UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MODALIDAD: **SEMIPRESENCIAL**

Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención del título de Licenciado En Ciencias de la Educación

MENCIÓN: **CULTURA FÍSICA**

TEMA:

"LA METODOLOGÍA DE LOS DEPORTES DE COMBATE Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA DEFENSA PERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**".**

AUTOR: Sr. Jorge Luis Jarrín Bermúdez
TUTOR: Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz

Ambato-Ecuador

2014

APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

CERTIFICA

Yo Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz con CI.180160026-1 En calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema **"LA METODOLOGÍA DE LOS DEPORTES DE COMBATE Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA DEFENSA PERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO"** desarrollado por el Egresado Jorge Luis Jarrín Bermúdez, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos, Técnicos, Científicos y reglamentación, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

…….

Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz

CI.180160026-1

TUTOR

TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación **“LA METODOLOGÍA DE LOS DEPORTES DE COMBATE Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA DEFENSA PERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**, elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis opiniones y comentarios que consta en este trabajo de graduación son de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

…….

Sr. Jorge Luis Jarrín Bermúdez

CI. 130934539-3

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Adjudico los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA METODOLOGÍA DE LOS DEPORTES DE COMBATE Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA DEFENSA PERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

…….

Sr. Jorge Luis Jarrín Bermúdez

CI. 130934539-3

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **"LA METODOLOGÍA DE LOS DEPORTES DE COMBATE Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA DEFENSA PERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO"**

Presentado por el Sr. Jorge Luis Jarrín Bermúdez egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Septiembre 2011 – Febrero 2012, una vez revisado el trabajo de Graduación o de Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

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

LA COMISIÓN

Dr. Mg. Marcelo Sailema Torres
CI. 1802640209
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lic. Mg Beto Orlando Arcos Ortiz
CI. 1802710267
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a las personas que me apoyaron siempre desde el inicio de mi carrera hasta la culminación como son compañeros de clase y docentes.

Dedico a mi esposa Cecilia Cañar por ser un pilar fundamental hacia la convicción de mis objetivos y seguir emprendiendo mi vida profesional en todo ámbito deportivo.

A mis hijas Salome y Sarahi Jarrín que son las inspiraciones del día a día para ser un ejemplo de bien dentro de la sociedad.

A mis sobrinos Jairon Jarrín y Jimmy Zúñiga por motivarme a seguir adelante en mi preparación profesional, dentro de todo ámbito deportivo.

A mis amigos Byron Sancho, Patricio Leica, Andrés Tobon, Javier Guerra, y demás compañeros que compartieron sus conocimientos dentro del salón de clase fomentando una amistad de compañerismo siempre.

Jorge Jarrín

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme salud y vida, optando por seguir adelante.

Agradezco a mis padres que me brindaron la primera educación siendo esto el primer paso para forjarme en un ámbito profesional.

A mis maestros que impartieron sus conocimientos enseñándome a ser un líder competitivo y formándome hacia la excelencia profesional.

Jorge Jarrín

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A.- PÁGINAS PRELIMINARES

Portada i
Aprobación del tutor ii
Autoría de la investigación.....iii
Cesión de Derechos iv
Aprobación del Tribunal De Grado.....v
Dedicatoria vi
Agradecimiento vii
Índice General de Contenidos viii
Índice de Cuadros xii
Índice de Gráficos xiv
Resumen Ejecutivo xv

B.- TEXTO

Introducción 1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema..... 3
1.2.- Planteamiento del Problema 3
1.2.1.- Contextualización 3
1.2.2.- Análisis Crítico 6
1.2.3.- Prognosis..... 6
1.2.4.- Formulación del problema. 7
1.2.5.- Preguntas directrices (interrogantes) 7
1.2.6.- Delimitación del problema de investigación 7
1.3.-Justificación……..……..……..…….....…8
1.4.- Objetivos..... 9
1.4.1.- General..... 9
1.4.2.- Específicos.....9

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos..... 10
2.2 Fundamentación filosófica 10
2.3 Fundamentación legal..... 12
2.4 Categorías fundamentales. 18
2.5 Hipótesis 42
2.6 Señalamiento de variables..... 42

CAPÍTULO III
METODOLOGIA

3.1.Enfoque investigativo. 43
3.2 Modalidad básica de la investigación 43
3.3 Nivel o tipo de investigación 44
3.4 Población y muestra 45
3.5 Operacionalización de las variables 47
3.6 Técnicas o instrumentos..... 49
3.7 Plan de recolección de información..... 50
3.8 Plan de procesamiento de la información..... 51

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1.Análisis de datos. 52
4.2 Interpretación de resultados 52
4.3 Verificación de la hipótesis 70

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones. 76
5.2 Recomendaciones 77

CAPÍTULO VI
PROPUESTA

6.1 Datos informativos. 78
6.2 Antecedentes de la propuesta. 79
6.3 Justificación. 80
6.4 Objetivos..... 84
6.5 Análisis de factibilidad 85
6.6 Fundamentación Científica. 86
6.7 Metodología. Modelo Operativo..... 146
6.8 Administración de la propuesta. 148
6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta. 149

C.- MATERIALES DE REFERENCIA

1.- Bibliografía. ..... .150

2.- Anexos. 152

Encuestas dirigida a estudiantes de Cultura Física UTA 152

Encuestas dirigida a Docentes..... 154

Fotografías. 156

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Población y Muestra 45
Cuadro N° 2 Porcentaje y Muestra..... 46
Cuadro N° 3 Operacionalización de la variable independiente 47
Cuadro N° 4 Operacionalización de la variable dependiente 48
Cuadro N° 5 Recolección de la información 50
Cuadro N° 6 Contacto físico 52
Cuadro N° 7 Proyecciones 53
Cuadro N° 8 Desarrollo físico 54
Cuadro N° 9 Cualidades físicas 55
Cuadro N° 10 Ataques ofensivos y defensivos 56
Cuadro N° 11 Conjunto de técnicas 57
Cuadro N° 12 Capacidad de Reacción 58
Cuadro N° 13 Actividades deportivas artes marciales 59
Cuadro N° 14 Artes marciales generador de valores 60
Cuadro N° 15 Contacto físico 61
Cuadro N° 16 Proyecciones 62
Cuadro N° 17 Desarrollo físico 63
Cuadro N° 18 Cualidades físicas 64
Cuadro N° 19 Ataques ofensivos y defensivos 65
Cuadro N° 20 Conjunto de técnicas 66
Cuadro N° 21 Capacidad de Reacción 67
Cuadro N° 22 Actividades deportivas artes marciales 68
Cuadro N° 23 Artes marciales generador de valores 69
Cuadro N° 24 Frecuencias Observadas 72
Cuadro N° 25 Frecuencias Esperadas 73
Cuadro N° 26 Calculo ji cuadrado 74
Cuadro N° 27 Gastos 86
Cuadro N° 28 Modelo Operativo 146
Cuadro N° 29 Plan de Acción 147

Cuadro N° 30 Administración de la Propuesta 148
Cuadro N° 31 Recursos Humanos 148
Cuadro N° 32 Plan de Monitoreo y Evaluación 149

INDICE DE GRÁFICOS

Grafico N° 1 Árbol de problemas 5
Grafico N° 2 Categorías fundamentales..... 15
Grafico N° 3 Constelación de ideas de la variable independiente..... 16
Grafico N° 4 Constelación de ideas de la variable dependiente 17
Grafico N° 5 Recolección de la información 50
Grafico N° 6 Contacto físico 52
Grafico N° 7 Proyecciones 53
Grafico N° 8 Desarrollo físico 54
Grafico N° 9 Cualidades físicas 55
Grafico N° 10 Ataques ofensivos y defensivos 56
Grafico N° 11 Conjunto de técnicas 57
Grafico N° 12 Capacidad de Reacción 58
Grafico N° 13 Actividades deportivas artes marciales 59
Grafico N° 14 Artes marciales generador de valores 60
Grafico N° 15 Contacto físico 61
Grafico N° 16 Proyecciones 62
Grafico N° 17 Desarrollo físico 63
Grafico N° 18 Cualidades físicas 64
Grafico N° 19 Ataques ofensivos y defensivos 65
Grafico N° 20 Conjunto de técnicas 66
Grafico N° 21 Capacidad de Reacción 67
Grafico N° 22 Actividades deportivas artes marciales 68
Grafico N° 23 Artes marciales generador de valores 69
Grafico N° 23 Representación ji cuadrado 71

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: **"LA METODOLOGÍA DE LOS DEPORTES DE COMBATE Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA DEFENSA PERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO"**

AUTOR: Sr. Jorge Luis Jarrín Bermúdez

RESUMEN

El presente trabajo investigativo resume sobre la metodología de los deportes de combate lo cual tienen un fin común como es la defensa personal, en la que participan cuatro profesores de educación física, y setenta y cinco estudiantes que están vinculados al aprendizaje sobre la defensa personal pero en un ámbito global que encierre los deportes de combate como es el Wushu o artes marciales al que pertenecen el Karate, Tae Kwon Do, Boxeo, Judo, Lucha. Como conclusión principal, se sostiene que la defensa personal, debe ser entendida en un ámbito global al que estén vinculados los deportes de combate y su enseñanza, como también muestra de respeto, solidaridad, en función de su valor pedagógico; en este sentido y con el objeto de garantizar un proceso educativo edificante y basado en un principio de no agresión, y los valores que implica la defensa personal debe fundamentarse sustancialmente en actividades de escapes, derribos y luxaciones, evitando la enseñanza de agresiones.

Palabras claves:

Metodología, deportes de combate, defensa personal, educación física, Wushu, Artes marciales, Karate, Tae Kwon Do, Boxeo, Lucha, Judo, Respeto, Solidaridad.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo da continuidad a una línea de investigación que defiende que la defensa personal es un contenido pedagógicamente congruente con el currículo de educación física.

La defensa personal puede ser un contenido curricular del área de educación física, entre otros motivos, porque impulsa el debate pedagógico de qué es la violencia y cómo afrontarla, facilitando que desde las aulas se enseñe/aprenda que la violencia es, en sí misma, la pérdida de toda razón y dignidad de la persona que la ejerce y que, desde un punto de vista técnico o de las artes marciales, la mejor forma de resolver la violencia es con no violencia. Aprendizaje que es oportuno y de vital importancia en la sociedad y escuela actual (Andrés y Barrios, 2009).

Dentro de nuestro tema de investigación aportamos que la metodología de los deportes de combate conllevan a un mismo objetivo que es la defensa personal, optando por la correcta enseñanza de estos deportes de combate la cual intervienen en uno solo o quien los engloba el llamado Wushu por arte marcial, que involucra algunos deportes de combate, como el Boxeo, Karate, Tae Kwon Do, Judo, Lucha, Kick Boxing o Sanda, estos deportes como indican indistintamente una forma de enseñanza evolutiva que fortalezca el aprendizaje del estudiante dentro de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato. Integridad de desarrollo y conocimiento en los niños se fundamenta en la iniciación de conocer los movimientos que se genera dentro de la práctica del Wushu como es: Saltar, Caer, Empujar, Equilibrio, Raptar e Inmovilizar.

La tesis consta de seis capítulos importantes la cual se ha desarrollado el estudio detenidamente según la importancia de nuestra tema

investigativo, este se limitó a la investigación dentro de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato U.T.A.

El capítulo I uno describe el problema del tema a investigar.

El capítulo II describe el denominado Marco teórico.

El capítulo III describe el tipo de metodología que se utilizó en esta tesis producto de nuestra investigación.

El capítulo IV nos explica los análisis e interpretación de resultados de las encuestas planteadas en los Estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.

El capítulo V en el que se detalla las conclusiones y recomendaciones que se ha dado por la investigación.

El capítulo VI representa la propuesta que se da como una posible solución a la investigación planteada.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA:

LA METODOLOGÍA DE LOS DEPORTES DE COMBATE Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA DEFENSA PERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

La práctica de la defensa personal hoy en día debe ser un ente primordial en la vida de todas las personas ya que todos estamos sujetos a la delincuencia, y agresiones por parte de personas inhumanas que no tienen un énfasis de valores y respeto hacia los demás, pues buscan solo su satisfacción perjudicando a otros dejando secuelas de timidez y nerviosismo hacia el mundo que lo rodea.

En este nuevo siglo la práctica de la defensa personal debe ser necesaria en el aspecto educativo de manera que mejora la disciplina, incremente sus valores y maneje correctamente los aspectos físicos y mentales en los estudiantes desarrollándolos así una parte esencial como es la defensa personal.

La defensa personal debe fomentar en el estudiante respeto, disciplina, y responsabilidad ante sus acciones y necesidades para con la sociedad.

En las Universidades que están dentro de la ciudad de Ambato existe una gran problemática sobre la metodología de los deportes de combate hacia la defensa personal, puesto que en varias instituciones no se imparten adecuadamente las clases y en otras circunstancias no se las da por motivos propios de carácter de las Universidades o inadecuada implementación.

La educación debe estar enfatizada también hacia la defensa personal en la Universidades pues la educación debe ser integra en todos sus aspectos con la finalidad de que en el mundo actual debemos conocer más sobre las actividades deportivas y no solo de la defensa personal sino de otras actividades también, como varios deportes de combate, etc.

En la Universidad Técnica de Ambato se debe fomentar una metodología de los deportes de combate con el propósito de mejorar el desarrollo de la defensa personal de los estudiantes de la carrera de Cultura Física, en la que ellos conocerán acertadamente el ámbito que encierra los deportes de combate y su relación con la defensa personal.

El estudiante de la Universidad Técnica de Ambato de la carrera de Cultura Física debe conocer los aspectos y los objetivos que tiene como finalidad la defensa personal tanto como la disciplina, el respeto, en si una práctica de valores en relación con el deporte de acuerdo al desarrollo físico y mental.

ARBOL DE PROBLEMAS

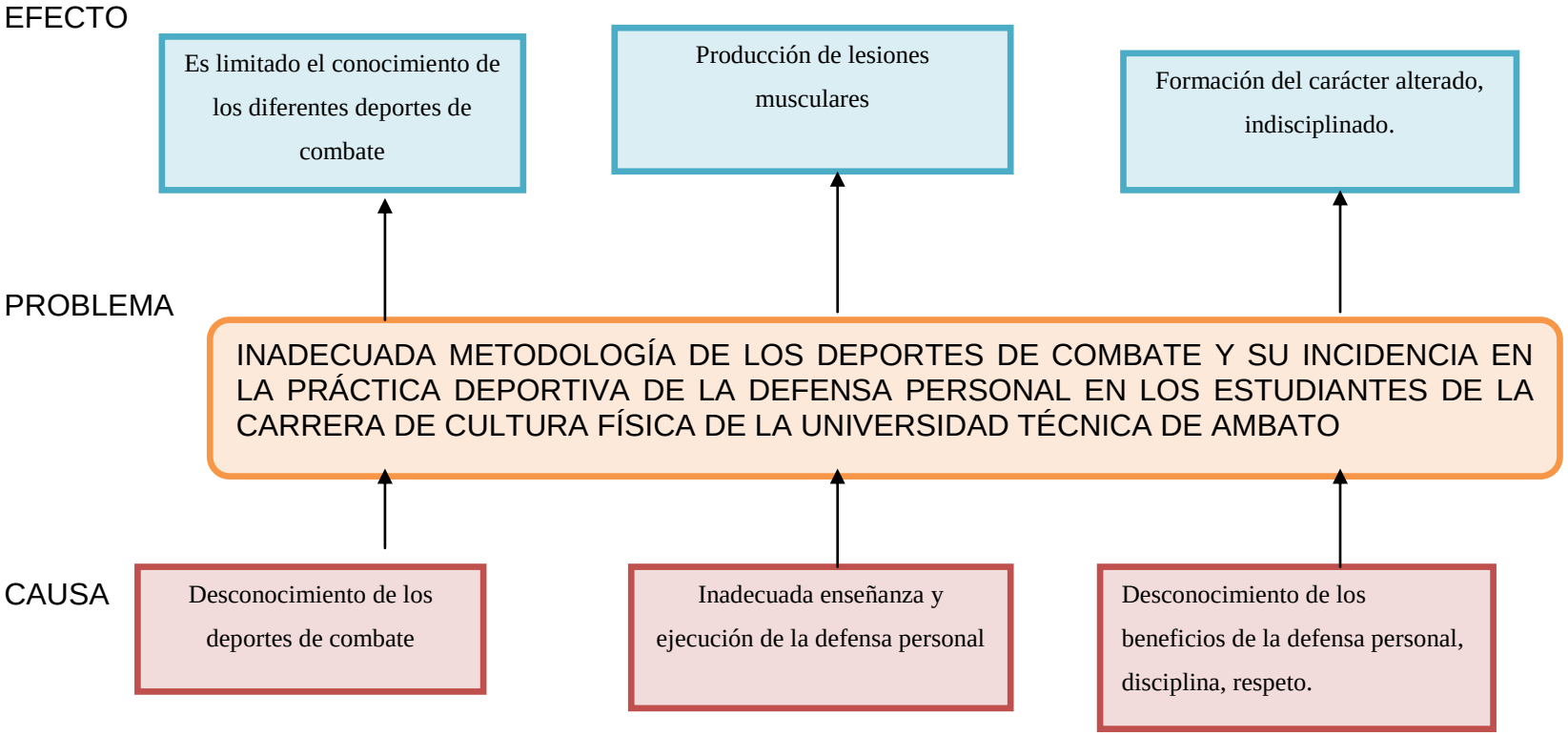


GRAFICO # 1
Elaborado por Jorge Jarrín

1.2.2 Análisis crítico

Una de las causas primordiales por la que no se practica adecuadamente la defensa personal es el desconocimiento de los deportes de combate, pues cada uno de ellos están centralizados a un modelo de enseñanza y vinculados en sí, que a la larga el desconocimiento de un deporte de combate traerá como consecuencia en estudiantes el no saber la relación de un deporte de combate con otro es decir la comparación de ellos y su uso.

Otro de los problemas es la inadecuada enseñanza en el aspecto de la defensa personal y su ejecución o sus movimientos que se debe emplear adecuadamente, que trae como efecto las lesiones musculares en el estudiante.

También podemos indicar que el desconocimiento sobre los beneficios de la defensa personal es decir la formación disciplinaria, respeto, responsabilidad, hacia el deporte y hacia los demás, sino se centra esto adecuadamente en la formación personal del estudiantes, estaremos formando un carácter indisciplinado, que no conocerá la verdadera practica y el propósito de la defensa personal ante su vida y con la sociedad.

1.2.3 Prognosis

De no realizarse este tema de investigación sobre la correcta enseñanza de la defensa personal y su uso, a la larga traerá consecuencias en los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato que estarán formados inadecuadamente y no sabrán utilizar su propia defensa personal ante las necesidades de la vida cotidiana y social al que todos estamos sujetos.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo la metodología de los deportes de combate incide en la práctica deportiva de la defensa personal en los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato?

1.2.5 Preguntas directrices - interrogantes

¿Cuáles son los efectos de una inadecuada metodología de los deportes de combate en la vida de los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato?

¿Cuáles son las causas de la inadecuada práctica de la defensa personal de los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato?

¿Es fundamental una propuesta de solución en la que se debe relacionar la metodología de los deportes de combate con la práctica deportiva de la defensa personal?

1.2.6 Delimitación del problema

Campo: Educativo.

Área: Cultura física

Aspecto: Practica de la defensa personal

Unidades de observación: Docentes de la Universidad Técnica de Ambato

Delimitación espacial: El trabajo de investigación se realizo en la Universidad Técnica de Ambato

Delimitación temporal: La investigación se realiza en el Año Lectivo 2012-2013

1.3. Justificación

Es **importante** el tema de investigación ya que estaremos contribuyendo hacia los estudiantes las consecuencias que puede generar una mala preparación sobre la defensa personal en la vida social.

Es **original** el tema de investigación especialmente para que muchos docentes se den cuenta de los problemas que ocurre cuando no se imparte una clase adecuadamente según las necesidades de aprendizaje de los estudiantes, en la que debe predominar la metodología de los deportes de combate en desarrollo de la defensa personal de los estudiantes.

Es **útil** la investigación para dar a conocer a las autoridades y se solidaricen con el tema e intervengan primordialmente para que la clase de defensa personal sea útil en la vida cotidiana y en la sociedad y se imparta ordenada y progresivamente.

Esta investigación causará un gran **impacto** en la Universidad Técnica de Ambato ya que con una adecuada metodología de los deportes de combate contribuirá con el desarrollo de la defensa personal en la vida de los estudiantes y de acuerdo a las necesidades con la sociedad,

Es **factible** el tema de investigación ya que es realizable y podemos ayudar a los estudiantes hacia la práctica de la defensa personal e intervenir en los propósitos que cada uno de los estudiantes presentan de acuerdo a un modo disciplinario y de respeto que conozca el verdadero propósito de la defensa personal como es la de defenderse en los aspectos de delincuencia y en la que la sociedad pueda alterar nuestro diario vivir sin perjudicar a los demás o hacer mal uso de la defensa personal.

1.4 Objetivos

1.4.1 General

Determinar la incidencia de la metodología de los deportes de combate en la práctica deportiva de la defensa personal en los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.

1.4.2 Específicos

1. Identificar los efectos de la metodología de los deportes de combate en los estudiantes de la carrea de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.

2. Verificar las causas sobre la inadecuada práctica deportiva de la defensa personal en los estudiantes de la carrea de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.

3. Elaborar una propuesta innovadora que contribuya a solucionar el problema planteado sobre la metodología de los deportes de combate ante la práctica deportiva de la defensa personal.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

El tema de investigación, ha sido consultado e investigado en diferentes bibliotecas con temas de tesis de pregrado en la Universidad Técnica de Ambato y no se encontró trabajos que tengan similitud con el tema en estudio.

Por lo que se procede a realizar la presente investigación que está encaminada a buscar una solución en los estudiantes por emplear de la mejor la metodología de los deportes de combate para el mejoramiento de la práctica deportiva de la defensa personal en los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.

2.2. Fundamentación filosófica o teórico

Las artes marciales han existido por muchos siglos y partieron de la necesidad de mejorar las condiciones físicas de las personas, luego fueron adaptadas a la guerra y a la necesidad de sobrevivir.

Hoy en día, aunque algunas tienen un sentido muy a lo deportivo, es una mezcla de muchas actividades.

No se puede pensar en artes marciales como algo absoluto: para defensa personal, para deporte o para disciplina.

Es un poco de todo. Las artes marciales giran hacía varias actividades:

Las artes marciales “defensa personal” mejora al individuo, y por ende a la sociedad.

La enseñanza de la defensa personal en el estudiante refleja disciplina, respeto por los demás, eficiencia y eficacia, trabajo en grupo y liderazgo.

Todos estos elementos se forjan en el cuerpo y la mente de los practicantes, y no solo lo deben dominar dentro de su entrenamiento, sino casi automáticamente en la vida real, haciéndolos más seguros de sí mismos, conscientes de las debilidades y fortalezas propias y de otros, y de su papel dentro de la vida misma.

Esta disciplina deportiva en los estudiantes se enfatiza en la relación de las diferentes artes marciales, cuenta a su favor con la gran ventaja de no ser necesario tener una base sólida sobre estas artes.

Se trata de técnicas sencillas que pueden aprenderse con rapidez y facilidad, dentro del ámbito educativo además, a diferencia de las artes marciales tradicionales, no requiere de un cuidado tan intensivo de la forma física sino la formación integral de cuerpo y mente en busca de sus objetivos reflexionados en valores.

2.2.1. Fundamentación epistemológica

Preparación epistemológica: es la parte del entrenamiento donde ponemos en práctica todos nuestros conocimientos en la competencia.

Inculcar con nuestros conocimientos realizar tareas más espontaneas y menos monótonas para que el estudiante se sienta conforme y no sea una clase de cansancio para ellos.

2.2.2. Fundamentación axiológica

Preparación axiológica: es cuando tenemos que demostrar y enfrentar en la competencia todo el valor para poder obtener un triunfo muy merecido.

Fomentar a los estudiantes la práctica de los valores y demostración de responsabilidad para ellos y la institución.

2.2.3. Fundamentación pedagógica

Preparación pedagógica: es la parte donde tenemos que poner en práctica todos nuestros conocimientos para poder enseñar y educar a los estudiantes así puedan obtener magníficos logros.

2.2.4. Fundamentación sociológica

Preparación sociológica: está basado a un ritmo de competencias juegos en la cancha, donde tienen que ser a base de esfuerzos físicos naturales, sin hacer uso de estupefacientes de tal manera que la competencia no será válida, demostrando el verdadero valor competitivo, luchar, caer, pero nunca rendirse.

2.3. Fundamentación legal

Declaración de la UNESCO sobre las artes marciales.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (en inglés United Nations Educational, Scientific)

La Organización promueve la educación física y el deporte, ateniéndose a lo establecido en la Carta Internacional de la Educación Física y el

Deporte, que fue adoptada por la Conferencia General en 1978, en el transcurso de su 20ª reunión.

En esa Carta se proclama el importante papel que este tipo de educación puede desempeñar, no sólo en el desarrollo cognitivo y físico de los niños y los jóvenes, sino también en el enriquecimiento de la vida de los adultos en el contexto de la educación a lo largo de toda la vida.

La educación es un factor esencial del desarrollo y el progreso, y la educación física y el deporte forman parte integrante de la enseñanza de calidad preconizada por el movimiento en pro de la Educación para Todos (EPT).

En efecto, tanto la educación física como el deporte contribuyen a desarrollar las aptitudes “genéricas” y el potencial cognitivo y físico del niño, proporcionándole así las bases necesarias para su plena realización como persona y su bienestar.

Los sistemas educativos son elementos básicos de la construcción del bienestar físico y mental del individuo, al que alude la antigua máxima latina “mens sana in corpore sano” [Una mente sana en un cuerpo sano].

Título I

Ley de la Cultura Física, Deporte y Recreación.

Capítulo Único

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;

Título v
De la educación física
Sección i
Generalidades

Artículo 65- De la Educación Física.- La Educación Física será la herramienta utilizada por los centros educativos de todo nivel para garantizar la formación integral del individuo y el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices propias de cada edad.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

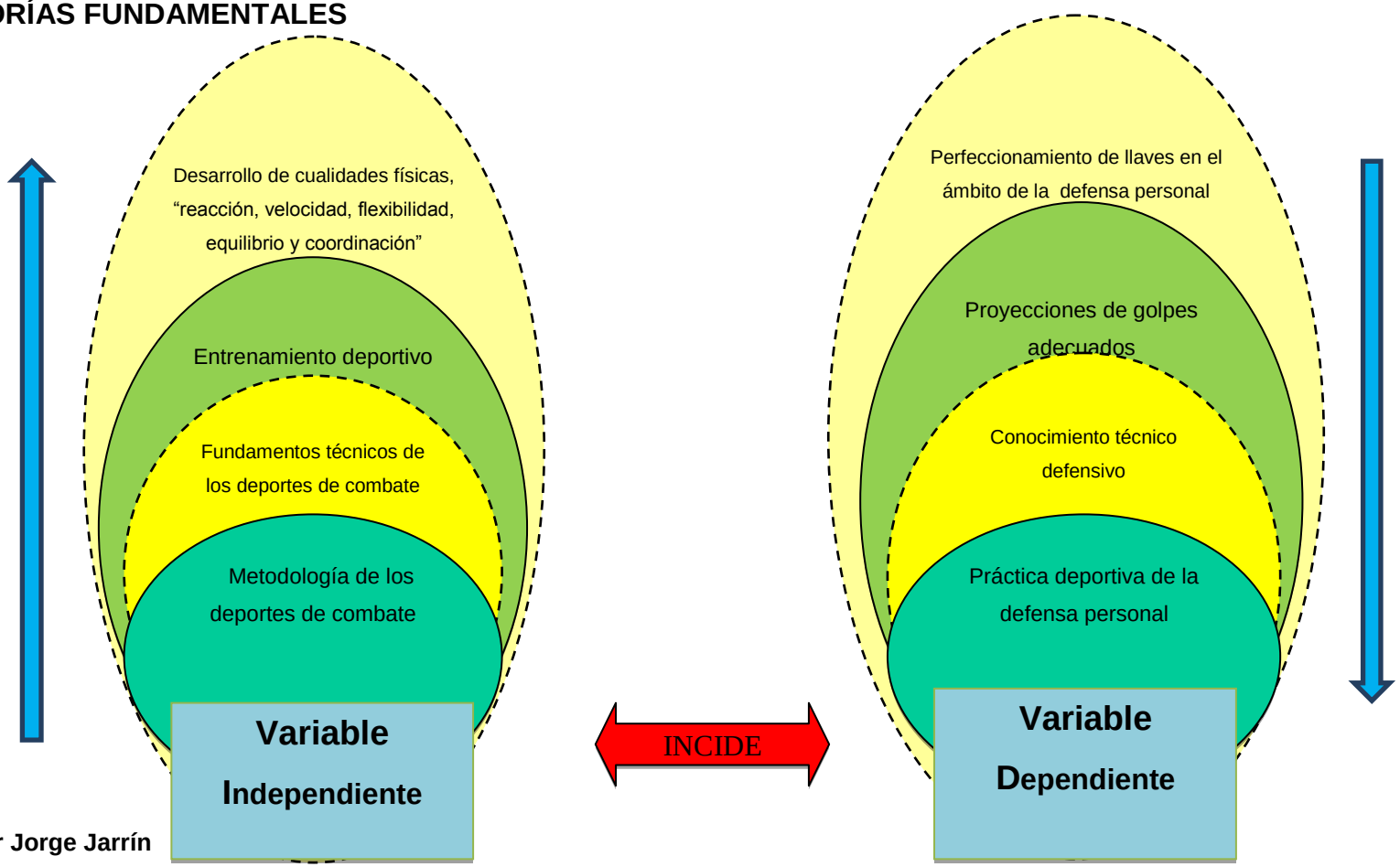


GRAFICO # 2

Elaborado por Jorge Jarrín

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE:

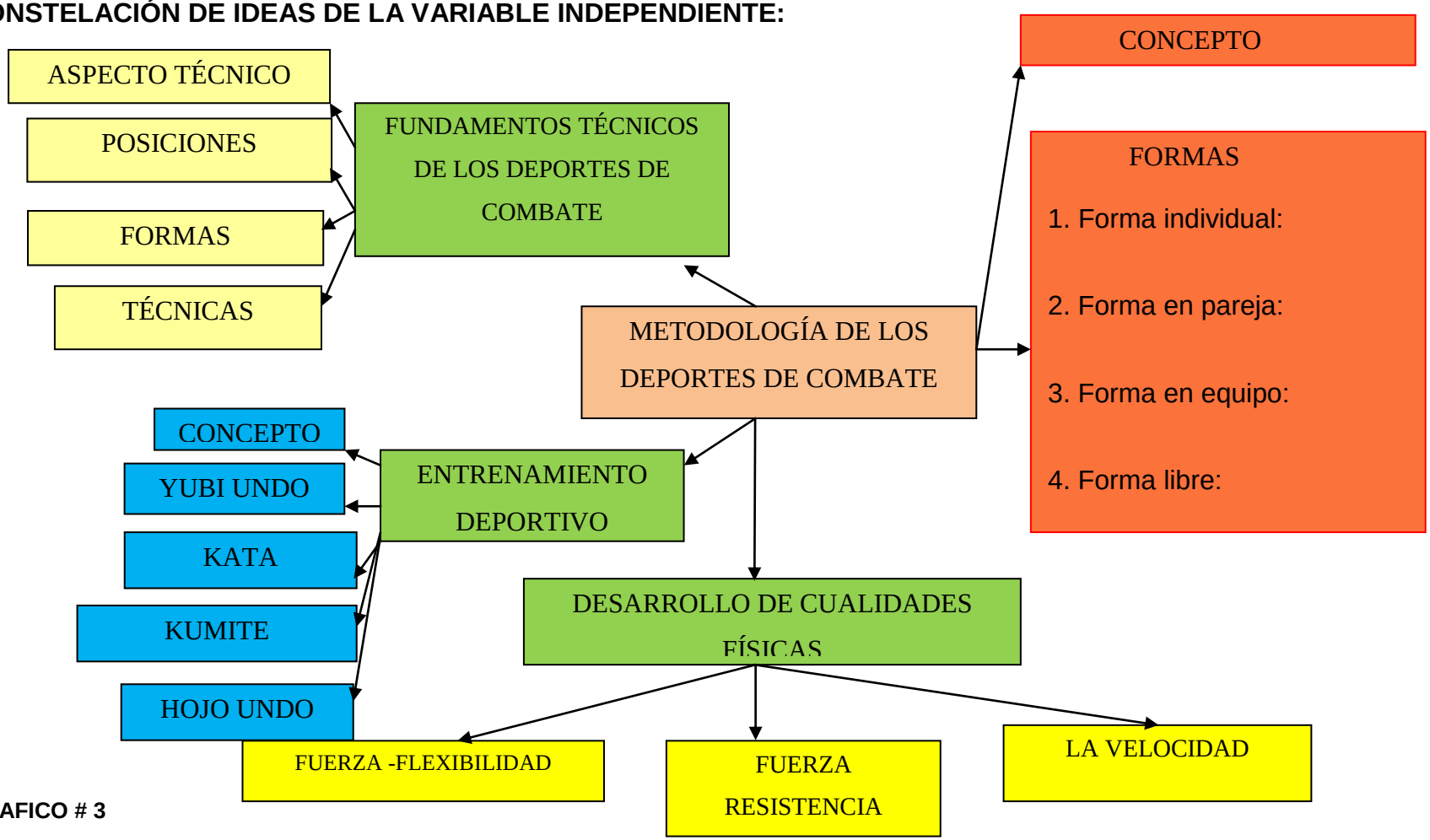


GRAFICO # 3

Elaborado por Jorge Jarrín

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:

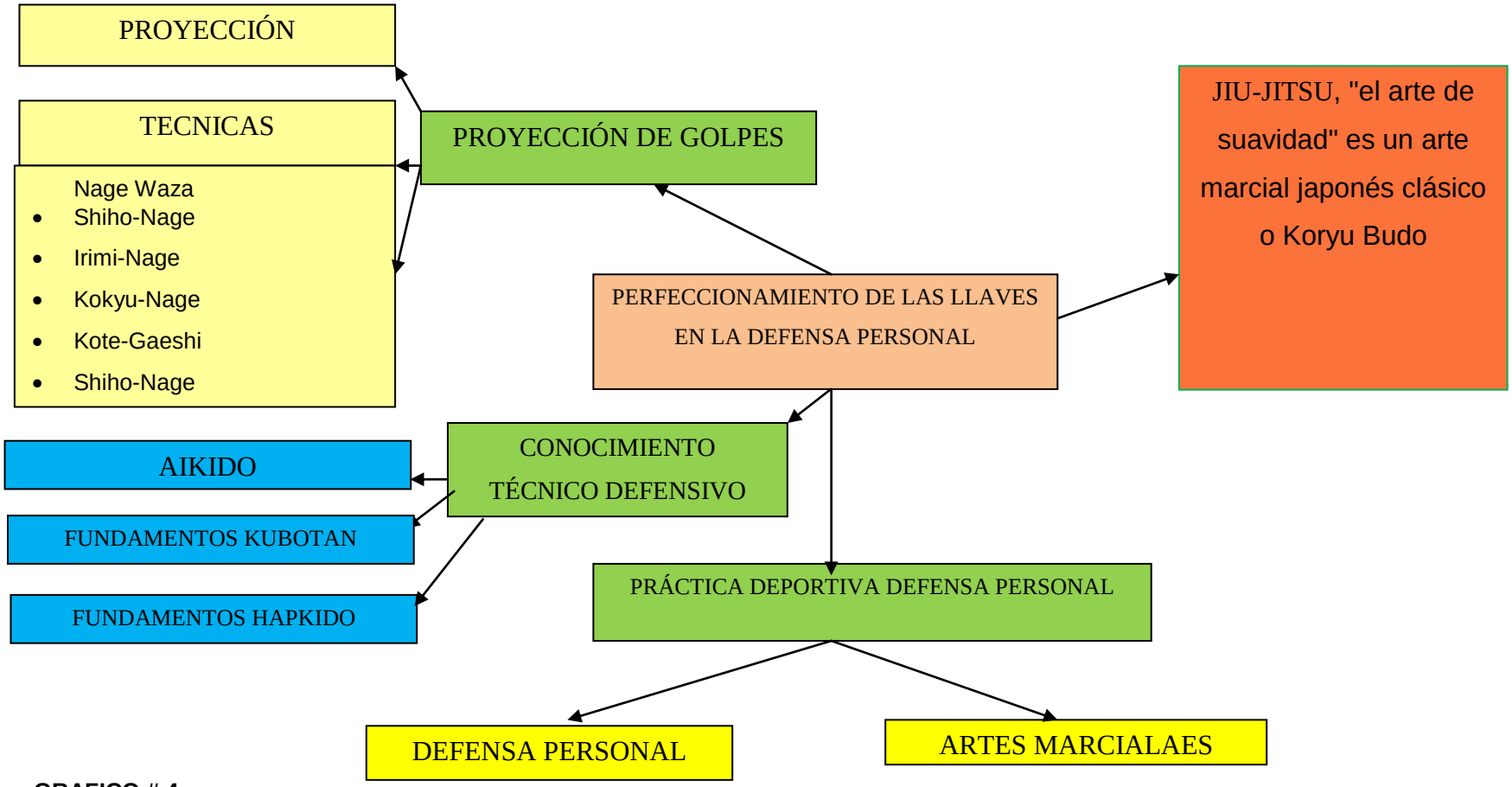


GRAFICO # 4

Elaborado por: Jorge Jarrín

2.4.1 CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

2.4.1.1 Metodología de los deportes de combate

Dentro de los deportes de combate existen formas que corresponden a una serie de movimientos debidamente coordinados en diferentes direcciones que se compone de la ejecución de posiciones acompañadas defensas, de técnicas de mano, técnicas de pie, ejecutadas con equilibrio, fuerza, armonía, precisión y coordinación, que al estarla realizando simulan un combate o batalla contra un oponente.

A medida que el estudiante avanza, las formas se complican en su aspecto técnico y se requiere cada vez de mayor concentración para ejecutar los movimientos.

El practicante no debe ejecutar los movimientos en forma monótona, sino imprimiendo un sello de verdadera batalla, además de un sentimiento y significado interior filosófico.

El aprendizaje de las formas es muy útil para el desarrollo mental y de coordinación motriz del practicante, pero sólo con una mente clara se podrá tener este avance.

Otros beneficios que se obtendrán con la práctica continua de las formas son: equilibrio, concentración, control de la respiración y autodisciplina.

Las formas son conocidas de diferentes maneras, su nombre está en relación al estilo y al país de origen del deporte o arte marcial, por ejemplo en Tae Kwon Do las formas son conocidas como Pumse que significa Forma en coreano, en Karate Do son conocidas como Katas, que significa forma en japonés. GALÁN, M. (1998). Fu-jitsu. Método superior de defensa personal. Madrid: Esteban Sanz

Así dependiendo del sistema de combate se le da el nombre a las formas.

La forma dentro de las artes marciales, entra también en un sistema de competencia, donde en algunos estilos se maneja la competencia de forma de la siguiente manera:

1. **Forma individual**: un solo individuo la ejecuta.

2. **Forma en pareja**: es desarrollada por dos personas simultáneamente.

3. **Forma en equipo**: se ejecuta por tres o más personas.

4. **Forma libre**: se desarrolla por uno o más, son movimientos inventados y que no corresponden a una forma tradicional.

La evolución hacia el deporte de las Artes Marciales, generosamente impulsada por los vientos del Olimpismo, pone el practicante frente a dos maneras de concebirse.

Primeramente, el lado deportista del arte marcial, que es el resultado de la evolución de nuestra Sociedad y de la actual manera de vivir.

El origen de esas disciplinas resulta de una Cultura Oriental, de un pueblo con su Historia, de tradiciones ancestrales, que no son importantes para nosotros actualmente.

El "arte marcial" fue la especialidad de los guerreros en Asia y reflejaba también un poder o una característica del Hombre.

Parece evidente que el practicante tiene que buscar en la cercanía de estas disciplinas la esencia misma de su individualidad: lado marcial o lado deportivo.

En realidad, debe buscar aquello que contribuya a su Felicidad, sin olvidar los valores humanos comunes a esta práctica: la humildad, el respeto, el entretenimiento del cuerpo y de la mente.

Cada "aficionado", a través de su actividad, debe encontrar un bienestar interior y exterior, una cierta flexibilidad del cuerpo y de la mente, conduciendo a la evolución de su personalidad.

Los diversos cambios durante los siglos que se practica en el mundo han llevado a una velocidad de evolución en las artes marciales que es paralela a la evolución de la sociedad (con sus performances). GALÁN, M. (1998). Fu-jitsu. Método superior de defensa personal. Madrid: Esteban Sanz

2.4.1.2 Fundamentos técnicos de los deportes de combate

Aspectos técnicos de los deportes de combate

Los diferentes sistemas de combate o estilos de artes marciales están compuestos por aspectos comunes entre unos, diferentes entre otros, pero que en general enmarcan elementos que están enfocados a aplicarse en un combate, en una lucha, en una pelea, o bien solamente como un punto dentro de las bases del estilo o sistema del cual se parte para el desarrollo de movimientos ya sean de ataque, de defensa o solamente técnicos. MITCHELL, D. (1996). Taekwondo. Barcelona: Paidotribo.

Estos aspectos que se pueden establecer como parte importante que identifica a un arte de lucha en los deportes de combate son:

- Posiciones
- Formas
- Técnicas con extremidades superiores
- Técnicas con extremidades inferiores

- Técnicas de defensa
- Caídas
- Proyecciones
- Uso de armas
- Rompimientos

Posiciones

Una posición firme y bien equilibrada es vital para un arte marcial.

En efecto, es necesario que la posición sea correcta para poder desplazarse (acercarse o alejarse del contrincante, esquivar un ataque) y ejecutar una técnica de ataque o defensa sobre una base firme. Si la posición es débil, todas las técnicas lo serán, y al contrario, una posición bien realizada puede considerarse en sí misma una técnica de lucha.

Desarrollar posiciones con técnica depurada contribuye no solamente a la ejecución de una técnica de ataque o defensa más potente sino también a expresarla de manera más artística, bella y refinada.

La mayoría de los deportes de combate cuentan con posiciones que son similares en la ejecución, con variantes muy pequeñas y con diferentes nombres dependiendo del lugar donde se ha desarrollado un arte marcial específico.

Formas

Como ya se explicó anteriormente los diferentes deportes de combate tienen distintas maneras de ejecución de movimiento pero todos están relacionados a la protección de la persona y desarrollo físico y mental.

Técnicas con extremidades inferiores

Se considera como extremidad inferior a las piernas, se pueden realizar técnicas con diferentes partes de esta parte del cuerpo, las más importantes son el empeine, el talón, la bola del pie, la planta del pie, la espinilla y la rodilla.

Cuando se ejecuta un movimiento en la que se impacta con una parte del pie, se conoce como patada, con excepción solamente cuando se golpe con la rodilla la cual es técnica de rodilla o rodillazo.

Existen variantes de las técnicas de pateo, donde intervienen la parte del pie que golpea, la altura y el lugar en que impacta, dependiendo del sistema o estilo de combate y su país de origen, se le da nombre, por ejemplo, para las artes marciales coreanas como Tae Kwon Do o Hapkido, las patadas son chaguis, para el Karate japonés las patadas son geris.

Existen patadas terrestres y patadas aéreas o voladoras, la ejecución de las patadas terrestres siguen 4 pasos básicos en su realización: **elevación, extensión, impacto y retracción**; en el caso de las patadas voladoras llevan también la misma secuencia solo que la técnica se realiza haciendo un salto y en el aire se hace la patada.

Las patadas básicas y comunes entre las diferentes artes marciales son las siguientes:

- Patada de frente
- Patada media redonda o media circular
- Patada redonda alta o circular
- Patada de lado
- Patada descendente

- Patada de giro recto
- Patada de gancho
- Patada de giro abierto
- Patada con la planta del pie
- Patada voladora de cada una de las anteriores

Técnicas con extremidades superiores

Los brazos y manos son las extremidades superiores, las partes de esta región del cuerpo que realiza técnicas son los codos, los antebrazos, los puños, los nudillos, la palma de la mano, los dedos, el dorso de la mano, el filo de la mano, la punta de los dedos, prácticamente con cualquier parte de la extremidad se puede ejecutar un movimiento de ataque que cause un impacto fuerte en un oponente.

Dependiendo de la parte del brazo, mano o puño que golpee es el nombre que recibe la técnica, para los sistemas coreanos las técnicas ejecutadas con el puño son chirugui o chirgui, para los japoneses es tsuki.

Técnicas de Defensa

La realización de una técnica de defensa puede ser realizada con diferentes partes del cuerpo, brazos, manos, puños, piernas, codos, antebrazos, filo de la mano, planta del píe, empeine, etc.

Las defensas más usadas y tradicionales en las que son, comunes la mayoría de las artes marciales son las que se ejecutan con los brazos, defendiendo con los antebrazos, o bien con las manos.

Para los sistemas coreanos Maki es la traducción de defensa, por lo que a cualquier técnica de defensa se pone Maki para que se entienda de qué

tipo de técnica se trata; para los sistemas japoneses como el karate la defensa es Uke.

Normalmente una defensa protege un área específica, las comunes para la mayoría de los sistemas son tres áreas del cuerpo humano, parte baja, de la cintura hacia abajo, parte media de la cintura al cuello y parte alta del cuello hacia arriba.

Caídas

Este aspecto de algunas deportes de combate como Hapkido, Aikido, Judo y otras, está relacionada con el caer o rodar, es de los primeros aspectos que algunos estilos se utiliza como base para aprender a absorber una técnica sin lastimarse, existen diferentes clases de caídas, hacia delante, hacia atrás, a corta distancia, larga distancia, o bien al absorber un empujón que proyecta el cuerpo hacia una dirección.

La caída permite al practicante armonizarse con la energía externa aplicada a su cuerpo y poder transformarla en un movimiento suave, cómodo y de protección para el cuerpo al momento de caer al suelo.

Proyecciones

Las técnicas de proyección en la mayoría de los sistemas están basadas en el movimiento de cadera.

El atacante es envuelto en una acción de fuerzas centrífugas y centrípetas que lo colocan en una situación inestable, girando alrededor de quien aplica la proyección que es el eje, el centro, de ese movimiento circular, de manera que el que ejecuta la proyección está estable, pues es el eje, y el otro está dando vueltas a su alrededor, por efecto de la fuerza centrífuga que produce al girar, con lo que esta inestable.

Rompimientos

Este punto dentro de artes marciales es muy utilizado, existen en la actualidad torneos mundiales de rompimiento, se puede ver en este tipo de eventos que el participante rompa tablas de madera, bloques de cemento, ladrillos, bats de béisbol, bloques de hielo, etc.

Entre los muchos factores que intervienen en el rompimiento, existen tres principios básicos: velocidad, potencia y penetración.

Aunque estos tres factores, en general, actúan de forma combinada. Uno de ellos es el dominante en cada rompimiento que efectuemos.

Normalmente nos concentramos en la velocidad y la potencia, y debemos hacerlo. Pero un aspecto igualmente importante y que debemos desarrollar, aunque a veces lo olvidemos, es la penetración.

La penetración es la capacidad de transmitir la fuerza inicial del golpe a través de todo el movimiento sin disminuir la potencia. Sin penetración, la fuerza y la velocidad generadas no irán más allá del primer objeto con el que se entra en contacto.

Como el aspecto dominante en los rompimientos de objetos suspendidos en el aire es la velocidad, y en el rompimiento de bloques de hormigón la potencia, el mejor procedimiento para medir la penetración es el rompimiento de varios tableros separados entre sí.

La velocidad del golpe debe provocar un impacto tal que se produzca una penetración hasta el último tablero antes de que los colocados delante pudieran empujar a los siguientes. Dicho golpe debe ser lo suficientemente rápido como para acelerar el punto de impacto respecto a los bordes del tablero, esto consigue doblar las tablas lo necesario para

romperlas. Si el golpe careciera de la velocidad adecuada, los tableros se desplazarán todos juntos y no se romperán.

El empuje hacia abajo del brazo debe de ser lo bastante fuerte para que la potencia generada por el peso del cuerpo alcance el último bloque.

Por tanto, cuanto más peso se aplique más bloques se pueden romper, en este caso la potencia es el factor determinante.

La técnica más idónea para apreciar los tres aspectos fundamentales de un rompimiento (velocidad, potencia y penetración) es la que utiliza varios tableros separados entre sí.

El brazo puede alcanzar entonces su máxima velocidad sin riesgo de herirse, ya que la madera es blanda y flexible.

La potencia generada por el peso del cuerpo debe ser también máxima para compensar la resistencia creciente que oponen los tableros al chocar entre sí.

El factor clave de este rompimiento es, sin embargo, la penetración.

El número de tableros que se puede romper depende únicamente de la capacidad de mantener la velocidad y potencia del golpe hasta alcanzar el último tablero.

Cuando trabajamos duro la técnica de rompimiento, es conveniente utilizar muñequeras o vendas.

Esto sirve a varios propósitos, protege la piel de los bordes rugosos de los tableros o bloques, sujeta la muñeca que puede lesionarse después de varios rompimientos.

Además de la incomodidad física, una muñeca lesionada puede hacer disminuir la confianza en sí mismo del alumno, retrasando su entrenamiento y progreso durante semanas. MITCHELL, D. (1996). Taekwondo. Barcelona: Paidotribo.

Uso de armas

Las armas naturales de las artes marciales es el propio cuerpo, brazos, piernas, puños, manos, dedos, cabeza, codo, rodilla, el uso de armas dentro de los distintos sistemas de combate tiene sus raíces en el uso de instrumentos de la vida cotidiana para defenderse, la mayoría de los sistemas de artes marciales contienen dentro de sus programas de entrenamiento la utilización de armas, en cada una de sus categorías, rígidas, flexibles, y arrojadizas.

Para las artes marciales japonesas, existe el Kobudo, que es el arte del manejo de las armas donde se clasifican de la forma siguiente:

- Armas rígidas: Bo o palo (corto, largo y muy largo), Remo o Kai.
- Armas articuladas: Nunchaku madera (2 secciones, 3 secciones y 4 secciones), Suruyin o cadena metal.
- Armas por pares: Iguales, Tuifa o Tunfa, Teko y Tetsuko de madera, nicho Kama y Sai de metal
- Desiguales: Timpei o escudo y Rochin o lanza corta
- Armas blandas → Kakeyiki
- Otras armas

Cada arma de las mencionadas tendrá su propio **patrón de movimiento**. Estos son:

- Nunchaku: golpear, enganchar, presionar

- Cuchillo: cortar, punzar, golpear
- Palo: Golpear, presionar, enganchar

En el caso de las armas utilizadas en el arte marcial chino son clasificadas en 4 grupos:

a) Armas cortas

Espada ancha
Espada recta

b) Armas largas

Lanza.
Palo largo
Lanza-pica.
Espada de empuñadura larga
Cimitarra
Tenedor volante
Alabarda

c) Armas flexibles

Látigo de nueve secciones
Garrote de tres secciones
Garrote de dos secciones
Garrote de dos secciones larga y corta
Martillo fugaz con cuerda
Dardo con cuerda

d) Armas dobles

Espada ancha

Espada recta

Lanzas dobles

Ganchos dobles

Cuchillos dobles Dagas Emel, Tridentes cortos, Doble muleta o tonfa y Escudo

2.4.1.3 Entrenamiento deportivo

En el caso de las artes marciales decidimos tomar como muestra el Karate-do, por ser esta modalidad la última variante de lucha tradicional en integrarse al contexto deportivo, y por consiguiente donde más se presenta la resistencia a los cambios.

En el Primer Simposio Internacional de las Artes Marciales (Osaka 1936) Miyagi, C. Planteó la necesidad de eliminar el empirismo y la desorganización que caracterizaba la impartición de los contenidos del Karate-do, por lo cual divulgó la forma de trabajo de su maestro, que constituye la más antigua concepción de la preparación deportiva del Karate-do hasta el momento encontrada, y que a continuación se muestra.

Tabla 1. Concepción de la preparación deportiva del Karate-do de Higaonna, K. (1888).

<table>
<tr><td rowspan="2">Kihon
(Técnicas Básicas)</td><td colspan="2">Yubi undo (ejercicios preparatorios)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Hojo undo (ejercicios complementarios)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Kaishu
(Técnicas Avanzadas)</td><td rowspan="2">Kaishu kata
(katas clasicos)</td><td>Kihon kata (Katas básicos)</td></tr>
<tr><td>Koryu kata (otros katas)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Kaisai kumite (aplicación de las técnicas de los katas)</td></tr>
</table>

Este autor define sus componentes de la siguiente forma: [1]

[1] Concepción de la preparación deportiva del Karate-do de Higaonna, K. (1888)

Yubi undo: "El desarrollo de los músculos del hombre varía según el modo en que los usa. Por este motivo, al comienzo de cada lección de Karate-do se deberían hacer ejercicios para preparar y desarrollar los músculos, de modo que resulte más fácil realizar los movimientos y técnicas del Karate-do"

Kata: "Son formas básicas cuya finalidad es el desarrollo de una estructura corporal fuerte, con posiciones apropiadas. Estas permiten armonizar la respiración y la fuerza. Son unas treinta formas aproximadamente, de las cuales muchas han tomado el nombre de sus creadores. Estas katas consisten en una secuencia de movimientos atléticos en los cuales se combinan armónicamente diversas técnicas defensivas y ofensivas. Tales movimientos ofrecen al alumno la posibilidad de comprender la relación existente entre el espíritu y el cuerpo, ya que este es el propósito de los mismos"

Kumite: "Tras haber aprendido algunas kata, el alumno debería estudiar el verdadero significado de sus movimientos. Después de ello, estos movimientos podrán aplicarse en los ejercicios de lucha, como si se estuviese en una situación real"

Hojo undo: "Estos ejercicios consisten en técnicas de relajamiento, ejercicios derivados del Yoga y del Doin (ejercicios indios y chinos para la salud), cuya práctica es beneficiosa" http://www.efdeportes.com/efd35/artm.htm

2.4.1.4 Desarrollo de cualidades físicas

El desarrollo de la fuerza permite al deportista ser más resistente y fuerte, y le ayuda a evitar algunas lesiones al llevar a cabo técnicas de golpeo, pateo, proyección, etcétera, para las cuales creemos carecer de la facultad física pero en realidad se pueden ejecutar si se desarrolla la fuerza de los músculos necesarios para su ejecución.

Fuerza + flexibilidad

Desarrollar la fuerza ayuda a evitar lesiones comunes, entre ellas las de las articulaciones, sobre todo si se acrecienta adecuadamente fuerza y flexibilidad en los músculos que intervienen es sus movimientos (las lesiones en rodillas, hombros, muñecas, pies o tobillos son muy frecuentes por falta de fuerza).

Muchos practicantes sólo nos preocupamos por desarrollar fuerza en algunas zonas de nuestro cuerpo, por ejemplo en las piernas, y descuidamos el tronco y las extremidades superiores (la falta de fuerza al patear llega a lesionar la espalda).

También he escuchado comentarios de algunos practicantes de técnicas defensivas que piensan que no es necesario desarrollar su fuerza porque la técnica que utilizan no es de ataque y no golpean a nadie (un ejemplo es un judoka quien llega a cargar el doble de su peso con técnica), pero definitivamente la fuerza es necesaria y con un poco de entrenamiento específico adicional podremos superarnos como arte marcialistas.

La fuerza entra dentro de las cualidades físicas básicas: fuerza máxima, fuerza resistiva y fuerza dinámica (explosiva).

FUERZA MÁXIMA: es la máxima expresión de fuerza y se aplica en situaciones donde se requiere el 100% de la capacidad del atleta.

FUERZA RESISTIVA: es la que resulta de la combinación de la fuerza con la resistencia. Esta cualidad le permite al atleta utilizar el mismo tipo de fuerza durante un periodo prolongado de tiempo.
http://www.efdeportes.com/efd74/artm.htm

FUERZA DINAMICA (EXPLOSIVA): esta cualidad es también conocida como potencia y es el resultado de combinar fuerza con velocidad y como su nombre lo indica es la velocidad con la que se ejecuta el movimiento.

FUERZA MÁXIMA Trabajo con pesas: el entrenamiento de pesas debe estar adaptado a las características del deportista (edad, sexo, morfología y a su técnica deportiva).

En cuanto a la FLEXIBILIDAD, muchos practicantes de Artes Marciales creen que perderán su flexibilidad al complementar su entrenamiento con pesas, pero están equivocados, sólo es importante aclarar que el trabajo de pesas deberá siempre ser complementado con ejercicios de movilidad articular y estiramientos

FUERZA EXPLOSIVA Ligas, pesas, saltos, ejercicios con el propio peso corporal (sentadillas, lagartijas, ejercicios de fondo, etcétera.) dependen de la intensidad con que se maneje el movimiento, el cual debe ser acelerando la movilidad. Ejemplo de un ejercicio con ligas es la repetición de técnicas de golpeo o pateo, pero practicándolas con intensidad de movimiento o con pesas, dependiendo de dicha intensidad o volumen, se trabajarán las fibras de contracción rápida o las de contracción lenta.

FUERZA RESISTENCIA Sirve para desarrollar un buen trabajo de resistencia aeróbica y anaeróbica. http://www.efdeportes.com/efd74/artm.htm

La velocidad

La velocidad es una cualidad física absolutamente trabajable y mejorable, con los ejercicios adecuados, hay ciertos principios fisiológicos que influyen como son la altura, el peso, la calidad de las fibras musculares que para una mayor velocidad deben ser fibras explosivas, la musculación y la nutrición.

En los dos tipos de velocidad mencionados tienen también relevancia la coordinación y la técnica, ya que un movimiento determinado está diseñado para ser lo más efectivo y, por ende, lo más rápido posible.

También la resistencia física, ya que mientras más agotada esté la persona de menos agilidad dispondrá.

Velocidad de movimiento: Acá influye la aceleración, o sea, el realizar un movimiento determinado en el menor tiempo posible y la rapidez, que se refiere a la frecuencia con que se es capaz de realizar determinados movimientos.

En este tipo de velocidad es donde más influyen los aspectos fisiológicos ya mencionados.

Vemos que la velocidad de movimiento o motriz se puede parcelar según, por ejemplo, la parte del cuerpo en la que nos enfoquemos o el tipo de movimiento a realizar.

Por ejemplo alguien puede tener piernas rápidas para pegar patadas, pero ser más lento con los puños.

Por otro lado, una persona puede ser rápida al golpear, pero lenta al desplazarse.

Todo esto influye en una pelea, y vemos que la velocidad de movimiento es muy importante principalmente en el ámbito del ataque en combate.

Velocidad de reacción: Este tipo de velocidad se refiere a la cantidad de tiempo que se necesita para responder a un estímulo, de manera que éste gatille una reacción determinada en el sujeto.

En ella influyen, entre otras cosas, la concentración, el nivel de alerta en que la persona se encuentra, y tiene también un importante componente genético. http://www.efdeportes.com/efd74/artm.htm

2.4.2 CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

2.4.2.1 Perfeccionamiento de las llaves y su utilización en la defensa personal

Dentro del perfeccionamiento de las llaves esta lo conocido como jiu jitsu que es el encargado de realizar y ejecutar varias llaves sobre la persona dejándola inmóvil, ante un movimiento que pretenda hacer el contrincante.

El **jiu-jitsu**, "el arte de suavidad" es un arte marcial japonés clásico o Koryu Budo que abarca una variedad amplia de sistemas de combate modernos basados en la defensa "sin armas" de uno o más agresores tanto armados como desarmados.

Las técnicas básicas incluyen principalmente luxaciones articulares, y además golpes, patadas, rodillazos, esquivas, empujones, proyecciones, derribos, y estrangulamientos.

Estas técnicas se originan en métodos de batalla de los **bushi** (guerreros japoneses clásicos), para hacer frente a otros guerreros samurai con armadura, (de ahí su énfasis en atacar con luxaciones, lanzamientos y estrangulaciones, más que fomentar el uso de golpes y patadas) estos se desarrollaron cerca de dos milenios.

El jiu-jitsu clásico además de la defensa sin armas, admite emplear otros objetos como armas defensivas u ofensivas, como pueden ser el abanico, el parasol, las cuerdas, las monedas y las armas pequeñas de corte y contundentes, como jutte o tridente, tantō, kakushi buki (armas ocultas) e

incluso kusarigama, ryofundo kusari o bankokuchoki, que resultan más elaboradas. http://www.guioteca.com/artes-marciales/la-velocidad-en-artes-marciales-que-es-y-como-ejercitarla/

El jiu-jitsu era parte de sistemas más amplios llamados bujutsu, que incluía a su vez las principales armas largas del guerrero samurái de entonces: katana o sable, tachi o sable de caballería, yari o lanza, naginata o alabarda, jō o bastón medio y bō o bastón largo, entre muchísimas otras.

Estos métodos de combate cuerpo a cuerpo eran parte importante de los distintos sistemas desarrollados para emplear en el campo de batalla y se pueden clasificar como katchu bujutsu o yoroi kumiuchi (combatir con o sin armas, vestido en armadura) de la **era Sengoku** (1467-1603) o suhada bujutsu de la **era Edo** (1603-1867) (combatir vistiendo a la usanza de la época, con kimono y hakama).

Estos sistemas de combates a mano limpia empezaron a conocerse como Nihon koryu jujutsu (jiu-jitsu japonés antiguo).

El jiu-jitsu probablemente se nutre de técnicas de lanzamiento, estrangulación, y luxación provenientes del Sumai, el antecesor del Sumo, golpes a puntos vitales que podrían provenir del conocimiento marcial de refugiados chinos que durante los disturbios en China en el siglo XIII huían de la dinastía manchú y quienes traían consigo conocimientos de las formas de combate sin armas del kung fu / wu shu o Chuan-fa, y técnicas desarrolladas a lo largo del período feudal japonés por diferentes clanes a partir del combate en armadura o Kumiuchi.
http://www.guioteca.com/artes-marciales/la-velocidad-en-artes-marciales-que-es-y-como-ejercitarla/

2.4.2.2 Proyecciones de golpes adecuados

Una **proyección** consiste en derribar al oponente normalmente habiéndole agarrado previamente. En general, consiste en todo acto dirigido a tirar al oponente al suelo.

En lo referente a tirar a un oponente al suelo, se pueden nombrar las proyecciones tal cual, los derribos en los que se utilizan únicamente las manos para tirar al oponente, los barridos en los que se utilizan los pies únicamente (quizás ayudados por las manos como puntos de apoyo) y los sutemis (del japonés) en los que se utiliza la inercia o fuerza de tirarse uno mismo al suelo, para tirar al oponente.

TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

- Nage Waza

Las técnicas básicas de proyección en Aikido son las siguientes:

- Shiho-Nage
- Irimi-Nage
- Kokyu-Nage
- Kote-Gaeshi
- Shiho-Nage

Esta técnica proviene del arte del sable japonés **Kendo**, y comprende giros sobre los pies y cortes en cada uno de las cuatro direcciones.

Esta proyección ilustra los movimientos característicos de Aikido. En la fotografía podemos observar al Gran Maestro Saito, realizando esta proyección. http://www.oocities.org/colosseum/loge/1729/cap3.html.tmp

Irimi-Nage

Esta técnica se emplea para salir de la línea de ataque del adversario y de su esfera de dominio, entrando hacia su costado y proyectándole con el movimiento de nuestro centro.

En la fotografía podemos ver a Steven Seagal realizando este movimiento.

Kokyu-Nage

Esta es una técnica en donde se demuestra todo el poder respiratorio del Aikido. En esta técnica podemos ver todo el poder de nuestro **Ki**, y de su proyección.

Kote-Gaeshi

Uno de los fines secundarios de los ejercicios de Aikido es desarrollar un cuerpo fuerte. De ahí que sea necesario un entrenamiento natural y efectivo. Si lo ejercicios realizados no son naturales, provocarán efectos nocivos sobre el organismo.

Esta proyección sobre la articulación, llamada torsión exterior de la muñeca, se ejecuta en la dirección de la flexión natural de la articulación.

. Shiho-Nage

2.4.2.3 Conocimiento técnico defensivo

El Aikido es un arte de defensa personal, orientado a obtener la máxima efectividad en sus técnicas con el mínimo esfuerzo ante cualquier situación, por eso sus practicantes entrenan todas las distancias de confrontación, desde la larga distancia, donde el uso de puños y patadas es posible, hasta el contacto cuerpo a cuerpo, donde puede ser más apropiado el uso de proyecciones (nage waza), sin descuidar el trabajo de suelo (suwari waza).

Asimismo, el practicante entrena contra uno o varios adversarios, ya sea armados o desarmados.

El Aikido además proporciona beneficios físicos entre los que se encuentran flexibilidad, potencia, tonicidad muscular, movilidad, coordinación, agilidad y resistencia. http://kanotengu.wordpress.com/artes-marciales-en-detalle/aikikai-aikido/tecnicas-de-proyeccion-en-aikido/

De igual forma se obtienen otros beneficios como son: el incremento de la concentración, la estabilidad emocional, la confianza en uno mismo, canaliza la agresividad y forma el carácter.

Para practicarlo no es necesaria una condición física excepcional, así como tampoco importa la constitución física de la persona. Así que puede ser practicado por hombres y mujeres de cualquier edad.

El Aikido es un sistema abierto de técnicas que contiene atemis, luxaciones, proyecciones, barridos, estrangulaciones, inmovilizaciones, técnicas de conducción, etc. Se parte de técnicas básicas que permiten la evolución del practicante hacia técnicas más complejas.

El practicante es libre para escoger las técnicas que más se adapten a su constitución física o a sus preferencias personales y también es libre para incorporar a su repertorio técnico, todo aquello que considere válido, siempre que se pueda utilizar dentro de los principios fundamentales del sistema.

Esto no quiere decir que el Aikido sea un sistema moderador, sino simplemente, que no limita a sus practicantes sobre las técnicas que deben usar.

Para terminar, el Aikido es un arte marcial cuya efectividad está ampliamente probada, no en vano es utilizado en la formación de los agentes de diversos cuerpos policiales y de seguridad privada, y es ideal para todas aquellas personas que deseen instruirse en la defensa personal, aunque también se puede entrenar simplemente para hacer un poco de ejercicio, como actividad de esparcimiento, para hacer algo "distinto" de los quehaceres cotidianos o por qué no, para divertirse y estimular la creatividad técnica, buscando por ejemplo, nuevas salidas ante un ataque o un agarre.

Fundamentos del kubotan

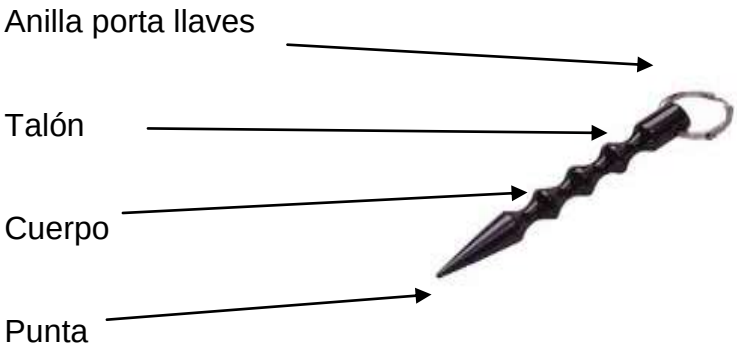
Los husos más básicos implican el presionar en cualquier punto del cuerpo de un agresor especialmente en superficies del cuerpo donde se encuentre mayor musculatura ósea, creando un fuerte dolor, también se puede golpear la cara de un agresor con las llaves que podemos colocar en la anilla porta llaves, que nos sirve de distracción para efectuar controles en muñecas, dedos etc...

Conociendo los fundamentos de esté arma, una víctima puede evitar la confusión y la frustración de intentar recordar puntos concretos a la hora de una supuesta agresión.

Simplemente actuando con naturalidad y ejerciendo presión en cualquier zona del cuerpo, se logra la autodefensa de uno mismo ante una agresión

Partes del kubotan

El kubotan se podría dividir en cuatro partes fundamentales:



Fundamentos técnicos del hapkido

En Hapkido se habla de un fundamento técnico que se requiere para él un buen aprendizaje y desarrollo de la táctica en combate y en defensa personal.

- **Pie rápido:** El movimiento de los pies debe ser rápido para poder ser sorpresa.
- **Mano rápida:** El movimiento de las manos debe ser muy rápido y fluido.
- **Posición baja:** Las posición del cuerpo debe ser baja al finalizar la mayoría los movimientos de defensa personal.
- **Vista al frente:** La vista debe estar siempre 'al frente' es decir en dirección hacia donde se realiza la técnica.
- **Mente en calma:** Ante todo se debe de mantener una mente en calma para realizar la técnica respetando los principios básicos y hacerla efectiva.

2.4.2.4 Práctica deportiva de la defensa personal

La **defensa personal** es cualquier conjunto de técnicas que tienen como objetivo detener o repeler una acción ofensiva llevada a cabo contra la persona. Es un método de defensa personal , un sistema de combate real, práctico y eficaz inspirado en las Artes Marciales de algunos países de Oriente, lo que le hace uno de los métodos de defensa y combate más completos, ya que escoge las mejores técnicas de cada Arte Marcial y lo actualiza a la realidad de nuestro siglo.

Las artes marciales orientales tienen mucho en común con otras actividades físicas: aumento de fitness, adquisición de habilidades, actividades sociales, etc. Pero se distinguen en algo muy importante: muchos deportes occidentales potencian la competición y el afán de

ganar, mientras las artes marciales asiáticas tradicionalmente ponen su énfasis en el conocimiento, mejoramiento y control de uno mismo. El arte marcial combina aspectos deportivos con aspectos psicológicos, filosóficos e incluso espirituales.

De todas maneras, el arte marcial no simplemente es un tipo de deporte. Esta diferencia con las demás actividades físicas le confiere un potencial único para el que las practica: un beneficio no sólo para la salud, sino especialmente para la salud mental.

La defensa personal puede definirse como lo contrario a un sistema violento de técnicas de combate cuerpo a cuerpo que en todos los casos y sin excepción, se fundamenta en principios como el respeto al prójimo, la disuasión de la agresión, e impedir que se hiera sin herir". Tejero, Ibañez y Pérez, 2008

2.5 Hipótesis

La metodología de los deportes de combate **si** incide en la práctica deportiva de la defensa personal en los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.

2.6 Señalamiento de variables

Variable independiente

Metodología de los deportes de Combate

Variable dependiente

Práctica deportiva de la Defensa Personal.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la investigación:

Después de haber analizado el problema y la necesidad de incluir la metodología de los deportes de combate ante la práctica deportiva de la defensa personal en los estudiantes de la carrerea de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato, se ha utilizado para esta investigación los enfoque cualitativos y cuantitativos.

Cualitativo en la que abarca el contenido y cualidades de la presente investigación.

Cuantitativo ya que utilizaremos estadísticas en la recopilación de los datos y análisis de los mismos, con el uso de encuestas relacionadas con la presente investigación.

También se utilizó el método **Histórico – Lógico**, que nos permite descubrir los procedimientos históricos que investiga los hechos desde su origen hasta la actualidad.

3.2 Modalidad básica de la investigación

De campo Por cuanto se realizó en el lugar de los hechos**.**

Bibliográfica – Documental Se utiliza la investigación bibliográfica, ya que por intermedio de esta tendremos la oportunidad de escoger acertadamente la información escrita que más se ajuste a nuestro tipo de investigación, recurriendo a los diferentes medios bibliográficos tales

como: libros, revistas técnicas, informes, monografías, tesis de grado sobre control de calidad; siempre y cuando todo este material guarde relación con nuestro problema planteado, utilizando técnicas como el fichaje y lectura científica, que son de gran ayuda para nuestra investigación.

Se basa en documentación especializada tanto de bibliografía como de páginas web este y los anteriores instrumentos facilitaron el desarrollo para que la investigación permita tener el éxito deseado.

3.3. Nivel o tipo de investigación

Histórico – Lógico

Se utilizará también el método **Histórico – Lógico**, que nos permite descubrir los procedimientos históricos que investigue los hechos desde su origen hasta la actualidad, según como muestra el problema a investigarse, y que contribuirá con la formación integral de los niños en la práctica del Wushu.

Exploratoria

Existiendo la convicción de que la formulación del problema es más importante que la realización de la misma investigación, por lo tanto se realizara una investigación exploratoria; teniendo como característica la utilización de metodología flexible permitiendo plantear objetivos que faciliten generar hipótesis para reconocer variables de interés investigativo

Observación

En base a este método y a través de diálogos se ha podido detectar que la práctica de Wushu es un deporte en el que están sometido varios

deportes de combate, y que cada uno de ellos está vinculado en las diferentes técnicas para la defensa personal del aprendizaje del deportista.

La recolección de la información, en base a las encuestas realizadas que como actor investigador se observa la respuesta que los investigados contestaron sobre los problemas a investigar.

3.4. Población y muestra

Es la totalidad del universo en la cual se va realizar la investigación del tema escogido.

Para la presente problemática se ha tomado como muestra a los estudiantes y docentes de la Carrera de Cultura Fisca de la Universidad Técnica de Ambato.

INTEGRANTES	NUMERO
DOCENTES	**4**
ESTUDIANTES	**300**
Total	**304**

Cuadro № 1 Población y Muestra
Elaborado por: Jorge Jarrín

Muestra

Se tomara como muestra el número de estudiantes de la carrera de Cultura Física como lo es de 300 estudiantes.

$$n = \frac{\mathrm{PQ\ x\ N}}{(\mathrm{N}-1)(\mathrm{E/K})^2 + \mathrm{PQ}}$$

n= No se conoce

PQ= Varianza media de la población= 0,25

N= población o universo= 304

E= error admisible= 10% = 0,10%

K= Coeficiente de corrección de error= 2

$$n = \frac{0.25 \text{ x } 300}{(300-1)(0.10/2)^2 + 0.25}$$

$$n = \frac{75}{299 \text{ x } 0.010/4 \ + 0.25}$$

$$n = \frac{75}{0.7475 + 0.25}$$

$$n = \frac{75}{0.9975}$$

n= 75

NOTA: El tamaño de la muestra está realizado para 75 estudiantes de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato

La muestra se divide en la unidad de observación que es:

POBLACIÓN	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**	**MUESTRA**
ESTUDIANTES	300	100%	75
DOCENTES	4	100%	4

Cuadro № 2 Porcentaje y Muestra
Elaborado por: Jorge Jarrín

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Operacionalización de la variable independiente: Metodología de los deportes de combate.

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
Metodología de los deportes de combate enseñanza que implica un contacto y una observación continúa. La concentración y las cualidades físicas, asimilan los ataques ofensivos y defensivos del adversario.	Enseñanza que implica el contacto Observación continúa de los movimientos. Concentración. Cualidades físicas Ataques ofensivos y defensivos	Practica de ejercicios relacionados al contacto físico. Desarrollar las diferentes proyecciones de golpe y movimiento. Desarrollo Físico y mental Desarrollo de las capacidades físicas reacción, velocidad, flexibilidad, equilibrio y coordinación. Desarrollar la capacidad por protegerse e inutilizar al contrario	¿Cree usted que la enseñanza mediante la práctica de ejercicios físicos relacionados al contacto físico implica un aprendizaje sobre los deportes de combate? ¿Piensa usted que mejorar el desarrollo de las diferentes proyecciones de golpe y movimiento mejoraría la observación continua del movimiento al contacto físico? ¿Cree que el desarrollo físico y mental mejora la concentración del individuo? ¿Cree que el desarrollo de las cualidades físicas en los deportes de combate mejora la reacción, velocidad, flexibilidad, equilibrio y coordinación? ¿Cree que los Ataque ofensivos y defensivos mejora el desarrollo de la capacidad por protegerse e inutilizar al contrario?	Encuestas a los estudiantes. Encuesta a los docentes. Cuestionarios

Cuadro № 3: Opercaionalización de la variable independiente

Elaborado por: Jorge Jarrín

Operacionalización de la variable dependiente: Práctica deportiva de la Defensa Personal

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
La defensa personal, conjunto de técnicas y objetivo a detener la acción ofensiva dentro de las artes marciales, mediante los valores deportivos.	Conjunto de técnicas Detener la acción ofensiva. Dentro de las artes marciales Valores deportivos	• Buen desempeño de la actividad. • Desarrollar la capacidad de reacción ante los estímulos del cuerpo humano • Perfección de los movimientos de los deportes de combate. • Disciplina, responsabilidad, respeto hacia los demás.	¿Cree que el conjunto de técnicas ayuda a mejorar el desempeño ante la actividad deportiva? ¿Está usted de acuerdo que el desarrollo de la capacidad de reacción ante un estímulo mejora la acción ofensiva en la defensa personal? ¿Cree que la actividad deportiva completa de las artes marciales perfeccionan los movimientos hacia los deportes de combate? ¿Cree que las artes marciales es generador de disciplina, responsabilidad, respeto y practica de valores?	Encuestas a los estudiantes. Encuesta a los docentes. Cuestionarios

Cuadro № 4: Opercaionalización de la variable dependiente

Elaborado por: Jorge Jarrín

3.6 Técnicas e instrumentos

La técnica que se utilizara para esta e investigación son las encuestas y consultas determinadas hacia los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato en diferentes aspectos como también las sugerencias que se presentan para el adecuado manejo y enseñanza de las artes marciales “defensa personal” en convicción con la metodología de los deportes de combate.

Observación directa

Se aplicara una guía de observación dirigida a ver el desempeño de los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato dentro de las diferentes áreas de la cultura física.

Encuesta

Se realizara una encuesta a los estudiantes y profesores de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato, mediante la utilización de cuestionarios con preguntas objetivas que permitan la recolección de los datos sobre los lineamientos de la investigación.

3.7. Plan de recolección de la información

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
¿De qué personas u objetos?	Hacia los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la práctica de la Cultura Física dentro de la enseñanza de la defensa personal
¿Quién?	Investigador Jorge Jarrín.
¿Cuándo?	Inicio Diciembre 2012 a Abril 2013
¿Dónde?	Universidad Técnica de Ambato campus Huachi-Pata
¿Cuántas veces?	Aplicaciones una
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas, entrevistas, observaciones.
¿Con que?	Cuestionarios estructurados
¿En qué situación?	Hora de clase de educación física.

Cuadro № 5: Recolección de la información

Elaborado por: Jorge Jarrín

3.8. Plan de procesamiento de la información

- Como primer paso será la realización del instrumento de investigación previo al problema planteado.
- Luego lo aplicaremos a las personas involucradas con nuestro tema investigativo.
- Una vez cogida toda la información la analizaremos fomentando una revisión crítica.
- Estableceremos la información y la Tabularemos
- Finalmente realizaremos las tablas y cuadros que permiten interpretar los resultados recogidos durante las entrevistas planteadas a los estudiantes.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de datos

4.2 Interpretación de resultados

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

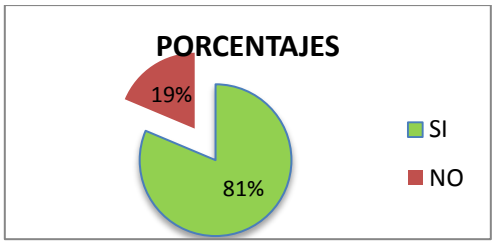
Pregunta N^{O} 1

¿Cree usted que la enseñanza mediante la práctica de ejercicios físicos relacionados al contacto físico implica un aprendizaje sobre los deportes de combate?

Cuadro N^{O} 6: Contacto Físico

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	61	81%
NO	14	19%
TOTAL	**75**	**100%**

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la UTA carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín
Grafico N^{O} 5 Contacto Físico



Análisis

En esta pregunta aplicada a los estudiantes ellos contestaron indistintamente pero una gran mayoría contesto positivamente, como muestra en la gráfica un 81% contestó positivamente, un 19% lo contrario

Interpretación

Se puede indicar que la mayoría sabe que los ejercicios físicos relacionados a los deportes de combate me jora el aprendizaje de la defensa personal.

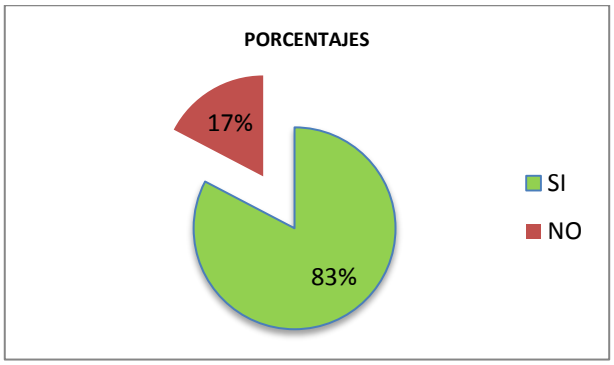
Pregunta N^{O} 2

¿Piensa usted que mejorar el desarrollo de las diferentes proyecciones de golpe y movimiento mejoraría la observación continua del movimiento al contacto físico?

Cuadro N^{O} 7: Proyecciones

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	62	83%
NO	13	17%
TOTAL	**75**	**100%**

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la UTA carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín
Grafico N^{O} 6 Proyecciones



Análisis

De igual manera se ha realizado una segunda pregunta aplicada a los estudiantes en la que ellos contestaron indistintamente un 83% contesto positivamente mientras que un 17% está en desacuerdo o no conoce bien del tema por lo que es necesario enfatizarnos para que todos compartan el mismo criterio..

Interpretación

Podemos indicar que un alto porcentaje de los estudiantes está de acuerdo que las proyecciones de golpe y movimiento mejora la observación continua del movimiento al contacto físico y puede actuar rápidamente ante una situación deliberada en el entorno social.

Pregunta N^{O} 3

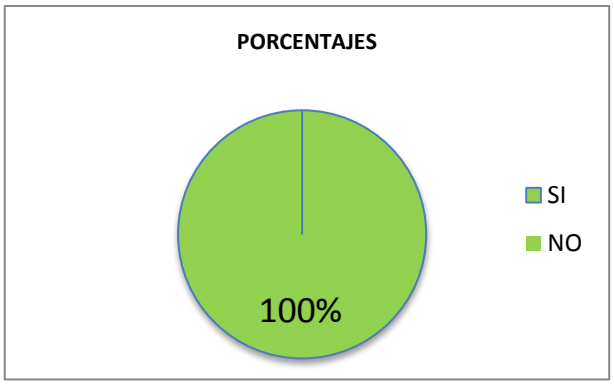
¿Cree que el desarrollo físico y mental mejora la concentración del individuo?

Cuadro N^{O} 8: Desarrollo Físico

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	75	100%
NO	0	0%
TOTAL	**75**	**100%**

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la UTA carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín

Grafico N^{O} 7 Desarrollo Físico



Análisis

Dentro de la pregunta 3 aplicada de igual manera a los estudiantes de la carrera de cultura física de la UTA, ellos están de acuerdo en un 100% tal y como se observa en la gráfica ya que la el desarrollo físico y mental ayuda a que nuestros sentidos estén activos independientemente.

Interpretación

En esta pregunta podemos observar que todos los estudiantes están de acuerdo que el desarrollo físico y mental mejora la concentración del individuo, para actuar rápidamente en ocasiones que nos encontremos, como puede ser de peligro o de atención.

Pregunta N^{O} 4

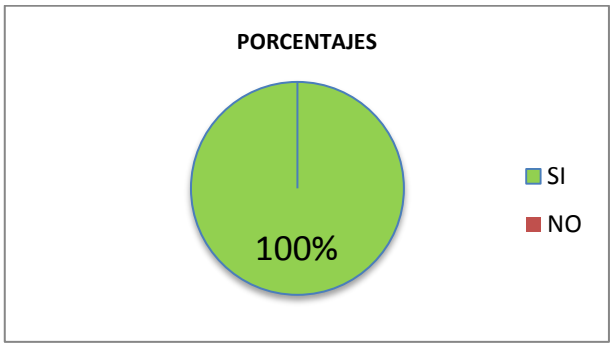
¿Cree que el desarrollo de las cualidades físicas en los deportes de combate mejora la reacción, velocidad, flexibilidad, equilibrio y coordinación?

Cuadro N^{O} 9: Cualidades Físicas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	75	100%
NO	0	0%
TOTAL	**75**	**75%**

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la UTA de la carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín

Grafico N^{O} 8 Cualidades Físicas



Análisis

Como podemos observar en la grafica los estudiantes contestaron positivamente a la pregunta efectuada en la que se indica si el desarrollo de las cualidades físicas en los deportes de combate mejora la reacción, velocidad, flexibilidad, equilibrio y coordinación, por lo que un 100% está de acuerdo con la pregunta planteada.

Interpretación

Los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la UTA, contestaron positivamente a la pregunta efectuada ya que el desarrollo de las cualidades físicas en los deportes de combate si mejora la reacción, velocidad, flexibilidad, equilibrio y coordinación en el ámbito del aprendizaje de la defensa personal.

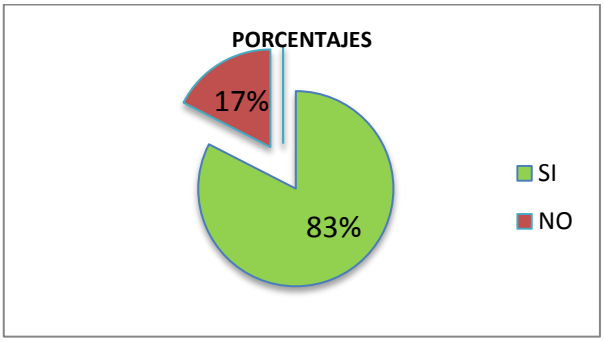
Pregunta N^{O} 5

¿Cree que los Ataque ofensivos y defensivos mejora el desarrollo de la capacidad por protegerse e inutilizar al contrario?

Cuadro N^{O} 10: Ataques ofensivos y defensivos.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	62	83%
NO	13	17%
TOTAL	**75**	**100%**

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la UTA de la carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín
Grafico N^{O} 9 Ataques ofensivos y defensivos.



Análisis

Dentro de la pregunta 5 aplicada de la misma manera a los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la UTA ellos contestaron indistintamente pero si una gran mayoría está de acuerdo con lo planteado tal y como se observa en la grafica en la que un 83% contesto positivamente ante un 17% que aduce lo contrario.

Interpretación

De la pregunta 5 aplicada a los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la UTA en lo que se formulo si los Ataque ofensivos y defensivos mejora el desarrollo de la capacidad por protegerse e inutilizar al contrario, ellos contestaron en distintos criterios pero una gran mayoría sabe que estos ataque ofensivos y defensivos ayuda al individuo a protegerse ante cualquier situación de peligro que se presente.

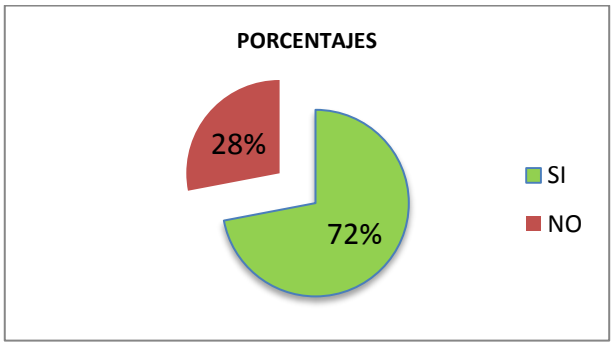
Pregunta N^{O} 6

¿Cree que el conjunto de técnicas ayuda a mejorar el desempeño ante la actividad deportiva?

Cuadro N^{O} 11: Conjunto de técnicas.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	54	72%
NO	21	28%
TOTAL	**75**	**100%**

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la UTA de la carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín
Grafico N^{O} 10: Conjunto de técnicas



Análisis

Dentro de esta pregunta aplicada de la misma manera a los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la UTA, ellos contestaron indistintamente pero una gran mayoría contesto positivamente tal y como se refleja en la gráfica.

Interpretación

Los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la UTA contestaron indistintamente pero la mayoría de ellos contestaron positivamente y saben que el conjunto de técnicas ayuda a mejorar el desempeño ante la actividad deportiva, y es necesario trabajar por unificar los criterios por lo que no conocen sobre el tema o contestaron negativamente.

Pregunta N^{O} 7

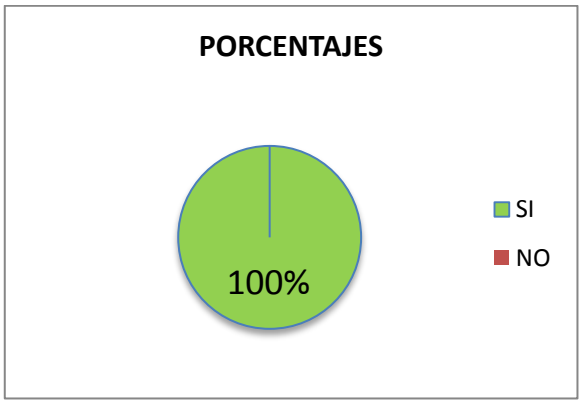
¿Está usted de acuerdo que el desarrollo de la capacidad de reaccionar ante un estímulo mejora la acción ofensiva en la defensa personal?

Cuadro N^{O} 12: Capacidad de reaccionar

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	75	100%
NO	0	0%
TOTAL	**75**	**100%**

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la UTA de la carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín

Grafico N^{O} 11 Capacidad de reaccionar



Análisis

Dentro de esta pregunta podemos observar en la gráfica que contestaron positivamente ya que conocen que el desarrollo de la capacidad de reaccionar ante un estímulo mejora la acción ofensiva en la defensa personal, en la que contestaron todos en un 100% afirmando la pregunta planteada.

Interpretación

De la pregunta 7 aplicada a los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la UTA ellos están de acuerdo que el desarrollo de la capacidad de reaccionar ante un estímulo mejora la acción ofensiva en la defensa personal.

Pregunta N^{O} 8

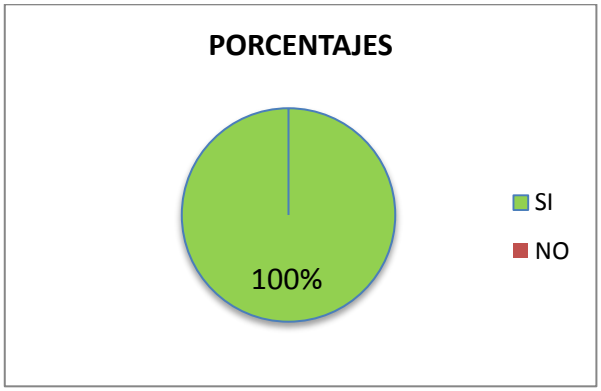
¿Cree que la actividad deportiva completa de las artes marciales perfeccionan los movimientos hacia los deportes de combate?

Cuadro N^{O} 13: Actividad deportiva- artes marciales

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	75	100%
NO	0	0%
TOTAL	**75**	**100%**

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la UTA de la carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín

Grafico N^{O} 12 Actividad deportiva- artes marciales



Análisis

En esta pregunta 8 aplicada a los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la UTA, podemos observar en la gráfica que el 100% del total de los encuestados afirman la pregunta.

Interpretación

De la pregunta 8 aplicada a los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la UTA en la que ellos saben que la actividad deportiva completa de las artes marciales perfeccionan los movimientos hacia los deportes de combate, tal y como se observa en la gráfica, de acuerdo a las respuestas arrojadas en que todos afirmaron positivamente a lo planteado.

Pregunta N^{O} 9

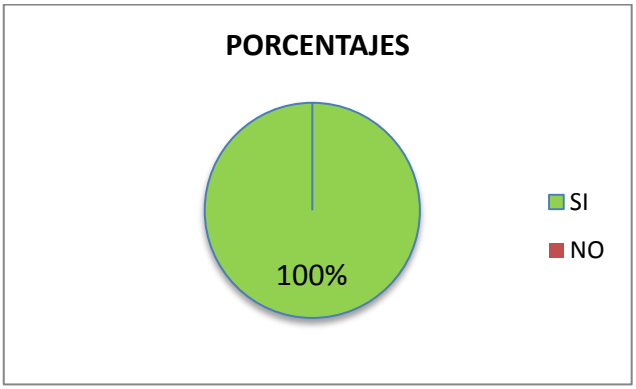
¿Cree que las artes marciales es generador de disciplina, responsabilidad, respeto y practica de valores?

Cuadro N^{O} 14: Artes marciales disciplina

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	75	100%
NO	0	0%
TOTAL	**75**	**100%**

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la UTA de la carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín

Grafico N^{O} 13 Artes marciales disciplina



Análisis

En esta pregunta aplicada a los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la UTA, ellos contestaron positivamente, tal y como se muestra en la gráfica.

Interpretación

En esta pregunta aplicada a los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la UTA ellos están de acuerdo que las artes marciales es generador de disciplina, responsabilidad, respeto y practica de valores por lo que todos unifican los criterios positivamente.

ENCUESTA A LOS DOCENTES

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

Pregunta N^{O} 1

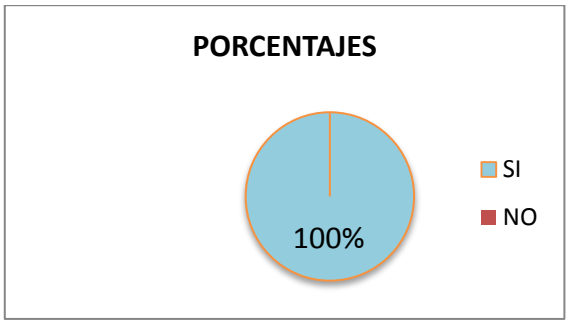
¿Cree usted que la enseñanza mediante la práctica de ejercicios físicos relacionados al contacto físico implica un aprendizaje sobre los deportes de combate adecuado en los estudiantes?

Cuadro N^{O} 15: Ejercicios Físicos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	**4**	**100%**

Fuente: Encuesta a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín

Grafico N^{O} 14 Ejercicios Físicos



Análisis

Como podemos observar en la gráfica acerca de la pregunta 1 aplicada a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física, en la que se plantea si la enseñanza mediante la práctica de ejercicios físicos relacionados al contacto físico implica un aprendizaje sobre los deportes de combate adecuado en los estudiantes, ellos contestaron positivamente.

Interpretación

En esta pregunta podemos indicar que los docentes saben sobre la práctica de ejercicios físicos que ayudan a mejorar un aprendizaje sobre los deportes de combate adecuado en los estudiantes.

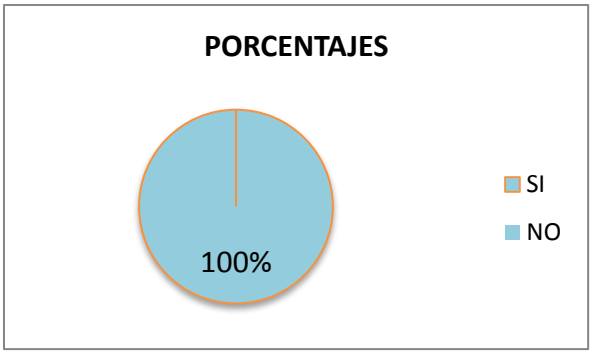
Pregunta N^{O} 2

¿Piensa usted que mejorar el desarrollo de las diferentes proyecciones de golpe y movimiento mejoraría la observación continua del movimiento al contacto físico en los estudiantes?

Cuadro N^{O} 16: Proyecciones.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	**4**	**100%**

Fuente: Encuesta, docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín
Grafico N^{O} 15 Proyecciones.



Análisis

En esta pregunta 2 dirigida a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física en la que se ha realizado una pregunta sobre si el desarrollo de las diferentes proyecciones de golpe y movimiento mejoraría la observación continua del movimiento al contacto físico en los estudiantes ellos están de acuerdo con la pregunta a lo que corresponde el 100% de los encuestados tal y como se muestra en la gráfica.

Interpretación

En esta pregunta podemos indicar que todos los docentes saben que el desarrollo de las diferentes proyecciones de golpe y movimiento mejora la observación continua del movimiento al contacto físico en los estudiantes.

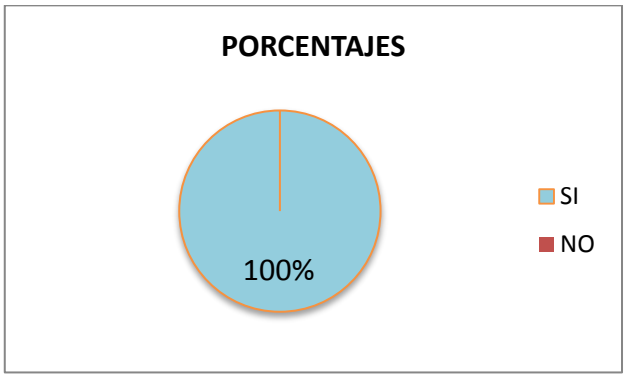
Pregunta N^{O} 3

¿Cree que el desarrollo físico y mental mejora la concentración de los estudiantes?

Cuadro N^{O} 17: Desarrollo físico y mental.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	**4**	**100%**

Fuente: Encuesta a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín
Grafico N^{O} 16 Desarrollo físico y mental.



Análisis

De igual manera se ha realizado una tercera pregunta aplicada a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física en la que ellos contestaron positivamente como se puede observar en la gráfica que el 100% de los encuestados está de acuerdo con la pregunta indicada.

Interpretación

En esta pregunta 3 aplicada a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física en la que se menciona si el desarrollo físico y mental mejora la concentración de los estudiantes ellos contestaron que si en un 100% tal y como podemos mirar en la grafica representada por la contestación realizada por los docentes.

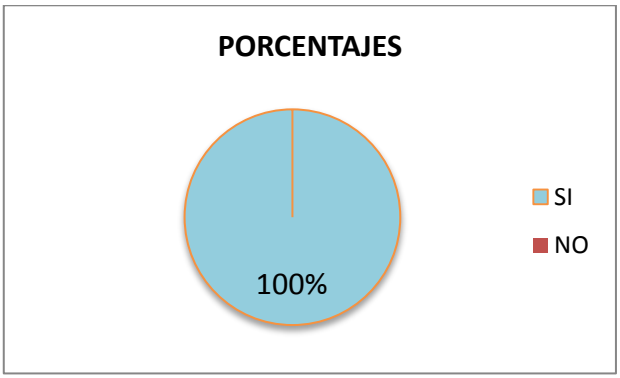
Pregunta N^{O} 4

¿Cree que el desarrollo de las cualidades físicas en los deportes de combate mejora la reacción, velocidad, flexibilidad, equilibrio y coordinación en los estudiantes?

Cuadro N^{O} 18: Desarrollo cualidades Físicas.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	**4**	**100%**

Fuente: Encuesta a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín
Grafico N^{O} 17 Desarrollo cualidades Físicas.



Análisis

En esta pregunta 4 de igual manera aplicada a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física sobre si el desarrollo de las cualidades físicas mejora la coordinación en los estudiantes como podemos observar en la gráfica el 100% de los encuestados si acepta la pregunta planteada en mejora de los estudiantes.

Interpretación

De la pregunta 4 aplicada a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física ellos saben que el desarrollo de cualidades físicas ayuda a mejorar todo sentido de coordinación en los estudiantes.

Pregunta N^{O} 5

¿Cree que los Ataque ofensivos y defensivos mejora el desarrollo de la capacidad por protegerse e inutilizar al contrario en los estudiantes?

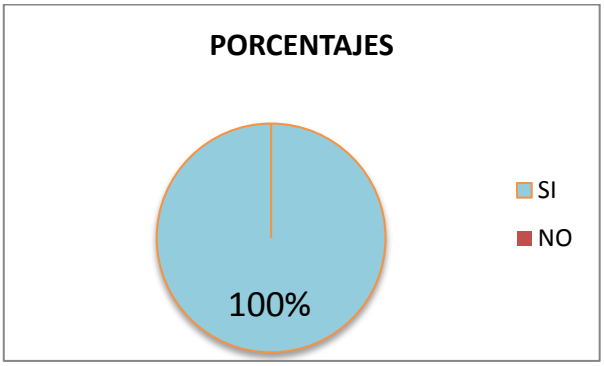
Cuadro N^{O} 19: Ataques ofensivos y defensivos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	4	100%
NO	0	0
TOTAL	**4**	**100%**

Fuente: Encuesta a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física.

Elaborado por: Jorge Jarrín

Grafico N^{O} 18 Ataques ofensivos y defensivos



Análisis

De igual manera se ha realizado una quinta pregunta aplicada a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física, por lo que podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados está de acuerdo con la pregunta aplicada a los encuestados.

Interpretación

De la pregunta 5 aplicada a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física sobre si los Ataque ofensivos y defensivos mejora el desarrollo de la capacidad por protegerse e inutilizar al contrario en los estudiantes, en la que nos damos cuenta que el 100% de los encuestados que son los docentes están de acuerdo con la pregunta planteada.

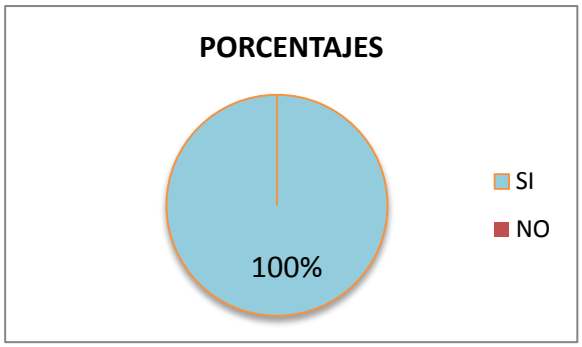
Pregunta N^{O} 6

¿Cree que el conjunto de técnicas ayuda a mejorar el desempeño ante la actividad deportiva en los estudiantes?

Cuadro N^{O} 20: Técnicas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	**4**	**100%**

Fuente: Encuesta a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín
Grafico N^{O} 19 Técnicas



Análisis

En esta pregunta 6 aplicada a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física podemos observar en la grafica que el 100% de los encuestados si está de acuerdo que el conjunto de técnicas ayuda a mejorar el desempeño ante la actividad deportiva en los estudiantes.

Interpretación

De la pregunta 6 aplicada a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física en la que se indica si está de acuerdo que el conjunto de técnicas ayuda a mejorar el desempeño ante la actividad deportiva en los estudiantes, ellos contestaron que si en lo que se demuestra en la gráfica como verdadera en un 100% de los encuestados.

Pregunta N^{O} 7

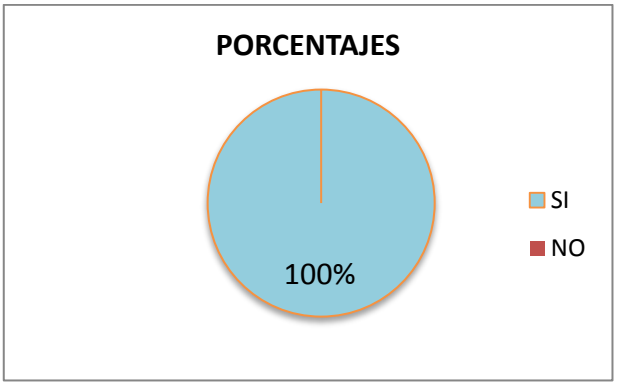
¿Está usted de acuerdo que el desarrollo de la capacidad de reaccionar ante un estímulo mejora la acción ofensiva en la defensa personal de los estudiantes?

Cuadro N^{O} 21: Capacidad de reacción

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	**4**	**100%**

Fuente: Encuesta a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín

Grafico N^{O} 20 Capacidad de reacción



Análisis

Podemos observar de igual manera en la gráfica sobre la pregunta 7 aplicada a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física en la que el 100% está de acuerdo que el desarrollo de la capacidad de reaccionar ante un estímulo mejora la acción ofensiva del estudiante.

Interpretación

En esta pregunta 7 realizada a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física en la que están de acuerdo que el desarrollo de la capacidad de reaccionar ante un estímulo mejora la acción ofensiva en la defensa personal del estudiante

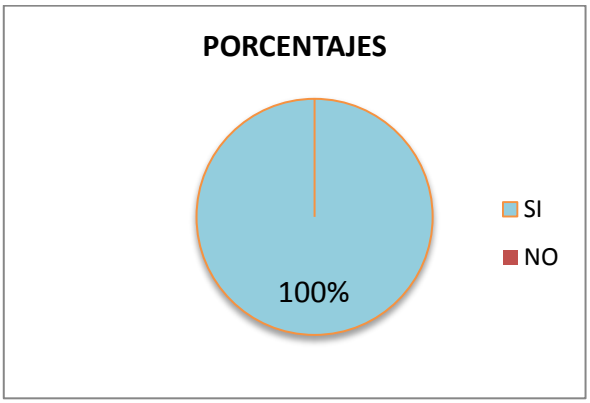
Pregunta N^{O} 8

¿Cree que la actividad deportiva completa de las artes marciales en los estudiantes perfeccionan los movimientos hacia los deportes de combate?

Cuadro N^{O} 22: Actividad deportiva- artes marciales

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	**4**	**100%**

Fuente: Encuesta a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín
Grafico N^{O} 21 Actividad deportiva- artes marciales



Análisis

En esta pregunta 8 aplicada a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física, podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados afirman la pregunta planteada sobre las artes marciales como muestra de los deportes de combate.

Interpretación

En esta pregunta 8 aplicada a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física en la que se indican que la actividad deportiva completa de las artes marciales en los estudiantes perfeccionan los movimientos hacia los deportes de combate.

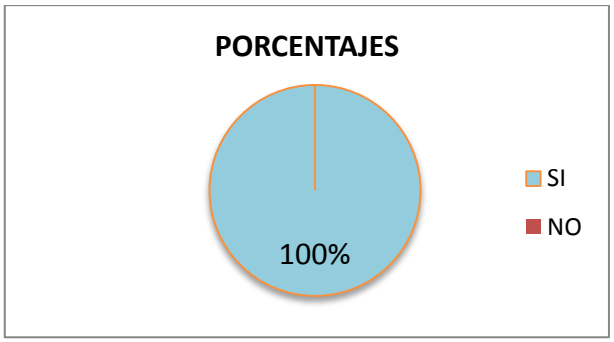
Pregunta N^{O} 9

¿Cree que las artes marciales es generador de disciplina, responsabilidad, respeto y practica de valores en los estudiantes?

Cuadro N^{O} 23: Ates marciales generador de valores

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	**4**	**100%**

Fuente: Encuesta a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física.
Elaborado por: Jorge Jarrín
Grafico N^{O} 22 Ates marciales generador de valores



Análisis

En la pregunta 9 en la que se aplicó a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física como podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados está de acuerdo con la pregunta ya que las artes marciales es generador de disciplina, responsabilidad, respeto y practica de valores en los estudiantes.

Interpretación

De la pregunta 9 aplicada a los docentes de la UTA de la carrera de Cultura Física en la que ellos indican que las artes marciales es generador de disciplina, responsabilidad, respeto y practica de valores en los estudiantes.

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

ARGUMENTO.

4.3.1 Combinación de Frecuencias.

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió nueve preguntas de la encuesta, cinco preguntas por la variable independiente y cuatro preguntas de la variable dependiente en estudio.

4.3.2 Hipótesis.

Ho La metodología de los deportes de combate **no** incide en la práctica deportiva de la defensa personal en los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.

Hi La metodología de los deportes de combate **si** incide en la práctica deportiva de la defensa personal en los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.

4.3.3 Selección del nivel de significación.

Se utilizó el nivel ∞ = 0,05

4.3.4 Descripción de la Población.

Se trabajó con toda la muestra que corresponde a 75 estudiantes de la carrera de cultura física, y 4 docentes de la carrera de cultura física de la UTA dentro del ejercicio de la práctica de la defensa personal.

4.3.5 Especificación del Estadístico.

De acuerdo a la tabla de contingencia 9 X 2 se utiliza la siguiente fórmula:

$$X^2 = \Sigma (O-E)^2 / E$$

4.3.6 Especificación de la región de aceptación y rechazo.

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 9 filas y 2 columnas.

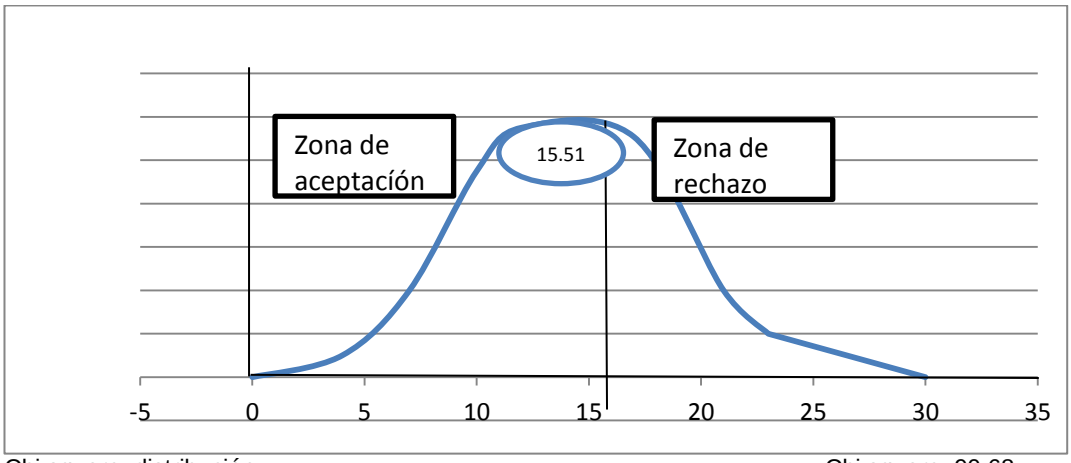
Gl = (f-1) . (c-1)

Gl = (9-1) . (2-1)

Gl = 8. 1 = 8

Entonces con 8 Gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de ji cuadrado, el valor es de 15.51 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 15.51 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 15.51.

La representación gráfica sería:



Chi square distribución Chi square 90.68

Gráfico 23: Representación del ji cuadrado

Elaborado por: Jorge Jarrín

4.3.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.

Frecuencias observadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿Cree usted que la enseñanza mediante la práctica de ejercicios físicos relacionados al contacto físico implica un aprendizaje sobre los deportes de combate?	65	14	**79**
2. ¿Piensa usted que mejorar el desarrollo de las diferentes proyecciones de golpe y movimiento mejoraría la observación continua del movimiento al contacto físico?	66	13	**79**
3. ¿Cree que el desarrollo físico y mental mejora la concentración del individuo?	79	0	**79**
4. ¿Cree que el desarrollo de las cualidades físicas en los deportes de combate mejora la reacción, velocidad, flexibilidad, equilibrio y coordinación?	79	0	**79**
5. ¿Cree que los Ataque ofensivos y defensivos mejora el desarrollo de la capacidad por protegerse e inutilizar al contrario?	66	13	**79**
6. ¿Cree que el conjunto de técnicas ayuda a mejorar el desempeño ante la actividad deportiva?	58	21	**79**
7. ¿Está usted de acuerdo que el desarrollo de la capacidad de reaccionar ante un estímulo mejora la acción ofensiva en la defensa personal?	79	0	**79**
8. ¿Cree que la actividad deportiva completa de las artes marciales perfeccionan los movimientos hacia los deportes de combate?	79	0	**79**
9. ¿Cree que las artes marciales es generador de disciplina, responsabilidad, respeto y practica de valores?	79	0	**79**
SUBTOTAL	**650**	**73**	**711**

Cuadro 24: Frecuencias Observadas.
Elaborado por: Jorge Jarrín

Frecuencias Esperadas.

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿Cree usted que la enseñanza mediante la práctica de ejercicios físicos relacionados al contacto físico implica un aprendizaje sobre los deportes de combate?	72.2	6.77	**79**
2. ¿Piensa usted que mejorar el desarrollo de las diferentes proyecciones de golpe y movimiento mejoraría la observación continua del movimiento al contacto físico?	72.2	6.77	**79**
3. ¿Cree que el desarrollo físico y mental mejora la concentración del individuo?	72.2	6.77	**79**
4. ¿Cree que el desarrollo de las cualidades físicas en los deportes de combate mejora la reacción, velocidad, flexibilidad, equilibrio y coordinación?	72.2	6.77	**79**
5. ¿Cree que los Ataque ofensivos y defensivos mejora el desarrollo de la capacidad por protegerse e inutilizar al contrario?	72.2	6.77	**79**
6. ¿Cree que el conjunto de técnicas ayuda a mejorar el desempeño ante la actividad deportiva?	72.2	6.77	**79**
7. ¿Está usted de acuerdo que el desarrollo de la capacidad de reaccionar ante un estímulo mejora la acción ofensiva en la defensa personal?	72.2	6.77	**79**
8. ¿Cree que la actividad deportiva completa de las artes marciales perfeccionan los movimientos hacia los deportes de combate?	72.2	6.77	**79**
9. ¿Cree que las artes marciales es generador de disciplina, responsabilidad, respeto y practica de valores?	72.2	6.77	**79**
SUBTOTAL	**650**	**61**	**711**

Cuadro 25: Frecuencias Esperadas.

Elaborado por: Jorge Jarrín

Cálculo del Ji Cuadrado.

O	E	O-E	(O-E)2	(O-E)2/E
65	72.2	-7.2	51.84	0,71
14	6.77	7.2	51.84	7.65
66	72.2	-6.2	38.44	0,53
13	6.77	6.2	38.44	5.67
79	72.2	6.8	46.24	0,64
0	6.77	- 6.8	46.24	6.83
79	72.2	6.8	46.24	0,64
0	6.77	- 6.8	46.24	6.83
66	72.2	-6.2	38.44	0,53
13	6.77	6.2	38.44	5.67
58	72.2	-14.2	201.64	2.79
21	6.77	14.2	201.64	29.78
79	72.2	6.8	46.24	0,64
0	6.77	- 6.8	46.24	6.83
79	72.2	6.8	46.24	0,64
0	6.77	- 6.8	46.24	6.83
79	72.2	6.8	46.24	0,64
0	6.77	- 6.8	46.24	6.83
711	**711**			**90.68**

Cuadro 26: Cálculo del Ji Cuadrado.

Elaborado por: Jorge Jarrín

4.3.8 Decisión Final.

Con 8 grados de libertad y un nivel de 0.05, se obtiene en la tabla 15.51, y como el valor de ji cuadrado es de **90.68** como la hipótesis nula se encuentra fuera de la región de aceptación se rechaza y se acepta la hipótesis alternativa.

VERIFICACIÓN.

Ante las evidencias comprobadas.

Se valora que La metodología de los deportes de combate **si** incide en la práctica deportiva de la defensa personal en los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato..

Por tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Una vez desarrollado la investigación se ha podido llegar a las siguientes conclusiones:

- La correcta enseñanza de los deportes de combate que embarcan en un solo tema como es el Wushu encierra distintos deportes que ayudaran a mejorar la defensa personal del estudiante como muestra de apoyo hacia una circunstancia deliberada en su entorno social.

- Todos los deportes de combate encierra como principal objetivo la defensa personal del individuo que lo practica.

- L a inadecuada práctica de los deportes de combate o su enseñanza implica un déficit en el aprendizaje del estudiante, en el que no podrán desenvolverse adecuadamente dentro de la rama de la defensa personal como implica la metodología dentro de la carrera de cultura física de la Universidad Técnica de Ambato

- Se debe desarrollar una propuesta que este encaminada a mejorar el aprendizaje y su desenvolvimiento personal de los estudiantes de la UTA conociendo sobre los deportes de combate, teniendo una familiarización de lo que se quiere llegar.

5.2. Recomendaciones

- Es recomendable que se imparta una clase en la que encierre todos los deportes de combate facilitando a mejorar el desenvolvimiento del estudiante de la carrera de cultura física fortaleciendo el aprendizaje de la defensa personal hacia las dificultades que se presente en un entorno social.

- Es necesario que existan docentes que familiaricen los deportes de combate hacia una sola práctica como es el Wushu en el que encierra distintos deportes de combate, pero que todos tiene un fin común lo cual es la defensa personal.

- Se debe capacitar a los docentes sobre los deportes de combate influyendo en ellos hacia la mejoría de la enseñanza del docente hacia el estudiante, desarrollando una clase planificada que busca solventar las necesidades del estudiante dentro de su rama como es la cultura física.

- Elaborar una propuesta en el que se establezca como un fin, en lo que encierran los deportes de combate lo cual es la defensa personal a lo que engloba todo deporte de combate como es el Wushu.

CAPITULO VI

PROPUESTA

TÍTULO DE LA PROPUESTA

GUÍA TÉCNICA METODOLÓGICA DE LOS DEPORTES DE COMBATE, QUE RIGE EN UNA DISCIPLINA DEPORTIVA “WUSHU” COMO BASE FUNDAMENTAL HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA DEFENSA PERSONAL DENTRO DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.

6.1 Datos informativos

Institución: Universidad Técnica de Ambato “Carrera de Cultura Física”

Ubicación: Huachi. Av. Los chasquis-Ciudadela Universitaria

Cantón: Ambato

Provincia: Tungurahua

Teléfonos: 032412860

Email: fche@uta.edu.ec/ culturafisicauta@yahoo.es

Número de estudiantes: Presencial 156, Semipresencial 144

Docentes: 27

6.2.- Antecedentes de la propuesta

Uno de los principales problemas en la enseñanza de la práctica de la defensa personal es el desconocimiento sobre los diferentes tipos de deportes de combate lo cual facilitaría de mejor manera al desenvolvimiento de la protección del estudiante, como también el conocimiento de las diferentes artes marciales que tiene un fin común lo cual es la protección y seguridad del individuo “defensa personal”.

La defensa personal Es un conjunto de técnicas que persigue el objetivo de detener o repeler una acción ofensiva llevada a cabo contra una persona, sin causarle daños. Está basada en técnicas deportivas o Artes marciales.

Hay varios estilos de artes marciales que excluyen el empleo de armas de fuego y otro armamento moderno. Lo que diferencia a las artes marciales de la violencia física (peleas callejeras) es la organización de sus técnicas en un sistema coherente y la codificación de métodos efectivos. En la actualidad las artes marciales se practican por diferentes razones, que incluyen el deporte, la salud, la protección personal, el desarrollo personal, la disciplina mental, le forja del carácter y la autoconfianza. Además, incluye conocimientos relativos a sistemas que tradicionalmente se han considerado modalidades deportivas (por ejemplo, el boxeo, la esgrima, el tiro con arco la lucha etc...).

La enseñanza de la defensa personal debe estar englobada con los demás deportes de combate que encierren un solo nombre como es el Wushu, en el que se entiende como una disciplina deportiva que encierra los diferentes deportes de combate y a lo que aportaría mucho al correcto aprendizaje del estudiante y su desenvolvimiento personal dentro de su ámbito social y su protección hacia la seguridad.

Se debe tener en claro que el propósito de esta propuesta es el de fomentar una correcta enseñanza sobre la metodología de los deportes de combate que engloben en un solo tema como el Wushu lo cual enfatiza en todo ámbito de enseñanza y educación el aporte primordial hacia la defensa personal.

6.3.- Justificación

Es **importante** esta propuesta ya que implica en un alto conocimiento de respeto hacia lo que refleja la metodología de los deportes de combate o artes marciales bajo la influencia histórica del Shaolin, Bodhidharma y el Budismo Chan en el que se transmite en el estudiante a mantener una muestra de total **respeto sincero** hacia todo cuanto le rodea. Incluso a las formas más insignificantes de vida aceptando y fluyendo armónicamente con las leyes de la naturaleza y del Universo. En la medida en que se va progresando en el estudio de la práctica continua y paciente la visión de la realidad del mundo se ilumina, todo deja de ser lo que antes creíamos que era real. El ego (cólera, envidia, el rencor, falsedad, engaño, etc.) no encuentra espacio para clavar sus afiladas garras en nuestro interior. Como pueden ver la meta de las artes marciales no es dejar tirado al contrario, sino emplear todo el tiempo de nuestras vidas para la práctica física, mental y espiritual del arte marcial, la herramienta que permitirá sobrepasar los límites de la máxima expresión como personas y seres humanos que somos, dando como resultado de personas útiles a la sociedad.

Y por último, para así de alguna forma defender el arte marcial de aquella expresión que se refiere a ella de una forma limitante que dice, “... el aprendizaje de simples técnicas corporales”.

Podemos plantear en respuesta que las artes marciales influyen sobre los diferentes planos del individuo:

- Plano físico (dentro del mismo encontramos el ámbito técnico táctico, y el ámbito de la defensa).
- Plano metal (Moral y ético).
- Plano espiritual.

Plano Físico:

Como bien conocemos, el arte marcial y sus derivaciones de defensa personal constituyen un medio de educación, de mejoramiento físico y mental, así como la enseñanza que prepara a sus alumnos para la vida y la defensa de la paz.

El Sensei se esfuerza en buscar mediante el entrenamiento la mejora de la actividad fisiológica de forma sistemática que tienda a construir, mejorar y perfeccionar las capacidades físicas necesarias, los hábitos motores, la técnica y los fundamentos de la táctica, paralelo a la elevación de las cualidades psíquicas del practicante.

Todas las técnicas de las artes marciales están respaldadas por los mismos principios que rigen al Universo (gravitación, equilibrio, movimientos circulares y espirales, fuerza centrípeta y centrífuga, acción y reacción, ritmo, movimientos ondulatorios, etc.) Fuerza, flexibilidad, elasticidad, rapidez y resistencia son algunas de las capacidades físicas que más se benefician en el entrenamiento de las artes marciales.

Por otra parte en el terreno de la defensa personal debes saber que lo que enseñamos puede salvar tú vida o la de un ser querido.

Plano Mental:

La preparación mental es de gran importancia por su valor formador y educativo, se manifiesta en el comportamiento del artista marcial frente a sus compañeros, la sociedad, e incluso frente a su enemigo. El artista marcial recibe la preparación mental por medio de su maestro, que lo guía por el camino de la serenidad, la humildad, el respeto a sí mismo y hacia los demás, así como cuando posee la facultad de mostrar su superioridad en una pelea y tiene la capacidad de provocar lesiones o matar al adversario, este tiene que haber desarrollado un sentido interior de responsabilidad en el uso de sus conocimientos; controlando de esta manera la habilidad para hacer daño. Por lo tanto será una persona útil a la sociedad, mejor de lo que antes pudo haber sido. "No emplees el Karate. Usa, antes, el Karate". Dicho de otra manera, emplea la fuerza moral que te da tu formación de karateka para evitar tener que usar violentamente la potencialidad que ésta misma formación te ha proporcionado.

Plano Espiritual:

"No existe puerta en el camino de la vida que rehusé abrirse ante aquellos que quieren pasar. Si quieres ir a cualquier parte, no importa qué camino elijas, hay miles y todos son buenos. Si, con suerte, alcanzas tu meta, el camino desaparecerá y tú te convertirás en el camino".

"No hay un camino para vuestra vida. Vosotros mismos sois el camino".

Estos son dos dichos que se oye repetir a menudo a los budistas Zen. Ilustran bien la complejidad del concepto de "Do" -el camino. Sin embargo, también es evidente que el camino es lo bastante accesible como para que se le pueda encontrar en nuestra vida diaria. Es innegable la influencia del Budismo en las Artes Marciales, ante todo, el Budismo ha

sido por muchos siglos la tradición espiritual dominante en la mayor parte de Asia. Dentro de la enseñanza espiritual de las artes marciales encontramos el término japonés de Do-el camino. Sin embargo, también es evidente que el camino es lo bastante accesible como para que se le pueda encontrar en nuestra vida diaria. Do, por otra parte, va mucho más lejos. Como ya hemos mencionado, significa "camino". En un sentido alegórico, este camino es el camino de la vida, el camino que todos los hombres deben seguir para hacer realidad su naturaleza profunda. Para el budismo Zen, la meta de la vida es la iluminación espiritual, y el Do es el camino hacia esta iluminación.

También es esta iluminación la meta de las artes marciales. Incluso en los tiempos antiguos, el practicante de un arte marcial se esforzaba en llegar al Jutsu, no por la técnica en sí misma, sino como un medio de seguir el Do y de alcanzar la iluminación. Para revelar al mundo moderno su aspecto profundo, las artes marciales enseñan a profundidad el espíritu del Do. Es mi deseo que sea entendido por todos el mensaje espiritual del karate y el “Do”.

Cierro este humilde artículo con las citas de los más famosos personajes del Budo:

“De la misma manera que un espejo limpio refleja sin distorsiones, o el silencioso valle devuelve los sonidos, de igual manera uno que quiera estudiar Karate-do debe liberarse de todo pensamiento egoísta y malvado, pues sólo con una mente y consciencia limpia le será posible comprender aquello que recibe”.

Sabemos que esta propuesta causará un gran **impacto** dentro de la carrera de cultura física de la UTA ya que se promoverá una correcta enseñanza impartida con todo el conocimiento que abarca los deportes de

combate o que engloba un solo nombre Wushu, en el que su metodología está acompañada de los distintos deportes de combate lo cual tienen un fin a llegar como es la defensa personal.

Sabemos que al impartir esta enseñanza mediante esta propuesta ayudaremos a la formación y aprendizaje del estudiante de la carrera de cultura física de la Universidad Técnica de Ambato siendo ello los más **beneficiados** así como los docentes que conocerán y serán de mayor aporte a la educación del estudiante

6.4.-Objetivos

6.4.1.- Objetivo general

Elaborar una guía técnica metodológica de los deportes de combate, que rige en una disciplina deportiva “wushu” como base fundamental hacia la práctica deportiva de la defensa personal dentro de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.

6.4.2.- Objetivos específicos

Mejorar la enseñanza de la defensa personal en base a los deportes de combate facilitando un correcto aprendizaje y buen desenvolvimiento personal.

Socializar a los docentes dentro de la carrera de Cultura Física de la UTA sobre la metodología de los deportes de combate y su enseñanza sobre el fin común de estos deportes lo cual es la defensa personal.

Planificar un plan de clase que contribuya a la formación del estudiante sobre la defensa personal interviniendo en ella un deporte llamado Wushu o artes marciales en el que interviene distintos deportes de combate.

6.5.- Análisis de factibilidad

Esta propuesta es factible ya que mediante los deportes de combate se aprenden importantes cosas como la disciplina, el respeto, el honor, el agradecimiento, la higiene entre otras cosas, la costumbre de acudir al lugar de aprendizaje diario (en algunos casos) donde el estudiante, joven o adulto aparte de aprender, elimina en su práctica el stress, las toxinas, grasa excesiva, trabaja su mente, y su espíritu engrandece al paso del tiempo conforme avanza de grado u obtiene experiencia dentro del Leitai, ring, tatami, u octágono.

La época actual en la que nos desenvolvemos diariamente, nos obliga también a buscar una alternativa a la problemática de este fenómeno social llamada violencia, que está en cualquier esquina de nuestro bello y amado país, donde los principios parece que se pierden al paso del tiempo y los conceptos de respeto y tolerancia se excluyen del diccionario aplicado, cuestión que al aprender y practicar Artes Marciales, nos das un halo de confianza y de seguridad para sobrellevar este ámbito negligente y degradante dentro del cual vivimos, pero que con la práctica de las artes marciales, no pesa tanto.

Este trabajo de investigación es factible puesto que se realizara con el apoyo de personas colaboradoras como son las siguientes:

- Coordinador de la Carrera de Cultura Física
- Docentes
- Estudiantes

Dentro del aspecto económico, existirá un gran apoyo por las personas colaboradoras que estén inmersas dentro de nuestra propuesta, como es en la carrera de Cultura Física la enseñanza de la defensa personal mediante la metodología de los deportes de combate.

Gastos

DETALLES	VALOR
Elaboración de la tesis	$615
Defensa de la tesis	$150
Material didáctico para las conferencias	$50
Gastos varios	$80
Total gastos	$895

Cuadro № 27 Gastos

Elaborado por: Jorge Jarrín

6.6.- Fundamentación científica

El Comité Olímpico Internacional (C.O.I) reconoció oficialmente el Wushu como deporte olímpico el día 20 de Junio de 1999, contando la IWUF con 83 federaciones afiliadas. En 2008, los JJOO se organizaron en Beijing, China, el Wushu fue deporte olímpico por primera vez y tuvo su Campeonato paralelo a las Olimpiadas dentro de las instalaciones Olímpicas.

Un **deporte de combate** es un deporte competitivo de contacto donde dos combatientes luchan el uno contra el otro usando ciertas reglas de contacto, con el objetivo de simular algunos segmentos de lo que sería un verdadero combate cuerpo a cuerpo. El boxeo, el taekwondo, las artes marciales mixtas, Sanda y la esgrima moderna occidental son ejemplos de deportes de combate.

Las técnicas usadas pueden ser clasificadas en tres dominios: el golpe, el agarre, y el uso de un arma. Algunas reglas del encuentro se especializan en un área, mientras que otras permiten la superposición.

Deporte de combate y arte marcial

La noción de «deporte de combate» es diferente de la de «arte marcial» pues, aunque pueden coincidir en varias técnicas y tácticas, son totalmente diferentes en su objetivo.

En efecto, un arte marcial es por definición una «arte de guerra», una disciplina donde todo es permitido, para eliminar al enemigo. A causa de su peligrosidad potencial, el estudio de las artes marciales es dejado a los sistemas de combate propios de las fuerzas militares, como el krav magá, el jukakido, el systema, etc.

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

Estos dos puntos de vista son fundamentalmente diferentes, pero históricamente vinculados. En los países asiáticos, el aprendizaje de las artes marciales clásicas y tradicionales se efectuaba para enfrentar al enemigo. El cuerpo y la mente del individuo se transformaban en una verdadera arma de guerra, y sirvieron para oponerse en caso de invasión de otros países o grupos. Así, esta visión de las artes marciales servía para defender la vida durante la época feudal.

El Wushu es un arte marcial que sirve para desarrollar la energía, especialmente para la salud, la fuerza interna y entrenamiento mental. En chino, la energía se llama "qui", pronunciada y muchas veces escrita "chi" en Occidente. La práctica del Wushu aumenta enormemente nuestra energía, capacitándonos así para aprovechar más de la vida ya que

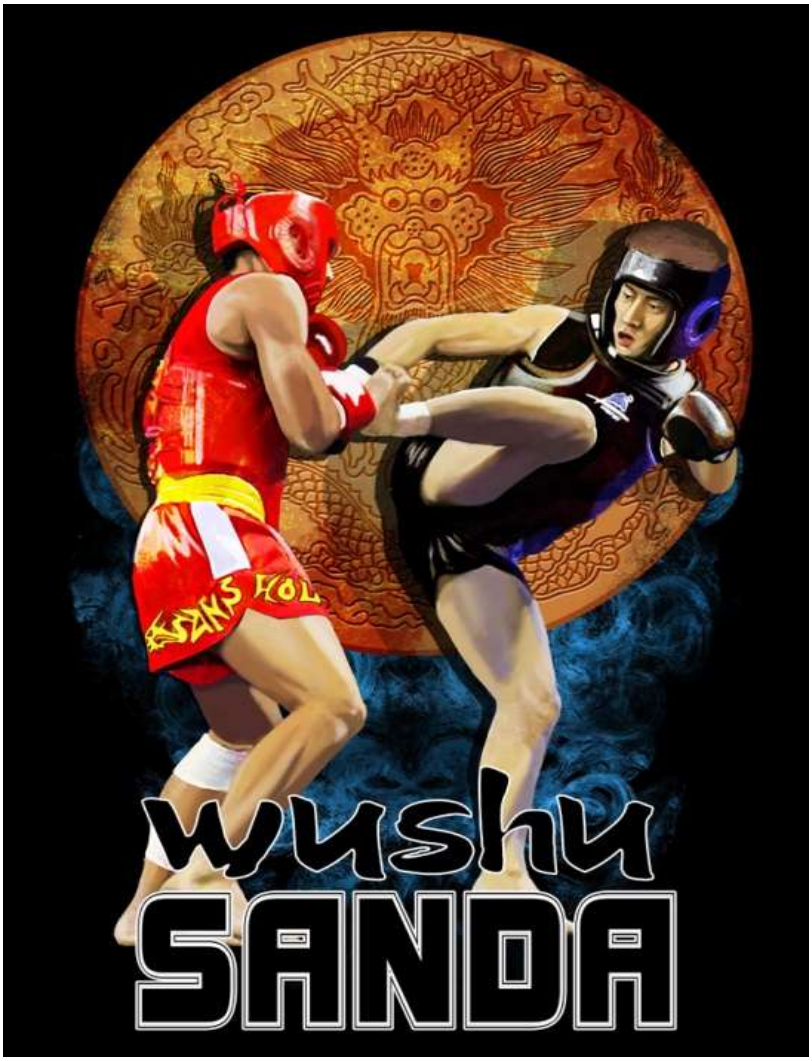
incluye movimientos de defensa personal que imitan a muchos animales. No es extraño que muchos no hayan oído hablar jamás del Wushu, este es un arte muy antiguo, pero hasta hace unos veinte años era un secreto celosamente guardado.

Wushu se pronuncia "gusú" en chino romanizado, con la misma pronunciación y significado. Pero sería un error creer que la pronunciación del chino romanizado sea extraña. En realidad, la escritura china romanizada es más correcta fonéticamente que la escritura inglesa; pero igualmente resulta complejo por lo que presenta una barrera para la comprensión y por tanto en la ejecución de las diferentes técnicas del Wushu.

La defensa personal son un conjunto de técnicas, basadas generalmente en las artes marciales, las cuales desde sus orígenes, han tenido como propósito desarrollar en el individuo un sistema de defensa eficaz para contrarrestar ataques dirigidos al daño de la persona, su esencia proviene de los movimientos de la misma naturaleza ante las adversidades que buscan destruirla, ejemplo de ello las ramas de los arboles ante un cumulo de nieve que en su flexibilidad fluye con la fuerza del peso que se aposta sobre ellas y luego se lo sacude, las palmera o cocoteros como permanecen de pie ante tempestades, tormentas fuertes, huracanes entre otros y por supuesto no podemos dejar de nombrar los movimientos feroces y aguerridos de los animales al defenderse de sus adversarios o depredadores.

http://www.artesmarcialesonline.com/scripts/articulos/contenido.asp?id=19

GUÍA TÉCNICA METODOLÓGICA DE LOS DEPORTES DE COMBATE, QUE RIGE EN UNA DISCIPLINA DEPORTIVA "WUSHU" COMO BASE FUNDAMENTAL HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA DEFENSA PERSONAL DENTRO DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.



INTRODUCCIÓN

La metodología de los deportes de combate y su incidencia en la práctica deportiva de la defensa personal es importante ya que en la actualidad nos vemos inmersos a los problemas con la vida social, debemos tener en claro y profundizar la práctica deportiva en el aspecto de defensa personal que permitirá aumentar el potencial de los estudiantes, y puedan defenderse ante los retos de la vida utilizando la defensa personal como una aptitud que le ayudara a defenderse de los demás como es la delincuencia, y no con el propósito de hacer mal uso de este deporte es decir agredir inconscientemente a otras personas.

Hoy en la actualidad se debe profundizar de la mejor manera la enseñanza de los deportes de combate como es la defensa personal, en la que el estudiante crecerá en valores porque una manera correcta del deporte son la práctica de valores, que a la larga le hará notar el valor y la responsabilidad que se tiene por el deporte, así como también incrementar el desarrollo físico y mental de quienes practican esta actividad mediante la correcta ejecución que ejerce esta disciplina deportiva.

Es importante aclarar que dentro de estos deportes existen muchas reglas que van con la disciplina y la conducta, etc.

Para ello primero vamos a hacerles conocer los fundamentos básicos de cada disciplina y cuál sería el trabajo de cómo realizarlo para poder llegar a hablar de la unión de todos estos deportes y así realizar diferentes módulos para impartir el conocimiento a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato es así que podremos conocer y hablar de la Disciplina de Wushu dentro de este deporte encontramos dos modalidades la primera es SANDA unión de los

deportes de combate (Boxeo, Judo, Karate, Lucha y Tae Kwon Do) y la segunda es **TAO-LU** formas o conocidas como (katas, punce).

Los estudiantes de la Carrera de Cultura Física es importante que tengan conocimientos claros de los Deportes de Combate y realicen las prácticas o el aprendizaje de la defensa personal en un orden de los deportes de combate conociendo cada uno de ellos y su metodología para el correcto desenvolvimiento del estudiante en su entorno social.

Tenemos en claro que el propósito planteado para nuestra propuesta es: Guía técnica metodológica de los deportes de combate, que rige en una disciplina deportiva “wushu” como base fundamental hacia la práctica deportiva de la defensa personal dentro de la carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.

Esta guía consta de tres fases importantes:

La fase I enseñanza metodológica de los deportes de combate.
La fase II describe el concepto técnico de Wushu.
La fase III describe los fundamentos principales de Sanda arte marcial.

FASE I

ENSEÑANZA METODOLÓGICA DE LOS DEPORTES DE COMBATE

Primer deporte de combate “Boxeo”

El boxeo es uno de los deportes más practicado en el mundo para la enseñanza de este deporte es importante que el profesor conozca los fundamentos básicos porque de ahí arranca su enseñanza para ello doy a conocer los fundamentos y toda la enseñanza principal:

Fundamentos del boxeo

ELEMENTOS TECNICOS	ELEMENTOS TACTICOS
Parada de combate Desplazamientos Los Golpes Defensas	Preparación para el ataque Las Distancias Los Contra-ataques

Existen tres Etapas muy importante para un Boxeador, estas son:

1. Etapa inicial
2. Etapa de profundización.
3. Etapa de consolidación.

Ponemos en conocimiento tres niveles también muy importantes para el Boxeador:

Primer nivel: Habilidad

Son acciones que ejecutan los sujetos, utilizando los conocimientos adquiridos anteriormente donde solo se constata una posibilidad de ejecución

Segundo nivel: Hábito Motor

Acciones que a consecuencia de la ejercitación sistemática alcanza un nivel conocido del perfeccionamiento donde las operaciones y acciones se ejecutan con calidad y rapidez.

Tercer nivel: Destreza

Es la disposición para ejecutar la acción con rapidez y calidad resolviendo de una manera creadora cualquier problema o situación que surja.

Las bases más importantes de un Boxeador es la metodología para la enseñanza de los fundamentos del boxeo:

- Posición de combate universal.
- Desplazamientos (pasos medios, pasos planos, pasos de péndulos, pasos saltos y giros), hacia todas las direcciones.
- Recto de izquierda a la cara y al tronco con paradas y bloqueos de las manos, antebrazos y desvíos con las manos.
- Recto de derecha a la cara y al tronco con paradas de las manos, bloqueo de los antebrazos y desvíos con las manos.
- Gancho de izquierda a la cara y al tronco con esquiva lateral izquierda.
- Gancho de derecha a la cara y al tronco con esquiva lateral derecha.
- Cruzado (swing) de izquierda a la cara con esquiva circular derecha.
- Cruzado (swing) de derecha a la cara con esquiva circular izquierda.
- Combinación de dos golpes rectos con defensa combinada y paso atrás.
- Combinación de dos ganchos, defensas combinadas,
- Combinación de golpes rectos y ganchos, defensas combinadas.
- Combinación de rectos y cruzado, defensas combinadas.
- Combinaciones de tres golpes, defensas combinadas.

Al enseñar cada golpe el entrenador debe cumplir con los pasos metodológicos siguientes:

Explicación de la técnica.

- Demostración frente a los alumnos, desde diferentes ángulos si es posible por partes, lentamente y luego de forma integral y rápida.
- Realización del golpe con el conteo del entrenador en dos tiempos desde la posición de combate sin desplazamiento.
- Realización del golpe en un solo tiempo desde la posición de combate sin desplazamiento.
- Realización del golpe con desplazamiento hacia todas las direcciones con pasos medios y pasos planos.
- Realización del golpe con pasos de péndulo y salto con circulares, hacia todas las direcciones.
- Realización del golpe con giros.
- Realización del golpe al tronco con pasos medios
- Realización del golpe al tronco con pasos planos.
- Realización del golpe al tronco con pasos de péndulo.
- Realización del golpe en pareja empleando las defensas.
- Realización del golpe en los aparatos del boxeo.
- Realización del golpe frente al espejo.

Para lograr éxito en el proceso de enseñanza el entrenador debe tener presente los siguientes aspectos:

- La enseñanza de una acción técnica no se logra en un día, en ocasiones necesita semanas y meses, para lo que es necesario paciencia por el entrenador así como el empleo de los métodos más apropiados para mantener motivados a los alumnos.

- Dominar la terminología correcta para lograr una buena explicación, y muy importante, demostrar la técnica o el ejercicio perfecto, en ocasiones el entrenador deberá ensayar lo que va demostrar, en ningún momento esta debe incluir errores.
- Emplear el trabajo individual con los boxeadores que tengan un desarrollo más lento, para ello recomiendo el uso de la Mascota o Guantéleta a través del cual el entrenador podrá realizar una corrección técnica más efectiva. También el uso del espejo donde el alumno se auto evalúa y corrige sus errores.
- Realizar para cada macrociclo de entrenamiento un programa técnico-táctico donde se refleje las acciones que se enseñarán o perfeccionarán en un tiempo determinado, esto evita la improvisación, ejemplo:

Mesociclo de preparación física general

Desde la semana # 1 a la 6

1. Ejercitación y corrección de golpes unilaterales.
2. Desplazamientos a todas las direcciones.
3. Giros moviéndose al frente.
4. Giro y un golpe
5. Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.
6. Ejecución de un golpe luego de un desplazamiento lateral.
7. Ejecución de las esquivas con inclinación y un golpe.
8. Paso atrás y un golpe.
9. Contra- ataque al encuentro con un golpe a la cara y al tronco.
10. Contra-ataque con un golpe después de una defensa con desplazamiento lateral.
11. Trabajo con la mano delantera.
12. Combinaciones de dos golpes rectos.

13. Trabajo en la larga distancia con golpes solitarios y en combinaciones de dos golpes.
14. Fintas y movimientos de engaños.

Desde la semana # 7 a la 12

1. Combinaciones de dos y tres golpes.
2. Combinaciones de tres golpes y desplazamiento lateral.
3. Desplazamiento con combinaciones de dos golpes giro y golpe.
4. Desplazamiento lateral después de paso atrás, combinación de 2 golpes.
5. Trabajo en la media distancia.
6. Cortando el paso en la media distancia.
7. Paso atrás y contra-ataque de dos y tres golpes saliendo atrás o al lateral.
8. Combinaciones de dos y tres golpes después de Esquiva con inclinación.
9. Golpes en combinaciones de dos y tres después de fintas o movimientos de engaños.

El ejemplo anterior refleja las acciones previstas en el programa técnico-táctico de los boxeadores juveniles para el mesociclo de preparación general.

Segundo deporte de combate "Judo"

Fundamento de los elementos básicos en el judo.

Consideramos como elementos básicos la postura, los agarres, los desplazamientos, desequilibrios para propiciar el momento del ataque y las caídas aunque el orden puede variar según diferentes situaciones.

En el JUDO es muy importante tener un buen aprendizaje de la acrobacia, es el factor más importante ya que de ellos se desprende todas las bases del judo.

Las competencias se realizan en un Tatami de 8 X 8 metros cuadrados los competidores “Deportistas”, realizan los entrenamientos o Competencia con un Uniforme color Azul o Blanco.

Un combate tiene de duración de segundos a 5 minutos y si hay empate se irán a otro Raund.

VILLAMÓN, M. y Molina, J. P. (2002). El judo y la defensa personal. En J. L. Castarnelas y J. P. Molina, El judo en la educación física escolar: unidades didácticas (pp. 153-172). Barcelona: Hispanoeuropea.

Las bases más importantes del judo son:

1. Caídas.
2. Posturas.
3. Agarres.
4. Desequilibrios.
5. Desplazamientos
6. Volteos.

Fuera de estas bases es muy importante la acrobacia ya que ayuda al desarrollo de la formación del atleta.

CAÍDAS

Caída al frente (Chugari-Zempo-Ukemi).

- En forma de círculo por la derecha o por la izquierda.
- De plano.
- En balanceo.

Caída hacia atrás (Ushiro-Ukemi).

Caídas laterales (Yoko-Ukemi).

- Por la derecha (Migi-Yoko-Ukemi).
- Por la izquierda (Hidari-Yoko- Ukemi).

POSTURAS

Postura fundamental (Shizen-Tai).

- Postura fundamental derecha (Migi-Shizen-Tai).

- Postura fundamental izquierda (Hidari-Shizen-Tai).

Postura baja (Jigo-Tai).

Agarre (kumikata).

Desequilibrios (kuzushi).

- Adelante (Ma-Mae).
- Adelante derecha (Migi-Mae-Sumi).
- Adelante izquierda (Hidari-Mae-Sumi).
- Atrás (Ma-Ushiro).
- Atrás derecha (Migi-Ushiru-Sumi).
- Atrás izquierda (Hidari-Ushiru-Sumi).
- Lateral derecha (Migi-Yoko). Lateral izquierda (Hidari-Yoko).

DESPLAZAMIENTOS

- Al frente.

- Atrás.
- Laterales.
- Diagonales.
- Circulares.

VOLTEOS

Volteos de piernas.

Okuri-Ashi-Barai.

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi.

O-Soto-Gari.

Volteos de caderas.

- Uki-Goshi.

- O-Goshi.

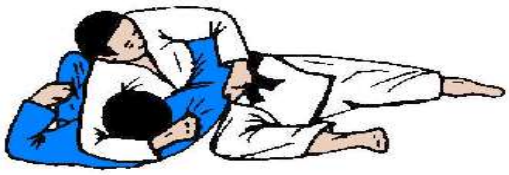
- Tsuri-Komi-Goshi.

- Ushiro-Goshi.

- Tai-otoshi.

INMOVILIZACIONES.

- Kesa-Gatame.



- Kami-Gatame.

-Kata-Gatame.

-Yoko-Gatame.

- Mune-Gatame.

-Tate-Gatame.

Dentro del Judo encontramos las categorías: menores, pre-juvenil, juvenil y absoluto, es un deporte bien olímpico.

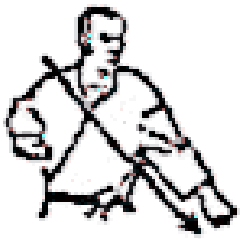
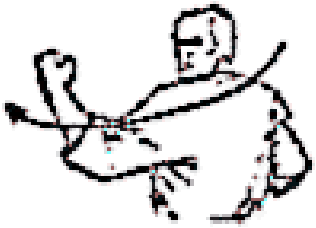
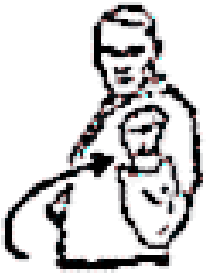
Tercer deporte de combate "Karate Do"

Es una Arte Marcial donde se practica dos modalidades una de Combate y la otra es demostrativa son las Katas (Técnicas libres), este Arte Marcial es de Japón se viene practicando más de 30 años en nuestro país, en la Provincia de Tungurahua el pionero de este deporte fue el Profesor Ángel José Coba, actualmente es unos de los Deportes que se encuentra en los Juegos Nacionales realizados por el Ministerio del Deporte.

Ponemos en conocimiento las técnicas más usadas y como debe aprender el estudiante las diferentes técnicas para poder llegar a conocer todos los principios y fundamentos del karate y así llegar a practicar la unión de los deportes de combate "Wushu".

http://www.karatepicanya.com/A_Marcial.htm

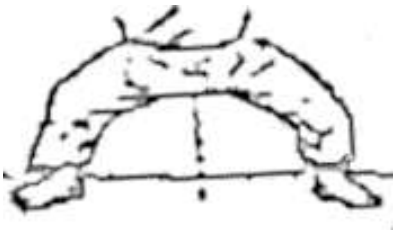
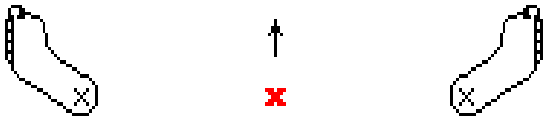
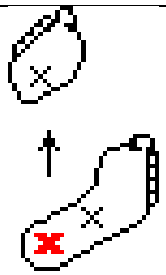
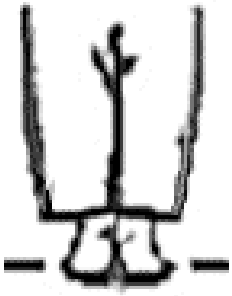
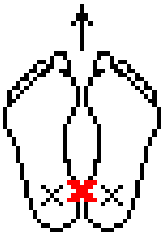
DEFENSAS

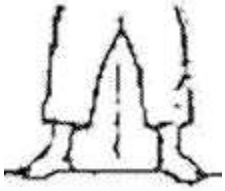
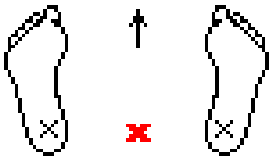
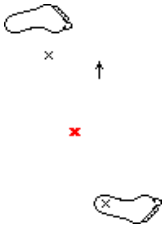
	GEDAN BARAI JODAN AGE UKE	
	YOKO UCHI YOKO UKE	

	SHUTO UKE MOROTE UKE	
	KAKUTO UKE KOSA UKE	
	ZUKI UKE	

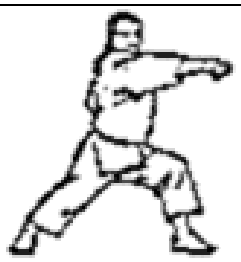
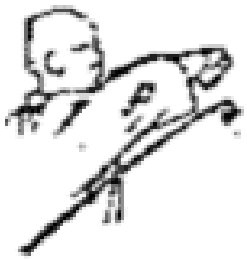
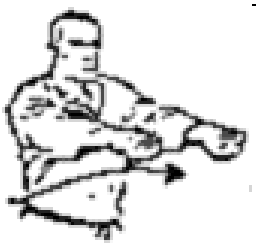
POSICIÓN DE LAS PIERNAS (DACHI)

SANCHIN DACHI	
ZEN KUTSU DACHI	
SHIKO DACHI	
Se emplea para atacar a un enemigo con técnicas de mano en un área a la altura de su vientre.	

	
NEKO ASHI DACHI	
Posición del gato. Su principal ventaja es que protege completamente la entrepierna.	
	
HEISOKU DACHI.	
	
MUSUBI DACHI	
Posición formal de saludo.	
SOTO HACHIJI DACHI	
Posición de "en guardia". Dedos hacia fuera.	

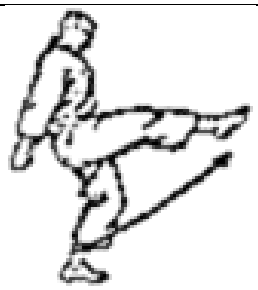
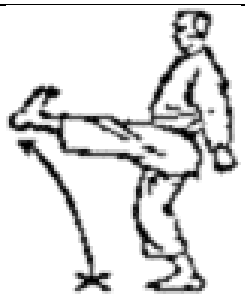
	
HEIKO DACHI	
Posición de "en guardia". Pies paralelos.	
	
NAINFANCHIN DACHI	
Posición de "en guardia". Dedos hacia dentro.	
RENOJI DACHI	
Pies en "L". Similar a TEIJI.	
KO KUTSU DACHI	
Como un ZEN KUTSU volteado. Es una posición de defensa.	
	

TECNICA DE MANOS

	OI TSUKI **GYAKU TSUKI**	
	SEIKEN TSUKI **URA TSUKI**	
	**MAWASHI TSUKI** **KAGI TSUKI**	
	SHUTO UCH **HEIKO TSUKI**	
	OTOSHI HIJJI ATE **TATE JILLI ATE**	

	YOKO HIJJI ATE **MAE HIJJI ATE**	
	USHIRO HIJJI ATE **MAWASHI HIJJI ATE**	
	HAITO UCHI	

PATADAS GUERIS

La siguiente tabla muestra las técnicas de ataque más habituales de pie y rodilla		
	**MAE GERI** **MAE ASHI GERI**	
	YOKO GERI **USHIRO GERI**	

	HIZA GERI **MAWASHI GERI**	
	YOKO TOBI GERI **MAE TOBI GERI**	

http://www.karatepicanya.com/A_Marcial.htm

TERMINOLOGÍA PARA EL PRACTICANTE

- TACHI KATA (Posiciones básicas del Karate)
- HEISOKU-DACHI: Pies j untos.
- MUSUBI-DACHI: Talones juntos puntas separadas.
- HEIKO-DACHI: Pies paralelos separados a la distancia del ancho de los hombros.
- SOTO-HACHIDI-DACHI: Pies separados a la distancia del ancho de los hombros y las puntas de los pies apuntando hacia fuera.
- NAINFANCHIN-DACHI: Pies separados a la distancia del ancho de los hombros con la punta de los pies hacia adentro y los talones hacia fuera.
- SHIKO-DACHI: Posición de jinete pies hacia fuera y las piernas deben estar flexionadas y en un ángulo recto.
- MOTO-DACHI: Paso corto hacia delante, posición de ataque.
- SENKUTZU-DACHI: Posición larga hacia delante, posición de defensa o bloqueo.

División del Cuerpo

- YODAN: parte superior del cuerpo.
- SHUDAN: Parte media del cuerpo.
- GEDAN: Parte inferior del cuerpo.
- DOJO: gimnasio, lugar de entrenamiento.
- TATAMI: Área de entrenamiento.
- KARATEGUI: Uniforme de Karate.
- OBI: Cinturón
- YOI: Atención listo.
- KAMAE: Guardia.
- YAME: Parar.
- MAE: Adelante.
- YOKO: Al lado.
- USHIRO: Atrás.
- MIGUI: Derecha.
- HIDARI: izquierda.
- KUMITE: Combate.
- KATA: Combate imaginario contra varios atacantes.
- JAIME: Comenzar.
- TZUKI: Puño.
- GUERI: Patada
- UKE: Defensa.
- DACHI: Posición de pie.
- IDOOKIJON: Practicas avanzando.
- SHIJAN: Maestro de maestros.
- SENSEI: Maestro, profesor.
- SEMPAI: Alumno o compañero avanzado.
- SHOSHINSHA: Alumno principiante.
- KOJAI: Alumno Inferior.

- MAWARU: Cambio de dirección.
- ASHIKAITE: Cambio de pie.
- REI: Saludo.
- SEIZA: Sentarse, primero pierna izquierda.
- MOKUSOO YAME: Fin de la meditación.
- SHOMENI-REI: Saludo al Karate-Do.
- KIRITSU: Ponerse de pie, primero pierna derecha.
- SERETSU: Formación

NÚMEROS EN JAPONÉS

- ICH
- NI
- SAN
- CHI
- GO
- ROKU
- SICHI
- HACHI
- KUU
- YOU

Karate Do: KARA (vacío) TE (manos) DO (camino)

Camino de las manos vacías. El Karate Do, no es ofensivo sino defensivo, donde la DISCIPLINA es el pilar fundamental.

OSS

Esta palabra japonesa traducida al español significa saludo, simboliza la cortesía, quiere decir Hola y Adiós al mismo tiempo.

Cuarto deporte de combate “Lucha”

Elementos técnicos seleccionados a estudiar en los distintos niveles de enseñanza.

I Nivel

- Principales posiciones.

- Posición de pie (distancia y postura).
- Posición en tierra o parter.

2.- Desplazamientos.

- Desplazamientos adelante.
- Desplazamientos atrás.
- Desplazamientos delante a la derecha.
- Desplazamientos delante a la izquierda.
- Desplazamientos atrás a la derecha.
- Desplazamientos atrás a la izquierda.

3.- Principales agarres.

- Simple (Cuando el luchador controla una parte del cuerpo).

- Complejos (Cuando el luchador controla dos o más partes del cuerpo).

Tipos de Agarres.

- Cruzados.
- Por arriba.
- Por la cintura.
- Agarres de candado.

II Nivel

Observaciones: En este II nivel de enseñanza se tiene planificado la consolidación de los objetivos pedagógicos estudiados en el nivel anterior, así como el aprendizaje de tres elementos técnicos en posición de cuatro puntos los más sencillos

1-Estudio de la virada con semi-giro halando el brazo más lejano con ambos brazos por delante de la cabeza.

Parte Principal

El agarre del brazo más lejano y el halon del mismo.

VILLAMÓN, M., GUTIÉRREZ, C., ESPARTERO, J. y MOLINA, J. P. (2005). La práctica de los deportes de lucha. Apunts, Educación física y Deportes, 79, 13-19.

2-Estudio de la virada con semi-giro media Nelson al brazo más cercano y halon del más lejano.

Parte Principal.

La colocación de la media Nelson a nivel de codo y el halon del brazo más lejano.

3-Estudio de la virada con traslado por la cabeza media Nelson al brazo más cercano y halon del más lejano por debajo del pecho.

Parte Principal.

La colocación de la media Nelson a nivel codo y el halon del brazo más lejano.

III Nivel

1. estudio del derribe con halon agarrando cabeza y brazo por arriba pasando atrás.

Parte Principal.

El agarre de cabeza y brazo por arriba y el halon del brazo el cual se hará diagonal de arriba hacia abajo.

2-Estudio de la virada con semi-giro halando el brazo más lejano con ambos brazos por debajo del pecho.

Parte Principal.

Hacer presión con el hombro sobre el tronco del oponente y el halon del brazo más lejano debe ser un movimiento uniforme.

3-Estudio del derribe con halon agarrando brazo y tronco pasando atrás.

Parte Principal.

El halon del brazo debe ser diagonal de arriba hacia abajo y el agarre del tronco sostenido hasta al fin.

Elementos y combinaciones acrobáticas seleccionados a estudiar por niveles de enseñanza

Elementos a estudiar

a) Vuelta de frente.
b) Vuelta volada.
c) Vuelta de espalda.
d) Parada de omoplatos.
e) Parada de tres puntos.

Combinaciones a estudiar

a) Combinación vuelta de frente a parada de tres puestos.
b) Combinación vuelta de espalda a parada de omoplatos.

Elementos a estudiar

a) Parada de manos.

b) Campana (voltereta lateral).

Combinaciones a estudiar

a) Combinación campana a parada de manos.

a) Combinación vuelta de espalda a parada de manos.

III NIVEL

Elementos a estudiar

- Take-UP (taikop).
- Swan.

Combinaciones a estudiar

a) Combinación parada de manos a courvet

b) Combinación Take-up (taikop) a swan.

Evaluaciones pedagógicas seleccionadas a aplicar:

a-Dislocación de hombros con la cuerda.

b- Arco gimnástico.

c- Salto largo sin impulso.

d- Carrera de ida y vuelta.

e- Equilibrio dinámica.

Conclusiones

El programa de lucha está estructurado, para respetar las fases sensibles en el desarrollo de los atletas durante su etapa de iniciación deportiva contribuyendo al desarrollo multilateral de los mismos elevando la calidad de vida.

El movimiento deportivo tiene como premisa el crecimiento humano y no los resultados deportivos teniendo presente que estos aspectos son directamente proporcionales.

Recomendaciones

Se les recomienda a los entrenadores y promotores que utilicen los elementos expresados en el Programa de Preparación del Deportista.

Que se continúe trabajando en la elaboración de los programas de preparación del deportista en las demás categorías y edades del sistema.

VILLAMÓN, M., GUTIÉRREZ, C., ESPARTERO, J. y MOLINA, J. P. (2005). La práctica de los deportes de lucha. Apunts, Educación física y Deportes, 79, 13-19.

Quinto deporte de combate "Tae Kwon Do"

Los fundamentos de las técnicas del tae kwon do se basa en 6 principios muy fundamentales en un combate como son:

- Fundamento de la técnica
- Principio de acción y reacción:
- Mecánica del movimiento
- Velocidad:
- Respiración:

- Concentración:
- Potencia:

Origen del término.-

Significado de la palabra taekwondo:

- 跆 (**TAE**: Técnicas de los pies. (patadas).
- 拳 (**KWON**: Técnicas de los Brazos (puño, hombro, mano).
- 道 (**DO**: Camino de perfeccionamiento.

Por tanto, la palabra "Taekwondo" podría traducirse como «El camino de pies y manos», nombre que hace referencia a que es un estilo de combate que utiliza los pies el 80%, las manos el 20%.

También existen nombres de las técnicas y/o patadas como lo son: Definición de técnicas de pierna

AP - CHAGUI : Patada frontal
YOP - CHAGUI : Patada lateral

Ejemplo:

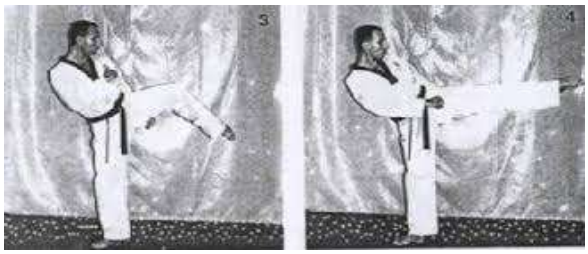
DOLLIO - CHAGUI : Patada semi-circular

Ejemplo:

- BANDAL - CHAGUI : Patada de media luna
- FURIO - CHAGUI : Al contrario que Dollio-Chagui, con la pierna recta

- BITURO - CHAGUI : Igual que Ap-Chagui con el pie 45 grados hacia el exterior
- CHITKO - CHAGUI : Patada descendente
- NAKO - CHAGUI : Como Furio-Chagui pero doblando al golpear (enganchando)
- MIRO - CHAGUI : Patada empujando
- TUIT - CHAGUI : Patada hacia atrás (coz)
- MON - DOLLIO - CHAGUI : Patada con giro del cuerpo
- MON - DOLLIO - FURIO - CHAGUI : Efectuar Furio-Chagui girando el cuerpo.

BANDALL CHAGUI, Una de las primeras técnicas que son enseñadas en los principiantes y la que mayormente se adapta a la forma de combate por su rapidez y facilidad de ejecución y el menor esfuerzo que se realiza,r es una de las que más incide en la preparación técnica-táctica .



DOLLYO CHAGUI, es otra de las técnicas más utilizadas, pero menos que la bandall, creemos que debe ser por la gran flexibilidad que debe poseer el deportista, así como la gran estabilidad del equilibrio que debe mostrar para recuperarlo

A pesar de que es la segunda técnica más utilizada por los competidores.

TUIT CHAGUI, a pesar de ser una de las técnicas de mayor fortaleza por la forma biomecánica en que se realiza, ya que el giro del cuerpo y la estabilidad que proporciona la misma conduce a ser una de las técnicas más usadas al contraataque de los contrincantes en los combates de Taekwondo,

MIRO CHAGUI, es una de las técnicas que mayor efectividad tiene en el contraataque, pero en esta categoría al parecer casi no es utilizada, por lo que afecta la preparación técnica-táctica como una de las direcciones importantes desde la base, si tenemos en cuenta que dicha técnica también es utilizada para evitar los ataques con los pies y el acercamiento del contrario

NERYO CHAGUI, Es una patada que tiene mucha flexibilidad y el equilibrio para su ejecución, también la misma tiene una gran importancia en el desarrollo de la maestría técnica-táctica durante la preparación,

El Tae Kwon Do un deporte de combate muy reconocido a nivel del mundo es uno de los deportes de combate más practicado en el mundo por su elegancia en las patadas.

Los entrenamientos se los puede realizar al aire libre, en aparatos, en sacos y con el compañero

La vestimenta es de color blanco.

Las protecciones para el combate son las siguientes: cabezal rojo o azul, bucal, inguinal, y peto protector de pecho.

Los Combates se lo realizan en un Tatami de 8 X8 metros cuadrados.

Existen 9 punces para los rangos o ascensos.

MITCHELL, D. (1996). Taekwondo. Barcelona: Paidotribo

FASE II

CONCEPTO TÉCNICO DE WUSHU

El Wushu es un arte marcial que surge a partir de las necesidades de sobrevivencia humana cuando el hombre pasó a utilizar su cuerpo y armas artesanales para sobrevivir al ataque de los animales y tribus rivales. Las rutinas del Wushu se desarrollan de modo que el hombre pasa a utilizar el cuerpo como arma, tanto para ataque como para defensa en un desenvolvimiento corporal que puede ser llamado técnica, y que se utilizan los golpes como; patadas, puñetazos y proyecciones, menciona. (GUERRERO, 2010)

El término que los chinos utilizan para etiquetar su arte marcial es wushu. El ideograma "wu" está compuesto por dos caracteres "chy y ge", ge representa una de las armas más utilizadas en China antigua: el hacha. Chy significa parar o detener, su origen proviene de una huella nítida estampada en una pieza de jarro de aproximadamente 3.200 años, se presume que está huella era de un hombre que estaba parado. Para los chinos el wushu significa la acción contra un ataque o defensa contra la violencia. (GUERRERO, 2010)

Mundialmente el wushu también es conocido como Kung Fu, para (GUERRERO, 2010), este término está lejos al arte marcial china de su verdadero origen, pues muchas generaciones vienen modificando ciertos conceptos referentes a la misma.

Sobre la pérdida del verdadero concepto del Wushu, (TURELLI, 2008) afirma que; Este sería un caso de interpretación incorrecta de algunas provincias del Sur de China, que acabarían por denominar al wushu como Kung Fu. Cuando este último, no es una terminología exclusiva de artes

marciales, siendo el mismo aplicado a cualquier tipo d trabajo bien realizado.

Disciplinas del Wushu

Tao Lu (rutinas)

El término Tao Lu, se puede traducir como rutina o forma. El termino Kati no existe en chino, por lo tanto no tiene traducción. Se denomina Tao Lu o rutina a una serie de movimientos técnicos, disponibles en secuencia progresiva, cuya finalidad es preservar los movimientos de un determinado estilo o sistema. Otra finalidad del Tao Lu es capacitar al practicante a ejecutar movimientos característicos de su estilo, con la máxima precisión y estética.

Un Taolu está conectado a una serie de movimientos que deben contener un extremo de apertura de un proceso y a menudo dividido en varias secciones. Sin embargo, extrañamente pocas personas entienden su propósito y valor.

Características

En la mayoría de los casos, muchos entrenarían Tao Lu en un área específica, algunos fueron proyectados para desarrollar una postura firme y diferentes movimientos del cuerpo, como saltos y habilidades en las patadas, disposición de tácticas especiales, alcance largo y corto, entre otros. Todo esto forma ciertas características de un Tao Lu específico. Cuando se practica hay que tener en cuenta el contexto general en que un Tao Lu se opera. Algunas técnica, realizadas se aplican en diferentes contextos y pueden ser ligeramente diferentes. Por causa de desarrollo de las artes marciales chinas, algunos Tao Lu son conocidos porque se han intercambiado sus estilos durante siglos. (WUJIANG, 2012)

Sanda (combate)

Este arte marcial tipo Kick Boxing fue desarrollada originalmente por la milicia china en la década de 1960. El Sanda emplea golpes, patadas y técnicas para derrumbar al adversario.

La disciplina que une a los deportes de combate Wushu

SANDA (散打) o SAN SHOU (散手), es un Arte Marcial chino contemporáneo y un sistema de defensa personal. El **Sanda** es la modalidad deportiva y competitiva del wushu, en el cual se encuentran técnicas de diferentes disciplinas, Sanda es la unión del Boxeo Patada y Proyecciones (en la parte de los brazos el deportista debe tener conocimiento de Boxeo, en las piernas conocimiento de las patadas de Tae Kwon Do y Karate, en las Proyecciones conocimientos de Lucha y Judo. Las Competencias de Sanda están reconocidas por la Federación Internacional de Wushu, como una de las dos modalidades que integran este deporte. El Sanda fue desarrollado por el Ejército Chino como decisión directa del Gobierno Chino.

Es uno de los deportes de combate moderno que copia sus principios del Kung Fu, y del que han sido eliminadas todas las técnicas más peligrosas para la integridad del practicante. Se caracteriza por movimientos fluidos y veloces y por técnicas que son realizadas con fuerza y soltura al mismo tiempo. En el combate se exaltan cualidades como la agilidad y la elasticidad. Comparado con otras disciplinas, como el kick boxing, (Boxeo, Patada), el sanda se distingue sobre todo por la utilización diferenciada de técnicas de los deportes de combate.

Aunque el Wushu desde su nacimiento estuvo al servicio de la guerra con una clara orientación militar, desde muy temprano aparecieron gran

cantidad de pruebas deportivas como el Jisoli (prueba de fuerza) o el Jiaodi (lucha cuerpo a cuerpo), haciendo mención a la vertiente deportiva del combate chino, a veces denominado Full Contact Chino, el cual viene reglamentado para su desarrollo en los diversos campeonatos.

Las técnicas de Sanda engloban todo tipo de técnicas de los Deportes de Combate por ejemplo: Golpe con los puños, técnicas de pateo y técnicas de proyección, las únicas áreas restringidas para el golpeo son la parte posterior de la cabeza, la garganta, los genitales. Todas las técnicas se deben aplicar sobre el cuerpo erguido del rival.

La competición de sanda tiene lugar sobre una tarima cuadrada elevada, que recuerda al tradicional Leitai y se desarrolla según reglas precisas. El sanda es uno de los deportes de combate en continua evolución, es posible que esta disciplina se incluya en alguna de las próximas ediciones de los juegos olímpicos.

Para las prácticas o Competición en la plataforma de competición, el practicante porta las siguientes protecciones.

- Casco protector de la cabeza.
- Peto que protege el torso.
- Protector bucal.
- Guantes de boxeo.
- Espinilleras o canilleras.
- Inguinal. http://www.artesmarcialesonline.com/scripts/articulos/contenido.asp?id=19

FASE III

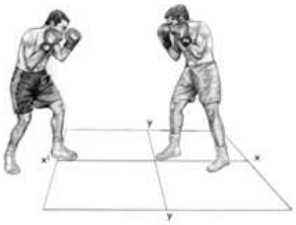
FUNDAMENTOS PRINCIPALES DE SANDA ARTE MARCIAL.

CAPITULO N° 1

PARADA DE COMBATE.-

Con el nombre de GUARDIA se conoce la postura típica del boxeador desde la que parte y se inician todos los movimientos de ataque y defensa. Es una postura de defensa pasiva, en el cual los brazos adoptan la actitud de protección de zonas vulnerables del púgil y al mismo tiempo interceptan o desvían los golpes del adversario. Incluso la posición de piernas permite los desplazamientos de retroceso o laterales que son parte de la defensa del boxeador.

http://www.artesmarcialesonline.com/scripts/articulos/contenido.asp?id=19



Desplazamientos.-

- **Paso medio:**

Ataque: Desde la parada universal de combate, se procede a desplazar la pierna delantera hacia delante a una distancia de un pie, mientras que la pierna de atrás mantiene su posición, y eje.

Contrataque: Desde la parada universal de combate, se procede a desplazar la pierna trasera hacia atrás a una distancia de un pie, mientras que la pierna de adelante mantiene su posición, y eje.

Lateral izquierda: Desde la parada universal de combate, se procede a desplazar la pierna izquierda hacia el lado lateral izquierdo a una distancia de un pie, mientras que la pierna derecha mantiene su posición, y eje.

Lateral derecha: Desde la parada universal de combate, se procede a desplazar la pierna derecha hacia el lado lateral derecho a una distancia de un pie, mientras que la pierna derecha mantiene su posición, y eje.

DIRECTOS.-

(Ambos son iguales en su trayectoria y ejecución. Solamente se diferencian en su aplicación y fuerza final)

- **Golpe: Numero 1 (Jab):**

Izquierda (siempre a la inversa en zurdos), el peleador que lo ejecuta tiene que estar bien apoyado en el suelo desde la posición de guardia y con mayor impulso de la cadera, del hombro y del giro del cuerpo en el sentido a las agujas del reloj; a medida que el puñetazo alcanza su mayor magnitud, el hombro en posición delantera puede anteponerse al mentón. La mano que se encuentra en posición trasera permanece junto al rostro para proteger la mandíbula.

Numero 2 (Cross):

Derecha (siempre a la inversa en zurdos) golpe fuerte desde la posición de guardia siempre y cuando se lo ejecuta con toda técnica, la cual está

en el giro del pie derecho (tiene que estar bien apoyado en el suelo la parte del metatarso) con impulso de la cadera, del hombro y del giro del cuerpo en sentido contrario a las agujas del reloj; la mano trasera se desplaza desde el mentón, cruza el cuerpo y se dirige, de forma directa, a la cara del adversario. La mano que se encuentra en posición delantera permanece junto al rostro para proteger la mandíbula.

PATADAS CIRCULARES.-

(Low Kick):

Patada circular baja a la altura del cuádriceps femoral posterior, el cual está entre la articulación de la rodilla hacia arriba hasta 5 dedos hacia abajo del hueso iliaco o cadera, se realiza levantando la rodilla a una distancia media del adversario y golpea con la tibia a distancia baja o con el empeine.

(Middiu Kick):

Patada circular media a la altura del dorso, se realiza levantando la rodilla a una distancia media del adversario y golpea con la tibia a distancia media (costillas).

(High Kick):

Patada circular alta a la altura de la cabeza, se realiza levantando la rodilla a una distancia media del adversario y golpea con el empeine a distancia alta (cabeza).

CAIDAS.-

Atrás:

De la posición de pie dejar caer el cuerpo hacia atrás hasta llegar a la posición de cuclillas seguido dejo rodar el cuerpo hasta llegar a tocar la espalda al piso con las piernas levantadas en un ángulo de 90° y amortiguar la caída con los brazos al piso a una distancia de 45° o a una cuarta del cuerpo.

De frente:

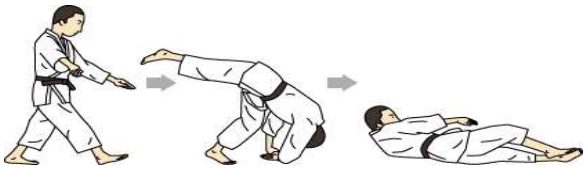
De la posición de tres puntos rodamos hacia el frente levantando la cabeza por la parte posterior del hombro que se tiene el apoyo en el piso, luego dejamos llevar las piernas por detrás en forma de rol hasta llevar el cuerpo al piso caemos con las piernas y los brazos de igual forma que en la caída lateral.

Lateral:

De la posición de pie dejar caer el cuerpo hacia un costado sea derecho o izquierdo consecutivamente llevar el pie del lado que se deja caer hasta llegar a la posición de cunclilla, seguido caer levantando las dos piernas en un ángulo de 60° y dejar caer la pierna opuesta flexionada mientras q la otra estará extendida y el brazo del lado que cae amortiguara la caída cuando los pies topen el piso la cabeza levantada y la mirada hacia el ombligo.

Rondando hacia al frente:

De la posición de pie rodamos hacia el frente levantando la cabeza por la parte posterior del hombro que se tiene el apoyo en el piso, luego dejamos llevar las piernas por detrás en forma de rol hasta llevar el cuerpo al piso caemos con las piernas y los brazos de igual forma que en la caída lateral y terminamos levantándonos con la fuerza del mismo impulso.



BARRIDAS.-

Normal

Para la enseñanza del barrido normal se lo puede enseñar de diferentes maneras como se muestra en el gráfico, con una técnica no de golpe, ubicar la planta del pie contra la pared.

También se lo puede realizar con una tapa de tesalia usando la misma técnica pero buscando desplazar no golpear.

Péndulo

Este paso se lo realiza:

Mediante el apoyo de un pie mientras que el otro se lo levantara a media altura hacia atrás, haciendo que el íe vaya en proyección de atrás adelante para pegar un impulso al oponente dentro de la parte abdominal ejerciendo fuerza y estabilidad con el pie de apoyo.

ACROBACIA.-

La acrobacia es parte fundamental para el desarrollo del aprendizaje iniciativo de la disciplina de WUSHU, son una muestra de destreza en las artes marciales, un reflejo del nivel que tienen los peleadores.

CAPITULO N° 2

PATADAS.-

Frontal (Fronk Kick):

Se realiza levantando la rodilla a una distancia media del adversario y golpea con la planta del pie (bola de pie), en la región abdominal.

Colateral (Side Kick):

Se realiza levantando la rodilla a una distancia media del adversario, con giro de cadera y golpea el talón del pie, en dirección a un eje en un plano transversal (en el área abdominal del contrincante).

DIRECTOS.-

Golpe, Número 7:

Izquierda (siempre a la inversa en zurdos), es un golpe bajo cuya ejecución es directamente a la boca del estómago, adoptando una posición en el cual las rodillas están semi-flexionadas y con impulso de cadera, del hombro y giro del cuerpo en sentido a las agujas del reloj. La mano que se encuentra en posición trasera permanece junto al rostro para proteger la mandíbula.

Número 8:

Derecha (siempre a la inversa en zurdos), es un golpe bajo cuya ejecución es directamente a la boca del estómago, adoptando una posición en el cual las rodillas están semi-flexionadas y con impulso de cadera, del hombro y giro del cuerpo en sentido contrario a las agujas del reloj. La mano que se encuentra en posición delantera permanece junto al rostro para proteger la mandíbula.

DESPLAZAMIENTOS.-

Paso plano:

Ataque: Desde la parada universal de combate, se procede a desplazar la pierna delantera en avance a una distancia de un pie, y la misma distancia va recorriendo la pierna trasera en ataque, sin perder la parada de guardia.

Contra-ataque: Desde la parada universal de combate, se procede a desplazar la pierna trasera hacia atrás a una distancia de un pie, y la misma distancia va recorriendo la pierna delantera en contra-ataque, sin perder la parada de guardia.

Lateral izquierda: Desde la parada universal de combate, se procede a desplazar la pierna izquierda hacia el lado lateral izquierdo a una distancia de un pie, y la misma distancia va recorriendo la pierna derecha, sin perder la parada de guardia.

Lateral derecha: Desde la parada universal de combate, se procede a desplazar la pierna derecha hacia el lado lateral derecho a una distancia de un pie, y la misma distancia va recorriendo la pierna izquierda, sin perder la parada de guardia.

CAIDAS (Parado y utilizando la posición oblicua).-

Atrás

Sentados con la espalda recta y las piernas totalmente extendidas hacia delante con los brazos paralelos al tatami y con las palmas de las manos hacia abajo, dejamos caer nuestro cuerpo hacia atrás evitando que la cabeza haga contacto con el tatami, a la vez que levantamos las piernas separándolas ligeramente. Este movimiento va acompañado del golpe fuerte con ambas manos y brazos sobre el tatami lo más próximo a nuestro cuerpo, en un ángulo aproximado de 30 a 45 grados.

Finalmente el cuerpo desciende nuevamente a la posición de sentado (posición inicial).

Rondando hacia al frente

Rodar por la parte más larga del cuerpo.

En el momento de lanzarte, debes girar la cabeza mirando hacia tu pie atrasado.

Las piernas deben ir por el aire, abierta y estirada.

No desmadejes el cuerpo, porque te puedes hacer daño en el hombro o en la cadera.

Lateral

Sentados con la espalda recta y las piernas totalmente extendidas hacia delante se lleva el brazo derecho por delante del pecho a la altura del hombro izquierdo con los dedos extendidos y la palma de la mano hacia abajo, se mantiene la barbilla baja en dirección al pecho.

El cuerpo se deja caer hacia atrás por el lateral derecho y se golpea la colchoneta (tatami) con el antebrazo y mano derecha. Las piernas se elevan, se dejan caer y se recupera la posición inicial.

Al frente

Desde la posición de rodillas con apoyo de los pies sobre el tamami en todos sus dedos, tronco recto y los brazos paralelos al tatami, se deja caer el cuerpo hacia delante golpeando el tatami con ambos antebrazos y manos antes que el cuerpo realice contacto con el mismo.

Las manos deben estar direccionadas hacia adentro de forma tal que los codos queden ligeramente hacia afuera, el cuerpo quedara suspendido entre las manos y los pies. Realice en progresión de dificultad la caída al frente (mae ukemi) desde la posición de sentadilla y desde la posición de pie siguiendo las indicaciones técnicas sugeridas anteriormente.

BARRIDAS (Al aire libre y con ayuda del compañero).-

Normal: Para la enseñanza del barrido normal se lo puede enseñar de diferentes maneras como ya se lo había mencionado anteriormente, en esta ocasión con la ayuda del compañero como se muestra en el gráfico,

ejecutamos la misma técnica sobre el pie de oponente para buscar desequilibrarlo y llevarlo al suelo.

Péndulo:

Es un movimiento de pierna clasificado como gran siega exterior, puesto que la pierna de Tori efectúa un movimiento de gran amplitud.

Tsukuri-Kusushi

Tori adelanta el pie izquierdo al exterior y a la misma altura que el pie de Uke, simultáneamente, con la mano izquierda tira en dirección de su axila izquierda, con la mano derecha levanta y empuja a Uke de manera de llevarle sobre su talón derecho (desequilibrio posterior derecho)

Kake

Entonces, con la pierna derecha, toma impulso para segar la pierna derecha de Uke, a la altura de la rodilla, efectuando una inclinación completa del busto hacia adelante, la cabeza hacia la rodilla izquierda y la pierna derecha levantada.

CAPITULO N° 3

DESPLAZAMIENTOS-

Paso péndulo:

- Ataque
- Contrataque
- Laterales
- Circulares

DIRECTOS (Trabajo en combinación).-

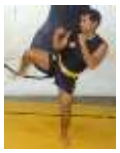
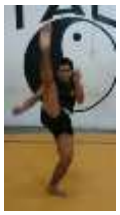
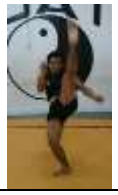
Golpes altos (1-2; 2-1; 1-2-1; 2-1-2; 1-2-1-2; 2-1-2-1) / Golpes bajos (7-8) en:

- Sombra
- Paso medio
- Paso plano
- Saco
- Manoplas

Bloqueos:

Internos

Patadas circular	GRAFICA
Low Kick	

Middiu Kick	
High Kick	
Frontales: **Front Kick** **High Front Kick**	
Lateral: Side Kick	
Patada ascendente descendente (Pico): **Heell Kick (de adentro hacia afuera)**	
Ax Kick (de afuera hacia adentro)	

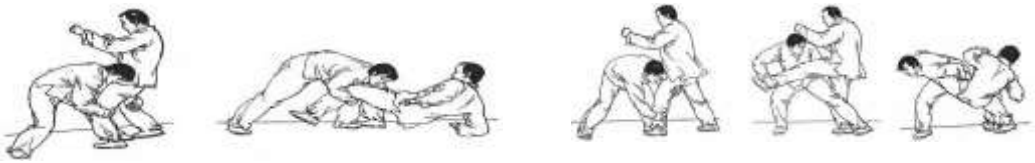
PROYECCIONES (3).-

Una **proyección** consiste en derribar al oponente normalmente habiéndole agarrado previamente. En general, consiste en todo acto dirigido a tirar al oponente al suelo.

De cadera

De cuerpo

Atrape de dos piernas a contra de puño, flexión desde la fosa poplítea y proyección



BARRIDOS.-

Los barridos, en los que se utilizan únicamente los pies (quizás ayudados por las manos como puntos de apoyo).

Ejecución del barrido normal en proyección de Pierna (3)

COMBINACIÓN.-

Boxeo-Patada en:

Sombra (Coordinando los directos y patadas circulares)

CAPITULO N° 4

BOXEO.-

- Al aire libre

- En el saco
- Manoplas

Aprendizaje del golpe número 5 (Con su respectiva corrección)

Aprendizaje del golpe número 6 (Con su respectiva corrección)

En pared (Esquivas del golpe número 5 y 6)

PATADAS (Coordinando todas las anteriores).-

Trabajo en Aparatos:

- Kikimi
- Paos
- Saco

Enseñanza de la patada Speening Back Kic (Patada de mula)

PROYECCIONES (En patada circular MK).-

- **6 proyecciones de pierna:**

Coordinando con el barrido normal y péndulo

- **3 de cuerpo:**

Coordinando con el barrido péndulo

BARRIDOS PENDULO.-

El Barrido Péndulo, se utiliza únicamente los pies (quizás ayudados por las manos como puntos de apoyo). Péndulo (Coordinando con las 3 proyecciones de cuerpo)

COMBINACIÓN.-

Boxeo:

- Directos
- Cruzados

Patadas:

- ✓ Circulares
- ✓ Frontales
- ✓ Lateral
- ✓ Ascendente
- ✓ Descendente

Trabajo en aparatos:

- ✓ Kikimis

- ✓ Paos
- ✓ Manoplas
- ✓ Saco

Trabajo coordinado en el saco de lo aprendido y simulación de proyecciones

CAPITULO N° 5

BOXEO.-

Enseñanza de ganchos (Aperrcut):

Numero 3

Numero 4

Trabajo:

- Al aire libre
- En saco

- En manoplas

PATADA.-

- Weell Kick
- Creess **Kick**

Trabajo:

- Al aire libre
- En kikimi
- En paos
- En saco

PROYECCIONES.-

- De cuerpo
- De cadera
- Con barridos
- De pierna con las patadas: middiu Kick, Side Kick, High Kick

COMBINACIÓN.-

Trabajando:

- Los códigos
- En aparatos
- En manoplas
- En paos
- En saco

PASO SALTO (Combinación de boxeo-patada)

DEFENSA PERSONAL

Hallarnos equilibrados, es decir, con la columna vertebral bien estirada o, por lo menos, que el peso de la parte superior del cuerpo no caiga fuera de la base formada por los miembros inferiores. Se recomienda una postura relajada, con el peso repartido entre los dos pies, que se hallarán separados más o menos la distancia de los hombros, con uno más adelantado apuntando hacia delante, y otro atrasado en dirección hacia fuera en 45 grados. Desde esta postura, y con el peso más bien sobre la punta de los pies (asentarse en los talones desequilibra), procederemos a flexionar las rodillas, perfilar el tórax hasta que con pequeñas correcciones, encontremos la comodidad para movernos sin tambalearnos. Esto es importante, pues debemos tomar esta posición instintivamente ante algún peligro y, aunque la posición de los brazos en la calle no ha de ser agresiva pero sí atenta a bloquear una probable agresión, para entrenar dispondremos una guardia de puño en forma similar a la de los boxeadores, con el brazo inhábil adelante.

GALÁN, M. (1998). Fu-jitsu. Método superior de defensa personal. Madrid: Esteban Sanz.

6.7.-METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

TEMA: Elaboración de una guía técnica metodológica de los deportes de combate, que rige en una disciplina deportiva “wushu” como base fundamental hacia la práctica deportiva de la defensa personal dentro de la carrera de cultura física de la universidad técnica de Ambato.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Elaborar una guía técnica metodológica de los deportes de combate, que rige en una disciplina deportiva “wushu” como base fundamental hacia la práctica deportiva de la defensa personal dentro de la carrera de cultura física de la universidad técnica de Ambato.	Metodología de los deportes de combate. Concepto Técnico de Wushu. Fundamentos Básicos de Sanda.	Aplicar una correcta metodología de enseñanza de los deportes de combate para fortalecer el aprendizaje del estudiante en un solo tema como es el Wushu, en el que se centran varios deportes de combate.	Se cuenta con una guía técnica metodológica de los deportes de combate, que rige en una disciplina deportiva “wushu” como base fundamental hacia la práctica deportiva de la defensa personal dentro de la carrera de cultura física de la universidad técnica de Ambato.	Investigador. Estudiantes de la carrera de cultura física. Docentes de la carrera. Coordinador.	Se realizara de acuerdo al tiempo establecido por el coordinador y la planificación estructurada en la carrera de Cultura Física

Cuadro № 28 Modelo Operativo

Elaborado por: Jorge Jarrín

Plan de Acción

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Concientización de los resultados de la investigación.	Hasta el 13 de Mayo del 2014 se socializara el 100% de la propuesta en la Carrera de Cultura Física de la UTA	Organizar el esquema de concientización. Reunir a los docentes y coordinador para la explicación sobre el tema de investigación	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria.	Se realizara de acuerdo al tiempo establecido por la planificación dentro de la Carrera de Cultura Física
Planificación de la propuesta	Hasta el 13 de Mayo del 2014	Analizar los resultados. Construir la propuesta. Presentar a las autoridades del plantel	Equipo de computación Materiales de oficina.	
Ejecución de la propuesta	En el año lectivo 2013-2014 se ejecutara la propuesta en el 100%	Poner en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitar a los docentes sobre el programa que se debe manejar en la parte metodológica de los deportes de combate.		

Cuadro № 29 Plan de Acción

Elaborado por: Jorge Jarrín

6.8.-ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASES DE RESPONSABILIDAD
Coordinador de la Carrera de Cultura Física de la UTA Docentes Equipo de trabajo Estudiantes de la carrera de Cultura Física	Docentes Investigador. Sr. Jorge Jarrín	Organización del proceso de investigación. Diagnostico situacional. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

Cuadro № 30: Administración de la propuesta
Elaborado por: Jorge Jarrín

Recursos humanos

RECURSOS HUMANOS	N°
Estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la UTA	103
Coordinador de la Carrera de Cultura Física Dr. Ángel Sailema Mg. Jorge Washington Mg. Luis Alfredo Jiménez. Mg. Darwin Miguel Ubilluz Díaz	4
INVESTIGADOR: Sr. Jorge Jarrín	1
RECURSOS ECONOMICOS Todos los gastos requeridos para el desarrollo del presente trabajo investigativo correrán a cargo del investigador.	

Cuadro № 31 Recursos humanos
Elaborado por: Jorge Jarrín

6.9.-PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	**Interesados en la evaluación.** Equipo de gestión Equipo de proyecto(micro proyecto)
¿Por qué evaluar?	**Razones que justifican la evaluación.** Conocer el desarrollo de la práctica de la defensa personal.
¿Para qué evaluar?	**Objetivos del plan de acción.** Para mejorar el aprendizaje sobre los deportes de combate
¿Qué evaluar?	**Aspectos a ser evaluados.** El adecuado aprendizaje adoptado por los estudiantes durante las etapas de entrenamiento en clase.
¿Quién evalúa?	**Personal encargado de evaluar.** Docentes de la Carrera de Cultura Física
¿Cuándo evaluar?	**En periodos determinados de la propuesta.** Al inicio del proceso de una planificación y al final de la tabla de su planificación en la enseñanza de la defensa personal.
¿Cómo evaluar?	**Proceso metodológico.** Mediante observación. Test pedagógicos del entrenamiento del Judo
¿Con que evaluar?	**Recursos** Fichas, registro, cuestionarios

Cuadro № 32: Plan de monitoreo
Elaborado por: Jorge Jarrín

MATERIALES DE REFERENCIA

1.- BIBLIOGRAFIA

- GALÁN, M. (1998). Fu-jitsu. Método superior de defensa personal. Madrid: Esteban Sanz.
- HAIR, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. y Black, W. C. (2004). Análisis multivariante (5ª edición). Madrid: Pearson Educación, S. A.
- KIRBY, G. (2001). Jiu Jistsu nerve techniques. The invisible weapon of self-defense. California: Ohora Publications.
- MITCHELL, D. (1996). Taekwondo. Barcelona: Paidotribo.
- NAGASHIMA, S. (1978). Aikido básico. Barcelona: Alas.
- TEJERO, C.M., Ibañez, A. y Pérez, A. (2008). Cultura de paz y no violencia. La defensa personal como propuesta educativa. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 8(31), 199-211.
- (Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista31/artcultura80.htm).
- VILLAMÓN, M. y Molina, J. P. (2002). El judo y la defensa personal. En J. L. Castarnelas y J. P. Molina, El judo en la educación física escolar: unidades didácticas (pp. 153-172). Barcelona: Hispanoeuropea.
- VILLAMÓN, M., GUTIÉRREZ, C., ESPARTERO, J. y MOLINA, J. P. (2005). La práctica de los deportes de lucha. Un estudio preliminar sobre la experiencia previa de los estudiantes de la licenciatura en Ciencias del Deporte. Apunts, Educación física y Deportes, 79, 13-19.

WEBGRAFIA/ LINK

http://www.efdeportes.com/efd35/artm.htm

http://taekwondoblackbelt.files.wordpress.com/2011/08/lectura_2_aspectos_tecnicos_deportes_combate.pdf

http://www.efdeportes.com/efd74/artm.htm

http://www.artesmarcialesonline.com/scripts/articulos/contenido.asp?id=19

http://www.guioteca.com/artes-marciales/la-velocidad-en-artes-marciales-que-es-y-como-ejercitarla/

http://www.karatepicanya.com/A_Marcial.htm

http://www.freewebs.com/ueshiba-aikido/fundamentostcnicos.htm

http://kanotengu.wordpress.com/artes-marciales-en-detalle/aikikai-aikido/tecnicas-de-proyeccion-en-aikido/

http://www.oocities.org/colosseum/loge/1729/cap3.html.tmp

2. ANEXOS

ANEXO N^{O} 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

ENCUESTA A ESTUDIANTES

Encuesta dirigida a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.

Objetivo.- conocer la opinión de los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato acerca de la metodología de los deportes de combate y su incidencia en la práctica deportiva de la defensa personal.

Señale con una **X** lo que usted crea conveniente según las preguntas planteadas a continuación.

1.- ¿Cree usted que la enseñanza mediante la práctica de ejercicios físicos relacionados al contacto físico implica un aprendizaje sobre los deportes de combate?

SI ◯ NO ◯

2.- ¿Piensa usted que mejorar el desarrollo de las diferentes proyecciones de golpe y movimiento mejoraría la observación continua del movimiento al contacto físico?

SI ◯ NO ◯

3.- ¿Cree que el desarrollo físico y mental mejora la concentración del individuo?

SI ◯ NO ◯

4.- ¿Cree que el desarrollo de las cualidades físicas en los deportes de combate mejora la reacción, velocidad, flexibilidad, equilibrio y coordinación?

SI ◯ NO ◯

5.- ¿Cree que los Ataque ofensivos y defensivos mejora el desarrollo de la capacidad por protegerse e inutilizar al contrario?

SI ◯ NO ◯

6.- ¿Cree que el conjunto de técnicas ayuda a mejorar el desempeño ante la actividad deportiva?

SI ◯ NO ◯

7.- ¿Está usted de acuerdo que el desarrollo de la capacidad de reacción ante un estímulo mejora la acción ofensiva en la defensa personal?

SI ◯ NO ◯

8.- ¿Cree que la actividad deportiva completa de las artes marciales perfeccionan los movimientos hacia los deportes de combate?

SI ◯ NO ◯

9.- ¿Cree que las artes marciales es generador de disciplina, responsabilidad, respeto y practica de valores?

SI ◯ NO ◯

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N^{O} 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

ENCUESTA A LOS DOCENTES

Encuesta dirigida a los docentes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.

Objetivo.- conocer la opinión de los docentes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato acerca de la metodología de los deportes de combate y su incidencia en la práctica deportiva de la defensa personal.

Señale con una **X** lo que usted crea conveniente según las preguntas planteadas a continuación.

1.- ¿Cree usted que la enseñanza mediante la práctica de ejercicios físicos relacionados al contacto físico implica un aprendizaje sobre los deportes de combate adecuado en los estudiantes?

SI ◯ NO ◯

2.- ¿Piensa usted que mejorar el desarrollo de las diferentes proyecciones de golpe y movimiento mejoraría la observación continua del movimiento al contacto físico en los estudiantes?

SI ◯ NO ◯

3.- ¿Cree que el desarrollo físico y mental mejora la concentración de los estudiantes?

SI ◯ NO ◯

4.- ¿Cree que el desarrollo de las cualidades físicas en los deportes de combate mejora la reacción, velocidad, flexibilidad, equilibrio y coordinación en los estudiantes?

SI ◯ NO ◯

5.- ¿Cree que los Ataque ofensivos y defensivos mejora el desarrollo de la capacidad por protegerse e inutilizar al contrario en los estudiantes?

SI ◯ NO ◯

6.- ¿Cree que el conjunto de técnicas ayuda a mejorar el desempeño ante la actividad deportiva en los estudiantes?

SI ◯ NO ◯

7.- ¿Está usted de acuerdo que el desarrollo de la capacidad de reacción ante un estímulo mejora la acción ofensiva en la defensa personal de los estudiantes?

SI ◯ NO ◯

8.- ¿Cree que la actividad deportiva completa de las artes marciales en los estudiantes perfeccionan los movimientos hacia los deportes de combate?

SI ◯ NO ◯

9.- ¿Cree que las artes marciales es generador de disciplina, responsabilidad, respeto y practica de valores en los estudiantes?

SI ◯ NO ◯

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

3. GRAFICOS

PRÁCTICA DEL WUSHU

CALENTAMIENTO GENERAL HACIA LA PRÁCTICA DE WUSHU