excelente
23	ASPT.	NAYAPI CAITA JOSE LUIS	1401137433	Tren Inferior	Excelente
24	ASPT.	PIRUCH KAIKIAT DARWIN ISMAEL	1400990352	Tren Inferior	Excelente
25	ASPT.	SHIGUANGO GREFA IGOR PATRICIO	1501087009	Tren Inferior	Excelente
26	ASPT.	SHIRAP MANKASH CHAMIKIT ANTONIO	2101028880	Tren Inferior	Excelente
27	ASPT.	TAPUY ANDY FABRICIO SAUL	1500688468	Tren Inferior	Excelente
28	ASPT.	TAPUY VITERI ALEX ISRAEL	1600479115	Tren Inferior	Excelente
29	ASPT.	TSAMARAINT ANTUN JOSELO	1400995914	Tren Inferior	Excelente
30	ASPT.	TUCUPI SHARIAN PABLO MAURICIO	1600811291	Tren Inferior	Excelente
31	ASPT.	UJUKAN NAWECH MARIO OSWALDO	1400820823	Tren Inferior	Excelente
32	ASPT.	VALLEJO SHIGUANGO MARCO FABRICIO	1600708554	Tren Inferior	Excelente
33	ASPT.	WAMPUTSRIK CHIRIAP ESTEBAN PABLO	1400894323	Tren Inferior	Excelente
34	ASPT.	YUMBO GREFA HENRY FRANKLIN	1501099103	Tren Inferior	Excelente



ord.	grado	apellidos y nombres	cédula	RESISTENCIA	DESEMPEÑO
1	ASPT.	AGUINDA ALVARADO ERICK BRYAN	1500932759	Tren Inferior	Excelente
2	ASPT.	ALVARADO GREFA JAIRO CAMILO	2100923305	Tren Inferior	Excelente
3	ASPT.	ALVARADO MALAVER JEAN CARLOS	1600706541	Tren Inferior	Excelente
4	ASPT.	ALVARADO TAPUY VICTOR ROLANDO	1501112708	Tren Inferior	Excelente
5	ASPT.	ANDY CALAPUCHA OLIVERIO	1501071763	Tren Inferior	Excelente
6	ASPT.	ANDY TAPUY VILLY RAUL	1500764681	Tren Inferior	Excelente
7	ASPT.	BARRERA AIGAJE ZENON ISMAEL	1500664097	Tren Inferior	Excelente
8	ASPT.	CAYAPA WAMPUTSAR RAMON VIDAL	1400964878	Tren Inferior	Excelente
9	ASPT.	CERDA TAPUY ISAAC MICHAEL	1501003766	Tren Inferior	Excelente
10	ASPT.	CONDO LOPEZ NEPTALI RAMIRO	2200192033	Tren Inferior	Excelente
11	ASPT.	GREFA ALVARADO CRISTIAN PAUL	1501077950	Tren Inferior	Excelente
12	ASPT.	GREFA CERDA LUIS PAUL	1501052300	Tren Inferior	Excelente
13	ASPT.	GREFA GREFA KELVIN MEDARDO	1501205668	Tren Inferior	Excelente
14	ASPT.	GREFA TAPUY MEDARDO JULIAN	1500899099	Tren Inferior	Excelente
15	ASPT.	GUAILLAZACA SEGOVIA DIEGO ROMEL	1400820278	Tren Inferior	Excelente
16	ASPT.	KAYAP WAJACH JHONNY EFREN	1450003650	Tren Inferior	Excelente
17	ASPT.	LICUY ALVARADO OBER MISAEL	2200065833	Tren Inferior	Excelente
18	ASPT.	LOPEZ ILLANES ROMMEL ISRAEL	2200235303	Tren Inferior	Excelente
19	ASPT.	MALUCIN ORQUERA CARLOS JAVIER	1600683708	Tren Inferior	Excelente
20	ASPT.	MASHU WACHAPA ROMARIO RAFAEL	1600478422	Tren Inferior	Excelente
21	ASPT.	MONTESDEOCA SANDOVAL DIEGO	1500564990	Tren Inferior	Excelente
22	ASPT.	NANTIPIA MITIAP OSMAR GUIDO	2100399423	Tren Inferior	Excelente
23	ASPT.	PAPA ORACO ERIK DAVID	1600467409	Tren Inferior	Excelente
24	ASPT.	PIRUCH NANTIP ANGEL JHOVANY	1400885750	Tren Inferior	Excelente
25	ASPT.	SHIGUANGO MAYANCHA PATRICIO	1600816027	Tren Inferior	Excelente
26	ASPT.	TANGUILA HUATATOCA JOSE EDISON	1600726002	Tren Inferior	Excelente
27	ASPT.	TAPUY MORETA DELFIN MARCELO	1501012734	Tren Inferior	Excelente
28	ASPT.	TIWIRAM JUWA EDWIN ALISMAEL	1400660526	Tren Inferior	Excelente
29	ASPT.	TSUKANKA TIMIAS ALAN JAVIER	1600471559	Tren Inferior	Excelente
30	ASPT.	TUNKI ERAS ELIECER DAVID	1718353392	Tren Inferior	Excelente
31	ASPT.	UTITIAJ WACHAPA ANGEL SAVIO	1401282585	Tren Inferior	Excelente
32	ASPT.	VARGAS GREFA CARLOS FABRICIO	1600545931	Tren Inferior	Excelente
33	ASPT.	YANKUAM CHIRIAPA EDWIN GILBERTO	1600901175	Tren Inferior	Excelente

Combate cuerpo a cuerpo, sometimiento por detrás, derribarlos



Empleo de resistencia en la práctica de Taekwondo 15'

c. Verificación y Evaluación

En base al desempeño de los Aspirantes, se los categorizará en la siguiente lista de cotejo:



ord.	grado	APELLIDOS Y NOMBRES	cédula	FLEXIBILIDAD	DESEMPEÑO
1	ASPT.	AGUINDA ALVARADO ELICEO JACINTO	1500927056	Extremidades	Muy Buena
2	ASPT.	ALVARADO CALAPUCHA SILVIO RENE	1501259327	Extremidades	Muy Buena
3	ASPT.	ALVARADO HUATATOCA JHON PEDRO	1501119851	Extremidades	Muy Buena
4	ASPT.	ALVARADO TAPUY THINLY JONAS	1501014052	Extremidades	Muy Buena
5	ASPT.	ALVAREZ VARGAS NELSON ROMARIO	2101194435	Extremidades	Muy Buena
6	ASPT.	ANDY SHIGUANGO PAUL ALFREDO	1500867260	Extremidades	Muy Buena
7	ASPT.	ARAGON GUALINGA YUTSO HIPOLITO	1600608754	Extremidades	Muy Buena
8	ASPT.	BORJA TUNTUAN CRISTIAN HIPOLITO	1900548528	Extremidades	Muy Buena
9	ASPT.	CERDA SUCUMBIOS MISAEL RAUL	1500868078	Extremidades	Muy Buena
10	ASPT.	CERDA VARGAS RODY RAMON	1501122632	Extremidades	Muy Buena
11	ASPT.	FREIRE DAGUA MICHAEL RICARDO	1600677973	Extremidades	Muy Buena
12	ASPT.	GREFA ANDI ALEX VICENTE	1501021222	Extremidades	Muy Buena
13	ASPT.	GREFA GREFA HENRY FERNANDO	1500843725	Extremidades	Muy Buena
14	ASPT.	GREFA LICUY JORGE LUIS	1501215311	Extremidades	Muy Buena
15	ASPT.	GREFA VARGAS JEFFERSON DOMINGO	1600955379	Extremidades	Muy Buena
16	ASPT.	HARO ACOSTA FRANK JEFFERSON	1600507915	Extremidades	Muy Buena
17	ASPT.	LAZO ALVAREZ DANY JAVIER	1600630568	Extremidades	Muy Buena
18	ASPT.	LOPEZ AGUINDA EDWIN JONATHAN	1501068777	Extremidades	Muy Buena
19	ASPT.	MACAS RODRÍGUEZ ELVIS CHARLES	1105913519	Extremidades	Muy Buena
20	ASPT.	MAMALLACTA SHIGUANGO ERIK JAVIER	1500957681	Extremidades	Muy Buena
21	ASPT.	MAYANCHA VARGAS JAIRO TORIBIO	1600659021	Extremidades	Muy Buena
22	ASPT.	MORA CERDA JHON ENRIQUE	1501119638	Extremidades	Muy Buena
23	ASPT.	NAYAPI CAITA JOSE LUIS	1401137433	Extremidades	Muy Buena
24	ASPT.	PIRUCH KAIKIAT DARWIN ISMAEL	1400990352	Extremidades	Muy Buena
25	ASPT.	SHIGUANGO GREFA IGOR PATRICIO	1501087009	Extremidades	Muy Buena
26	ASPT.	SHIRAP MANKASH CHAMIKIT ANTONIO	2101028880	Extremidades	Muy Buena
27	ASPT.	TAPUY ANDY FABRICIO SAUL	1500688468	Extremidades	Muy Buena
28	ASPT.	TAPUY VITERI ALEX ISRAEL	1600479115	Extremidades	Muy Buena
29	ASPT.	TSAMARAINT ANTUN JOSELO	1400995914	Extremidades	Muy Buena
30	ASPT.	TUCUPI SHARIAN PABLO MAURICIO	1600811291	Extremidades	Muy Buena
31	ASPT.	UJUKAN NAWECH MARIO OSWALDO	1400820823	Extremidades	Muy Buena
32	ASPT.	VALLEJO SHIGUANGO MARCO FABRICIO	1600708554	Extremidades	Muy Buena
33	ASPT.	WAMPUTSRIK CHIRIAP ESTEBAN PABLO	1400894323	Extremidades	Muy Buena
34	ASPT.	YUMBO GREFA HENRY FRANKLIN	1501099103	Extremidades	Muy Buena



ord.	grado	apellidos y nombres	cédula	FLEXIBILIDAD	DESEMPEÑO
1	ASPT.	AGUINDA ALVARADO ERICK BRYAN	1500932759	Extremidades	Muy Buena
2	ASPT.	ALVARADO GREFA JAIRO CAMILO	2100923305	Extremidades	Muy Buena
3	ASPT.	ALVARADO MALAVER JEAN CARLOS	1600706541	Extremidades	Muy Buena
4	ASPT.	ALVARADO TAPUY VICTOR ROLANDO	1501112708	Extremidades	Muy Buena
5	ASPT.	ANDY CALAPUCHA OLIVERIO	1501071763	Extremidades	Muy Buena
6	ASPT.	ANDY TAPUY VILLY RAUL	1500764681	Extremidades	Muy Buena
7	ASPT.	BARRERA AIGAJE ZENON ISMAEL	1500664097	Extremidades	Muy Buena
8	ASPT.	CAYAPA WAMPUTSAR RAMON VIDAL	1400964878	Extremidades	Muy Buena
9	ASPT.	CERDA TAPUY ISAAC MICHAEL	1501003766	Extremidades	Muy Buena
10	ASPT.	CONDO LOPEZ NEPTALI RAMIRO	2200192033	Extremidades	Muy Buena
11	ASPT.	GREFA ALVARADO CRISTIAN PAUL	1501077950	Extremidades	Muy Buena
12	ASPT.	GREFA CERDA LUIS PAUL	1501052300	Extremidades	Muy Buena
13	ASPT.	GREFA GREFA KELVIN MEDARDO	1501205668	Extremidades	Muy Buena
14	ASPT.	GREFA TAPUY MEDARDO JULIAN	1500899099	Extremidades	Muy Buena
15	ASPT.	GUAILLAZACA SEGOVIA DIEGO ROMEL	1400820278	Extremidades	Muy Buena
16	ASPT.	KAYAP WAJACH JHONNY EFREN	1450003650	Extremidades	Muy Buena
17	ASPT.	LICUY ALVARADO OBER MISAEAL	2200065833	Extremidades	Muy Buena
18	ASPT.	LOPEZ ILLANES ROMMEL ISRAEL	2200235303	Extremidades	Muy Buena
19	ASPT.	MALUCIN ORQUERA CARLOS JAVIER	1600683708	Extremidades	Muy Buena
20	ASPT.	MASHU WACHAPA ROMARIO RAFAEL	1600478422	Extremidades	Muy Buena
21	ASPT.	MONTESDEOCA SANDOVAL DIEGO	1500564990	Extremidades	Muy Buena
22	ASPT.	NANTIPIA MITIAP OSMAR GUIDO	2100399423	Extremidades	Muy Buena
23	ASPT.	PAPA ORACO ERIK DAVID	1600467409	Extremidades	Muy Buena
24	ASPT.	PIRUCH NANTIP ANGEL JHOVANY	1400885750	Extremidades	Muy Buena
25	ASPT.	SHIGUANGO MAYANCHA PATRICIO	1600816027	Extremidades	Muy Buena
26	ASPT.	TANGUILA HUATATOCA JOSE EDISON	1600726002	Extremidades	Muy Buena
27	ASPT.	TAPUY MORETA DELFIN MARCELO	1501012734	Extremidades	Muy Buena
28	ASPT.	TIWIRAM JUWA EDWIN ALISMAEL	1400660526	Extremidades	Muy Buena
29	ASPT.	TSUKANKA TIMIAS ALAN JAVIER	1600471559	Extremidades	Muy Buena
30	ASPT.	TUNKI ERAS ELIECER DAVID	1718353392	Extremidades	Muy Buena
31	ASPT.	UTITIAJ WACHAPA ANGEL SAVIO	1401282585	Extremidades	Muy Buena
32	ASPT.	VARGAS GREFA CARLOS FABRICIO	1600545931	Extremidades	Muy Buena
33	ASPT.	YANKUAM CHIRIAPA EDWIN GILBERTO	1600901175	Extremidades	Muy Buena

Taekwondo para el desarrollo de la velocidad

a. Objetivo

Desarrollar un proceso tendiente a emplear el Taekwondo como soporte al desarrollo de la capacidad física -velocidad- en los Aspirantes.

b. Duración: 50'

c. Ejercicios

Colocarse frente a frente, flexionando y en posición de combate



Ataque al oponente aplicando velocidad 10'

Someter al oponente inmovilizando su brazo

Bloqueo y ataque con
velocidad

Evaluación

En base al desempeño de los Aspirantes, se los categorizará en la siguiente lista de cotejo:



ord.	grado	APELLIDOS Y NOMBRES	cédula	VELOCIDAD	DESEMPEÑO
1	ASPT.	AGUINDA ALVARADO ELICEO JACINTO	1500927056	INTEGRAL	MUY BUENA
2	ASPT.	ALVARADO CALAPUCHA SILVIO RENE	1501259327	INTEGRAL	MUY BUENA
3	ASPT.	ALVARADO HUATATOCA JHON PEDRO	1501119851	INTEGRAL	MUY BUENA
4	ASPT.	ALVARADO TAPUY THINLY JONAS	1501014052	INTEGRAL	MUY BUENA
5	ASPT.	ALVAREZ VARGAS NELSON ROMARIO	2101194435	INTEGRAL	MUY BUENA
6	ASPT.	ANDY SHIGUANGO PAUL ALFREDO	1500867260	INTEGRAL	MUY BUENA
7	ASPT.	ARAGON GUALINGA YUTSO HIPOLITO	1600608754	INTEGRAL	MUY BUENA
8	ASPT.	BORJA TUNTUAN CRISTIAN HIPOLITO	1900548528	INTEGRAL	MUY BUENA
9	ASPT.	CERDA SUCUMBOS MISAEL RAUL	1500868078	INTEGRAL	MUY BUENA
10	ASPT.	CERDA VARGAS RODY RAMON	1501122632	INTEGRAL	MUY BUENA
11	ASPT.	FREIRE DAGUA MICHAEL RICARDO	1600677973	INTEGRAL	MUY BUENA
12	ASPT.	GREFA ANDI ALEX VICENTE	1501021222	INTEGRAL	MUY BUENA
13	ASPT.	GREFA GREFA HENRY FERNANDO	1500843725	INTEGRAL	MUY BUENA
14	ASPT.	GREFA LICUY JORGE LUIS	1501215311	INTEGRAL	MUY BUENA
15	ASPT.	GREFA VARGAS JEFFERSON DOMINGO	1600955379	INTEGRAL	MUY BUENA
16	ASPT.	HARO ACOSTA FRANK JEFFERSON	1600507915	INTEGRAL	MUY BUENA
17	ASPT.	LAZO ALVAREZ DANY JAVIER	1600630568	INTEGRAL	MUY BUENA
18	ASPT.	LOPEZ AGUINDA EDWIN JONATHAN	1501068777	INTEGRAL	MUY BUENA
19	ASPT.	MACAS RODRÍGUEZ ELVIS CHARLES	1105913519	INTEGRAL	MUY BUENA
20	ASPT.	MAMALLACTA SHIGUANGO ERIK JAVIER	1500957681	INTEGRAL	MUY BUENA
21	ASPT.	MAYANCHA VARGAS JAIRO TORIBIO	1600659021	INTEGRAL	MUY BUENA
22	ASPT.	MORA CERDA JHON ENRIQUE	1501119638	INTEGRAL	MUY BUENA
23	ASPT.	NAYAPI CAITA JOSE LUIS	1401137433	INTEGRAL	MUY BUENA
24	ASPT.	PIRUCH KAIKIAT DARWIN ISMAEL	1400990352	INTEGRAL	MUY BUENA
25	ASPT.	SHIGUANGO GREFA IGOR PATRICIO	1501087009	INTEGRAL	MUY BUENA
26	ASPT.	SHIRAP MANKASH CHAMIKIT ANTONIO	2101028880	INTEGRAL	MUY BUENA
27	ASPT.	TAPUY ANDY FABRICIO SAUL	1500688468	INTEGRAL	MUY BUENA
28	ASPT.	TAPUY VITERI ALEX ISRAEL	1600479115	INTEGRAL	MUY BUENA
29	ASPT.	TSAMARAINT ANTUN JOSELO	1400995914	INTEGRAL	MUY BUENA
30	ASPT.	TUCUPI SHARIAN PABLO MAURICIO	1600811291	INTEGRAL	MUY BUENA
31	ASPT.	UJUKAN NAWECH MARIO OSWALDO	1400820823	INTEGRAL	MUY BUENA
32	ASPT.	VALLEJO SHIGUANGO MARCO FABRICIO	1600708554	INTEGRAL	MUY BUENA
33	ASPT.	WAMPUTSRIK CHIRIAP ESTEBAN PABLO	1400894323	INTEGRAL	MUY BUENA
34	ASPT.	YUMBO GREFA HENRY FRANKLIN	1501099103	INTEGRAL	MUY BUENA



ord.	grado	apellidos y nombres	cédula	FUERZA	DESEMPEÑO
1	ASPT.	AGUINDA ALVARADO ERICK BRYAN	1500932759	INTEGRAL	MUY BUENA
2	ASPT.	ALVARADO GREFA JAIRO CAMILO	2100923305	INTEGRAL	MUY BUENA
3	ASPT.	ALVARADO MALAVER JEAN CARLOS	1600706541	INTEGRAL	MUY BUENA
4	ASPT.	ALVARADO TAPUY VICTOR ROLANDO	1501112708	INTEGRAL	MUY BUENA
5	ASPT.	ANDY CALAPUCHA OLIVERIO	1501071763	INTEGRAL	MUY BUENA
6	ASPT.	ANDY TAPUY VILLY RAUL	1500764681	INTEGRAL	MUY BUENA
7	ASPT.	BARRERA AIGAJE ZENON ISMAEL	1500664097	INTEGRAL	MUY BUENA
8	ASPT.	CAYAPA WAMPUTSAR RAMON VIDAL	1400964878	INTEGRAL	MUY BUENA
9	ASPT.	CERDA TAPUY ISAAC MICHAEL	1501003766	INTEGRAL	MUY BUENA
10	ASPT.	CONDO LOPEZ NEPTALI RAMIRO	2200192033	INTEGRAL	MUY BUENA
11	ASPT.	GREFA ALVARADO CRISTIAN PAUL	1501077950	INTEGRAL	MUY BUENA
12	ASPT.	GREFA CERDA LUIS PAUL	1501052300	INTEGRAL	MUY BUENA
13	ASPT.	GREFA GREFA KELVIN MEDARDO	1501205668	INTEGRAL	MUY BUENA
14	ASPT.	GREFA TAPUY MEDARDO JULIAN	1500899099	INTEGRAL	MUY BUENA
15	ASPT.	GUAILLAZACA SEGOVIA DIEGO ROMEL	1400820278	INTEGRAL	MUY BUENA
16	ASPT.	KAYAP WAJACH JHONNY EFREN	1450003650	INTEGRAL	MUY BUENA
17	ASPT.	LICUY ALVARADO OBER MISAEL	2200065833	INTEGRAL	MUY BUENA
18	ASPT.	LOPEZ ILLANES ROMMEL ISRAEL	2200235303	INTEGRAL	MUY BUENA
19	ASPT.	MALUCIN ORQUERA CARLOS JAVIER	1600683708	INTEGRAL	MUY BUENA
20	ASPT.	MASHU WACHAPA ROMARIO RAFAEL	1600478422	INTEGRAL	MUY BUENA
21	ASPT.	MONTESDEOCA SANDOVAL DIEGO	1500564990	INTEGRAL	MUY BUENA
22	ASPT.	NANTIPIA MITIAP OSMAR GUIDO	2100399423	INTEGRAL	MUY BUENA
23	ASPT.	PAPA ORACO ERIK DAVID	1600467409	INTEGRAL	MUY BUENA
24	ASPT.	PIRUCH NANTIP ANGEL JHOVANY	1400885750	INTEGRAL	MUY BUENA
25	ASPT.	SHIGUANGO MAYANCHA PATRICIO	1600816027	INTEGRAL	MUY BUENA
26	ASPT.	TANGUILA HUATATOCA JOSE EDISON	1600726002	INTEGRAL	MUY BUENA
27	ASPT.	TAPUY MORETA DELFIN MARCELO	1501012734	INTEGRAL	MUY BUENA
28	ASPT.	TIWIRAM JUWA EDWIN ALISMAEL	1400660526	INTEGRAL	MUY BUENA
29	ASPT.	TSUKANKA TIMIAS ALAN JAVIER	1600471559	INTEGRAL	MUY BUENA
30	ASPT.	TUNKI ERAS ELIECER DAVID	1718353392	INTEGRAL	MUY BUENA
31	ASPT.	UTITIAJ WACHAPA ANGEL SAVIO	1401282585	INTEGRAL	MUY BUENA
32	ASPT.	VARGAS GREFA CARLOS FABRICIO	1600545931	INTEGRAL	MUY BUENA
33	ASPT.	YANKUAM CHIRIAPA EDWIN GILBERTO	1600901175	INTEGRAL	MUY BUENA

6.7 Modelo Operativo

FASES	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
DISEÑO	Diagramación de los contenidos de la guía	Autor de la propuesta	Investigación Material de oficina	15 días
RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN	Investigación Comprensión de las variables Fundamentación	Autor de la propuesta	Bibliografía Técnicas e instrumentos de recolección de información Material de oficina	1 mes
SOCIALIZACIÓN	Convocatoria Presentación Asimilación Planteamiento de inquietudes	Autor de la propuesta	Proyector Computador Material de oficina	15 días
IMPLEMENTACIÓN	Desarrollo de la guía Ejecución de ejercicios y actividades	Instructores Aspirantes	Guía elaborada Material de oficina Registro de instructores	4 meses
MONITOREO – EVALUACIÓN	Observación Encuestas Análisis de rendimiento	Autor de la propuesta Instructores Aspirantes	Registro de observación Encuestas	15 días

TABLA N° 27: Modelo Operativo de la Propuesta

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

6.8 Administración de la Propuesta

La propuesta que se enfoca en diseñar un programa de entrenamiento basado en el Taekwondo será administrado por el departamento Académico del Fuerte Militar Amazonas con el soporte del autor del programa, Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda.

6.9 Evaluación de la Propuesta

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Directivos – Instructores del Fuerte Militar Amazonas
2. ¿Por qué evaluar?	Porque se deben encontrar aspectos positivos y negativos de la Propuesta
3. ¿Para qué evaluar?	Para identificar el impacto de la propuesta
4. ¿Qué evaluar?	El diseño, socialización, aplicación de la propuesta
5. ¿Quién evalúa?	Autor Instructores
6. ¿Cuándo evaluar?	Después de cada fase
7. ¿Cómo evaluar?	Con aplicación de técnicas pertinentes para el efecto
8. ¿Con qué evaluar?	Con instrumentos estructurados

TABLA N° 28: Evaluación de la Propuesta

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Lcdo. Franklin Omar Acosta Banda

Bibliografía

- Aikidojaen. (2012). *Wordpress*. Obtenido de <https://aikidojaen.files.wordpress.com/2012/02/taekwondo.pdf>
- Alabarces, P. (1998). *Educación Física y Deportes*. Buenos Aires: Eudeba.
- ALBA, A. (2011). *Natación*.
- Alvarez del Villar, C. (1983). *La preparación física*. Buenos Aires: Prometeo libros.
- Andrade, J. H. (2012). *Desarrollo Integral*.
- Barbany, J. (2002). *Fisiología del Ejercicio*.
- Bouza, J. (2010). *Comite del deporte*. España: Trillas.
- Chimbolema, M. (2012). *Motricidad infantil*.
- Choi, H. H. (2010). *Enciclopedia del Taekwondo*. Madrid: Piramide.
- Chollet, D. (2003). *Natación deportiva*. Barcelona: INDE.
- Chung, L. (2013). *Práctica de deportes (Taekwondo)*. México: Kapeluz.
- Davini. (2012). *Guías para el aprendizaje*. Madrid: McGrawHill.
- Davini, M. C. (2012). *Métodos de enseñanza*. Buenos Aires: Santillana.
- De Valle. (2009). *Estrategias didácticas*. Buenos Aires.
- De Valle, A. (2006). *Una escuela en y para la diversidad : el entramado de la diversidad*. Buenos Aires.
- Dietrich Martin, D. (2011). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.
- Gallegos, A. (2011). *Educación Física, Didáctica, Actividades en el Medio Natural*.
- García, F. (1997). *Los españoles y el deporte*.
- Goburnov. (2011). *Psicología del Deporte*. Buenos Aires: Piramide.
- Gomez, R. H., & Martinez Álvarez, L. (2009). *La educación física y el deporte en la edad escolar: el giro reflexivo en la enseñanza*.

- González, M. A. (2014). Variables psicológicas y el deporte de taekwondo: análisis bibliométrico. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica*, . *Sociedad Iberoamericana de Psicología del deporte*, 19-33.
- Hee, Y. (2011). *TaeKwondo*. Madrid: ITTA.
- Jiménez, J. (2012). *Motricidad*. Piramide.
- López, M. (2012). *Actividad física*. México: PIRAMIDE.
- Manno, R. (2011). *Actividad física*. México: McGrawHill.
- Mimeduc. (2012). *Adaptaciones Curriculares*. Quito.
- Mineduc. (2012). *Introducción a las adaptaciones curriculares* . Quito.
- Mineduc. (2013). *Guía para la buena práctica docente de EG*. Quito: El Telégrafo.
- Montes, J. (2013). *Protocolo Internacional de defensa personal policial*. Madrid: ITTA.
- Osorio, A. (Abril de 2014). *Educación Artística*. Recuperado el 2015, de El teatro va a la escuela: <http://www.oei.es/publicaciones/MetasTeatro.pdf>
- Osorio, L. (2014). *Guías de aprendizaje*. México: Kapeluz.
- Platonov, V. (2012). *Preparacion Fisica*. Paidotribo.
- Rudik. (2011). *Deporte y Psicología*. Madrid: Piramide.
- Soto, A. (6 de enero de 2013). *Club Deportivo de Taekwondo*. Obtenido de <https://tkdsungmusa.wordpress.com/caracteristicas-del-taekwondo/>
- Venegas, J. (2006). *Diccionario Básico Ilustrado*.
- Wagner, J. (2012). *Autodefensa personal y profesional*. Buenos Aires: Paidos.
- Zatsiorski, V. (1989). *Metrología deportiva*. Editorial. Planeta.
- Zimmer-Mann, E. (2006). *Educación Física*. Madrid: Alianza.

ANEXOS

ANEXO 1

MATERIAL FOTOGRÁFICO DE LOS ENTRENAMIENTOS CON APLICACIÓN DE LA GUÍA



Enfrentamiento cuerpo a cuerpo aplicando fuerza, resistencia, velocidad



Práctica de patada lateral, flexibilidad en el combate



Posición de combate en los entrenamientos



Posición defensa y combate durante los entrenamientos



Ejercicios de combate con técnicas combinadas: fuerza, resistencia, velocidad



Ejercicios de combate con técnicas combinadas: fuerza, resistencia, velocidad



Certificados de participación en prácticas de Taekwondo



Posiciones básicas para práctica de Taekwondo



Posición de defensa y combate.



Aspirantes en práctica de defensa y posición de combate



Practica de pada frontal ap chagui.



Practica de patada frontal ap chagui para ganar fuerza.



Practica de patada dolio chagui para ganar resistencia.



Posición de ataque y defensa personal.



Practica de tipos de defensa y ataque.



El Ecuador ha sido es
y será país amazónico

**EJÉRCITO ECUATORIANO
COMANDO DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
ESCUELA DE IWIAS "TCRN. E.M. GONZALO BARRAGÁN"**



Memorando FT-EIWIAS-2017-c-001-O

Shell, 01 de mayo del 2017

PARA: Cbos. Admg. Acosta B. Franklin O.
INSTRUCTOR DE LA EIWIAS

ASUNTO: Dando Autorización

En referencia a documento N° FT-EIWIAS-a-2017-001-O, de fecha 01 de mayo de 2017, en cuanto a la solicitud presentada en la misma que se solicita la autorización para el desarrollo del trabajo de tesis con el tema: "EL TAEKWONDO EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS ASPIRANTES A SOLDADOS "IWIAS" DEL FUERTE MILITAR AMAZONAS DEL CANTÓN MERA, DE LA PROVINCIA DE PASTAZA", mismo trabajo que será aplicado en las instalaciones de la Escuela de IWIAS, para lo cual el mencionado instructor está **AUTORIZADO** para realizar y aplicar el trabajo investigativo en las instalaciones de la "EIWIAS" con el personal de aspirantes a soldados. Es todo cuanto puedo mencionar para los trámites correspondientes.

Atentamente.

DIOS, PATRIA Y LIBERTAD


Edwin G. Cobos G.
Ten. de E.M.



DIRECTOR DE LA EIWIAS

Referencia:
Copia:
Anexos:
BU/F. Jua C.