



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

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

**TEMA:**

---

**COMBINACIONES DE EJERCICIOS BOXÍSTICOS EN EL**  
**DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y**  
**COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL**  
**UNIFICADO**

---

**AUTOR: CORAL BAYAS JAIRO JOSUÉ**

**TUTORA: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA,**  
**MG**

Ambato - Ecuador

2023

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, **LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG**, con cédula de ciudadanía **1803471570** en calidad de Tutora del trabajo de titulación, sobre el tema: **“COMBINACIONES DE EJERCICIOS BOXÍSTICOS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”** desarrollado por el estudiante **CORAL BAYAS JAIRO JOSUÉ**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el honorable Consejo Directivo.

.....

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

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **“COMBINACIONES DE EJERCICIOS BOXÍSTICOS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, quién basado en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor.



.....

**CORAL BAYAS JAIRO JOSUÉ**

**C.C. 1804455549**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“COMBINACIONES DE EJERCICIOS BOXÍSTICOS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, presentado por el señor **CORAL BAYAS JAIRO JOSUÉ**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

### **COMISIÓN CALIFICADORA**

.....  
**Dr. Sailema Torres Ángel Aníbal, PhD**  
**C.C. 1802017523**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

.....  
**Lic. Mocha Bonilla Julio Alfonso, Mg**  
**C.C. 1802723161**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

## **DEDICATORIA**

*Si la vida te infunde miedo y obstáculos, el desafío está en superarlos.*

*Mi trabajo de investigación va dedicado primeramente a Dios quien me permite seguir con fortaleza y perseverancia cumpliendo cada uno de mis objetivos.*

*Dedico a mi familia, en especial a mi madre Verónica, por ayudarme en todo sentido a realizarme como persona y ahora como profesional, a ti porque confiaste en mí y siempre estuviste apoyándome sin queja alguna, esto es posible porque me has demostrado que con sacrificio hay victoria, también se la dedico a mi hermano por darme la motivación necesaria para continuar, a mi enamorada Elizabeth por la paciencia y acompañamiento en mi etapa universitaria, además amigos y allegados, también le dedico a mis docentes y tutor de trabajo de titulación quienes día a día aportaron conocimientos sobre mi persona y han hecho el profesional que soy ahora un agradecimiento eterno, a la Universidad Técnica de Ambato por darme la oportunidad de nutrirme de los conocimientos necesarios para estar preparado para mi vida profesional.*

**Josué.**

## AGRADECIMIENTO

*Agradezco a DIOS por brindarme salud, por cuidarme y otórgame sus dones de sabiduría, inteligencia, entendimiento y fortaleza, por guiarme en esta etapa de mi vida para llegar a dar este gran paso en mi trayecto estudiantil y así poder cumplir mis objetivos profesionales y personales.*

*Le Agradezco a mi madre Verónica por ser el pilar que me ha dado mucha motivación y fortaleza para continuar con mis decisiones, Dios le pague por todo lo que me entregas de corazón, eres una guerrera de vida y mi razón de luchar por cumplir mis grandes anhelos y metas.*

*Gratitud infinita a la Universidad Técnica de Ambato por permitirme ser parte de tan prestigiosa institución, a las autoridades pertinentes, gracias a cada uno de los docentes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte dado que impartieron conocimientos claves y fueron parte de mi formación académica y personal.*

*Mi agradecimiento eterno a mi tutora Lic. Gabriela Villalba, Mg quien me enseñó el arte del Taekwondo y me oriento en base a sus amplios conocimientos y sobre todo su paciencia y constancia para el cumplimiento de mi proyecto final. Al PhD. Esteban Loaiza, inmensa gratitud por sus conocimientos impartidos y una ayuda plasmada en el trascurso de toda la carrera y mucho más en la etapa final universitaria. Al Mg. Dennis Hidalgo, por la contribución en el proceso de grado y la confianza dada en este camino profesional.*

**Josué**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	ix
RESUMEN EJECUTIVO .....	x
ABSTRACT.....	xi
CAPÍTULO 1 .....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1.    Antecedentes de la investigación.....	1
1.2 Objetivos .....	17
Objetivo general.....	17
Objetivo específico 1: .....	17
Objetivo específico 2: .....	17
Objetivo específico 3: .....	17
CAPÍTULO II .....	18
METODOLOGÍA .....	18
2.1 MATERIALES .....	18
2.2 MÉTODOS .....	18
2.2.1. Diseño De Investigación .....	19
Población y muestra de estudio.....	21
Análisis estadístico de los resultados .....	22
CAPÍTULO III.....	23

RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	23
3.1 Análisis y discusión de los resultados .....	23
Verificación de hipótesis.....	30
CAPÍTULO IV.....	32
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	32
4.1 Conclusiones .....	32
4.2. Recomendaciones.....	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
Bibliografía .....	34
ANEXOS .....	39
Anexo 1 .....	39
.....	44
Anexo 2 .....	45
Anexo 3 .....	46



## ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1 Recursos Materiales</i>	18
<i>Tabla 2 Recursos Humanos</i>	18
<i>Tabla 3 Recursos Institucionales</i>	19
<i>Tabla 4 Baremos de categorización</i>	21
<i>Tabla 5 Caracterización de la muestra de estudio</i>	23
<i>Tabla 6 Resultados observados de las pruebas de los test de las capacidades físicas condicionales y coordinativas</i>	24
<i>Tabla 7 Resultados por niveles de las capacidades físicas condicionales PRE</i>	25
<i>Tabla 8 Resultados observados de la ejecución de las pruebas de los test de las capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas, en el periodo post intervención</i>	26
<i>Tabla 9 Niveles de las capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas post</i>	27
<i>Tabla 10 Diferencia de resultados de las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas con la combinación de ejercicios boxísticos entre los periodos post y pre intervención en la muestra de estudio</i>	28

*Tabla 11 análisis cruzado entre los niveles pre y post de las capacidades físicas condicionales de la muestra de estudio* \_\_\_\_\_28

*Tabla 12 Análisis cruzado entre los niveles PRE y POST de las capacidades físicas coordinativas de la muestra de estudio* \_\_\_\_\_29

*Tabla 13 Análisis estadístico de verificación de las hipótesis de estudio* \_\_\_\_\_30

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

**TEMA: COMBINACIONES DE EJERCICIOS BOXÍSTICOS EN EL  
DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y  
COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL  
UNIFICADO**

**AUTOR: CORAL BAYAS JAIRO JOSUÉ**

**TUTORA: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA,  
MG**

**RESUMEN EJECUTIVO**

La presente investigación determino la incidencia que tienen las combinaciones de ejercicios boxísticos en el desarrollo de capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Totoras”. Corresponde a un enfoque cuantitativo por finalidad aplicada con un diseño cuasi experimental además de presentar un alcance explicativo, por forma de obtención de datos de campo y de corte longitudinal donde se aplicará un método analítico sintético para su respectiva fundamentación teórica del estudio, se utilizó el método hipotético deductivo en su ejecución, la muestra con la que se realizó la investigación fue de 24 estudiantes del sexo masculino y femenino, se empleó como instrumento los test de “fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio y agilidad”, los cuales fueron aplicados y obtenidos personalmente en la Unidad Educativa, se utilizó el programa SPSS 25 para el análisis estadístico en donde se determinó la comprobación de la hipótesis planteada.

**Palabras Clave:** Ejercicios boxísticos, capacidades físicas condicionales, coordinativas.

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

**THEME: COMBINACIONES DE EJERCICIOS BOXÍSTICOS EN EL  
DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y  
COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL  
UNIFICADO**

**AUTHOR: CORAL BAYAS JAIRO JOSUÉ**

**TUTOR: LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG**

**ABSTRACT**

The present investigation determined the incidence that the combinations of boxing exercises have in the development of conditional physical capacities and coordinative physical capacities in students of the Unified General Baccalaureate of the Educational Unit "Totoras". It corresponds to a quantitative approach by purpose applied with a quasi-experimental design in addition to presenting an explanatory scope, by way of obtaining field data and longitudinal cut where a synthetic analytical method will be applied for its respective theoretical foundation of the study, the hypothetical deductive method in its execution, the sample with which the research was carried out was 24 male and female students, the tests of "strength, resistance, speed, flexibility, coordination, balance and agility" were used as an instrument, the which were applied and obtained personally in the Educational Unit, the SPSS 25 program was used for the statistical analysis where the verification of the proposed hypothesis was determined.

**Keywords:** Boxing exercises, conditional physical capacities, coordination

## CAPÍTULO 1

### MARCO TEÓRICO

#### 1.1.ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Las capacidades físicas condicionales, y coordinativas son el apoyo para que los estudiantes consigan un mejor desarrollo integral mediante las combinaciones de ejercicios boxísticos además de contribuir y potenciar un desarrollo motor adecuado por sus acciones y habilidades motrices.

Una vez terminada la revisión en diferentes repositorios universitarios, se tomaron como referencias los siguientes trabajos investigativos, que serán el amparo para el progreso de la presente investigación.

En investigación realizada por Correa (2022) con el tema **“EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO PARA LA PREPARACIÓN TÉCNICA-TÁCTICA EN EL BOXEO CATEGORÍA MENOR.**

Se analizó que el boxeo es un deporte que requiere de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad (capacidades condicionales) pero de igual manera intervienen los aspectos técnicos que están más ligadas a las capacidades coordinativas. Si se alcanza un óptimo desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas se beneficiará la preparación táctica del deportista.

El estudio realizado por Palacios (2013) con el tema **“LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE CULTURA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 10 Y 12 AÑOS”**

Mediante este trabajo de tesis se quiere a dar a conocer las capacidades coordinativas que son determinadas por las funciones parciales que sirven de base para el proceso coordinativo percepción, anticipación, comparación de los parámetros ideales y reales del movimiento, impulsos eferentes, dando como resultado un fluido trabajo conjunto

entre los sistemas nervioso, muscular y, a su vez, una manifestación de inteligencia motora.

Para el investigador Alfonso (2013) en su tema **“INCIDENCIA DE LOS CONOCIMIENTOS METODOLÓGICOS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS”**.

Se evidencian todas las cualidades que posee un individuo para realizar diferentes movimientos en espacio corporales con un alto nivel de rendimiento físico, que se transmiten en disímiles facultades físicas del hombre, Dando a conocer la resistencia y la rapidez con que el mismo hala, empuja, presiona y soporta una o más cargas externa o interna, favoreciendo la rapidez de su sistema neuromuscular de reaccionar ante un estímulo externo, la de controlar un plano muscular o la de trasladar el cuerpo de un lugar a otro en el menor tiempo y la de resistir por un tiempo prolongado a la ejecución de rápidas e intensas contracciones musculares, además de la capacidad aeróbica de resistir a esfuerzos de larga duración sin tomar conciencia del cansancio muscular y la de realizar grandes amplitudes de movimientos de forma rítmica y fluida.

La importancia del presente trabajo investigativo está relacionada con la enseñanza del boxeo a nivel educativo, a través de combinaciones de ejercicios boxísticos en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en estudiantes, dentro del subnivel de bachillerato en educación física se presentan aprendizajes, más complejos a través del movimiento donde el individuo puede consolidar acciones y estrategias que contribuyan a un desarrollo global de sus capacidades como lo es la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, equilibrio, coordinación y la agilidad.

Estas combinaciones de ejercicios del boxísticos ayudan a que cada estudiante tenga la confianza en sí mismo, pues al incrementar su capacidad aeróbica y resistencia anaeróbica estará listo para nuevas actividades que le tengan en constante superación.

El impacto que tendrá la investigación es motivar a los estudiantes de bachillerato general unificado a la práctica de combinaciones de ejercicios boxísticos por medio de

actividades físico-recreativas, el proceso de enseñanza aprendizaje a través de estas actividades, el individuo lograra conocer y valora funcionalmente su cuerpo, salud y calidad de vida a través de la sistematización de los ejercicios boxísticos permitirá conseguir dentro del ámbito físico, deportivo y recreativo, el estudiante adquiera conductas como dominio de sí mismo, responsabilidad, honestidad, respeto, concentración, curiosidad, creatividad, iniciativa, liderazgo, solidaridad y trabajo en equipo.

El interés en la presente investigación es implementar actividades que generen una mejora en su sistema nervioso central además fortalecerá la capacidad de los individuos de sostener esfuerzos frente al consumo de energías al realizar cualquier actividad físico deportivas dentro y fuera de las aulas de clase.

Luego de valorar los niveles iniciales de las capacidades físicas coordinativas y condicionales en el que se encuentran los estudiantes es necesario promover actividades que potencien y corrijan su desarrollo. Lo que hace esta investigación beneficiosa tanto para docentes, padres de familia y niños que aportaran para el desarrollo del país al suplir individuos críticos, productivos y con un buen desarrollo para la sociedad además potenciara el desarrollo de sus habilidades motoras y biológicas, beneficios mentales como son la capacidad de concentración, imaginación, análisis y síntesis. Llegaran a ser ágiles al momento de pensar y encontrar soluciones cuando se les presente problemas ya sean educativos o en su vida cotidiana.

Este estudio es factible porque ha sido respaldado por las autoridades escolares, profesores de educación física y estudiantes, cuya muy necesaria colaboración en la recopilación de información para lograr los objetivos planteados. La metodología está diseñada por combinaciones de ejercicios boxísticos en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en estudiantes de Bachillerato General Unificado se plantea en beneficio de la comunidad de la Unidad Educativa.

## **Fundamentación Teórica de la Variable Independiente**

### **Deporte**

Es toda aquella actividad física que tiene carácter competitivo ya que es reglamentado e institucionalizado que tiene como función equilibrar la formación y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida, la práctica deportiva en la actualidad conlleva un entorno importante en el ocio y entretenimientos pasajeros que no ayudaran a reducir el estrés, los trastornos de sueño, depresión, ansiedad, poco a poco van afectando la salud, al contrario con la práctica regular de algún deporte o actividad física tendremos mejoramiento en la condición física, psíquica y emocional. El deporte es un pilar necesario para dar a resaltar sus valores ya que en la práctica se interiorizan valores como son el esfuerzo, la honestidad, el respeto, la perseverancia y la toleración a la frustración. El deporte en la sociedad genera lazos emocionales fuertes y duraderos por compartir actividades deportivas.

Deporte (1992) se entiende por deporte cualquier forma de actividad física que, a través de una participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles (pág. 1).

### **Deportes de combate**

Son actividades físicas competitivas donde dos combatientes compiten haciendo uso de técnicas limitadamente por las reglas de enfrentamiento, para proteger a los deportistas, estos deportes son practicados con equipos protectores ya que tiene como objetivo simular combates reales con enfoque deportivo que implique la superación mutuamente ya que estos deportes de combate requieren una gran cantidad de esfuerzo físico que ayudara aumentar la fuerza, la resistencia, la coordinación y la flexibilidad. Además, se basan en el respeto, a una mente competitiva y el desarrollo de habilidades de pensamiento.

Cerón (2014) menciona que estos deportes de combate en su parte técnica, así como en sus principios, tomando en cuenta que la práctica de estos deportes conlleva a mantener un mejor control de las emociones, al canalizar cada una de ellas como son la ira, la desesperación, la angustia, la ansiedad, entre otras, de una manera adecuada para no caer en un proceder



violento hacia los demás y generar un ambiente hostil, sino más bien buscar al autocontrol y mantener empatía con los compañeros que se encuentran en la institución.

Vergara (2019) La actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales o en colectivas, de manera que pueda auto exigirse, con el medio o cotratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”. Los deportes de combate desarrollan en los alumnos una actitud más relajada y pacífica.

#### Deportes de combate olímpicos

- boxeo
- esgrima
- lucha grecorromana
- lucha libre olímpica
- taekwondo
- judo.
- 

#### Deportes individuales

Son todas las prácticas deportivas que no necesitan acompañamiento, no rivaliza con otros competidores o practicantes, si no consigo mismo proponiéndose superar tiempos, o con otras capacidades personales de cada deporte de este modo alcanzar objetivos o el desarrollo de destrezas y habilidades, ya que se puede realizarse en solitario o contar con un entrenador personal para mejorar su concentración en el esfuerzo y la auto superación. la autoevaluación y la disciplina son importantes al querer obtener éxito en practicar estos deportes

- running
- ciclismo
- natación

- senderismo
- karate
- judo
- Boxeo
- Atletismo
- tiro con arco
- golf
- tenis o bádminton (individual)
- esgrima

En estas prácticas deportivas se potencia, la autoestima, desarrolla capacidades como la concentración, estabilidad emocional, control mental y la confianza en uno mismo. “Aquellos en los que el practicante se encuentra solo en un espacio, donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo, unas ejecuciones técnicas que pueden ser comparadas con otros atletas, que también las ejecutan en igualdad de condiciones” (Obrador, 2003, pág. 19).

## **Ejercicio**

Se denomina a toda actividad que implique gasto de energía y genere movimientos del cuerpo por músculos esqueléticos incluso en el tiempo de ocio, cuando es practicada de forma regular y sistemática, como caminar, montar en bicicleta, practicar deportes o participar en actividades recreativas resultara beneficioso para la salud ya que ayudara a mantener un bienestar físico y mental, que favorece a desarrollar elasticidad en músculos, articulaciones, a mejorar la capacidad pulmonar y la salud ósea. Así mismo a nivel psíquico ayuda a disminuir el estrés y ansiedad acumulada, brindando la satisfacción personal que necesita para mejorar la autoestima. “La actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (Bañuelos, 1996, pág. 17), el ejercicio realizado de manera regular es un indicador de un estilo de vida saludable y por ende de una buena calidad de vida, pues se ha demostrado que según es mayor la actividad física que se realiza, es menor la asociación de las personas al consumo de sustancias adictivas.

## **Boxeo**

El boxeo considerado un deporte olímpico de contacto, que se caracteriza por el enfrentamiento en la superación recíproca de dos adversarios que se enfrentan utilizando sus puños, teniendo como objetivo golpear la mayor cantidad de veces por encima de la cintura, procurando soportar una condición defensiva para no ser golpeado a la vez desarrollara un alto nivel de orientación espacial para tomar una mejor decisión en las acciones motrices que genera este deporte de combate, no puede ser practicado sin antes haber dominado habilidades y destrezas mentales.

Categorías en el Boxeo.

Se dividen de acuerdo al género y categoría.

### **Masculino**

- Mosca (52kg)
- Pluma (57kg)
- Ligerito (63kg)
- Wélter (69kg)
- Medio (75kg)
- Semipesado (81kg)
- Pesado (91kg)
- Superpesado (+91kg)

### **Femenino**

- Mosca (51kg)
- Pluma (57kg)
- Ligerito (60kg)
- Wélter (69kg)
- Medio (75kg)

Este deporte, atesora una historia de más de 5.000 años, lo que lo convierte “en un deporte de todos los tiempos” (Gradopolov, 1979, pág. 8). Según Hernández (2011) después de unos inicios caracterizados por su práctica violenta en los comienzos del siglo XVIII (1719), en su versión con los “puños desnudos”, el boxeo ha transitado hacia una práctica cada vez más segura, donde la victoria depende menos de la imposición de la fuerza, y más de la gestión técnico-táctica determinada por las “interacciones de marca” (pág. 1).

Las principales técnicas que te brinda el deporte del boxeo son:

- Poseer habilidades que le permitan, moverse de forma ágil y rápida.
- Saber golpear en la trayectoria correcta y saber cómo entrelazarlos.
- Tener una posición bien asentada en guardia y conocer los sistemas y combinaciones de defensa.
- Pensar y actuar para realizar un contra ataque
- Buenas reacciones de desplazamientos de piernas para poder deslizarse a través del espacio.
- Saber utilizar tu cadera para esquivar los golpes aprendiendo técnicas de desplazamiento hacia delante atrás o de forma lateral y diagonal.
- Brinda un buen balanceo del cuerpo para que le permita mover los pies y el torso de un lado a otro y mantener una buena estabilidad.
- Conocimientos de los métodos de guardia y de bloqueo.

### **Combinación de Ejercicios Boxísticos.**

Estos ejercicios son para que los estudiantes tengan conocimiento de este deporte olímpico que es el boxeo, presentándoles con la metodología de enseñanza - aprendizaje muchas combinaciones de ejercicios boxísticos para desarrollar capacidades, habilidades y destrezas básicas que ayudaran al estudiante en el incremento de su concentración y velocidad de reacción mejorando así su autoestima y confianza.

Estas combinaciones boxísticas se dieron a conocer partiendo de una familiarización con esta práctica deportiva, recordando que el estar en guardia es fundamental para practicar de manera consiente y que existan beneficios en el desarrollo de capacidades físicas, Se enseñó con un modelo demostrativo los desplazamientos en pasos planos, rotaciones, incluyendo golpes rectos, golpes de gancho y cruzados al aire, sin necesidad de tener contacto sino al contrario acompañados de actividades lúdicas basadas en el deporte ya mencionado. Además, siempre incorporando a estos ejercicios los movimientos para defensa con manos, esquives y defensa con piernas.

“La actividad boxística constituye un duelo individual de interacciones motrices directas en los que la naturaleza del blanco y los medios para alcanzarlos se convierten en factores determinante” (Parlebas, 1998, pág. 11). Las combinaciones de los ejercicios boxísticos siempre fueron ejecutadas de manera secuencial semana por semana para sí obtener el progreso requerido para que el estudiante mejore su habilidad motora.

Empezando con la posición en guardia la **primera combinación** de estos ejercicios boxísticos fue el desplazamiento hacia delante y atrás, aumentando la dificultad con golpes rectos conocidos como Jab, Cross y terminando con la actividad lúdica enfocada para contribuir al movimiento en un mismo espacio.

La **segunda combinación** de estos ejercicios fue la de estar en guardia, desplazarse hacia adelante y atrás, agregando dos desplazamientos más a la izquierda y derecha con golpes rectos Jab, Cross y con ayuda de su compañero siempre poniendo a prueba su equilibrio para tomar en cuenta la posición en guardia.

En la **tercera combinación** esta la guardia, desplazamiento hacia adelante, hacia atrás, izquierda, derecha y rotaciones diagonales sin golpes acompañados en una secuencia de conos para mejorar la coordinación y velocidad de reacción en todos los ejes de desplazamiento.

Para la **cuarta combinación** agrupamos todos los movimientos aprendidos para posteriormente guiarnos con la imaginación y desplazarnos en todas las direcciones posibles, con la dificultad del patrón de movimiento gracias a que ya ha sido memorizada por cada estudiante en las dos horas de la clase de educación física.

**Quinta combinación** tome cualquier patrón de desplazamiento agregándole golpes cruzado o crochet de derecha e izquierda. En las rotaciones diagonales solo utilizare defensa con manos, luego de varias repeticiones finalizo con un juego implicando el movimiento de piernas y su lugar en el espacio con materiales dirigidos a la práctica deportiva del boxeo.

Con todos los ejercicios boxísticos buscar incrementar la actitud a través de la enseñanza – aprendizaje sin una educación tradicional, pero si con las apropiadas indicaciones generales para el buen desarrollo integral mediante estos ejercicios ya propuestos, es poder palparlo más entretenido con actividades lúdicas acordes al deporte del boxeo.

## **Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente**

### **Entrenamiento deportivo**

Es el proceso pedagógico que busca impulsar mediante la preparación de cualidades físicas y psicológicas el rendimiento y la condición física, ya que tiene como objetivo el organizar y administrar de una manera apropiada las actividades o ejercicios que permitan el desarrollo integral del individuo (Vicente, 1995).

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo encargado de planificar y organizar cargas de trabajo progresivamente crecientes con la finalidad de estimular los procesos fisiológicos con fases de super compensación del organismo, contribuyendo al desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con la meta de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

- Proceso planificado y complejo. - debe ser planificado desde el principio hasta el final para llegar a los objetivos propuestos en cada fase y para cada capacidad física.
- Organiza cargas de entrenamiento. - La carga produce un estímulo que desequilibra y provoca efectos de adaptación. Se definen por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.
- Cargas progresivamente crecientes. - La correcta planificación permite proporcionar cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel funcional
- Estimulan super compensación. - la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

- Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades. – Incrementa el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.
- Objetivo aumentar el rendimiento deportivo. – el beneficio de las capacidades y cualidades físicas pretenden aumentar el rendimiento deportivo.

### **Acondicionamiento Físico.**

Es un proceso que permite la adquisición de capacidades y habilidades motrices básicas, que contribuyen al desarrollo de cualidades físicas básicas: como velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, teniendo como objetivo mejorar el estado psicofísico donde se hacen ejercicios cardiovasculares, de relajación, tonificación, equilibrio, coordinación, estiramiento con la única finalidad de mejorar la condición física.

Según Deporte E. d., (1992), define el acondicionamiento físico como factor de la capacidad de trabajo (físico) del hombre, determinado por el grado de desarrollo de las cualidades motrices (capacidades corporales) de resistencia, de fuerza, de velocidad y de flexibilidad (pág. 26).

### **Preparación Física**

Conjunto organizado y jerarquizado de varios procesos de entrenamiento para la utilización y desarrollo de las cualidades físicas en el desenvolvimiento y perfeccionamiento de las cualidades perceptivo-motrices para obtener un mejor rendimiento en prácticas deportivas, aprovechando aptitudes naturales por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que permitan la adaptación del cuerpo a una actividad física o trabajo específico para nutrir con facilidad el conocimiento técnico táctico del deportista.

Estar preparado físicamente beneficia a desarrollar una vida saludable, ya que mejoran su físico fortaleciendo sus músculos, obteniendo un buen funcionamiento de los órganos del cuerpo en especial, el pulmón y corazón

todo esto permite que una persona goce de un buen estado físico (Moya, 2011, pág. 10).

### **Capacidades Físicas**

Son condiciones que presenta cada ser humano con la agrupación de elementos para la condición física que intervienen a la hora de poner en práctica las habilidades motrices. Estas capacidades son genéticamente de cada organismo y que con actividades físicas pueden mejorar a través de la preparación y entrenamiento.

Las capacidades físicas son los mecanismos básicos de la condición física y por lo tanto compendios esenciales para la prestación motriz y deportiva, por lo cual, para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe establecer en el entrenamiento de las otras capacidades (Villar, 2018, pág. 27).

Monroy (2019) define las capacidades físicas básicas como: aquellas predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular. son por lo tanto aquellas que en el entrenamiento y el aprendizaje va a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial (pág. 5).

### **Capacidades Físicas Condicionales**

Son cualidades funcionales innata de cada ser humano que depende de la energía del metabolismo, estas capacidades son capaces de sostener el esfuerzo frente al consumo de energía disponible, no implican acciones ni condicionamientos conscientes sino más bien ciertas capacidades pasivas si no son practicadas regularmente. Se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad de tiempo posible, de vencer una resistencia con la mayor tensión, de mantener un esfuerzo en el tiempo o de alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.

### **Fuerza**



Es la capacidad de poner en movimiento el organismo tensando los músculos y con los mismos estímulos superar o contrarrestar una resistencia externa. Esto no quiere decir que sólo se trata de la capacidad de enfrentar grandes pesos sino al contrario, llevar a cabo una serie de gestos técnicos con el mayor grado de intensidad posible sin variar el nivel de ejecución para logra contribuir a tres tipos de fuerza:

**Fuerza-resistencia:** es la capacidad que posee una persona para realizar un ejercicio de fuerza prolongada resistiendo al cansancio muscular o articular.

**Fuerza máxima:** es el esfuerzo máximo que los músculos hacen para contrarrestar una gran resistencia externa.

**Fuerza rápida:** esta se ejecuta para vencer a una resistencia externa que se deriva de una contracción muscular en un tiempo rápido.

## **Resistencia**

Esta capacidad física permite realizar y soportar cualquier tipo de ejercicio a la mayor duración posible. SI desarrollamos la resistencia somos capaces de frenar o atenuar la fatiga, así como de mantenerla lo más controlada en niveles bajos, hay dos tipos de resistencia:

**Resistencia aeróbica:** es la resistencia que empleamos en actividades de intensidad regular o moderada que permiten al organismo mantenerse oxigenado durante el desenvolvimiento del ejercicio.

**Resistencia anaeróbica:** implica que el individuo realiza una actividad física intensa en un rápido periodo de tiempo.

## **Flexibilidad**

Es una cualidad física que, aunque tenemos todos cuando nacemos se va desapareciendo poco a poco con el paso del tiempo si no se practica regularmente. Consiste en realizar movimientos articulares de gran amplitud sin necesidad de usar mucha energía en el ejercicio. Existen dos tipos de flexibilidad:

**Flexibilidad dinámica:** es la realización de ejercicios en movimientos significativos durante un tiempo determinado.

**Flexibilidad estática:** se trata de mantener una postura corporal de estiramiento durante un tiempo determinado sin que se produzca movimiento alguno.

“Ha sido considerada en términos generales como la capacidad de recorrer un espacio o realizar un movimiento simple en el menor tiempo posible, dentro de las distintas actividades deportivas realizadas por los jóvenes no se puede dejar a un lado las ejecuciones motrices realizadas en el menor tiempo posible, que involucran a la velocidad como un de mejoramiento en el rendimiento físico” (Jiménez, 2015, pág. 25).

### **Velocidad**

La velocidad es el movimiento que se realiza en el menor tiempo posible. esta cualidad determina el rendimiento deportivo de un individuo y exige un gran nivel de desarrollo y preparación. proporcionándonos tres tipos de cualidades:

**La velocidad de traslación:** es la capacidad de desplazarse de un punto a otro del espacio en el menor tiempo posible.

**Velocidad de reacción:** es la capacidad de reaccionar ante un estímulo determinado en el menor tiempo posible.

**Resistencia de la velocidad:** es la cualidad que responde a todas aquellas acciones motrices que se realiza en un tiempo prolongado a una velocidad alta.

### **Capacidades Físicas Coordinativas**

Son las cualidades psicomotrices perceptivas y analíticas que dependen del sistema nervioso central y periférico, para la dirección y regulación de acciones motoras para la acción de coordinar los movimientos de manera eficaz, precisa mediante la sincronía e intercambio de estímulos e impulsos entre el cerebro y nuestros músculos.

Según García (1996), las clasifican de la siguiente manera:

- capacidad de equilibrio.
- capacidad de orientación espacio temporal.
- capacidad de ritmo.
- capacidad de relajación.
- capacidad de diferenciación kinestésica.
- capacidad de adaptación y transformación.
- capacidad de combinación.

Capacidad de acoplamiento o de combinación del movimiento. capacidad de coordinar los movimientos de cada segmento corporal, para lograr la ejecución de un movimiento global final.

Capacidad de orientación espacial y temporal. Determina y varia la posición, los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

Capacidad de equilibrio. capacidad de sostener el cuerpo en condiciones de equilibrio o recuperarlo, tanto en reposo como en movimiento.

Capacidad de reacción. inicia y continuas rápidamente acciones motoras adecuadas y de breve duración.

Capacidad de ritmo regular e irregular. capacidad de intuir y reproducir un ritmo establecido desde el exterior y la capacidad de utilizar la propia actividad motriz con el ritmo interiorizado.

Son los factores que conforman la coordinación motriz – perceptivo motrices o cualidades motrices

La capacidad de **acoplamiento o sincronización**: coordina movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

La capacidad de **orientación**: determina y cambia la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

La capacidad de **diferenciación**: es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

La capacidad de **equilibrio**: capacidad del cuerpo para sostenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

La capacidad de **adaptación**: se sitúa adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

La capacidad **rítmica (ritmo)**: comprende y registra cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, durante la ejecución motriz.

La capacidad de **reacción**: inicia rápidamente y se realiza de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo.

## **1.2 OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar la incidencia en las combinaciones de ejercicios boxísticos en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en estudiantes de Bachillerato General Unificado, en el cantón Ambato.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 1:**

Diagnosticar el nivel inicial de las capacidades condicionales y coordinativas en estudiantes de Bachillerato General Unificado, en el cantón Ambato.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 2:**

Evaluar el nivel de las capacidades condicionales y coordinativas posterior a la aplicación de un programa de combinaciones de ejercicios boxísticos en estudiantes de Bachillerato General Unificado, en el cantón Ambato.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 3:**

Analizar la diferencia entre el nivel inicial del desarrollo de las capacidades condicionales, coordinativas y el nivel posterior a la aplicación de combinaciones de ejercicios boxísticos, en estudiantes de Bachillerato General Unificado en el cantón Ambato.

## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1 MATERIALES

**Tabla 1 Recursos Materiales**

<b>RECURSOS MATERIALES</b>
Canchas deportivas de la unidad educativa
Balanza
Cintra métrica
Metro de 25
Esferos
Hojas
Cintas
Palos
Llantas
Cuerdas
Celular
Balones
Conos
Silbato
Escalera de coordinación
Cronometro
Ulas
Colchonetas
Manoplas
Pelota de tenis

#### 2.2 MÉTODOS

**Tabla 2 Recursos Humanos**

<b>RECURSOS HUMANOS</b>	
<b>Autor</b>	Coral Bayas Jairo Josué
<b>Tutor</b>	<b>Lic. Villalba Garzón Gabriela Alexandra</b>
Autoridades de la Unidad Educativa “Totoras”	
Docente del área de Educación Física de la Unidad Educativa “Totoras”	
<b>Estudiantes de Primer Año de Bachillerato de la Unidad Educativa</b>	
<b>“Totoras”</b>	

**Tabla 3 Recursos Institucionales**

<b>RECURSOS INSTITUCIONALES</b>	
Unidad Educativa “Totoras”	
Universidad Técnica de Ambato	Repositorio Académico Biblioteca Virtual

### **2.2.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

En el presente trabajo de investigación se ha planteado un diseño basado en un enfoque cuantitativo de tipo por finalidad aplicada, por diseño cuasi experimental, por alcance explicativo, por forma o manera de obtención de datos de campo y de corte longitudinal, se aplicará el método analítico sintético para el desarrollo de la fundamentación teórica del estudio y el método hipotético-deductivo en su ejecución metodológica.

#### **Enfoque Cuantitativo**

Las evaluaciones formativas como las sumarias tienen su lugar en el aprendizaje ya que la primera acompaña al proceso y la segunda establece los estándares que deben alcanzarse. en este sentido, cuando se estandariza las competencias en niveles de logro y las mismas se establecen como criterios de evaluación, de alguna manera se está empleando el enfoque cuantitativo que le otorga al nivel mayor objetividad y precisión y cuando en el proceso se orienta la reflexión a que el estudiante alcance dichos criterios se está optando por una valoración cualitativa de la misma (Schüttpelz, 2020).

#### **Finalidad Aplicada**

Escudero & Cortez (2018) señalan que la investigación aplicada tiene de objetivo la generación de conocimiento en el modo de conocer las realidades con evidencia científica” afirma es aquella que a largo plazo es la que nunca aplaza que ese conocimiento sea aplicado para beneficios económicos, sociales es simplemente el

saber en si es un conocimiento puro en su máxima expresión es para comprender en su totalidad algún fenómeno (Cortez, 2018).

### **Diseño Cuasi Experimental**

“Aquellos sistemas de investigación donde el criterio de asignación de los sujetos o unidades a las condiciones de tratamiento o condiciones de estudio no se rige por las leyes del azar” (Arnau, 1995, p. 15).

### **Fuente de Datos de Campo**

Serna, (2019) En su revista “aportes desde el campo de estudios de elites” consiste en tomar la información respecto al objeto de estudio directamente en la realidad donde se presenta, además, la obtención de datos puede dirigirse a distintas fuentes, como aquellas bibliográficas o a las bases de datos de libre disposición. por ejemplo, cuando la persona que investiga se dirige al campo donde se encuentra el objeto de estudio o se manifiesta el problema abordado.

### **Corte Longitudinal**

Tanto como el corte longitudinal y transversal son dos tipos de investigación observacional son útiles para plantear diferentes tipos de problemas y responder varias preguntas de investigación, en si el corte longitudinal involucra examinar repetidamente a los mismos sujetos para detectar cambios que puedan ocurrir durante un tiempo determinado (Rodríguez 2018).

### **Método Hipotético – Deductivo**

“Es un proceso lógico del pensar que conduce las tareas que cumple el investigador, promovido por su afán de producir nuevos conocimientos y acercarse a la verdad” (Popper, 1981).

Para el desarrollo de la fundamentación teórica del mismo se aplicó el método analítico sintético.



## **POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO**

La población de estudio estará conformada un total de 50 estudiantes del sub nivel de la mañana de estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Totoras”.

Se aplicará un muestreo no probabilístico por conveniencia para seleccionar una muestra de 24 estudiantes del Primer Año de Bachillerato paralelo “A” de la Unidad Educativa “Totoras”, los cuales desarrollan su proceso educacional en la jornada matutina en la cual es factible realizar el estudio.

### **Técnicas e instrumentos**

Las técnicas que se aplicó para el desarrollo de la investigación se consideraron a las encuestas y como instrumentos los test denominados en resistencia “Test de cooper”, en la fuerza “Test de salto horizontal” “Test de lanzamiento de balón medicinal” “Test de abdominales en 30 segundos “en la velocidad el “Test de los 50 metros lisos” “Test de velocidad de 10x5 metros “y en la flexibilidad “Test de flexión de tronco sentado”. Estos test fueron validados por (Arrondo, 2013) en su artículo (Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos en Educación Física). Para categorizar en niveles se construyeron baremos específicos Obteniendo 5 niveles

**Tabla 4 Baremos de categorización**

	Mínimo	Máximo
Muy bajo	1	2
Bajo	3	3
Regular	4	3
Alto	4	4
Muy alto	5	5

### **Hipótesis de investigación**

Las combinaciones de ejercicios boxísticos **INCIDE** en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas

**Para el presente estudio se plantean las siguientes hipótesis:**

**H0:** Las combinaciones de ejercicios boxísticos **NO INCIDE** en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas

**H1:** Las combinaciones de ejercicios boxísticos **INCIDE** en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas.

## **ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS RESULTADOS**

El análisis estadístico de los resultados de la presente investigación se realizará a través del paquete estadístico SPSS versión 25, realizando un análisis descriptivo con determinación de valores mínimo, medios, máximos y sus respectivas desviaciones estándares en el caso de las variables cuantitativas y un análisis de frecuencias y porcentajes en el caso de las variables cualitativas. En el análisis general aplicará una prueba de normalidad en base al tamaño de la muestra de estudio la cual permitirá determinar las pruebas paramétricas o no paramétricas con el objetivo de identificar diferencias significativas o con relaciones entre las variables o periodos de estudio.

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En este apartado basándose en los valores se establecen los resultados de la investigación realizada mediante un desglose del análisis de los resultados obtenidos. Con un tratamiento estadístico descriptivo e inferencial y la respectiva comprobación de las hipótesis de estudio.

#### Caracterización de la muestra de estudio

Se presenta analizando las variables basadas en los parámetros de edad, género, talla, peso y estatura, las cuales sirvieron como sustento para dar a conocer la caracterización a la muestra estudiada.

**Tabla 5 Caracterización de la muestra de estudio**

Variables	Masculino (n=16-61.5%)		Femenino (n=10 -38.5%)		P	Total (n=26 – 100%)	
	M	±DS	M	±DS		M	±DS
Edad (años)	15,00	0,00	15,00	0,00	-	15,00	0,00
Estatura (m)	1,65	0,06	1,57	0,06	0,001*	1,62	0,067
Peso (kg)	58,31	13,39	55,91	11,51	0,321**	57,39	12,52

Nota. análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares (±DS); nivel de significación en  $P \geq 0,005$  (\*)

En el proceso de caracterización de la muestra de estudio, se determinó la relación en la edad los valores descriptivos son iguales por grupo de sexo, en relación a la estatura se evidencio con un valor de  $P < 0,05$  evidenciando diferencias significativas por grupos de sexo. y en relación a la variable del peso fue mayor a 00,5 determinando la

existencia de una igual estadística por grupo de peso, en relación a la variable de la edad, descriptivamente se evidencio una igualdad. El grupo de sexo masculino presento un mayor valor medio en 0,10 años sobre el grupo de sexo femenino, en relación a la estatura en 0,02 m y en relación a la variable de peso en 0,48 kg. estadísticamente en relación a las tres variables de caracterización se evidencio un valor de  $p \geq 0,005$ , lo que permitió determinar una homogeneidad dentro las variables por grupos de sexo sin diferencias significativa

### **Resultados por objetivo**

A continuación, se presentan los resultados alcanzados por cada objetivo propuesto con un análisis descriptivo y de estadística inferencial

### **Resultados del diagnóstico del nivel inicial de las capacidades condicionales y coordinativas en estudiantes de Bachillerato General Unificado, de la Unidad Educativa “Totoras”. En el cantón Ambato.**

Para la explicación del objetivo de diagnóstico inicial se aplicó los test de capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas que esta descrito en el capítulo de metodología de la investigación, el mismo que permitió valorar diferentes capacidades como es: la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio y agilidad para obtener los siguientes resultados por pruebas evaluadas y propuestas dentro del instrumento:

**Tabla 6 Resultados observados de las pruebas de los test de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.**

<b>Variables observadas</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación. Estándar</b>
Cooper		1700	2650	2192,96	±334,83
Salto horizontal		1,59	2,17	1,72	±0,14
Lanzamiento de balón medicinal		4,48	10,39	7,03	±1,34

Abdominales en 30 segundos	26	15	29	22,54	±3,61
50 metros lisos		6,00	10,85	7,87	±1,18
10 x 5 metros		16,08	19,87	17,65	±1,08
Flexión de tronco sentado		16	24	19,96	±2,10
Desplazamiento en zigzag con balón		11,02	15,68	12,99	±1,63
Slalom con un bote de balón		7,33	13,91	10,71	±1,71
Caminar sobre barra		30	152	101,15	±35,80
Pica sentado		15	24	19,04	±2,62
Flamenco		7	19	12,65	±3,25
Slalom		9,90	10,54	10,18	±0,21

En base a los resultados totales por pruebas ejecutadas, se categorizo a la muestra de estudio en niveles de capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas, este proceso se realizó en base a los baremos propios de los instrumentos.

**Tabla 7 Resultados por niveles de las capacidades físicas condicionales PRE**

Niveles	Capacidades físicas condicionales		Capacidades físicas Coordinativas	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	Bajo	0	0%	2
Regular	19	73,1%	22	84,6%
Alto	7	26,9%	2	7,7%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100,0%</b>	<b>26</b>	<b>100,0</b>

En base al análisis de la categorización en niveles de las variables de estudio para el periodo PRE intervención, se pudo evidenciar que el mayor porcentaje de los estudiantes de la muestra de estudio se encontraban en un nivel “regular” de las capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas, en ambos tipos

de capacidades existieron grupos con menor porcentaje en un nivel alto y solo en las capacidades físicas coordinativas dos estudiantes con un nivel bajo.

**Resultados de la evaluación del nivel de las capacidades condicionales y coordinativas posterior a la aplicación de un programa de combinaciones de ejercicios boxísticos en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Totoras”. En el cantón Ambato.**

Para el desarrollo del objetivo de la evaluación posterior a la aplicación de la propuesta, se aplicó nuevamente los test de capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas detallados en el capítulo de metodología de la investigación, obteniendo los siguientes resultados por pruebas evaluadas y propuestas dentro del instrumento.

Resultados observados de la ejecución de las pruebas de los test de las capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas, en el periodo POST intervención

**Tabla 8 Resultados observados de la ejecución de las pruebas de los test de las capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas, en el periodo post intervención**

<b>VARIABLES OBSERVADAS</b>	<b>N</b>	<b>MÍNIMO</b>	<b>MÁXIMO</b>	<b>MEDIA</b>	<b>DESVIACIÓN. ESTÁNDAR</b>
Cooper		1700	2850	2266,62	±402,90
Salto horizontal		1,55	2,72	1,99	±0,28
Lanzamiento de balón medicinal		4,70	13,74	7,87	±2,20
Abdominales en 30 segundos	26	18	39	27,12	±5,74
50 metros lisos		5,61	10,16	7,27	±1,10
10 x 5 metros		14,61	18,78	15,93	±1,16
Flexión de tronco sentado		19	28	22,92	±2,36

Desplazamiento en zigzag con balón	10,23	15,27	12,50	±1,60
Slalom con un bote de balón	7,01	12,96	9,71	±1,51
Caminar sobre barra	139	208	168,73	±17,03
Pica sentado	24	36	30,04	±3,35
Flamenco	2	10	6,35	±2,38
Slalom	9,44	10,25	9,80	±0,26

En base a los resultados totales por pruebas ejecutadas en el POST intervención, se categorizo a la muestra de estudio en niveles de capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas, este proceso se realizó en base a los baremos propios del instrumento.

Niveles de las capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas POST

**Tabla 9 Niveles de las capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas post**

Niveles	Capacidades físicas Condicionales		Capacidades físicas Coordinativas	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	Bajo	2	7,7%	6
Regular	11	42,3%	19	73,1%
Alto	13	50,0%	1	3,8%
<b>Total</b>	26	100%	26	100%

El análisis de la categorización en niveles de estas variables de estudio para el periodo POST intervención, demostró que el mayor porcentaje de los estudiantes de la muestra de estudio se acertó en un nivel “alto” de las capacidades físicas condicionales y “regular” de las capacidades físicas coordinativas, en ambos tipos de capacidades existieron grupos con menor porcentaje en un nivel “bajo” y solo uno en las capacidades físicas coordinativas en un nivel “alto”.

**Resultados del análisis de la diferencia entre el nivel inicial del desarrollo de las capacidades condicionales, coordinativas y el nivel posterior a la aplicación de combinaciones de ejercicios boxísticos en estudiantes de Bachillerato General Unificado. En el cantón Ambato.**

Para analizar las diferencias de carácter descriptivo entre los resultados obtenidos por periodos, se ejecutó una resta aritmética entre los resultados del periodo POST de los resultados del periodo PRE intervención:

**Tabla 10 Diferencia de resultados de las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas con la combinación de ejercicios boxísticos entre los periodos post y pre intervención en la muestra de estudio**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
<b>Diferencia capacidades condicionales</b>	26	-6,40	315,93	79,99	±111,93
<b>Diferencia capacidades coordinativas</b>		26,49	118,07	70,41	±23,86

El análisis de diferencias de resultados entre los periodos PRE y POST, se evidenciaron que las capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas tuvieron resultados positivos manifestando una mejora.

Como respaldo del análisis de diferencia por niveles, se realizó un análisis cruzado entre los niveles obtenidos en cada periodo, con el objetivo de evidenciar cambios o re categorizaciones de niveles posterior a la aplicación de la propuesta de intervención.

El análisis cruzado de las capacidades físicas permitió evidenciar los siguientes resultados:

**Tabla 11 análisis cruzado entre los niveles pre y post de las capacidades físicas condicionales de la muestra de estudio**



<b>Nivel capacidades físicas condicionales PRE</b>	<b>Nivel capacidades físicas condicionales POST</b>			<b>Total</b>
	Regular	Alto	Muy alto	
Regular	2	10	7	<b>19</b>
Alto	0	1	6	<b>7</b>
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>26</b>

En el análisis cruzado de las capacidades físicas condicionales se evidencio:

En el periodo PRE intervención nivel “regular” se encontraban 19 integrantes de la muestra de estudio, de los cuales posterior a la aplicación de la propuesta 2 de ellos se mantuvieron en el mismo nivel “regular”, 10 se re categorizaron a un nivel “alto” y 7 a un nivel “muy alto”.

En el periodo PRE intervención nivel “alto” se encontraban siete integrantes de la muestra de estudio, de los cuales para el periodo POST, uno se mantuvo en el nivel “alto” y seis se re categorizaron a un nivel superior “muy alto”.

**Tabla 12 Análisis cruzado entre los niveles PRE y POST de las capacidades físicas coordinativas de la muestra de estudio**

<b>Nivel capacidades físicas coordinativas PRE</b>	<b>Nivel capacidades físicas coordinativas POST</b>			<b>Total</b>
	Regular	Alto	Muy alto	
Bajo	1	1	0	<b>2</b>
Regular	5	17	0	<b>22</b>
Alto	0	1	1	<b>2</b>
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>26</b>

En el periodo PRE intervención nivel “bajo” se encontraban 2 estudiantes de la muestra de estudio, de los cuales 1 se re categorizó positivamente al nivel “regular”, además 1 a un nivel “alto”.

En el periodo PRE intervención nivel “regular” se encontraban 22 estudiantes, de los cuales 5 se mantuvieron en el mismo nivel “regular” y 17 se re categorizaron a un nivel superior “alto”

En el periodo PRE intervención nivel “alto” se encontraban 2 estudiantes de la muestra de estudio, de los cuales 1 se mantuvo en el mismo nivel “alto” y 1 se re categorizó a un nivel muy “alto”.

## VERIFICACION DE HIPOTESIS

Para el proceso analítico de verificación de las hipótesis de estudio en primer lugar se aplicó una prueba de normalidad de los datos obtenidos en el periodo PRE y POST intervención, determinando la anormalidad de los datos y la selección de la prueba no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas, obteniendo los siguientes resultados:

**Tabla 13 Análisis estadístico de verificación de las hipótesis de estudio**

Variables observadas	N	Media	Desviación. Estándar	Media	Desviación. Estándar	P
Cooper		2192,96	±334,83	2266,62	±402,90	0,008*
Salto horizontal		1,72	±0,14	1,99	±0,28	0,000*
Lanzamiento de balón medicinal		7,03	±1,34	7,87	±2,20	0,009*
Abdominales en 30 segundos		22,54	±3,61	27,12	±5,74	0,004*
50 metros lisos		7,87	±1,18	7,27	±1,10	0,000*
10 x 5 metros		17,65	±1,08	15,93	±1,16	0,000*
Flexión de tronco sentado		19,96	±2,10	22,92	±2,36	0,000*
Desplazamiento en zigzag con balón	26	12,99	±1,63	12,50	±1,60	0,000*
Slalom con un bote de balón		10,71	±1,71	9,71	±1,51	0,000*
Caminar sobre barra		101,15	±35,80	168,73	±17,03	0,000*
Pica sentada		19,04	±2,62	30,04	±3,35	0,000*
Flamenco		12,65	±3,25	6,35	±2,38	0,000*
Slalom		10,18	±0,21	9,80	±0,26	0,000*

**Nota.** Diferencias significativas en un nivel de  $P \leq 0,05$

El análisis estadístico evidenció que en todas las pruebas que determinan los niveles de capacidades físicas condicionante y coordinativas, existieron diferencias significativas entre los periodos de estudio en un nivel de  $P \leq 0,05$ , lo cual se respalda

con las diferencias descriptivas de cada resultado y por ende el rechazo de la hipótesis nula y aceptación de la hipótesis alternativa:

**H1:** “Combinaciones de ejercicios boxísticos” incide en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas.

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1 CONCLUSIONES**

En base a los resultados presentados por objetivo de estudio, presento mis conclusiones:

- Se diagnosticó el nivel inicial de las capacidades condicionales y coordinativas en estudiantes de bachillerato, evidenciando el análisis de la categorización en niveles de las variables de estudio para el periodo PRE intervención, se pudo evidenciar que el mayor porcentaje de los estudiantes de la muestra de estudio se encontraban en un nivel “regular” de las capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas, en ambos tipos de capacidades existieron grupos con menor porcentaje en un nivel alto y solo en las capacidades físicas coordinativas dos estudiantes con un nivel bajo.
- Resultados de la valoración del nivel de las capacidades condicionales y coordinativas posterior a la aplicación de un programa de combinaciones de ejercicios boxísticos en estudiantes de bachillerato, resaltando la categorización en niveles de estas variables de estudio para el POST intervención, resaltando que el mayor porcentaje de los estudiantes de la muestra de estudio se posesionan en un nivel “alto” de las capacidades físicas condicionales y en un nivel “regular” de las capacidades físicas coordinativas, en ambos tipos de capacidades se obtuvieron grupos con menor porcentaje en un nivel “bajo” y solo 1 en un nivel “alto”.
- Resultados del análisis de la diferencia entre el nivel inicial del desarrollo de las capacidades condicionales, coordinativas y el nivel posterior a la aplicación de combinaciones de ejercicios boxísticos, evidenciando que todas las pruebas que determinan los niveles de capacidades físicas condicionantes y coordinativas, existieron diferencias significativas entre los periodos de estudio en un nivel de  $P \leq 0,05$ .

## 4.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda diagnosticar el nivel inicial de las capacidades condicionales y coordinativas antes de planificar cualquier intervención basados en desarrollo, ya que permite tener un mejor conocimiento de cuál es el trabajo que debe desempeñar el docente de actividad del deporte
- Se recomienda evaluar a los estudiantes el nivel de las capacidades condicionales y coordinativas posterior a la aplicación de un programa de combinaciones de ejercicios boxísticos, ya que con esto permite evidenciar la mejora en cada una de las pruebas realizadas y así también permite ver los parámetros para próximas investigaciones o trabajos en el ámbito de la actividad y deporte.
- Se recomienda utilizar métodos que contribuyan analizar la diferencia entre el nivel inicial del desarrollo de las capacidades condicionales, coordinativas y el nivel posterior a la aplicación de combinaciones de ejercicios boxísticos, en las clases de educación física utilizando procedimientos estadísticos, que permitirán ver con exactitud la efectividad de las intervenciones y la superación que alcanzan los estudiantes posteriores a la enseñanza aprendizaje.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### **bibliografía**

Aguirre lora, m. e. (2001). *enseñar con textos e imágenes. una de las aportaciones dejan amos comenio*. obtenido de [https://www. redalyc. Org /pdf/155/15503101.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf)

Alcoba González, j. (2013). organización de los métodos de enseñanza en función de las finalidades educativas: el alineamiento. *profesorado.*, 241-255.

Alfonso, s. n. (2013). incidencia de los conocimientos metodológicos en el desarrollo de las capacidades físicas. obtenido de [https://repositorio. Unemi .edu.ec/bitstream/123456789/1659/1/incidencia%20de%20los%20conocimientos%20metodol% c3% b3 gicos%20en%20el%20desar rollo%20de%20las%20capacidades%20f% c3% adsicas.pdf](https://repositorio.Unemi.edu.ec/bitstream/123456789/1659/1/incidencia%20de%20los%20conocimientos%20metodol%C3%B3gicos%20en%20el%20desarrollo%20de%20las%20capacidades%20f%C3%ADsicas.pdf)

Álvarez c., a., & Orellano e., e. (1979). revista latinoamericana de psicología. *desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget.*, 249-259.

Andes, u. d. (2003). formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. iniciar con pequeñas metas. *Educere*, 100-106.

Aponte, h. (2014). *la memoria y su relación con el dibujo en los niños de 5 años*. obtenido de [http://repositorio.une.edu.pe /bitstream/ handle/une/ 144/tl %20ei%20ei%20h83%202014.pdf?sequence=1&isallowed=y](http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/une/144/tl%20ei%20ei%20h83%202014.pdf?sequence=1&isallowed=y)

Arteaga María, j. r. (2015). estrategia didáctica: *revista latinoamericana de estudios educativos*, 73-94.

Ballesteros, s. (1999). memoria humana: investigación teoría. *psicothema*,



/proyecto %20propuesta%20acondicionamiento.pdf?sequence=1

Deporte, m. d. (2015). estudio de las capacidades condicionales y su influencia en la técnica individual en la preparación de deportistas integrantes del club. 1. obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/5661/1/t-uce-0016-000.pdf>

Fernández Ruiz, j. a. (2002). fundamentos y metodología de la maquetación digital.

Fernández, a. (2006). género y canción infantil. *scielo*, parr 6. obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s0188-77422006000200003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0188-77422006000200003)

García, n. y. (1996). clasificación de las capacidades coordinativas. obtenido de [https://lienzos.uv.mx/uploads/resources/%cc%81ctica-de-las-pra%cc%81cticas-gimna%cc%81sticas-i-material-ba%cc%81sico\\_joaquina-basile\\_clasificacio%cc%81n-de-las-capacidades-coordinativas\\_0e4e.pdf](https://lienzos.uv.mx/uploads/resources/%cc%81ctica-de-las-pra%cc%81cticas-gimna%cc%81sticas-i-material-ba%cc%81sico_joaquina-basile_clasificacio%cc%81n-de-las-capacidades-coordinativas_0e4e.pdf)

González, b. (2013). procesos cognitivos: de la prescripción curricular. *revista de*, 49-67.

Gradoplov. (1979). análisis de las acciones técnico-tácticas del boxeo de rendimiento. Obtenido de <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/12478/balmaseda.pdf;jsessionid=33b56f6ed0a6eeac3b1bd865e2c23d44?sequence=1>

Hernández. (2011). análisis de las acciones técnico-tácticas del boxeo de rendimiento. obtenido de <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/12478/balmaseda.pdf;jsessionid=33b56f6ed0a6eeac3b1bd865e2c23d44?sequence=1>



Jiménez. (2015). estudio de las capacidades condicionales y su influencia en la preparación física. 23. obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/5661/1/t-uce-0016-000.pdf>

Lamas, m. (2000). diferencia de sexo, género y diferencia sexual. *redalyc*, 2. obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>

laudadio, m. j., & da dalt, e. (2014). estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *educación y educadores*, pp. 483-498.

Leñero, m. (2009). *equidad de género y prevención de la violencia en preescolar*. mexico: isbn. obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf>

Lucas, f. m. (2015). *la utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>

Mera Segovia Carlota Mónica, d. b. (12 de marzo de 2020). *neuro funciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atención de salud*. obtenido de <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369>.

Merchán Price maría susana, j. h. (2011). influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.

Monroy. (2019). evaluación de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria. 5. obtenido de <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/44201760-2150-45f8-9617-1761d5880770/content>

Moreno, f. (2015). función pedagógica de los recursos materiales en educación. *vivatacademia*, 12-25.

Oreno, I. f. (2015). *la utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>

Moya. (2011). la preparación física en la salud.

Obrador. (2003). la enseñanza de los deportes individuales en la clase de educación física.

Ortega, i. s., & ruetti, e. (2014). la memoria del niño en la etapa preescolar. *anuariode investigaciones*, 267-276.

Palacios, j. m. (2013). las capacidades físicas coordinativas y su incidencia en la práctica de cultura física en los estudiantes de 10 y 12 años. obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/2998/t-utb-fcjs-cfisica-000044.pdf?sequence=1&isallowed=y>

Parlebas. (1998). análisis de las acciones técnico-tácticas del boxeo. 11. obtenido de <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/12478/balmaseda.pdf;jsessionid=33b56f6ed0a6eeac3b1bd865e2c23d44?sequence=1>

Pellicer, p. p. (2017). estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil. *universitat jaume*, 1-86.

Rojas Rodríguez diana, f. h. (2017). representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *educare*.

Schüttpelz. (2020). enfoque cualitativo y cuantitativo de la evaluación formativa. *rehusó*. obtenido de <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rehusó/v6n3/2550-6587-rehuso-6-03-00001.pdf>

Serna, m. (2019). aportes desde el campo de estudios.

Trujillo Nelcy, torres Akira. (25 de abril de 2013). la música y el enfoque de género en niños y niñas. *revista cubana de enfermería*, 29. obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s0864-03192013000100003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0864-03192013000100003)

Vergara. (2019). los deportes de combate.

Vicente, m. (1995). entrenamiento deportivo. obtenido de <https://www.tododxts.com/ciencias-actividad-fisica/preparacion-fisica/definicion-entrenamiento-deportivo>

Vilatuña correa, f., Guajala agila, d., pulamarín, j. j., & Ortiz palacios. (2012). sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *sophia, colección de filosofía de la educación*. obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>

Villar. (2018). la velocidad de reacción en los desplazamientos. obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29229/1/tesis%20javier%20israel%20laguatasig%20bonilla.pdf>

## ANEXOS

### ANEXO 1















## Anexo 2 Planificación

1. DATOS INFORMATIVOS					
<b>Nombre del Docente:</b>		<b>Josué Coral</b>		<b>Fecha:</b>	Inicio: 19-04-2023 Fin: 19-05-2023
<b>Área:</b>	EDUCACION FÍSICA	<b>Grado/Curso:</b>	PRIMERO BGU "A"	<b>Año lectivo:</b>	2022 - 2023
<b>Asignatura:</b>		EDUCACIÓN FÍSICA		<b>Tiempo:</b>	8 SEMANAS
<b>Nombre de la Unidad</b>		<b>Prácticas Deportivas</b>			
<b>Objetivo General</b>		Diseñar diferentes combinaciones de ejercicios boxísticos para contribuir al desarrollo de capacidades físicas condicionales y coordinativas			
<b>Objetivos Especifico</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamentar la combinación de ejercicios boxísticos para potenciar el conocimiento y facilitar el desarrollo de las diferentes capacidades físicas</li> <li>Aplicar diferentes ejercicios boxísticos para el desarrollo de la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio y agilidad.</li> <li>Validar mediante pruebas PRE Y POST el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas</li> </ul>			
<b>Indicadores de Evaluación</b>		Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos			
<b>¿Qué van a aprender? DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO</b>		<b>¿Cómo van a aprender? ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE (Estrategias Metodológicas)</b>		<b>RECURSOS</b>	
<b>Combinar ejercicios de boxeo con actividades lúdicas donde intervengan; destrezas, habilidades, y capacidades físicas</b>		<p><b>CONOCIMIENTO PREVIO</b> La propuesta comenzará recuperando los saberes de los y las estudiantes sobre la importancia del desarrollo de capacidades físicas durante su adolescencia</p> <p><b>-CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO</b> Se realizará el calentamiento general y específico</p> <p>Se realizarán actividades modificadas dependiendo la necesidad de la evaluación.</p> <p><b>CONSOLIDACION DEL CONOCIMIENTO</b> Al finalizar la clase se procede a una vuelta a la calma con el respectivo estiramiento. El docente realizará preguntas acerca de la actividad realizada.</p>		<p>Tabla de madera</p> <p>Cinta métrica</p> <p>Conos</p> <p>vallas</p> <p>esfero</p> <p>cuaderno de anotaciones</p> <p>pelotas</p>	
<b>ELABORADO POR</b>		<b>REVISADO POR</b>		<b>APROBADO POR</b>	

### ANEXO 3

Plan de clase – Semana 1		
Tiempo: 80 minutos	Fecha:	
Contenido	Tiempo	Aplicación
<p><b>Calentamiento</b> Realizaremos movimiento articular estático y dinámico luego se ubican en cualquier espacio de la cancha y al sonido del silbato corren a topar la cabeza de su compañero</p>	10 min	Desplazamientos y Cambio de direcciones
Test de Cooper	14 min	Correr durante 12 minutos
Test Salto Horizontal	11 min	Saltar la mayor distancia posible en dos intentos y con la posición de cuerpo correcta
Test Lanzamiento de Balón Medicinal	15 min	Lanzar la mayor distancia posible en dos intentos y con la técnica de lanzamiento correcta
Test de abdominales en 30 sg	5 min	Realizar varias abdominales mientras el cronometro marca 30 sg
Test 50 metros lisos	5 min	Correr con máxima velocidad en 50 metros
Test 10X5 metros	10 min	Correr topando con la punta del pie los límites que conforman los 10 metros
Test flexión de tronco sentado	10 min	Estirar los brazos en la posición correcta para medir la flexibilidad

Plan de clase – Semana 2			
Tiempo: 80 minutos		Fecha:	
	Contenido	Tiempo	Aplicación
	<p><b>Calentamiento</b> Realizaremos movimiento articular estático y dinámico luego se ubican en cualquier espacio de la cancha y al sonido del silbato todas se dispersan</p>	10min	<p>Desplazamientos Cambio de direcciones Reacción</p>
	Desplazamiento en zigzag con balón	10 min	Correr intentando dominar el balón sin topar los conos
	Slalom con un bote de balón	15 min	Correr boteando el balón con las manos sin topar los conos
	Caminar sobre barra	10 min	Intentar caminar sobre la barra
	Equilibrio de pica sentado	10 min	Sostener un tubo en los dedos mientras está sentado sin apoyo de nada.
	Flamenco	10 min	Realizar en la posición indicada
	Slalom	15 min	Correr a través de los conos sin topar

Plan de clase – Semana 3			
Tiempo: 80 minutos		Fecha:	
INICIAL	Contenido	Tiempo	Aplicación
PRINCIPAL	<b>Calentamiento</b> Realizaremos movimiento articular estático y dinámico luego se ubican en cualquier espacio de la cancha y al sonido del silbato corren a topar la cabeza de su compañero	20 min	Desplazamientos y Cambio de direcciones
	<b>Familiarización con la práctica deportiva</b> Formando grupos pasamos los materiales que se ocupan en este deporte	15 min	Juegos enfocados al boxeo
FINAL	<b>Acondicionamiento físico con la posición en guardia</b> Realizar burpees, spinning, flexiones de codo, saltos y sentadillas	20 min	Ejercicios de resistencia e imaginación
	Hidratación	5 min	
	Vuelta a la calma Realizan un círculo	20 min	Estiramiento articular Actividad lúdica Relajación

Plan de clase – Semana 4			
Tiempo: 40 minutos		Fecha:	
INICIAL	Contenido	Tiempo	Aplicación
	<b>Calentamiento</b> Realizaremos movimiento articular estático y dinámico luego se ubican en cualquier espacio de la cancha y al sonido del silbato corren a topar el codo de su compañero	20 min	Desplazamientos y Cambio de direcciones  Juego en base a la práctica deportiva
	<b>Desplazamiento con paso plano</b> Ubicarse secuencialmente uno a lado del otro tomando distancia de 2 metros	35 min	Movimiento en posición de guardia hacia adelante y hacia atrás, controlando el equilibrio y posición de guardia.  Pondremos variantes de giro o velocidad
	Hidratación	5 min	
<b>FINAL</b> Vuelta a la calma Realizan un círculo	15 min	Estiramiento articular  Relajación	

Plan de clase – Semana 5			
Tiempo: 40 minutos		Fecha:	
<b>INICIAL</b>	Contenido	Tiempo	Aplicación
	<b>PRINCIPAL</b>	<p><b>Calentamiento</b> Realizaremos movimiento articular estático y dinámico luego se ubican en cualquier espacio de la cancha y al sonido del silbato corren a traer algo que les pida del entorno</p>	20 min
<b>PRINCIPAL</b>	<p><b>Desplazamientos con golpes rectos</b> Formando una fila en mi delante</p>	20 min	Desplazamiento hacia adelante con golpe recto Jab y Cross
<b>FINAL</b>	Rotaciones alrededor de una llanta con posición de guardia	20 min	Giros en el eje del pie izquierdo
	Hidratación	5 min	
	Vuelta a la calma Realizan un circulo	15 min	Estiramiento articular Relajación

Plan de clase – Semana 6			
Tiempo: 80 minutos		Fecha:	
<b>INICIAL</b>	Contenido	Tiempo	Aplicación
	<b>PRINCIPAL</b>		
	<b>Calentamiento</b> Realizaremos movimiento articular estático y dinámico luego se ubican en cualquier espacio de la cancha y formamos un círculo para actividad lúdica	20 min	Desplazamientos y Cambio de direcciones Juego de expresión corporal
	<b>Desplazamientos con esquives</b> Formar parejas	30 min	Realizar esquives con golpes rectos sin contacto
	<b>Giros diagonales con golpes cruzados</b>	20 min	Desplazarse en todas las direcciones y reaccionar con golpes cruzados
<b>FINAL</b>	Hidratación	2 min	
	Vuelta a la calma formando un círculo	8 min	Estiramiento articular Relajación