



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la
obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte**

TEMA:

**EL TAEKWONDO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN
EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN ESCOLARES DE
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA**

AUTOR: ACOSTA CÓRDOVA JONATHAN FERNANDO

TUTORA: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

Ambato - Ecuador

2023

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. VILLALBA GARZON GABRIELA ALEXANDRA, MG**, con cédula de ciudadanía **1803471570** en calidad de Tutora del trabajo de titulación, sobre el tema: **“EL TAEKWONDO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA”** desarrollado por el estudiante **ACOSTA CÓRDOVA JONATHAN FERNANDO**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....
LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG
C.C. 1803471570

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **“EL TAEKWONDO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA”**, quién basado en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor.



.....
ACOSTA CÓRDOVA JONATHAN FERNANDO
C.C. 1850242437

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“EL TAEKWONDO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA”**, presentado por el señor **ACOSTA CÓRDOVA JONATHAN FERNANDO**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

COMISIÓN CALIFICADORA

.....

DR. SAILEMA TORRES ÁNGEL ANÍBAL, PhD
C.C. 1802017523
Miembro de Comisión Calificadora

.....

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

DEDICATORIA

“No importa lo que pienses de mí, la opinión es tuya, pero la realidad es mía”.

Después de dedicarle a Dios mi trabajo, me lo dedico de forma personal y aunque suene egocéntrico, solo yo conozco el sin número de dificultades y adversidades que se han interpuesto en mi camino y honestamente es un logro muy grande en la vida, no es fácil estar solo y tener que afrontar todo por tu cuenta, muchas veces dormir 3 a 4 horas al día, sacando tiempo para trabajar, estudiar, entrenar, competir y muchas otras actividades y a pesar de todo afrontar el rechazo de la gente y personas que te juzgan y te minimizan sin conocerte, es por eso que me dedico este logro en su totalidad.

Jonathan Fernando Acosta Cordova

AGRADECIMIENTO

En primer lugar y más importante en mi vida, agradezco a Dios por ser mi guía y fortaleza durante toda mi vida y nunca abandonarme en el camino hacia este nuevo logro, es un capítulo de mi vida que llega a su fin, pero también es el inicio de uno nuevo. Agradezco de todo corazón a mis amigos Lisseth Endara Garcés y Diego Soria, quienes han sido pilares fundamentales desde mucho antes de empezar mi vida universitaria, sin su apoyo incondicional y sus consejos no lo hubiera logrado...

Agradezco a los miembros de mi familia en especial a mi padre Manuel Wilfrido Acosta Silva, que a pesar de los problemas a estado para mí siempre. También agradezco a todos los docentes que estaban dispuestos a extenderme una mano amiga, en especial a la Magister Gabriela Villalba Garzón, quien fue mi docente y tutora encargada de impartirme la cátedra universitaria, pero con la visión humanística que la caracteriza, siempre inculcándome valores e impulsándome a ser mejor cada día.

Por último, agradezco a G.A.R.Q, persona muy especial en mi vida a pesar del corto tiempo ha estado para mí con su amor incondicional...

Jonathan Fernando Acosta Cordova.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
RESUMEN EJECUTIVO	x
ABSTRACT.....	xi
CAPÍTULO 1	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación.....	1
1.2 Objetivos	8
Objetivo General:	8
Objetivo Específico 1:.....	8
Objetivo Específico 2:.....	8
Objetivo específico 3:	8
CAPÍTULO II	9

METODOLOGÍA	9
2.1 Materiales:.....	9
2.2 Métodos.....	10
CAPÍTULO III.....	13
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	13
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	13
3.2 Verificación de hipótesis.....	19
CAPÍTULO IV.....	20
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	20
4.1 Conclusiones:.....	20
4.2 Recomendaciones:.....	21
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	22
ANEXOS	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Tabla de Recursos a emplear	9
Tabla 2: Tabla de Baremos Test Wells y Dillon	11
Tabla 3: Caracterización de la Muestra de Estudio:	13
Tabla 4: Resultado del Diagnóstico Inicial:	14
Tabla 5: Niveles de Flexibilidad Pre intervención:.....	15
Tabla 6: Resultado del Análisis Post Intervención:	16
Tabla 7: Niveles de Flexibilidad Post Intervención:	16
Tabla 8: Resultado de la diferencia entre nivel inicial y nivel final:	17
Tabla 9: Diferencia de datos pre y post intervención:	18
Tabla 10: Análisis de datos para la verificación de la Hipótesis de Estudio.	19

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

TEMA: EL TAEKWONDO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA

AUTOR: ACOSTA CÓRDOVA JONATHAN FERNANDO

TUTORA: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación se centra en demostrar la influencia que tiene un programa de Taekwondo adaptado a las clases de educación física y como esta propuesta logra mejorar de manera significativa el grado de flexibilidad en individuos pertenecientes al nivel escolar de Básica Media, pues como es de conocimiento, la flexibilidad es una de las capacidades físicas condicionales más importantes del ser humano, pero que a medida que pasan los años se van deteriorando, razón por la cual, es imprescindible trabajarla y mantenerla desde edades tempranas.

Se demuestra así, que con un programa aplicado de Taekwondo con una duración de 8 semanas se logra mejorar aproximadamente un 31,3% el grado de flexibilidad de los sujetos de estudio. Para la toma de estos datos se utiliza el test de “Wells y Dillon” mismo con baremos propios que permiten definir los distintos niveles y la mejoría antes mencionada.

Palabras Clave: Taekwondo, flexibilidad, programa, capacidades condicionales, escolares

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

**THEME: EL TAEKWONDO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL
DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN
GENERAL BÁSICA MEDIA**

AUTHOR: ACOSTA CÓRDOVA JONATHAN FERNANDO

TUTOR: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

ABSTRACT

The present investigation focuses on demonstrating the influence of a Taekwondo program adapted to physical education classes and how this proposal manages to significantly improve the degree of flexibility in individuals belonging to the Basic Middle school level, because as is known , flexibility is one of the most important conditional physical capacities of the human being, but as the years go by they deteriorate, which is why it is essential to work on it and maintain it from an early age.

Thus, it is demonstrated that with an applied program of Taekwondo with a duration of 8 weeks, it is possible to improve the degree of flexibility of the study subjects by approximately 31.3%. To collect these data, the "Wells and Dillon" test is used, with its own scales that allow defining the different levels and the aforementioned improvement.

Keywords: Taekwondo, Flexibility, program, conditional abilities, school ch

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Luego de la búsqueda de información y datos bibliográficos en diferentes bases de datos y repositorios universitario se seleccionó los siguientes para ser la base del presente trabajo de Investigación:

La investigación realizada por Acosta Franklin (2017) con su investigación: **“El taekwondo en las capacidades físicas básicas de los aspirantes a soldados “IWIAS” del Fuerte Militar Amazonas del cantón Mera”**

Se evidenció la influencia que tuvo diversos ejercicios relacionados al Taekwondo en la preparación física de los aspirantes a soldados y como esta disciplina marcial fue de gran ayuda en el mejoramiento de sus capacidades físicas, a través de la ejecución de ataques (fuerza y velocidad), defensas (velocidad y agilidad), patada consecutivas (resistencia y fuerza) y posturas básicas (flexibilidad y equilibrio), todas ellas al finalizar el programa demostraron resultados muy satisfactorios, motivo por el cual se recomendó seguir con la práctica deportiva en la formación de los aspirantes a soldados “IWIAS” del Fuerte Militar Amazonas del cantón Mera.

Así mismo, el estudio realizado por Pinto Mario (2022) con su investigación **“Los juegos recreativos en la preparación física del taekwondo de la categoría infantil “A” del club formativo y alto rendimiento Mercenarios”**

En dicho estudio se analizó el impacto que tuvo en el Taekwondo algunos juegos recreativos y como dicha disciplina marcial mejoró de manera positiva las capacidades coordinativas de los alumnos de del Club formativa y alto rendimiento Mercenarios, a través de la implementación de diversos juegos recreativos y pre deportivos en los que los alumnos indirectamente trabajaron los fundamentos técnicos del Taekwondo de modo que al finalizar la intervención los alumnos tuvieron una enseñanza significativa del deporte en cuestión, así como un simultaneo mejoramiento motriz en lo que a coordinación, agilidad, velocidad de reacción y demás se refiere.

Por otro lado, se complementa la información con el estudio de Acosta Mario (2016) **“Los fundamentos técnicos del taekwondo en el desarrollo motriz de los niños del 2do. y 3er. años de educación básica elemental de la Escuela de Educación Básica particular Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato”**.

Se demostró que los escolares de 2 y 3 año de Educación Básica Elemental obtienen un desarrollo holístico al practicar fundamentos básicos del Taekwondo, pues al ser una disciplina de defensa personal, los escolares la asocian con algo cotidiano de su diario vivir, saliendo de esa manera de lo rutinario y despertando su interés y aportando directamente con la motivación, misma que se refleja en la escuela, así como en la casa y demás situaciones sociales, Por otro lado, se pudo hacer el hallazgo de que el desarrollo motriz de los escolares estaba muy limitado debido a que se seguían usando deportes tradicionales como el futbol y por tal razón escaseaban las bases motrices que los escolares podían obtener, motricidad que con la implementación de los fundamentos del Taekwondo se pudo lograr.

La investigación realizada por la Lic. Colcha Mélida (2018) denominada **“Método de flexibilidad activa en el rango de movilidad articular del split de las niñas de la categoría menores en la rama femenina de gimnasia artística”**.

Estudio en el cual se demostró la eficiencia de trabajar con programas de flexibilidad activa de intensidad media en la búsqueda de mejorar dicha capacidad física, en la investigación se planteó un programa de ocho semanas que constaban de ejercicios básicos con implementos para mejorar la movilidad articular y la elasticidad muscular, ahora bien a diferencia del grupo de control que utilizo la tradicional forma de flexibilidad pasiva para el mejoramiento del Split, al final se obtuvo una significativa diferencia dando como ganadora los ejercicios de flexibilidad activa. De es manera, la investigación rompió un paradigma tradicionalista y ayudó a los entrenadores de la disciplina de gimnasia rítmica para obtener mejores resultados.

Por último, la investigación dada por el Lic. Paredes Christian (2018) titulada: **“El entrenamiento de flexibilidad en el rendimiento deportivo del baloncesto”**

En el estudio en cuestión se logró demostrar que la flexibilidad influye de manera directa con el rendimiento deportivo y es factible aplicar un programa específicamente

direccionado al mejoramiento de la mencionada capacidad física, además se evidencia que una mayor movilidad articular ayuda a mejorar la postura y por consiguiente evitar lesiones deportivas. El estudio tuvo una población de trabajo de 36 deportistas y todos sin excepción lograron mejorar significativamente su flexibilidad y por consecuencia su rendimiento deportivo, esto posterior a la aplicación del programa planteado por el autor.

Variable Independiente:

Actividad Física:

Barbosa Granados & Urrea Cuellar (2018) afirman que la actividad física son movimientos motrices que influyen satisfactoriamente en la salud en sus diferentes niveles ya sea la salud, prevención de enfermedades crónicas, obesidad, enfermedades psicológicas y de salud mental; por otro lado, también mejora las capacidades condicionales y coordinativas promoviendo un adecuado desarrollo motriz.

Esta información es corroborada con lo expuesto por la OMS, quien nos dice que actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que se produce por el aparato locomotor y que presente el respectivo consumo de energía, es decir que es todo movimiento que se realiza incluso en el tiempo de ocio (OMS, 2022).

Además de lo expuesto, la Actividad Física se refleja como sinónimo de movimiento y con ello, la interacción del cuerpo y la practica humana y por tal motivo se dice que la actividad física es una experiencia más que tiene una persona gracias a su naturaleza corporal (Devis, Peiro, & Perez, 2021).

Deporte:

El deporte es la realización de actividad física de forma reglamentada y con carácter competitivo que puede ser practicada de forma individual o colectiva por medio de sesiones en las cuales se usa medidores de la capacidad física con el objetivo de ser competitivos (Lopez, 2001).

“El deporte es, conjuntamente con el juego menor y la gimnasia básica, uno de los medios más importantes que tiene la Educación Física en las escuelas” (Ruiz Aguilera, 2022, pág. 18).

Por otro lado, Barbosa Sergio nos manifiesta que no hay un concepto generalizado al momento de referirnos a deporte, pues contiene subclasificaciones entorno al objetivo pudiendo ser deporte de alto rendimiento, competitivo, recreativo, para la Salud, etc. (Barbosa & Urrea, 2018).

Deporte de Contacto:

“Los deportes de contacto comparten el uso de estrategias de combate y/o contacto físico con su oponente, lo que genera un riesgo de lesiones en la cabeza, pero promueve el respeto mutuo y la autorregulación” (Ruz-Santos & Orozco Calderón, 2018, pág. 98).

Por otro lado, los deportes de contacto son también deportes de lucha que se realizan en un lugar estandarizado y que enfrenta a dos adversarios entre sí, además el objetivo de estos es infligir daño al cuerpo del adversario, pero siempre en conformidad a las reglas de competición (Rodriguez, 2019).

Así mismo, los deportes de contacto presentan características sistemáticas y ordenadas en las cuales dos adversarios tratan de superarse a si mismos frente al rival, estos se rigen a ciertas reglas y se necesita un dominio total del cuerpo y sus emociones (Cerón, 2016).

En base a lo mencionado anteriormente por los autores, podemos deducir que los deportes de contacto, también denominados deportes de combate son aquellos en los cuales dos o mas personas se enfrentan entre si con el único objetivo de superar a su rival y acorde a los reglamentos infligir daño y tener así superioridad sobre su rival, y para esto es necesario un domino corporal y emocional de alto nivel.

Artes marciales:

Acerca de las artes marciales Calderón (2018, pág. 277) afirma que:

Las artes marciales son capaces de anticipar de forma secuenciada acciones tanto en orden progresivo como regresivo (planeación secuencial), desarrollan eficiente secuencia en orden inverso (secuenciación inversa) y producen de forma fluida y dentro de un margen reducido de tiempo la mayor cantidad de verbos posibles (verbal).

Las artes marciales nacen de mezclar técnicas militares de ataque y defensa, pero con el arte, la belleza y la expresión, así pues, el único fin es poder atacar al oponente y responder de manera efectiva a los golpes del rival (Larrabeiti, 2019).

En resumen, podemos referirnos a las artes marciales y deportes de contacto los cuales se utiliza generalmente como método de combate y/o de autodefensa, y que menudo combinan aspectos filosóficos, físicos, tradicionales y estratégicos (Larrabeiti, 2019).

Taekwondo:

“El taekwondo (TKD) es caracterizado como un deporte intermitente y de alta-intensidad donde predominan la ejecución de movimientos rápidos y explosivos, con desplazamientos continuos y cambios de dirección” (Aravena, 2021, pág. 84).

Taekwondo es un arte marcial coreano, una forma de vida definida como el uso de técnicas de autodefensa en la que interviene la ciencia pero con carácter formativo, disciplinado y de entrenamiento mental (Rufiño, 2018).

El taekwondo es un arte marcial en el que dos participantes interactúan directamente en el mismo espacio con objetivos opuestos, y el aspecto táctico es crucial debido a los ejercicios cortos y las interacciones rápidas entre oponentes (García, Castejón, & Francisco, 2019).

Variable dependiente:

Educación física:

En su trabajo sobre las nuevas tendencias de la educación física Giráldez (2020, pág. 588) afirma que:

La Educación Física en Educación Infantil concentra un gran protagonismo en el desarrollo óptimo de cada una de las esferas del niño: física, social, afectivo-emocional y psíquica. Dotar de una gran información y formación a los futuros docentes de Educación Infantil, enseñando los contenidos a tratar desde esta materia es una pieza clave en el puzle del currículo educativo.

En la mayoría de los casos, la metodología de la educación física se basa en las leyes que regulan la formación de la personalidad socialista. Estas leyes utilizan un enfoque dialéctico-materialista de la realidad histórico-concreta para abordar los problemas teóricos, prácticos y educativos relacionados con la instrucción y la educación del individuo (Aguilera, 2022).

La educación física incluye varios enfoques y herramientas que permiten no solo promover un estilo de vida saludable, sino también optimizar el proceso de desarrollo motor en la edad escolar; por lo tanto, esta área debe convertirse en una herramienta de vida que desarrolle la herencia motriz del niño mientras realiza una amplia formación en valores para formular integralmente el proceso de aprendizaje (Bernate, 2021).

Capacidades motrices:

Las capacidades motrices en conjunto apoyan a la creación de la agilidad, misma que es la clave para el pleno desarrollo psicomotriz de los escolares (Covián Fernández, 2022, pág. 06).

La coordinación motora es producto de las conexiones interneuronales por las cuales se analiza la información almacenada en la memoria neuromuscular y en la corteza cerebral, creando memoria motora, imágenes de posiciones de movimiento y su reproducción. Por tanto, partiendo del concepto de aprendizaje motor, se debe tener en cuenta que se aprende la coordinación de movimientos (Mejía, 2020).

Es importante mencionar además que, El refinamiento de los movimientos permitiría a las personas crear una forma especial de moverse; un estilo de movimiento que sería

la encarnación perfecta del movimiento, la realización más humana de la motilidad, porque significaría que estoy dotado de mi propio movimiento. Hacer tuyo este movimiento significa darle tu propia personalidad, darle tu propio sello (Murcia, 2021).

Capacidades físicas condicionales:

Respecto a las capacidades físicas condicionales (Pérez Juárez, 2018, pág. 24) afirma que:

las capacidades físicas condicionales (Velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad), que son las base para tener una mejor condición física y salud que son importante en la práctica de los deportes y el ejercicio de una vida vigorosa y saludable.

La capacidad física condicional es el estado fisiológico que permite a un individuo realizar un cierto grado de actividad física. Por lo tanto, se consideran los determinantes del rendimiento del motor (Sanchez, 2021)

Las capacidades físicas condicionales se definen como una característica individual de una persona, que determina la condición física a partir de movimientos mecánicos, así como procesos energéticos y metabólicos en el tejido muscular voluntario. Este grupo incluye resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad (Jimenez, 2021).

Flexibilidad:

La flexibilidad es una de las capacidades físicas que más beneficios aporta para la salud, por lo que puede considerarse básica para mantener una condición física adecuada y conseguir una vida más activa y saludable (Soriano-Férriz & Alacid, 2018).

La capacidad física condicional es el estado fisiológico que permite a un individuo realizar un cierto grado de actividad física. Por lo tanto, se consideran los determinantes del rendimiento del motor (Iisástigui, 2020).

Es importante mencionar que dentro de la flexibilidad se habla de como mejorar pues Cuando se trata de movilidad, existe evidencia de que los ejercicios diarios de rango de movimiento pueden ser útiles para prevenir lesiones. Por ejemplo, la flexibilidad de los isquiotibiales en el fútbol afecta en gran medida el rendimiento en tareas como: carreras de velocidad, agilidad, saltos y patadas. Además, se ha encontrado que el uso completo de diferentes métodos de entrenamiento puede mejorar la flexibilidad (Hurtado, Molano, & Dorado, 219).

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Determinar la incidencia del Taekwondo en la clase de Educación Física en el desarrollo de la flexibilidad en escolares de Educación Básica Media de la Unidad Educativa “Francisco Flor”

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Diagnosticar el nivel inicial de Flexibilidad que presentan los escolares de Educación Básica Media en la clase de educación Física.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Evaluar el nivel de Flexibilidad que presentan los escolares de Educación Básica Media posterior a la aplicación de un programa de Taekwondo en la clase de Educación Física

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Analizar la diferencia entre el nivel inicial y el nivel final de flexibilidad que presentan los escolares de Educación Básica Media en la clase de Educación Física.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES:

Tabla 1: Tabla de Recursos a emplear

Recursos Humanos	Recursos Institucionales:	
Autoridades de las Instituciones	Bases de Datos	
Docentes de las instituciones	Oficios	
Tutora de Tesis		
Alumnos de la Unidad Educativa “Francisco Flor”		
Recursos Materiales	Recursos Económicos	
Ficha de Observación	Movilización	60\$
Cinta métrica	Impresiones	20\$
Oficios	Cinta métrica	2\$
Lápiz	Materiales de Oficina	10\$
Computador		
Celular	Total	92\$
Aplicaciones estadísticas		

2.2 MÉTODOS

2.2.1 Diseño de Investigación

La presente propuesta de investigación presenta un enfoque cuantitativo de tipo de investigación por su finalidad aplicada por diseño cuasi-experimental y con un alcance explicativo, así mismo es una investigación de campo longitudinal dado la naturaleza del mismo.

Enfoque Cuantitativo: Es aquel que emplea la recolección de datos para dar validez a una hipótesis en base a la medición numérica y la estadística, con la finalidad de identificar comportamientos y validar teorías (Sampieri, 2014).

Investigación Cuasi-experimental: Es la investigación que tiene por finalidad manipular una variable independiente para comprobar una hipótesis, donde por diversas razones no se puede seleccionar los sujetos de estudio aleatoriamente de la población (Fernandez, Vallejo, Livacic, & Teuro, 2014)

Investigación Explicativa: Es el nivel más complejo de la investigación y su objetivo es verificar la hipótesis que relaciona las causas de los hechos, eventos o procesos sociales, es decir que explican las causas de los mismos (Nicomedes, 2018).

Investigación de campo: Es el tipo de investigación en la cual el investigador se traslada al lugar donde ocurre los fenómenos objetos de estudio y lo analiza desde el mismo lugar y tiempo en que sucede (Grajales, 2000).

Ahora bien, en dicha investigación se plasma una fundamentación teórica del mismo por el método analítico sintético y para el desarrollo de la investigación se aplicó el método hipotético deductivo las cuales se buscan ser aprobadas mediante la investigación.

Método Analítico: Se entiende como un procedimiento comprensivo que busca llegar a una solución mediante la descomposición de un fenómeno de estudio (Pérez & Lopera, 2016).

Método Sintético: Es la forma de razonamiento científico que busca explicar solo los datos más importantes de una investigación, es decir abordar un resumen de lo tratado (Rus, 2021).

Método Hipotético Deductivo: Se entiende como aquel que parte de una hipótesis que se fundamenta en el desarrollo teórico de alguna ciencia en particular, siguiendo la lógica de la deducción, mismas que permitan llegar a nuevas conclusiones (Ruiz, 2018).

2.2.2 Población y muestra de Estudio

Para la realización de la investigación se tomará en cuenta una población de 123 escolares pertenecientes al sub nivel de Educación Básica Media de la Unidad Educativa “Francisco Flor”.

El muestreo será de manera no probabilística por conveniencia, y se seleccionará un total de 32 estudiantes pertenecientes al 7mo año de Educación Básica Media, paralelo “B”, mismos que reciben sus clases en la jornada vespertina.

2.2.3 Técnicas e Instrumentos de Evaluación:

Para el estudio en cuestión, se empleará el Test denominado “Wells y Dillon”, mismo que permite analizar la variable de estudio, el método será la observación y el instrumento para la recolección de datos será una ficha de Observación que detallará los siguientes Baremos:

Tabla 2: Tabla de Baremos Test Wells y Dillon

Cm	Superior	Excelente	Bueno	Promedio	Deficiente	Pobre	Muy Pobre
General	>+16	+15a +11	+10a+6	+5a 1	0a -4	-5a - 10	<-11

Nota: El test de Wells y Dillon muestra 7 diferentes niveles de flexibilidad muy variantes entre sí.

2.2.4 Hipótesis:

H1: La práctica del Taekwondo en la Educación Física **influye** de manera directa en la flexibilidad de los escolares de 7mo año de Básica Media.

H0: La práctica del Taekwondo en la Educación Física **no influye** de ninguna manera en la flexibilidad de los escolares de 8mo año de Básica Media.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se detallan los frutos alcanzados en el proceso investigativo, mediante un desglose del análisis de los resultados obtenidos con la aplicación estadístico descriptivo e inferencial y la respectiva comprobación de las Hipótesis de la investigación.

3.1.1 Característica de la Muestra de Estudio:

A continuación, se da a conocer la caracterización de la muestra de estudio basada en los parámetros de: edad, sexo, peso y estatura.

Tabla 3: Caracterización de la Muestra de Estudio:

Variables	Masculino		Femenino		P	Total	
	(n= 25 – 78,1%)		(n=7 – 21,9%)			(n= 32 - 100%)	
	M	±DS	M	±DS		M	±DS
Edad (años)	10,72	0,61	10,29	0,48	0,517**	10,63	0,56
Estatura (m)	1,43	0,03	1,38	0,03	0,702**	1,42	0,03
Peso (kg)	41,64	3,54	37,57	3,46	0,451 **	40,75	3,80

Nota: Análisis de valores medidos (M) y desviaciones estándares (+DS); significación en $P \geq 0,05(**)$, en base a los datos obtenidos por el investigador en el proceso de la realización del Estudio.

Mediante el análisis de la caracterización de la muestra de estudio se pudo evidenciar que en la variable respecto al “Sexo”, los sujetos de género masculino presentan un mayor número de participantes con 56,2% más en relación al género femenino.

En la variable de la “Edad” se presenció que el grupo de género masculino tenía un mayor valor medio de 0,43 en relación al grupo de género femenino.

En cuanto a la variable de la “Estatura” se visualizó una altura superior en la media del grupo masculino con 0,05 más con respecto al grupo opuesto, por último, en la variable del “Peso” nuevamente existe una ligera inferioridad en el grupo de género femenino, mostrando una media inferior en 4,07 en relación con sus opuestos, no obstante, para todos los datos existe una significancia estadística de $P \geq 0,05$, que nos demostró la **inexistencia** de una diferencia significativa en la muestra de estudio.

3.1.2 Resultados por Objetivos:

A continuación, se presentan los resultados obtenidos para cada uno de los objetivos que se plantearon al inicio de la investigación, dando como resultados los siguientes datos estadísticos:

Resultados del diagnóstico del nivel inicial de Flexibilidad que presentan los escolares de Educación Básica Media en la clase de educación Física.

Para la elaboración del objetivo del diagnóstico inicial se aplicó el Test de Wells y Dillon, mismo que se describió en el capítulo de la Metodología de la Investigación, obteniendo los siguientes datos:

Tabla 4: Resultado del Diagnóstico Inicial:

Capacidad Evaluada	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Pre Test					
Flexibilidad	32	-14	10	-1,81	5,480

Los resultados iniciales de la flexibilidad mostraron una diferencia de 24cm entre los valores mínimos y máximos, con una media estadística de -1,81 y una desviación estándar de 5,480 dentro de la muestra.

Por último, en esta fase de la investigación se categorizó los valores en base a los niveles o grados de flexibilidad con sus respectivos baremos dados en el Test antes descrito, definiendo a la muestra de la siguiente manera

Tabla 5: Niveles de Flexibilidad Pre intervención:

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulativo
Muy Pobre	3	9,4	9,4
Pobre	6	21,9	31,3
Deficiente	12	37,5	68,8
Promedio	7	21,8	90,6
Bueno	4	9,4	100
Excelente	0	0	100
Superior	0	0	100
Total	32	100	100

La categorización de la muestra en base a los baremos del Test Wells y Dillon, determinó que el 9,4% se encuentra en un nivel muy pobre de flexibilidad, un 21,9% en un nivel pobre, en nivel deficiente se encuentra un 37,5%, en un nivel promedio un 21,8%, en nivel bueno apenas un 9,4% dando así el 100% de la muestra, evidenciando un 0% con nivel excelente y superior.

Resultado de la evaluación del nivel de Flexibilidad que presentan los escolares de Educación Básica Media posterior a la aplicación de un programa de Taekwondo en la clase de Educación Física

Para la elaboración del objetivo del diagnóstico **post** intervención se aplicó el mismo test de Flexibilidad (Wells y Dillon), arrojando los siguientes datos estadísticos:

Tabla 6: Resultado del Análisis Post Intervención:

Capacidad Evaluada	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Post Test					
Flexibilidad	32	-13	11	0,53	5,291

Los resultados luego de la aplicación del programa de Taekwondo mostraron una diferencia de 24cm entre los valores mínimos y máximos, con una media estadística de -0,53 y una desviación estándar de 5,291 dentro de la muestra.

Al igual que en la evaluación inicial, en esta fase de la investigación se categorizó los valores en base a los niveles o grados de flexibilidad con sus respectivos baremos dados en el Test, definiendo a la muestra de la siguiente manera:

Tabla 7: Niveles de Flexibilidad Post Intervención:

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulativo
Muy Pobre	2	6,3	6,3
Pobre	3	9,3	15,6
Deficiente	7	21,9	37,5
Promedio	17	53,1	90,6

Bueno	2	6,3	96,9
Excelente	1	3,1	100
Superior	0	0	100
Total	32	100	100

La categorización de la muestra posterior a la intervención con el programa de Taekwondo evidenció que el 6,3% se encuentra en un nivel muy pobre de flexibilidad, un 9,3% en un nivel pobre, en nivel deficiente se encuentra un 21,9%, en un nivel promedio un 53,1%, en nivel bueno apenas un 6,3% ya ahora aparece un 3,1% en nivel excelente, y en nivel superior se mantiene el 0% de la muestra, dando el Total 100%.

Resultado del análisis de la diferencia entre el nivel inicial y el nivel final de flexibilidad que presentan los escolares de Educación Básica Media en la clase de Educación Física.

Para analizar la diferencia entre los resultados obtenidos entre los datos de estudio, primeramente, se realizó una resta aritmética entre los valores de los datos post de los de pre intervención.

Tabla 8: Resultado de la diferencia entre nivel inicial y nivel final:

Capacidad Evaluada	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Post Test					
Flexibilidad	32	0	6	2,43	1,558

La diferencia en los datos permitió evidenciar el valor de 6cm entre el valor mínimo y máximo, con una media estadística de 2,43 y con una desviación estándar de 1,558

Por otro lado, el análisis de las tablas cruzadas realizado con ayuda del programa estadístico SPSS arrojó los siguientes datos:

Tabla 9: *Diferencia de datos pre y post intervención:*

Nivel	Pre intervención	Post Intervención	Diferencia
Muy Pobre	3	2	1
Pobre	6	3	3
Deficiente	12	7	5
Promedio	7	17	10
Bueno	4	2	2
Excelente	0	1	1
Superior	0	0	0
Total	32	32	32

Se demostró que luego de la aplicación del programa de Taekwondo se redujo los individuos que alcanzaban el nivel “muy pobre, pobre, deficiente y bueno”; y se aumentó los individuos que alcanzaban el nivel Promedio y Excelente, mostrando datos positivos para el estudio en cuestión.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para la verificación de la Hipótesis se realizó la validación de datos estadísticos que permitan evidenciar la existencia o ausencia de diferencia significativa en los datos iniciales y posteriores a la intervención.

Tabla 10: Análisis de datos para la verificación de la Hipótesis de Estudio.

Capacidad Evaluada	N	Pre		Post		Diferencia de		P
		Intervención		Intervención		Periodos		
		M	DS	M	DS	M	DS	
Flexibilidad	32	-1,81	±5,480	0,53	±5,291	-1,28	-0,189	0,031*

Nota: Análisis de valores medidos (M) y desviaciones estándares (+DS); significación en $P \geq 0,05$ (**), significación en $P < 0,005$ (*) en base a los datos obtenidos por el investigador en el proceso de la realización del Estudio.

Mediante la comprobación de la prueba estadística se pudo evidenciar el valor de $P < 0,005$, lo cual demostró una diferencia significativa entre los datos pre intervención y post intervención, rechazando la hipótesis nula (H_0) y aceptando en su totalidad la hipótesis alternativa (H_1), misma que nos dice **“La práctica del Taekwondo en la Educación Física SI INFLUYE de manera directa en la flexibilidad de los escolares de 7mo año de Básica Media”**, dando de esta forma por concluida la investigación con resultados favorables.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES:

Una vez finalizado el análisis de los resultados obtenidos con ayuda de la aplicación estadística y basándonos de los objetivos planteados inicialmente se pudo llegar a las siguientes conclusiones:

- Los sujetos de estudio presentaron niveles de flexibilidad con un porcentaje de 9,4% para “muy pobre”; 21,9% para “pobre”; 37,5% para “deficiente”, 21,8% para “promedio”, solo un 9,4% para “bueno” y 0% para los niveles “excelente” y “superior”, con lo que se evidenció que aproximadamente el 68,8% del grupo estudiado tiene niveles iguales o inferiores a “Deficiente” y el 31,2% niveles entre “Promedio” y “Bueno”, sin embargo, nadie llega a estar en niveles superiores a los mencionados.
- Posterior a la aplicación del programa de Taekwondo y procediendo nuevamente con el Test para flexibilidad de Wells y Dillon se evidenció que los sujetos de estudio presentaron porcentajes de 6,3% para “muy pobre”; 9,3,% para “pobre”; 21,9% para “deficiente”, 53,1% para “promedio”, solo un 6,3% para “bueno”, 3,1% para el nivel “excelente” y 0% en el nivel “superior”, es así que, aproximadamente el 37,5% se encuentra en niveles iguales o inferiores a “Deficientes” y el 62,5% en iguales o mayores al nivel “Promedio”, pero sin llegar a que alguien presente un nivel “superior”.
- Una vez comparado los resultados previos a la intervención y posteriores a la intervención se logró evidenciar una mejoría en todos los sujetos de estudio, mostrando una mejoría general de aproximadamente 31,3%, validando de esa manera la hipótesis y demostrando que el programa de Taekwondo aplicado en las clases de Educación Física influyó de manera positiva en el desarrollo de la flexibilidad de los escolares.

4.2 RECOMENDACIONES:

- Se recomienda que para la toma de datos iniciales se explique de manera clara y sencilla el protocolo para la aplicación del Test y de esa manera se pueda ser eficiente en relación al tiempo y orden de los escolares.
- Para la toma de los datos posteriores a la intervención se debe tener en cuenta que sea en igualdad de condiciones con relación a la obtención de datos pre intervención de esta manera no se verán afectados los datos de manera negativo en el estudio
- Para la comparación de los datos es importante un buen uso de la aplicación SPSS stadistics, pues de esa manera será mucho más fácil el proceso de tabulación y la elaboración de los resultados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, F. (2017). *El taekwondo en las capacidades físicas básicas de los aspirantes a soldados "IWIAS" del Fuerte Militar Amazonas del cantón Mera*. Mera.
- Acosta, M. (2016). *Los fundamentos técnicos del taekwondo en el desarrollo motriz de los niños del 2do. y 3er. años de educación básica elemental de la Escuela de Educación Básica particular Eugenio Espejo de la ciudad de Ambato*. Ambato.
- Aguilera, A. (2022). *Teoría y metodología de la Educación Física y el Deporte escolar*. España.
- Aguirre Lora, M. E. (2001). *Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf>
- Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finalidades educativas: El alineamiento . *Profesorado*. , 241-255.
- Alvarez C., A., & Orellano E., E. (1979). *Revista Latinoamericana de Psicología. Desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget.*, 249-259.
- Andes, U. d. (2003). Formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. Iniciar con pequeñas metas . *educere*, 100-106.
- Aponte, H. (2014). *LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS*. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20EI%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Aravena, A. O.-M. (2021). Relación entre la prueba de agilidad específica en taekwondo (tsat), la fuerza explosiva y la velocidad líneal en 5-m atletas de taekwondo de ambos sexos. *Dialnet*, 84.
- Arteaga Maria, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA:. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.
- Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓN Y TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.
- Barbosa Granados, S. H., & Urrea Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Dialnet*, 141-160.
- Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Katharsis. Revista de Ciencias Sociales*, 141-160.
- Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf>
- Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la Motricidad. En *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física* (págs. 643-661).
- Calderón, G. O. (2018). Funciones ejecutivas en la práctica de artes marciales. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 21(1), 266, 277.
- Castellanos Jackelin, S. M. (2015). *Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicología*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jimena_Sarmiento_Bolanos/publication/307750478_FORMACION_DE_LA_ACTIVIDAD_GRAFICA_EN_PRE-ESCOLARES_APORTES_DESDE_LA_NEUROPSICOLOGIA_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-ACTIVIDAD-GRAFI
- Cerón, M. (2016). *LOS DEPORTES DE COMBATE Y SU INCIDENCIA EN EL CONTROL*. Ambato. Obtenido de

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/12382/1/TESIS%20378.pdf>

Colcha, M. (2018). *Método de flexibilidad activa en el rango de movilidad articular del split de las niñas de la categoría menores en la rama femenina de gimnasia artística*. Ambato.

Collelledemont, E. (2010). La memoria visual de la escuela. *Educatio Siglo XXI*, 133-156.

Covián Fernández, A. (23 de junio de 2022). *Desarrollo de las capacidades motrices en el niño*. Obtenido de Repositorio Institucional de la Universidad de Oviedo: <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/64020>

Devis, J., Peiro, C., & Perez, S. (2021). *Actividad Física, Deporte y Salud*. INDE. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/177895>

Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maquetación digital. 91.

Fernandez, A. (2006). Género y canción infantil. *scielo*, parr 6. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000200003

Fernandez, P., Vallejo, G., Livacic, R., & Teuro, E. (2014). Validez Estructurada para una investigación cuasi-experimental de calidad. *Anales de Psicología*, 1. doi:<https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.166911>

Giráldez, V. A. (2020). ¿Cómo debe ser el trabajo de Educación Física en Educación Infantil?. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (37), 588-596. *Dialnet*, 588.

González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de* , 49-67.

Grajales, T. (2000). Tipos de Investigacion. *On line*, 14.

- Hurtado, A., Molano, N., & Dorado, E. (2019). *Vista de flexibilidad, equilibrio dinamico y estabilidad del core para la prevención de lesiones en deportistas universitarios.*
- Iisástigui, A. (2020). *La flexibilidad como dirección del rendimiento deportivo.* Arracada.
- Jimenez, S. (2021). *El entrenamiento de las capacidades físicas condicionales de los salvavidas: un enfoque teorico-metodologico.*
- Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, genero y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>
- Larrabeiti, M. (2019). *Valores y beneficios psicológicos de las artes marciales y deportes de combate. Una propuesta Educativa.* Euskadi .
- Laudadío, M. J., & Da Dalt, E. (2014). Estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *Educación y Educadores*, pp. 483-498.
- Leñero, M. (2009). *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar.* Mexico: ISBN. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf>
- Lopez, A. (2001). *Enciplopedia del Deporte* . España.
- Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil.* Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Mejia, N. (2020). Fundamentación teorica del aprendizaje de la coordinación motriz. En *Lecturas: Educación Física y Deporte.*
- Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de Marzo de 2020). *Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atencion de salud.* Obtenido de [http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369.](http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369)

- Merchán Price María Susana, J. H. (2011). Influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.
- Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.
- Moreno, L. F. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Murcia, N. (2021). *Motricidad y Corporeidad como relaciones basadas en el desarrollo de los humanos*. Cinta de Moebio - Scielo.
- Nicomedes, E. (2018). Tipos de Investigación. 2.
- OMS. (Octubre de 2022). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortega, I. S., & Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones*, 267-276.
- Paredes, C. (2018). *El entrenamiento de flexibilidad en el rendimiento deportivo del baloncesto*. Ambato.
- Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil. *Universitat Jaume*, 1-86.
- Pérez Juarez, G. M. (2018). El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional de los alumnos del quinto grado de secundaria Institución Educativa “República del Paraguay” Lima Cercado 2017. *Universidad Cesar Vallejo*, 24.
- Perez, J., & Lopera, I. (2016). GESTIÓN HUMANA DE ORIENTACIÓN ANALÍTICA: UN CAMINO PARA LA RESPONSABILIZACIÓN. *Revista de Administração de Empresas*, 104.

- Pinto, M. (2022). *Los juegos recreativos en la preparación física del taekwondo de la categoría infantil "A" del club formativo y alto rendimiento Mercenarios*. Ambato.
- Rodriguez, B. (2019). La formalización de los Deportes de Combate como contenido de Educación Física. *13o Congreso Argentino y 8o Latinoamericano de Educaci'on F'isica y Ciencias*, (pág. 3). Argentina.
- Rojas Rodriguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.
- Ruiz Aguilera, A. (2022). *Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar*. Editorial Pueblo y Educación.
- Ruiz, J. (2018). *Gosario de Terminos de uso frecuente en la investigación*. Universidad de Colima.
- Rus, E. (2021). Metodo Sintetico. *Economiapedia*.
- Ruz-Santos, & Orozco Calderón, G. (2018). Caracterización psicológica en deportistas de contacto con historial de conmoción cerebral. *Ciencia & Futuro*, 98.
- Sampieri, H. (2014). *Metodologia de la Investigación 6ta edición*. Mexico: Mc Graw Hill Education.
- Sanchez, M. (2021). Efectividad del entrenamiento de atletismo en las capacidades físicas condicionales de los niños y adolescentes. En T. Sanchez, *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*. Mexico.
- Soriano-Férriz, B., & Alacid, F. (2018). Programas y ejercicios de flexibilidad dentro de las clases de educación física, en niños y niñas escolares, y su efecto en la mejora de la extensibilidad isquiosural: Una revisión sistemática. *MHSalud*, 15(1), 1-12. *Csielo*.
- Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de Abril de 2013). La musica y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermeria*, 29. Obtenido de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003

Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., & Ortiz Palacios. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la educación* . Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1

PLAN GENERAL DE CLASE:

TEMA DE INTERVENCIÓN:

El taekwondo en la clase de educación física en el desarrollo de la flexibilidad en escolares de educación general básica media

OBJETIVOS:

General: Determinar la incidencia del Taekwondo en la clase de Educación Física en el desarrollo de la flexibilidad en escolares de Educación Básica Media de la Unidad Educativa “Francisco Flor”

Objetivo Específico 1: Diagnosticar el nivel inicial de Flexibilidad que presentan los escolares de Educación Básica Media en la clase de educación Física.

Objetivo Específico 2: Evaluar el nivel de Flexibilidad que presentan los escolares de Educación Básica Media posterior a la aplicación de un programa de Taekwondo en la clase de Educación Física

Objetivo específico 3: Analizar la diferencia entre el nivel inicial y el nivel final de flexibilidad que presentan los escolares de Educación Básica Media en la clase de Educación Física.

DURACIÓN:

Del lunes 17 de Abril al viernes 9 de Junio (8 semanas)

Semana 1 (Del 17 de abril al 21 de abril).			
Clase 1: Aplicación del Test “Wells y Dillon” pre intervención	Objetivo: Explicar y aplicar el test de flexibilidad en los escolares.	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Tabla de flexibilidad • Fichas de registro • Esferos Lugar: <ul style="list-style-type: none"> • Canchas de la Institución 	Duración: 40min
Clase 2: Posturas y mandos básicos de Taekwondo	Objetivo: enseñar las posturas y mandos básicos de Taekwondo	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de registro • Esfero Lugar: Canchas de la Institución	Duración: 40min
Semana 2 (Del 24 de abril al 28 de abril).			
Clase 1: Posturas y mandos básicos de Taekwondo	Objetivo: enseñar las posturas y mandos básicos de Taekwondo	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de registro • Esfero Lugar: Canchas de la Institución	Duración: 40min

<p>Clase 2:</p> <p>Números en coreano</p>	<p>Objetivo: Enseñar los números en coreano simultaneo al refuerzo de las posturas y mandos</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de registro • Esfero <p>Lugar:</p> <p>Canchas de la Institución</p>	<p>Duración:</p> <p>40min</p>
--	--	--	--------------------------------------

Semana 3 (Del 1 de Mayo al 5 de Mayo).

<p>Clase 1:</p> <p>Golpes de Puño (jirugui) y cambios de guardia</p>	<p>Objetivo:</p> <p>Enseñar golpes de Puño (jirugui) y cambios de guardia.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de registro • Esfero <p>Lugar:</p> <p>Canchas de la Institución</p>	<p>Duración:</p> <p>40min</p>
---	---	--	--------------------------------------

<p>Clase 2:</p> <p>Golpes de Puño (jirugui) y cambios de guardia</p>	<p>Objetivo:</p> <p>Retroalimentar y perfeccionar los golpes de puño y cambios de guardia.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de registro • Esfero <p>Lugar:</p> <p>Canchas de la Institución</p>	<p>Duración:</p> <p>40min</p>
---	---	--	--------------------------------------

Semana 4 (Del 8 de Mayo al 12 de Mayo).

<p>Clase 1:</p> <p>Técnicas de Patada</p>	<p>Objetivo: Enseñar las patadas básicas del Taekwondo</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de registro • Esfero <p>Lugar:</p> <p>Canchas de la Institución</p>	<p>Duración:</p> <p>40min</p>
<p>Clase 2:</p> <p>Cambios de guardia con técnicas de patada</p>	<p>Objetivo: Ejecutar técnicas de patada simultaneas a los cambios de guardia</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de registro • Esfero <p>Lugar:</p> <p>Canchas de la Institución</p>	<p>Duración:</p> <p>40min</p>
<p>Semana 5 (Del 15 de Mayo al 19 de Mayo).</p>			
<p>Clase 1:</p> <p>Técnicas de Patada con desplazamiento y cambios de guardia</p>	<p>Objetivo: Ejecutar las patadas con desplazamiento sobre aros</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de registro • Esfero • Aros <p>Lugar:</p> <p>Canchas de la Institución</p>	<p>Duración:</p> <p>40min</p>
<p>Clase 2:</p> <p>Cambios de guardia con técnicas de patada</p>	<p>Objetivo: Ejecutar técnicas de patada simultaneas a los cambios de guardia</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de registro • Esfero <p>Lugar:</p> <p>Canchas de la Institución</p>	<p>Duración:</p> <p>40min</p>

Semana 6 (Del 22 de Mayo al 26 de Mayo).			
Clase 1: Técnicas de Patada y puño (retroalimentación)	Objetivo: Combinar las técnicas de patada y puño en combate	Materiales: • Fichas de registro • Esfero Lugar: Canchas de la Institución	Duración: 40min
Clase 2: Cambio de guardia y esquivar	Objetivo: Simular combate pero solo con cambios de guardia y sin contacto	Materiales: • Fichas de registro • Esfero Lugar: Canchas de la Institución	Duración: 40min
Semana 7 (Del 29 de Mayo al 2 de Junio).			
Clase 1: Simulación de combate solo patadas y cambios de guardia	Objetivo: Simular combate en parejas sin contacto fisico	Materiales: • Fichas de registro • Esfero Lugar: Canchas de la Institución	Duración: 40min

<p>Clase 2:</p> <p>Combinación de todo lo realizado en clases anteriores</p>	<p>Objetivo:</p> <p>retroalimentar cada uno de los aspectos dados hasta el momento</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de registro • Esfero <p>Lugar:</p> <p>Canchas de la Institución</p>	<p>Duración:</p> <p>40min</p>
<p>Semana 8 (Del 5 de Junio al 9 de Junio).</p>			
<p>Clase 1:</p> <p>Evaluación en Parejas de los fundamentos del Taekwondo</p>	<p>Objetivo: Evaluar el nivel de aprendizaje adquirido en todas las semanas de intervención</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de registro • Esfero <p>Lugar:</p> <p>Canchas de la Institución</p>	<p>Duración:</p> <p>40min</p>
<p>Clase 1:</p> <p>Aplicación del Test “Wells y Dillon” post intervención</p>	<p>Objetivo: Explicar y aplicar el test de flexibilidad en los escolares.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tabla de flexibilidad • Fichas de registro • Esferos <p>Lugar:</p> <p>Canchas de la Institución</p>	<p>Duración:</p> <p>40min</p>

Nota: En todas las clases de intervención se realizó periodos de elongación indicando a los escolares que adopte diversas posturas y de esta manera mejorar la flexibilidad para diversas técnicas del Taekwondo.

ANEXO 2:







