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 titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

TEMA:

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL TAEKWONDO EN EL EQUILIBRIO DINÁMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA

AUTOR: VALDIVIEZO MANOBANDA JONATHAN FERNANDO

TUTORA: LIC. VILLALBA GARZON GABRIELA ALEXANDRA, MG

Ambato - Ecuador

2026

Aprobación del tutor

Yo, **LIC. VILLALBA GARZON GABRIELA ALEXANDRA, MG**, con cédula de ciudadanía **1803471570** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **"FUNDAMENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO EN EL EQUILIBRIO DINAMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA MEDIA"** desarrollado por el estudiante **VALDIVIEZO MANOBANDA JONATHAN FERNANDO**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
GABRIELA ALEXANDRA VILLALBA GARZON

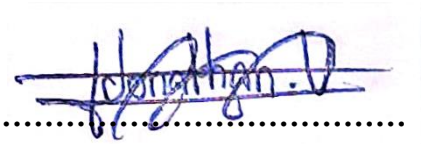
……

LIC. VILLALBA GARZON 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: **"FUNDAMENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO EN EL EQUILIBRIO DINAMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA MEDIA"**, quién basado 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.



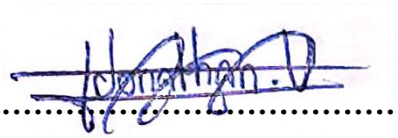
……

VALDIVIEZO MANOBANDA JONATHAN FERNANDO
C.C. 1804981072

Derechos de autor

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



……

VALDIVIEZO MANOBANDA JONATHAN FERNANDO
C.C. 1804981072

Aprobación del Tribunal de grado

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **"FUNDAMENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO EN EL EQUILIBRIO DINAMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA MEDIA"**, presentado por el señor **VALDIVIEZO MANOBANDA JONATHAN FERNANDO**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

COMISIÓN CALIFICADORA



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



.....
ING. SANCHEZ GUERRERO MENTOR JAVIER, MG
C.C. 1803114345
Miembro de Comisión Calificadora

Dedicatoria

Dedico este logro, en primer lugar, a Dios, por brindarme salud, fortaleza y sabiduría para superar cada desafío presentado a lo largo de este camino académico.

A mi madre por su amor incondicional, esfuerzo y apoyo constante, quien ha sido el pilar fundamental en mi formación personal y profesional. Gracias por motivarme a nunca rendirme y creer siempre en mis capacidades.

A mi familia y seres queridos por acompañarme en cada etapa de este proceso, brindándome ánimo, comprensión y palabras de aliento en los momentos más difíciles.

También dedico este logro a una persona muy especial para mí, la cual me ayudó a sobresalir de una situación difícil que atravesaba en mi vida, por su presencia, apoyo y cariño incondicional.

Finalmente, dedico este logro a mí mismo, por la perseverancia, dedicación y esfuerzo invertido para alcanzar una meta más en mi vida profesional.

Jonathan Fernando Valdiviezo Manobanda

Agradecimiento

Agradezco primeramente a Dios, por bendecirme con salud, fortaleza y sabiduría para culminar esta importante etapa de mi vida académica.

Expreso mi más sincero agradecimiento a mis padres y a mi familia, quienes han sido mi apoyo incondicional en todo momento. Gracias por sus consejos, sacrificios, confianza y motivación constante para seguir adelante y nunca rendirme ante las dificultades.

De igual manera, agradezco a mis docentes y tutora de tesis, por compartir sus conocimientos, experiencia y orientación durante el desarrollo de esta investigación. Su apoyo y guía fueron fundamentales para alcanzar este objetivo.

También agradezco a todas las personas que colaboraron directa e indirectamente en la realización de este trabajo investigativo, aportando con su tiempo, ayuda y palabras de aliento.

Finalmente, agradezco a la Universidad Técnica de Ambato por brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente y permitirme adquirir conocimientos y experiencias que contribuirán a mi futuro personal y laboral.

Índice general de contenidos

Aprobación del tutor ii

Autoría del trabajo de titulación iii

Derechos de autor iv

Aprobación del Tribunal de grado v

Dedicatoria vi

Agradecimiento vii

Índice general de contenidos viii

Índice de tablas x

Índice de gráficos xi

Resumen Ejecutivo xii

Abstract xiii

CAPÍTULO I 14

MARCO TEÓRICO 14

1.1. Antecedentes de la Investigación 14

1.2 Objetivos 35

Objetivo General 35

Objetivo Específico 1: 35

Objetivo Específico 2: 36

Objetivo Específico 3: 36

CAPÍTULO II.....37

METODOLOGÍA.....37

2.1 Materiales.....37

2.2 Métodos.....42

CAPÍTULO III.....47

RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....47

3.1 Análisis y discusión de los resultados.....47

3.2 Verificación de hipótesis.....54

CAPÍTULO IV.....57

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....57

4.1 Conclusiones.....57

4.2 Recomendaciones.....58

Referencias bibliográficas.....59

Anexos.....66

Índice de tablas

Tabla 1. Recursos Humanos 37

Tabla 2. Características generales de la población 38

Tabla 3. Cronograma de intervenciones.....41

Tabla 4. Resultados descriptivos del pre test PBS (Pedeatric Balance Scale) 47

Tabla 5. Media de todas las pruebas del test 49

Tabla 6. Frecuencia de niveles de equilibrio dinámico pre test.....49

Tabla 7. Resultados descriptivos de las pruebas del test PBS (Pedeatric Balance Scale) 50

Tabla 8. Resultados descriptivos del post test 51

Tabla 9. Frecuencia de niveles de equilibrio dinámico post test 52

Tabla 10. Comparación de resultados entre el pre y post test 53

Tabla 11. Comparación de frecuencias por niveles 53

Tabla 12. Prueba de normalidad 55

Tabla 13. Verificación de hipótesis 55

Índice de gráficos

Figura 0.1. Distribución por niveles del pre test 50

Figura 0.2. Distribución de niveles del post test 52

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: FUNDAMENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO EN EL EQUILIBRIO DINAMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA MEDIA

AUTOR: VALDIVIEZO MANOBANDA JONATHAN FERNANDO

TUTOR: LIC. VILLALBA GARZON GABRIELA ALEXANDRA, MG

Resumen Ejecutivo

La investigación tiene como objetivo general Determinar la incidencia de los fundamentos básicos del taekwondo en el equilibrio dinámico en los estudiantes de séptimo de Educación General Básica Media en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz. La investigación presenta un enfoque cuantitativo de tipo pre experimental, ya que se utilizó un pre y post test para la obtención y análisis de los resultados. La investigación tuvo una duración de 7 semanas, en las cuales hubo dos sesiones por semana dentro de las clases de educación física. El test utilizado para la recolección de los datos fue el test PBS (Pediatric Balance Scale), este test se lo aplicó a una muestra de estudio de 40 estudiantes donde los resultados del diagnóstico inicial reflejaron que el 100% de la muestra inicial se encontraba en un nivel Bajo. Después de analizar los resultados del post test se obtuvo que el 52,5% se encontraba en un nivel Media lo cual representa a 21 estudiantes, mientras que el 47,5% subió a un nivel alto lo que representa a 19 estudiantes, sin tener la presencia de estudiantes en los niveles de Malo o Deficiente. En conclusión, las actividades planificadas para el programa de intervención reflejaron diferencias significativas dando que p=0,000 inferior a 0,05, evidenciando la efectividad de la propuesta planteada sobre "Los fundamentos básicos del taekwondo SI inciden en el equilibrio dinámico en estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz".

Palabras Clave: Fundamentos básicos del taekwondo; Equilibrio dinámico; Test Pediatric Balance Scale; Educación Física.

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

THEME: BASIC FUNDAMENTALS OF TAEKWONDO IN DYNAMIC BALANCE IN MIDDLE BASIC GENERAL EDUCATION STUDENTS

AUTHOR: VALDIVIEZO MANOBANDA JONATHAN FERNANDO
TUTOR: LIC. VILLALBA GARZON GABRIELA ALEXANDRA, MG

Abstract

The general objective of this research is to determine the impact of basic taekwondo principles on dynamic balance in seventh-grade students at the Rodríguez Albornoz Educational Unit. The research employs a quantitative, pre-experimental approach, utilizing pre- and post-tests to obtain and analyze the results. The study lasted seven weeks, with two sessions per week during physical education classes. The Pediatric Balance Scale (PBS) was used for data collection. This test was administered to a sample of 40 students. Initial diagnostic results showed that 100% of the sample was at a low level. Post-test results revealed that 52.5% (21 students) were at a medium level, while 47.5% (19 students) reached a high level. No students were found to be at the poor or deficient levels. In conclusion, the activities planned for the intervention program reflected significant differences, giving p=0.000 less than 0.05, demonstrating the effectiveness of the proposed approach on "The basic principles of taekwondo DO affect dynamic balance in students of Basic General Education at the Rodríguez Albornoz Educational Unit."

Keywords: Basic principles of taekwondo; Dynamic balance; Pediatric Balance Scale test; Physical Education.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de la Investigación

Hoy en día, los fundamentos básicos del taekwondo aportan un papel importante para el desarrollo físico y deportivo de los estudiantes, debido a que permiten mejorar habilidades motrices y el control corporal. Además, la práctica constante de sus fundamentos fortalece el desarrollo del equilibrio dinámico, el cual es fundamental para obtener la estabilidad del cuerpo al momento de realizar movimientos, desplazamientos y ejecuciones de patadas. En el contexto educativo, la enseñanza de los fundamentos básicos del taekwondo mediante estrategias metodológicas adecuadas contribuye al fortalecimiento del equilibrio dinámico y al mejor rendimiento en la práctica de este deporte.

A **nivel mundial,** Boutios et al. (2021) desarrollaron una investigación en la Universidad de Roma Foro Itálico, Italia, titulada "El impacto de la edad, el género y la experiencia técnica en tres habilidades de coordinación motora en niños que practican taekwondo" con el objetivo de analizar la influencia de la edad y la experiencia técnica en el desarrollo de la coordinación motora en niños practicantes de taekwondo. La investigación se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, aplicándose instrumentos como el test de reacción visual y test de pateo dirigido a 115 niños entre 5 y 11 años. Los resultados evidenciaron que los niños con mayor experiencia técnica presentaron mejores niveles de coordinación, agilidad y precisión en las patadas, concluyendo que la práctica sistemática de los fundamentos técnicos del taekwondo favorece el desarrollo de habilidades motoras en edades tempranas.

En el mismo sentido, Firdausi et al. (2023) realizaron una investigación en la Universidad Estatal de Yogyakarta, Indonesia, titulada "El efecto del entrenamiento de chagi en la mejora del equilibrio de los atletas de taekwondo" con el objetivo de determinar el efecto del entrenamiento de chagi (técnicas de pateo) en el equilibrio de atletas de taekwondo. La investigación se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo con diseño experimental, aplicándose instrumentos como test de equilibrio y mediciones físicas a 15 atletas de taekwondo. Los resultados evidenciaron que el

entrenamiento específico de las técnicas de pateo mejora significativamente el equilibrio corporal de los deportistas, concluyendo que la práctica de los fundamentos técnicos del taekwondo contribuye al desarrollo del equilibrio dinámico y al rendimiento deportivo.

De la misma forma, Song et al. (2026) desarrollaron una investigación experimental en una universidad tecnológica en China sobre un programa estructurado de taekwondo aplicado a niños de 7 a 8 años, con el objetivo de analizar su impacto en el desarrollo cognitivo y motor. La investigación se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo con ensayo controlado, aplicándose instrumentos como pruebas de atención y evaluación motora a 40 niños divididos en grupo experimental y grupo control. Los resultados evidenciaron que los niños que participaron en el programa de taekwondo mostraron mejoras relevantes en la atención, estabilidad y control corporal, concluyendo que la práctica estructurada de taekwondo favorece al desarrollo motor y cognitivo en edades escolares.

Por otra parte, Sheng (2024) desarrolló una investigación en China titulada "The effect of 8-week combined balance and plyometric training on the Dynamic balance and Agility of female adolescent taekwondo athletes", cuyo objetivo fue analizar el efecto del entrenamiento combinado de equilibrio y ejercicios pliométricos en el equilibrio dinámico y la agilidad de atletas adolescentes de taekwondo. Para ello se utilizó una metodología experimental aplicada a 30 atletas femeninas adolescentes divididas en un grupo experimental y uno de control. Los resultados evidenciaron que el grupo que combinó entrenamiento de equilibrio dinámico y la agilidad en comparación con el grupo que solo realizó entrenamiento tradicional. En conclusión, el estudio demuestra que la incorporación de ejercicios específicos de equilibrio dentro del entrenamiento de taekwondo mejora el control postural y el rendimiento deportivo.

A **nivel latinoamericano,** Atencio Aguilar (2023) realizó una investigación en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en Lima, Perú, sobre la relación entre percepción de estabilidad del tobillo y equilibrio dinámico en practicantes del club Deportivo Fitness y Taekwondo DT, con el objetivo de determinar la relación entre la percepción de estabilidad del tobillo y el equilibrio dinámico en practicantes de taekwondo. La investigación se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo de tipo

correlacional, aplicándose instrumentos como el Cumberland Ankle Instability Tool (CAIT) y el Star Excursion Balance Test (SEBT) a 30 practicantes de taekwondo. Los resultados evidenciaron una relación estadísticamente significativa entre la estabilidad del tobillo y el equilibrio dinámico, concluyendo que el control postural y la estabilidad articular influyen directamente en el desempeño técnico de los practicantes de taekwondo.

Según Pinto et al. (2023), quienes desarrollaron una investigación en Chile sobre los efectos de un programa de actividad física en el equilibrio dinámico en escolares, cuyo objetivo fue analizar cómo la intervención sistemática influye en la estabilidad postural. La metodología utilizada fue cuasiexperimental con enfoque cuantitativo aplicada a estudiantes de educación básica. Los resultados mostraron mejoras significativas en el equilibrio dinámico tras la intervención, concluyendo que la inclusión de actividades estructuradas como las artes marciales favorece el desarrollo de habilidades motrices fundamentales en el contexto educativo.

Desde el punto de vista de Gonzales-Campos et al. (2021), que realizaron una investigación en México sobre la influencia de programas de actividad física en el equilibrio y la coordinación motriz en niños, su objetivo fue evaluar los efectos del entrenamiento sistemático en el control postural. La metodología utilizada fue cuasiexperimental, aplicada a niños en edad escolar. Los resultados mostraron mejoras representativas en el equilibrio dinámico y la coordinación, concluyendo que disciplinas como el taekwondo contribuyen al desarrollo integral de las capacidades físicas básicas.

Por otra parte, Ramos-Pérez et al. (2022) desarrollaron un estudio en Colombia sobre el efecto del entrenamiento en artes marciales en el equilibrio dinámico en niños con el objetivo de analizar la incidencia de estas prácticas en el control postural. La metodología utilizada fue experimental y aplicada a estudiantes de primaria. Los resultados evidenciaron un aumento significativo en el equilibrio dinámico y la coordinación motriz, determinando que el taekwondo y otras artes marciales son herramientas efectivas para el desarrollo del equilibrio en el contexto escolar.

A **nivel nacional,** Villalba y Acosta (2024) realizaron una investigación en la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador, con el objetivo de mostrar el efecto del

currículo de taekwondo para aumentar la flexibilidad de los individuos del nivel secundario. La investigación se desarrolló mediante un enfoque experimental, aplicándose instrumentos como la prueba de “Wells y Dillon” a individuos en el nivel secundario. Los resultados evidenciaron que, mediante la enseñanza de los fundamentos básicos del taekwondo, la flexibilidad puede aumentar progresivamente, concluyendo que este aporte hacia el contexto educativo puede ayudar a desarrollar una mejor flexibilidad y calidad de vida en los educandos.

De acuerdo con Barreno López (2025), realizó una investigación en la Universidad Bolivariana del Ecuador con el objetivo de analizar la influencia de un programa de taekwondo en el desarrollo del equilibrio dinámico de los estudiantes. La investigación se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo de tipo preexperimental, aplicándose instrumentos como test de equilibrio y fichas de observación a estudiantes de educación básica. Los resultados evidenciaron que la aplicación sistemática de ejercicios técnicos de taekwondo mejoró representativamente el equilibrio dinámico, concluyendo que el taekwondo contribuye al desarrollo de habilidades motrices en el área de educación física.

Como expresa Quishpe (2021) quien desarrolló un estudio en la Universidad Central del Ecuador con el objetivo de determinar la influencia de la actividad física en el equilibrio dinámico en escolares. La investigación se desarrolló por medio de un enfoque cuantitativo correlacional, aplicándose instrumentos como el test de equilibrio dinámico (Y Balance Test) y observación directa a estudiantes de educación general básica. Los resultados evidenciaron una relación significativa entre la práctica de actividad física estructurada y el equilibrio dinámico, concluyendo que la inclusión de disciplinas como el taekwondo favorece el desarrollo motor.

En el mismo sentido, Hualpa Escobar y Novillo Ayala (2025), desarrollaron una investigación en la Universidad Nacional de Chimborazo con el objetivo de analizar el equilibrio y la propiocepción en categorías formativas deportivas. Este estudio se realizó por medio de un enfoque cuantitativo, aplicando instrumentos como evaluaciones físicas y pruebas de equilibrio a deportistas en formación. Los resultados concluyeron que el desarrollo de la propiocepción influye representativamente en el equilibrio dinámico y el control corporal. En conclusión, la investigación interpreta

que el entrenamiento de habilidades propioceptivas aporta al mejoramiento del equilibrio y al desarrollo del rendimiento físico en deportistas.

Análisis integrador de los antecedentes

El análisis de las investigaciones revisadas nos permite identificar que diversos estudios han abordado el tema de "Los fundamentos del taekwondo en el equilibrio dinámico" desde diferentes enfoques metodológicos. En términos generales, los resultados coinciden en señalar que tanto los fundamentos del taekwondo como el equilibrio dinámico son de gran aporte para el desarrollo motriz y cognitivo de los individuos en tempranas edades. Asimismo, algunos autores destacan la importancia del equilibrio dinámico para una mejor capacidad coordinativa, habilidad motriz y otras destrezas más, evidenciando la necesidad de fortalecer las estrategias pedagógicas relacionadas con los fundamentos de taekwondo en el contexto educativo.

Identificación del vacío de investigación

A pesar de los aportes presentados en las investigaciones anteriormente analizadas, podemos entender que se presentan limitaciones al hablar de los fundamentos básicos del taekwondo y cómo ayuda al equilibrio dinámico dentro de las clases de educación física en el subnivel de Educación General Básica Media. En particular, se observa una escasa investigación orientada hacia cómo las clases de educación física pueden ser más atractivas al usar el deporte del taekwondo como un método lúdico para mejorar las diferentes capacidades físicas de los niños, en especial el equilibrio dinámico.

Conexión con la investigación actual

En este contexto, surge la necesidad de desarrollar investigaciones que permitan analizar los fundamentos del taekwondo y el equilibrio dinámico, con el propósito de determinar los beneficios de los fundamentos básicos del taekwondo en el equilibrio dinámico en los estudiantes de séptimo de educación general básica media en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz, contribuyendo así al fortalecimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje en el área de la actividad física y el deporte.

1.2 Fundamentación teórica

1.2.1 Fundamentos básicos del taekwondo

Los fundamentos técnicos básicos del taekwondo son el centro de esta actividad, ya que incluyen los principios técnicos, físicos y de formación en cuanto a dicha actividad. Por lo que el taekwondo está constituido también por técnicas de defensa y ataque, haciendo especial énfasis en el uso de patadas y de movimientos coordinados y precisos (Villalba y Acosta, 2024). Desde el enfoque educativo, por lo tanto, entendemos estos fundamentos no solo como ejecución motriz, sino también y sobre todo en relación al desarrollo integral, ya que nos permite desarrollar valores como el respeto, la disciplina o la perseverancia. De ahí que su enseñanza escolar sea importante, ya que además permite establecer las bases del aprendizaje progresivo y, por extensión, de la importancia para la educación física.

En este sentido, las técnicas básicas como posiciones, desplazamientos, bloqueos y patadas son esenciales para el dominio corporal, que la coordinación motriz y el control del movimiento hacen el equilibrio. Además, la práctica constante va logrando que los movimientos se perfeccionen y se vuelvan más eficientes, pero la repetición contribuye al fortalecimiento muscular y a la adquisición de patrones motores (Carvajal, 2021). Como resultado, la respuesta motriz se hace más ajustada en el estudiante; de la misma forma, se va produciendo una mayor conciencia del propio cuerpo, por lo que el aprendizaje técnico se hace integral.

También, las formas o poomsae son ejercicios organizados que indican los principios técnicos del taekwondo. Estas permiten ir desarrollando concentración, memoria motriz y coordinación dinámica. Gracias a su práctica, se fortalecerá la correcta ejecución de las técnicas, así como de la fluidez de movimiento y la transición entre posturas (Villalba y Acosta, 2024). Educativamente, fomentan la disciplina y la atención, y también permiten evaluar la evolución técnica, por lo que constituyen un recurso pedagógico importante.

Del mismo modo, el entrenamiento físico persigue el desarrollo de capacidades como fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia, las cuales son necesarias para ejecutar bien las técnicas (Carvajal, 2021). En este sentido, el acondicionamiento físico también desarrolla el control corporal o el equilibrio, contribuye a evitar las lesiones y, desde

el ámbito escolar, se adapta a las características de los estudiantes y promueve hábitos saludables, de manera que tiene una función formativa y/o técnica.

1.2.2 Taekwondo

El taekwondo es un arte marcial perteneciente a la cultura coreana que ha llegado a posicionarse como una práctica deportiva y formativa en todos los rincones del mundo. La práctica de este arte se caracteriza por el uso de las técnicas de pateo y también de defensa combinada con desplazamientos que requieren precisión y coordinación (Inti, 2023). No solo como actividad física, sino que también incluye ciertos principios filosóficos que van dirigidos al desarrollo del respeto, de la disciplina y de la integridad personal. En el ámbito escolar y aun en el contexto educativo en general, es necesario poner en práctica actividades físicas que desarrollen tanto el cuerpo como la mente, y de aquí que el taekwondo se considere como una práctica pedagógica al mismo tiempo que ayuda a fomentar la práctica de actitudes y hábitos saludables. Es por este motivo que el taekwondo se considera importante para la materia de la educación física.

Desde un punto de vista técnico, el taekwondo se desarrolla en distintas partes que permiten su enseñanza progresiva. Así aparecen las técnicas básicas, las formas o poomsae y el combate controlado con unas metas de aprendizaje específicas. Mediante estas prácticas se favorece el desarrollo de habilidades motrices como la coordinación, el equilibrio o la agilidad. De la misma manera, exigen un alto nivel de concentración y de control corporal (Fugao y Heming, 2024). De este modo, el aprendizaje implica ser capaz de realizar repetitivamente el movimiento, a la vez que lo entiende. Permite al mismo tiempo que el alumno desarrolle un mayor grado de dominio de su propio cuerpo. De esta forma se convierte en una disciplina completa; así se refuerza la realización física de la persona que entrena.

En el contexto escolar, el taekwondo se convierte en una opción novedosa cuando se incorpora en las clases de educación física. Se puede decir que su práctica garantiza la participación de los y las estudiantes, dado que las actividades que se proponen son dinámicas y están estructuradas; también ofrece la posibilidad de trabajar de manera simultánea características físicas, cognitivas y socioemocionales (Fugao y Heming, 2024). La práctica del taekwondo permite aprender a seguir las normas de conducta, respetar a los compañeros y poder controlar los estados de impetuosidad; al mismo

tiempo, se integra la posibilidad de trabajar en grupo y de convivencia. En consecuencia, se ayuda a configurar un ambiente educativo adecuado. De tal manera, el taekwondo va más allá de lo deportivo. Por tanto, adquiere un sentido como elemento formativo.

Por otra parte, el taekwondo se halla en directa relación con el desarrollo de las capacidades físicas básicas. La práctica constante del taekwondo permite mejorar la fuerza muscular, la flexibilidad y la resistencia. A su vez, se mejora la coordinación motriz, el equilibrio dinámico, que son aspectos fundamentales para el rendimiento físico; este desarrollo se produce a partir del entrenamiento progresivo, que se adecúa a la edad y al nivel de los alumnos y las alumnas (Inti, 2023). A su vez, acerca el sedentarismo hacia la actividad física; así, se distribuye la práctica del taekwondo, se mejora la calidad de vida. Por lo tanto, el taekwondo queda configurado como una actividad beneficiosa; de este modo, se enriquece el bienestar integral de la persona.

1.2.3 Técnicas básicas del taekwondo

Las técnicas fundamentales del taekwondo constituyen el sustento básico para el aprendizaje y el dominio de esta modalidad, dado que permiten al practicante desarrollar habilidades motrices fundamentales. Dichas técnicas son las posiciones, desplazamientos, bloqueos y patadas, las cuales se realizan bajo principios de precisión y control corporal. Desde el enfoque educativo, la enseñanza de las técnicas básicas ayuda a la comprensión de los movimientos y de la correcta posición del cuerpo, así como a favorecer la coordinación entre mente y acción motriz (Bonilla y Sosa, 2023). En este sentido, su práctica sistemática favorece la formación de bases sólidas en la práctica del taekwondo, así como el conocimiento e incorporación progresiva hacia niveles más complejos. Por lo tanto, son absolutamente esenciales en el proceso formativo y garantizan que haya un aprendizaje previsto y seguro.

Respecto a las posiciones o posturas, pueden ser vistas como la base de toda técnica en taekwondo, pues ofrecen estabilidad y equilibrio en el desarrollo de las técnicas. Cada postura tiene su propia función que ayuda tanto a la defensa como a un ataque. Además, su correcta ejecución permite una adecuada distribución del peso del cuerpo. Por lo tanto, se mejora el control postural del estudiante (Castro y Gaintza, 2025). Por otro lado, las posiciones en este sentido ayudan a la coordinación y a la orientación.

Por eso, la práctica continua de estas posturas mejora la seguridad en el movimiento, además de ayudar al desarrollo de una dinámica del equilibrio. Por lo tanto, las posturas son necesarias para el control del cuerpo.

Las posiciones y los desplazamientos, por su parte, permiten el movimiento del practicante en el espacio de combate o de práctica y el paso de las técnicas. Estos movimientos requieren rapidez, coordinación y control del equilibrio en situaciones dinámicas (Castro y Gaintza, 2025). También son útiles para poder reaccionar ante los estímulos externos. Por consiguiente, el estudiante aprende a desplazarse con rapidez y eficiencia. Los desplazamientos ayudan a aumentar la resistencia y la velocidad. Por otro lado, también son útiles para la integración de las diferentes técnicas aprendidas. En consecuencia, mejora el rendimiento motriz general. Por lo tanto, todo esto ayuda a perfeccionar la ejecución técnica.

Sobre la base de los bloqueos y patadas, ambas son técnicas esenciales en la ejecución técnica del taekwondo; el bloqueo permitirá defenderse de los ataques y las patadas son probablemente la forma más básica del ataque en taekwondo. Ambas necesitan de la precisión, fuerza y coordinación correspondientes (Bonilla y Sosa, 2023). La práctica de las mismas potenciará el desarrollo muscular y la flexibilidad, de manera que el estudiante tendrá un mayor control de sus movimientos y también se promoverá su capacidad de concentración durante la ejecución de las mismas.

1.2.4 Prácticas deportivas

Las prácticas deportivas son una serie de actividades físicas sistemáticas que pretenden la formación integral del ser humano a través del movimiento. Estas actividades, en el entorno educativo, contienen un valor educativo al facilitar el desarrollo de competencias físicas, cognitivas y sociales, así como al favorecer el establecimiento de hábitos de vida saludables desde la temprana infancia, lo que es esencial para prevenir los niveles altos de sedentarismo (Posso, 2022). En este sentido, la incorporación de estas actividades en el sector de la educación básica contribuye al desarrollo equilibrado del estudiante. Además, las actividades deportivas permiten encauzar la energía positiva de un modo estructurado por medio de actividades que resultan útiles a estos efectos y, por lo tanto, constituyen un recurso pedagógico adecuado. De este modo, las prácticas deportivas dejan de ser un mero punto de

encuentro lúdico, y, en consecuencia, su utilización redunda en beneficio de los procesos educativos.

La práctica del deporte, desde una predisposición física potencial, facilita la maduración de capacidades como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, que son precisas para el correcto proceso motriz, además del bienestar del chico incluso. La práctica constante del deporte mejora la coordinación y el equilibrio del sujeto, llegando a modificar el sistema corporal respondiendo a la rutina del deporte (Albán et al., 2024). Así mismo, se desarrolla el sistema cardiovascular y la maduración muscular. Por otra parte, la práctica del deporte contribuye a desarrollar un conjunto de habilidades motrices, básicas y específicas y, como consecuencia de todo esto, el rendimiento físico se verá mejorado. Y de esta forma se va haciendo una base funcional para otras actividades.

En lo social, la práctica del deporte favorece el encuentro con los otros, la vivencia del respeto, la cooperación o el trabajo en equipo. A partir de aquí, los alumnos aprenden a convivir, a respetar las normas; también vemos cómo se desarrollan asesorías comunicativas y de resolución de conflictos (Posso, 2022). En este sentido, el deporte es un medio para consolidar la convivencia en la escuela y la colaboración interpersonal. Y, por tanto, el clima de respeto se ve reforzado y mejorado. Finalmente, el desarrollo socioemocional del alumno se vería altamente favorecido.

La práctica del deporte, desde una perspectiva psicológica, incide positivamente en el bienestar emocional de la persona. La actividad física regular disminuye los niveles de estrés y de ansiedad, contribuyendo a una adecuada regulación del estado de ánimo y, al mismo tiempo, contribuye a la evolución de la autoestima y de la confianza en uno mismo. De este modo, la participación del estudiante se ve aumentada por la motivación y el compromiso personal (Albán et al., 2024). Al mismo tiempo, favorece la disciplina y la perseverancia en la consecución de metas. Por otro lado, el deporte permite canalizar las emociones de manera adecuada. Por ende, se favorece la estabilidad emocional. Así se favorece el desarrollo de la persona en su globalidad.

1.2.5 Deporte

El deporte es entendido como una actividad física que se realiza de forma organizada y que posee unas reglas, unos objetivos, así como un componente competitivo en el cual se basa la práctica del mismo; es decir, no se centra únicamente en la práctica del deporte y el rendimiento físico que ello conlleva, sino que también tiene en cuenta el desarrollo y el crecimiento integral de cada una de las personas que lo practican (López y Falcón, 2024). En el marco educativo, el desarrollo del deporte como función formativa contribuye al desarrollo de habilidades motrices y cognitivas, fomenta valores como los de la disciplina, el respeto y la responsabilidad, de modo que el deporte se puede considerar como una práctica formativa concreta que se puede utilizar en el marco de la educación física, además de promover hábitos saludables en la práctica desde la infancia. Por lo tanto, se considera que su práctica es fundamental en las aulas, por lo cual el deporte contribuye al desarrollo integral del estudiante.

Desde el punto de vista físico, el deporte contribuirá al desarrollo de capacidades tales como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Ello resulta determinante para incrementar la capacidad de acción corporal y la salud. Adicionalmente, el ejercicio físico para el deporte permitirá el fortalecimiento del sistema muscular y cardiovascular. De este modo, el organismo se adaptará poco a poco a las demandas del ejercicio (González y Hernández, 2022). De igual forma, se trabajará la coordinación y el equilibrio, que resultan claves para la gestalt del movimiento. Por último, el deporte permitirá la prevención de enfermedades propias de la inactividad. Por tanto, el individuo fomentará su forma de vida activa. En este sentido, quedará reforzada la salud física del individuo.

Desde el punto de vista social, el deporte permite garantizar la relación entre las personas, fomentando el ejercicio de la convivencia y la aplicación del trabajo en equipo. Por su práctica, el alumnado aprenderá el respeto a las normas y a valorar su propio esfuerzo, así como el de los demás. Además, se desarrollarán habilidades como la comunicación o la cooperación. En este sentido, el deporte se hará un espacio de integración social (González y Hernández, 2022). Y, por consiguiente, se consolidarán las relaciones interpersonales. Por ende, se reforzará el sentido de pertenencia al colectivo. Así se potenciará el desarrollo social del alumnado.

Desde el ámbito de la psicología, la práctica deportiva tiene un efecto positivo en el bienestar emocional, esto es, facilita en los sujetos la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo. Adicionalmente, se movilizan las emociones y se producen efectos positivos sobre la autoestima y la confianza en uno mismo: en este sentido, el estudiante se sentirá no solamente más capaz, sino también más seguro en sus capacidades para conseguir las metas que se proponga (López y Falcón, 2024). También ayuda a desarrollar la perseverancia y la autodisciplina para alcanzar al máximo lo que se pretende. De la misma forma, el deporte permite canalizar tanto la tristeza como la alegría mediante la práctica de la actividad física. Todo ello, en consecuencia, refuerza la estabilidad emocional. Es una práctica mediante la cual se alcanzaría un equilibrio entre el cuerpo y la mente.

1.2.6 Coordinación motriz

La coordinación motriz es la facultad del sistema neuromuscular que permite organizar y ejecutar de manera eficiente, precisa y armónica los movimientos. Este proceso de la coordinación motriz involucra la integración del sistema nervioso y el aparato locomotor, y permite una respuesta adecuada a diferentes estímulos (Armero y Cuaspa, 2023). En la educación, el desarrollo de la coordinación motriz de los escolares es fundamental, ya que es el momento adecuado para consolidar las habilidades motoras básicas; con la coordinación motriz se aporta un mayor control y una mayor seguridad en la ejecución de la actividad física. De esta manera, la coordinación motriz se convierte en un elemento fundamental de la educación física. Y, también, es la base para poder conseguir habilidades motoras más complejas. Por eso, su estudio es importante en el desarrollo integral del escolar.

Desde una perspectiva práctica, la coordinación motriz permite hacer un uso más preciso de los segmentos corporales, lo que implica realizar acciones como correr, saltar o girar con precisión. Pero también se refiere al control del tiempo, el espacio y la intensidad del movimiento (Armero y Cuaspa, 2023). En este sentido, el alumno también va desarrollando un mayor dominio corporal. A la vez, también logra una mayor capacidad de adaptación ante situaciones motrices variables. Así mismo, esta habilidad permite una correcta ejecución de tareas físicas y, por tanto, también permite

disminuir el gasto energético superfluo. Es decir, se logra un tipo de movimiento económico y eficaz.

En lo que se refiere al aprendizaje motor, la coordinación motriz es un aspecto determinante en el proceso de adquisición de nuevas habilidades (Bennasar y Durán, 2024). De este modo, el alumno va perfeccionando los movimientos a través de la práctica sistemática y obtiene mayor automatización. El hecho de repetir actividades coordinadas refuerza las conexiones neuromusculares, favoreciendo de este modo la memoria motriz y una mejor precisión en la ejecución. A la vez permite la corrección de los fallos e ir progresando en el rendimiento. Así mismo, el desarrollo de la coordinación permite dar el paso a habilidades más complejas, contribuyendo de este modo a una mejora del aprendizaje significativo. Así se va consolidando el dominio del movimiento.

En el mundo del deporte, la coordinación motriz es fundamental para un rendimiento eficaz en diversas disciplinas. Su mejora facilita la ejecución de técnicas con mayor precisión y fluidez. También ayuda al equilibrio, la agilidad y la percepción del espacio. En este entorno, el alumno fortalece su capacidad de reacción y previsión (Bennasar y Durán, 2024). De igual modo, se potencia la interacción entre las diferentes partes del cuerpo. Además, la coordinación juega un papel en la prevención de lesiones, al permitir movimientos más controlados. Como resultado, se maximiza el rendimiento físico, lo que a su vez eleva la eficacia en la actividad deportiva.

1.2.7 Disciplina deportiva

La disciplina deportiva se define como el conjunto de reglas, hábitos y actitudes que guían el comportamiento del practicante en una actividad física estructurada. Este concepto conlleva el cumplimiento de normativas, la dedicación en el entrenamiento y el respeto por las directrices establecidas (Laiz y Olivero, 2023). Dentro del ámbito educativo, la disciplina deportiva adquiere un carácter formativo al ayudar en el desarrollo de comportamientos responsables. Además, fomenta la organización personal y el compromiso con las actividades propuestas. Así, se convierte en un elemento fundamental en la educación física. También, promueve una actitud positiva hacia el aprendizaje. Por lo tanto, su fortalecimiento es crucial. De esta manera, se apoya el desarrollo integral del estudiante.

Con una visión conductual, la disciplina deportiva da la oportunidad de controlar los actos del estudiante en el instante de realizar ejercicios físicos. El cumplimiento de normas facilita el orden y la convivencia adecuada dentro del grupo. El estudiante, además, aprende a seguir instrucciones y a respetar la autoridad del docente o entrenador (Romaguera y Santasusagna, 2023). En este contexto, se desarrollan hábitos que ayudan a ser responsable. Además, el alumno se hace más puntual y perseverante en sus actividades. Por lo que en su vida diaria le beneficiará en su conducta. En conclusión, se logra un mejor desempeño de las tareas. Por lo tanto, se conduce de manera ordenada.

La práctica de una disciplina deportiva influye en el desarrollo de valores en la formación. Los más importantes son el respeto, la honestidad, la tolerancia y el trabajo en equipo. A través de la práctica constante, el estudiante asimila estos valores y los aplica en diferentes contextos, también del autocontrol y hacer un buen uso de la situación (Laiz y Olivero, 2023). La disciplina no es solo para el ámbito deportivo. También ayuda a formar el carácter. Fortalece la coexistencia social en el otro lado. Por lo tanto, se favorece una posición ética. De esta manera, se contribuye a su desarrollo personal.

La práctica deportiva es fundamental en la mejora del rendimiento físico a través de objetivos claros y progresión. El entrenamiento constante te permite desarrollar capacidades físicas y perfeccionar los movimientos (Romaguera y Santasusagna, 2023). La constancia sirve para vencer cualquier contratiempo. En este contexto, el estudiante aprende a fijarse objetivos y a trabajar para conseguirlos. De igual manera, se refuerza la motivación intrínseca. Por otro lado, la disciplina ayuda a mantener buenos hábitos. Por lo tanto, el rendimiento físico se mejora. Se da un avance continuo y progresivo en la práctica deportiva.

1.2.8 Equilibrio dinámico

La capacidad del cuerpo para poder ajustar y mantener la estabilidad en movimiento, frente a un actuante de entorno, se denomina equilibrio dinámico. La integración de varios sistemas sensoriales, vestibular, visual y propioceptivo, por ejemplo, y la acción coordinada de los músculos hacen posible este proceso (Columbié y Lazo, 2025). En lo educativo, su desarrollo es importante porque le permite al alumno realizar

movimientos con más precisión y seguridad. Asimismo, propicia la adaptación a diversas situaciones motrices. En este sentido, el equilibrio dinámico se convierte en una parte fundamental de la educación física. De igual manera, favorece el crecimiento de habilidades motoras complejas. Por lo cual, es muy importante su estudio. Esto contribuye a fortalecer la condición física.

Desde el punto de vista funcional, el equilibrio dinámico permite que podamos mantener la estabilidad al caminar, correr, saltar o girar. Estas actividades requieren que el cuerpo se mantenga ajustado para no salir del control (Campo y Lopez, 2024). Asimismo, el equilibrio resulta en la distribución adecuada de la masa y la coordinación de los segmentos. En este contexto, el aprendiz consigue mayor control de sus movimientos. También incrementa la capacidad de respuesta ante los estímulos. Además, esta habilidad permite que la ejecución motriz se realice de manera eficiente. Como resultado, se mejora el rendimiento físico. De este modo, las acciones son más precisas.

El dominio del equilibrio dinámico va a facilitar el aprendizaje de nuevas habilidades motoras. Con la práctica constante, el estudiante mejora su habilidad para controlar el cuerpo en movimiento (Columbié y Lazo, 2025). La repetición de actividades cuyo recurso esté en el equilibrio favorece la automatización. Así mismo, se refuerza la memoria motriz. Igualmente, permite la corrección de errores y perfección técnica. En otras palabras, esta capacidad también hace posible la realización de tareas más complejas. Proporcionar herramientas para mejorar el aprendizaje significativo. Por lo tanto, el control del movimiento está más consolidado.

Dentro del contexto del deporte, el equilibrio dinámico es esencial para poder realizar con eficacia muchas de las actividades que componen nuestro deporte. Su desarrollo permite realizar los movimientos con una mayor precisión, fluidez y control, al mismo tiempo que se desarrolla la coordinación, la agilidad y la estabilidad del cuerpo, con lo que el estudiante consigue un mejor rendimiento físico (Campo y Lopez, 2024). No solo eso, sino que, además, disminuye la posibilidad de la aparición de lesiones debido a que se piensan las posturas que se van a tomar en la actividad. Por otro lado, el equilibrio dinámico también facilita las transiciones entre los distintos movimientos,

optimizando así la ejecución técnica. De este modo, se eleva la eficacia en la práctica del deporte.

1.2.9 Equilibrio

El equilibrio hace referencia a la capacidad del cuerpo de sostener una postura, en reposo o en movimiento, de forma estable, por medio de los ajustes que posibilitan los sistemas neuromusculares. Para ejecutar el equilibrio, interviene la acción combinada del sistema vestibular, la visión y la propiocepción, lo cual facilita la orientación del cuerpo en el espacio. En el campo educativo, podemos decir que el equilibrio es una de las habilidades motoras básicas en el desarrollo motor de los alumnos y que, al mismo tiempo, es fundamental para la realización de los movimientos de forma segura y controlable (Erazo y Verdugo, 2024). En este sentido, se convierte en una parte importante de la educación física. Actúa como uno de los métodos de prevención en cuanto a las caídas y a las lesiones. De ahí que su desarrollo deba ser estimulado desde muy pronto. Con ello se consolidará la base del movimiento humano de un modo mucho más satisfactorio.

Desde un enfoque funcional, el equilibrio ayuda a mantener el control corporal en la ejecución de determinadas posturas y situaciones. Así, podríamos hablar de estar de pie, sentarse o bien mantener las posturas de la dominancia de unos determinados músculos en una actividad física. También implica la capacidad de adaptar el cuerpo a la alteración del espacio o de la base de sustentación (Aguilar y Tumbaco, 2024). Por tanto, en este contexto se puede concluir que el alumno mejora el control y la estabilidad postural; siendo esto un síntoma del progreso que este ha ido adquiriendo al poder adaptarse a distintas situaciones motrices. Por otro lado, el equilibrio mejora la eficiencia de la ejecución de las tareas físicas, por lo que se favorece el desempeño corporal en la ejecución, con lo que el movimiento será más seguro.

En relación con el desarrollo motor, el equilibrio tiene un papel fundamental en la adquisición de habilidades básicas. Por medio de su práctica, el alumno mejora la coordinación y la orientación espacial; además de permitir la integración de los segmentos corporales de una manera concertada, fortaleciendo así la capacidad de realizar movimientos (Erazo y Verdugo, 2024). Por otro lado, facilita la adquisición de otras habilidades más complejas. Al mismo tiempo, contribuye a la fijación de los

patrones motores adecuados, potenciando así el aprendizaje significativo. En consecuencia, estimula el desarrollo progresivo del alumno.

En el deporte, el equilibrio es una de las capacidades que influyen en el rendimiento físico en las diferentes especialidades deportivas. Su desarrollo permite la ejecución técnica, maximizando la estabilidad y el control. Además, tiene un efecto sobre aspectos como la coordinación, la agilidad o la precisión del movimiento. En este sentido, el alumnado lleva a cabo una mejor práctica de la actividad física (Aguilar y Tumbaco, 2024). También, el equilibrio puede ayudar a prevenir lesiones, en tanto que contribuye al mantenimiento de una correcta postura. Por otro lado, favorece la interacción entre diferentes movimientos, permitiendo una exteriorización técnica. Por lo tanto, comporta la mejora de la práctica del deporte. Así, incrementa el éxito de la práctica del deporte.

1.2.10 Control corporal

La noción de control corporal es entendida como la cualidad del individuo de poder regular, coordinar y dirigir los movimientos de su cuerpo de manera consciente; coordina su cuerpo para ejecutar cualquier acción de forma correcta y correcta (Villalba et al., 2026). Esto es, controlar los medios neuromusculares, sensoriales y la musculatura para ejecutar movimientos con la precisión necesaria; dicho proceso conecta ambos sistemas: el neuromuscular junto con el sensorial.

En la educación, la noción de control corporal es importante para que los alumnos vayan teniendo las herramientas necesarias para llegar a desarrollar habilidades motrices; ayuda a que los alumnos puedan llegar a tener éxito en la ejecución de las actividades físicas o deportivas determinadas (Ortega E. , 2024). En este sentido, el control corporal será un aspecto fundamental dentro de la educación física, junto con el desarrollo de una correcta conciencia corporal. Hacer del control corporal una habilidad más de las personas es, por tanto, un aspecto importante de la práctica, además de hacer una base del movimiento humano potente.

Desde el punto de vista funcional, el control corporal hace que el/la estudiante ajuste su movimiento a las exigencias de cada actividad, tal y como la persona necesita mantener una postura determinada, regular la fuerza y/o actuar con los segmentos del

cuerpo de forma coordinada. Además, hace que el/la estudiante ejecute acciones con mayor precisión: caminar, correr, saltar, etc. En este sentido, el/la estudiante tiene un dominio del cuerpo mayor (Villalba et al., 2026). Por otra parte, el control corporal mejora la reacción ante estímulos del medio. En segundo lugar, el control corporal mejora la eficiencia del movimiento. Por lo tanto, hay un mejor rendimiento físico, es decir, la ejecución es más coordinada.

En cuanto a la adquisición o aprendizaje motor, el control corporal es una de las claves en el aprendizaje y perfeccionamiento de la habilidad. Es decir, con la práctica, el/la estudiante desarrolla la capacidad para ejecutar movimientos con eficacia. Además, la repetición de ejercicios hace que lleguen a ser automáticos patrones motores. En este sentido, se va desarrollando la memoria motriz y la coordinación (Ortega E. , 2024). Esto facilita que se pueda aprender a corregir errores y a mejorar la técnica mediante la práctica progresiva. El control corporal también facilita pasar de ejercicios simples a otros más complejos. Por lo tanto, se optimiza el aprendizaje significativo. Finalmente, se facilita el dominio del movimiento.

El control corporal es fundamental en el contexto del deporte, ya que resulta clave para el rendimiento físico y la técnica que desarrollamos. El desarrollo del control corporal hace que podamos conseguir una mejor precisión de los movimientos corporales, mayor equilibrio y mucho mejor coordinación. Así mismo, esta mejora la estabilidad del cuerpo y también la agilidad, por lo tanto, el control corporal mejora el rendimiento en los distintos deportes que se practican. (Villalba et al., 2026) El control corporal también ayuda a percibir el cuerpo en el espacio y a prevenir lesiones, ya que permite hacer una correcta alineación del cuerpo. Por otra parte, favorece la adaptación a diversas situaciones motoras. Por tanto, se mejora la técnica propuesta y, así mismo, la eficacia en la práctica de la actividad física.

1.2.11 Control postural

La habilidad de controlar la postura se define como la capacidad del cuerpo para mantener una postura estable, bien alineada frente a la gravedad, ya sea en reposo o en movimiento. Implica la integración de los sistemas sensoriales, principalmente el vestibular, el visual y el propioceptivo, así como la respuesta coordinada del propio sistema neuromuscular. En el contexto educativo, el control postural es relevante para

el alumnado, de cara a la adquisición de habilidades motrices y la competencia en actividades físicas de forma más precisa y segura (Villalba et al., 2023). Bajo esta premisa, el control postural constituye uno de los ejes o principios más relevantes de la educación física. Por otro lado, el control postural también puede ser usado para facilitar una correcta conciencia corporal. Con ello se argumenta que debe ser parte de la educación y el entrenamiento a fin de favorecer como base de la condición humana.

Desde un enfoque funcional, el control postural permite mantener el equilibrio y la estabilidad en distintas posiciones y situaciones. Implica realizar acciones como permanecer de pie, adoptar una postura correcta en una silla o sostener una postura determinada en una acción física. También implica la capacidad de realizar correcciones frente a una determinada situación. El estudiante, en este sentido, comienza a tener más control de su cuerpo (Barreno et al., 2025). Adicionalmente, mejora su capacidad de adaptación a un número de diferentes condiciones motrices. Por otra parte, el control postural ayuda a realizar un movimiento con eficiencia. Por lo tanto, se mejora el rendimiento físico. Con ello, se favorece un movimiento seguro y controlado.

En cuanto al aprendizaje motor, el control postural juega un papel significativo en el aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades. Gracias a la práctica de forma continua, el estudiante hace que su capacidad de mantener la estabilidad al realizar movimientos sea cada vez más estable. Asimismo, la repetición de los ejercicios favorece la automatización de patrones posturales apropiados (Maureen, 2022). En este sentido, mejora la coordinación y la precisión. También permite corregir desequilibrios y favorecer la alineación corporal. Por otra parte, el control postural permite la transición a habilidades más complejas. Por lo tanto, se promueve el aprendizaje significativo. De tal forma que se favorece la adquisición del dominio del movimiento.

En el contexto deportivo, el control postural sí que es muy bueno para el rendimiento físico y la correcta ejecución técnica. Su desarrollo potencia el equilibrio, la estabilidad y la coordinación en los movimientos; así también como para prevenir lesiones debido a que, con el adecuado control postural, la alineación corporal durante la actividad física correcta. En los deportes, permite que el estudiante mejore su rendimiento en las

distintas disciplinas, permite también un mayor control a la hora de ejecutar la técnica (Valdés et al., 2024). Por otro lado, permite dar respuesta a un estímulo. En consecuencia, se produce una mayor habilidad en la ejecución de la acción motora, por tanto, hay que producir una mayor eficiencia en la práctica deportiva.

1.2.12 Propiocepción

La propiocepción se puede entender como la capacidad del organismo de ser capaz de percibir tanto la posición, como el movimiento de las diferentes partes del cuerpo, sin depender de la información visual. Este proceso se sustentaría en la existencia de receptores sensoriales repartidos entre músculos, tendones y articulaciones que envían señales al sistema nervioso central, a partir de las cuales se puede interpretar la localización del cuerpo y dar respuesta de forma precisa (Moreira y Paula, 2025). La propiocepción constituye, por tanto, un aspecto fundamental si el ámbito educativo pretende desarrollar habilidades motrices, ya que, a su vez, ayuda a la ejecución de movimientos seguros y coordinados. A este respecto, se constituye como una pieza fundamental dentro del área de la educación física. También tiene significado para la conciencia corporal; por ello, el estudio de la propiocepción es importante en la formación universitaria del estudiante.

Desde un punto de vista funcional, la propiocepción dota al sujeto de la capacidad de modificar sus movimientos en tiempo real en relación con diferentes estímulos. Esto quiere decir que se puede mantener la estabilidad, dosificar la fuerza y coordinar actuaciones sin poder ver el cuerpo. Por tanto, el alumno va desarrollando una mayor capacidad de control de sus movimientos (Sailema et al., 2023). De igual forma, va perfeccionando su capacidad de adaptación a cambios ambientales. Por otro lado, la propiocepción ayuda a controlar el cuerpo y mantener el equilibrio. De este modo, se mejora la ejecución motriz. De este modo, se genera mayor precisión en las acciones corporales.

En lo que respecta a la organización del aprendizaje motor, la propiocepción tiene un destacado protagonismo en el desarrollo y perfeccionamiento de habilidades. A partir de la práctica frecuente, la habilidad del sistema nervioso para interpretar información sensorial se va haciendo mejor. Asimismo, la repetición beneficia la automatización de los patrones motrices (Varela et al., 2025). En este caso, esto empodera la

coordinación y la memoria motriz. También permite corregir fallos y ajustar la técnica ejecutiva. Por otro lado, la propiocepción favorece el aprendizaje de la complejidad de habilidades. Finalmente, el rendimiento físico se ve beneficiado. De esta manera, se logra un mayor dominio del movimiento.

En el contexto del deporte, la propiocepción es una cualidad fundamental para conseguir un rendimiento de calidad y optimizar la seguridad. Su desarrollo hace posible la mejor ejecución de los movimientos de los sujetos en relación a diferentes habilidades motrices, siendo estas más equilibradas, más estables y más coordinadas. Además, incide en la reducción de las lesiones, permitiendo una mayor capacidad de reacción ante situaciones inesperadas (Cullen y Zobeiri, 2021). En este entorno, la propioceptiva mejora su rendimiento de acuerdo a diferentes deportes. Al mismo tiempo, la propiocepción favorece una adecuada alineación corporal en el momento de la actividad física. Además, permite ajustes posturales rápidos. Por consecuencia, se optimiza la ejecución técnica, incrementando así la eficiencia de la práctica deportiva.

1.2.13 Movimiento

Se entiende por movimiento la capacidad del hombre para cambiar de posición o de lugar a través de la acción del sistema locomotor, que está controlado por el sistema nervioso. Este es el principio de toda la actividad física y es primordial para el contacto de la persona con el medio (Ateaga, 2022). En el contexto educativo, el movimiento es una característica principal del desarrollo de la persona y del desarrollo integral del estudiante, con la actividad de exploración del espacio y el conocimiento de experiencias de tipo motriz que le resulten significativas, constituyendo de esta manera un eje central en la educación física, e intercede en la construcción del esquema corporal del individuo, por lo que es necesario comprenderlo. Así se da lugar y se fortalece el aprendizaje motor.

Desde una perspectiva de tipo funcional, el movimiento provoca la realización de actos como caminar, correr, saltar, girar, etc., que persiguen la coordinación y control del cuerpo. De esta forma, el sujeto se puede desenvolver eficazmente en su medio ambiente. El movimiento también es la forma de regular la fuerza, la velocidad y la dirección. En este sentido, el alumno controla mejor su capacidad física. A su vez, acompaña a una mejor adaptación a las diferentes situaciones (Aponte y Segura, 2022).

El movimiento entonces se traduce en el modo de efectuar de forma eficiente los actos motores. Por lo que se aumenta el desempeño físico. Así se consigue un acto más certero.

En relación a cuando se habla de desarrollo motor, el movimiento está implicado también en el tipo de adquisición de habilidades motrices básicas y específicas, ya que con la práctica se perfeccionan los patrones motores de los alumnos y dado que la repetición de actividades puede facilitar la automatización. Aquí tenemos la coordinación y la memoria motriz. Así como permite la juntura de diferentes segmentos del cuerpo (Pezo y Ávila, 2025). El movimiento también es posible para pasar a habilidades más complejas/cualificadas y la facilitación del aprendizaje significativo. Entonces, con el movimiento, también el desarrollo del alumnado se va consolidando de forma progresiva.

En el ámbito deportivo, el movimiento es fundamental para realizar técnicas y rendir físicamente. La aplicación correcta del movimiento permite realizar las acciones con mayor exactitud, equilibrio y coordinación. También contribuye al desarrollo de capacidades físicas tales como la fuerza, la resistencia y la velocidad. De esta manera, el alumno mejora su rendimiento en distinguir las diferentes actividades (Parra y Fernández, 2025). El movimiento también contribuye a la prevención de lesiones al promover la correcta ejecución. Por otro lado, el movimiento facilita la adaptación a las diferentes exigencias motrices. Por lo tanto, se optimiza la ejecución técnica. De esta forma, se obtiene una mayor eficacia en la práctica deportiva.

1.2 Objetivos

Objetivo General

Determinar la incidencia de los fundamentos básicos del taekwondo en el equilibrio dinámico en los estudiantes de séptimo de Educación General Básica Media en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz.

1. **Objetivo Específico:**

Diagnosticar el nivel inicial del equilibrio dinámico a través del test Pediatric Balance Scale en los estudiantes de séptimo Educación General Básica Media en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz.

2. **Objetivo Específico:**

Evaluar el nivel de desarrollo del equilibrio dinámico a través del test Pediatric Balance Scale en los estudiantes de séptimo Educación General Básica Media en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz, posterior a la aplicación de un programa basado en los fundamentos básicos del taekwondo.

3. **Objetivo Específico:**

Analizar la diferencia entre el nivel inicial del equilibrio dinámico a través del test Pediatric Balance Scale en los estudiantes de séptimo Educación General Básica Media en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz y posterior a la aplicación de un programa basado en los fundamentos básicos del taekwondo.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

En el presente estudio, que se desarrolló en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz, ubicada en la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, durante el año lectivo 2025-2026, en el área de Educación Física, se detectó la necesidad de fortalecer y optimizar el desarrollo del equilibrio dinámico en estudiantes de educación general básica media empleando los fundamentos básicos del taekwondo por medio de una orientación pedagógica.

La investigación se centralizó en estudiar la influencia de los fundamentos básicos de taekwondo en el desarrollo del equilibrio dinámico de los estudiantes de séptimo año de educación general básica media, debido a que esta capacidad coordinativa resulta primordial para el aprendizaje de habilidades motrices más complejas y ayuda a desarrollar un adecuado desempeño en distintos deportes y clases de educación física.

Recursos Humanos

Tabla 1.

Recursos Humanos

Recursos Humanos	
Autor de investigación	Jonathan Valdiviezo
Tutor de investigación	Mg. Gabriela Alejandra Villalba
Rectora de la institución	MSc. Luz Angelica Chango Toaza
Coordinador de área de educación física de la institución	Lic. Juan Diego Salinas

Docente de educación física de la institución	Lic. Kattia Egas
Alumnos	Estudiantes de educación general básica media de séptimo “A”

Población

La población estuvo conformada por 80 estudiantes de séptimo año de educación general básica media de la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz, ubicados en dos paralelos. Estos estudiantes participan regularmente en las clases de Educación Física programadas por la institución y presentan características homogéneas en cuanto a edad, nivel escolar y participación en actividades físicas escolares.

La población de estudio reúne las siguientes características generales:

Tabla 2.

Características generales de la población

Características generales de la población de este trabajo investigativo		
	Estudiantes de sexo masculino y femenino	
Sexo:	Estudiantes de sexo masculino: 13	Estudiantes de sexo femenino: 27
Edad:	Estudiantes con edades comprendidas entre 11 y 12 años.	
Índice de asistencia:	Asistencia regular a las clases de educación física.	

Participación:	Los estudiantes están inmersos en actividades motrices y recreativas en base a su nivel educativo.

Muestra

La muestra estuvo integrada por 40 estudiantes de séptimo año de educación general básica media paralelo "A", seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la accesibilidad del grupo, la autorización institucional y la disponibilidad para participar en la investigación.

Los criterios de inclusión considerados fueron los siguientes:

- Pertenecer a séptimo año de educación general básica media paralelo "A".
- Asistir regularmente a las clases de Educación Física.
- Contar con autorización institucional de la rectora.
- No presentar impedimentos médicos para la práctica de actividad física escolar.

Técnicas de investigación

Para la recolección de la información se utilizaron las siguientes técnicas:

Observación directa

Permitió el análisis de la ejecución técnica en el desarrollo de las actividades que se aplicaron en la enseñanza lúdica del taekwondo, teniendo en cuenta, el equilibrio dinámico y la inclusión de los fundamentos básicos del taekwondo como instrumento didáctico que beneficia el aprendizaje y desarrollo motriz. Por lo que se adquiere información sobre el proceso y progreso de las actividades aplicadas.

Revisión documental

Se usó para analizar fundamentos teóricos y metodológicos relacionados con los fundamentos básicos del taekwondo y el equilibrio dinámico.

Para este estudio se aplicó revisión bibliográfica para la fundamentación teórica mediante la investigación y revisión de fuentes bibliográficas y científicas relacionadas a la aplicación de los fundamentos básicos del taekwondo en el entorno escolar, el equilibrio dinámico, con la enseñanza del taekwondo y aprendizaje lúdico. De esta manera, permitió definir la problemática de este trabajo investigativo y determinar una base conceptual sólida para la investigación.

Instrumentos de investigación

Para el desarrollo del estudio se emplearon los siguientes instrumentos:

Test de equilibrio dinámico

Se aplicó el test PBS (Pediatric Balance Scale) o escala de equilibrio pediátrico estructurada y constituida por 14 actividades para registrar aspectos relacionados con el equilibrio dinámico de los estudiantes. Durante la ejecución de las actividades encontramos lo que son bipedestación, sedestación, desplazamientos, cambios de posición, equilibrio, coordinación dinámica general, entre otras más. Este instrumento permitió sistematizar la información observada en cada sesión de trabajo.

Se optó por aplicar un test de equilibrio dinámico adaptado al entorno escolar, orientado a evaluar el nivel de equilibrio de los estudiantes mediante actividades relacionadas con los fundamentos básicos del taekwondo, control corporal, cambios de ritmo. Este test fue dispuesto en dos momentos: pre test y post test

Plan de intervención con los fundamentos básicos del taekwondo

Se elaboró una planificación estructurada, compuesta por ejercicios lúdicos, ejercicios de taekwondo, juegos enfocados en el taekwondo aplicados al grupo experimental durante un período de ocho semanas, con el propósito de fortalecer el equilibrio dinámico de los participantes.

Cronograma de intervenciones

“**Fundamentos básicos del taekwondo en el equilibrio dinámico en estudiantes de Educación General Básica Media”**

Tabla 3.

Cronograma de intervenciones

SEMANAS	FECHA	DIA	HORARIO	CLASE	TEMA DE CLASE
Semana 1	24 de marzo	Miércoles	09:15 a 09:55	Clase 1	Pre-Test
	25 de marzo	Viernes	12:15 a 12:55	Clase 2	Pre-Test
	31 de marzo	Miércoles	09:15 a 09:55	Clase3	Presentación del Taekwondo y su filosofía
Semana 2	01 de abril	Viernes	12:15 a 12:55	Clase 4	Desplazamientos y Postura larga (Ap Kubi)
	07 de abril	Miércoles	09:15 a 09:55	Clase 5	Bloqueos Básicos (Are Makki, Momtong Makki, Olgul Makki)
Semana 3	08 de abril	Viernes	12:15 a 12:55	Clase 6	Golpes de puño (Momtong Jiregi) y su Fuerza
	14 de abril	Miércoles	09:15 a 09:55	Clase7	Patada Frontal (Ap Chagi) y Equilibrio Estático
Semana 4	15 de abril	Viernes	12:15 a 12:55	Clase 8	Patada Circular (Dollyo Chagi) y Equilibrio Dinámico
	21 de abril	Miércoles	09:15 a 09:55	Clase 9	Combinaciones Básicas de Bloqueo y Golpe

Semana 5	22 de abril	Viernes	12:15 a 12:55	Clase 10	Combinaciones Básicas de Patadas y Movimiento	
	28 de abril	Miércoles	09:15 a 09:55	Clase 11	Drills de Agilidad y Reacción para el Equilibrio Dinámico	
Semana 6	29 de abril	Viernes	12:15 a 12:55	Clase 12	Juegos y Actividades para Reforzar el Equilibrio Dinámico	
	5 de mayo	Miércoles	09:15 a 09:55	Clase 13	Post Test	
Semana 7	6 de mayo	Viernes	12:15 a 12:55	Clase 14	Post Test	

2.2 Métodos

Enfoque de la investigación

La investigación se realizó con un enfoque **cuantitativo**, dentro del paradigma **positivista**, que se distingue por la evaluación objetiva de los fenómenos a partir de datos numéricos. Con este propósito, se recopiló información utilizando la aplicación de un test de equilibrio y una ficha de observación estructurada, lo que posibilitó la medición del nivel de equilibrio dinámico de los estudiantes antes y después de la intervención. Esta perspectiva adecuó el análisis imparcial de los resultados y la comparación de las modificaciones que se vieron en los participantes.

Tipo de investigación

La investigación es de tipo preexperimental, específicamente con un diseño de pretest y post test en un único grupo, ya que se aplicó una intervención pedagógica a los participantes sin tener un grupo de control para hacer comparaciones.

Esta estructura aprobó la evaluación del nivel inicial de la variable dependiente a través de la aplicación de un pretest y, al final, aplicar un post test para detectar las modificaciones que se produjeron en los estudiantes.

La elección de este tipo de estudio se justifica porque el estudio se desplegó en un entorno educativo verdadero, donde no fue posible instaurar grupos control y experimental; a pesar de ello, posibilitó el análisis de la variación de los resultados previos y posteriores de la intervención, lo cual brindó evidencia sobre el impacto de la propuesta implementada.

Temporalidad de la investigación

El estudio es **longitudinal** porque se llevaron a cabo mediciones en dos puntos distintos (pretest y post test), lo que permitió el análisis de las variaciones a través del tiempo en la variable que se estudió.

Métodos teóricos

Durante el desarrollo de la investigación se utilizaron los siguientes métodos teóricos:

Método analítico-sintético

Permitió la descomposición del objeto de estudio en sus componentes teóricos fundamentales, examinando las categorías fundamentos básicos del taekwondo en el equilibrio dinámico por separado y después, integrándolas para comprender el problema investigado en su totalidad.

Método inductivo-deductivo

Se empleó para analizar la información adquirida de los datos empíricos y extraer conclusiones generales acerca del impacto que tienen los fundamentos básicos del taekwondo en el equilibrio dinámico de los estudiantes. Asimismo, facilitó el uso de premisas teóricas generales para orientar el análisis de los resultados específicos de la investigación.

Método histórico-lógico

Hizo posible el análisis de antecedentes teóricos y pedagógicos asociados con los fundamentos básicos del taekwondo y su aplicación en el ámbito de la Educación Física, además de examinar cómo se ha desarrollado el concepto del equilibrio dinámico en el entorno escolar.

Métodos empíricos

Se utilizaron los siguientes métodos empíricos:

Observación

Se habilitó la medición directa del nivel de equilibrio dinámico de los alumnos durante las sesiones de intervención y al llevar a cabo actividades vinculadas con el taekwondo. Este método hizo más fácil la detección de progresos en el equilibrio, el equilibrio dinámico y el control corporal.

Medición mediante test de equilibrio dinámico

Se empleó con el fin de medir cuantitativamente el nivel de equilibrio dinámico de los participantes, tanto al inicio como al final del proceso investigativo. Esta técnica posibilitó la comparación del rendimiento de los estudiantes y la comprobación de eventuales mejoras atribuibles a la intervención.

Intervención pedagógica

Se estructuró e implementó una planificación de los fundamentos básicos del taekwondo con un enfoque en el desarrollo del equilibrio dinámico en el grupo de investigación. Se incorporó esta intervención a las clases de Educación Física, teniendo en cuenta el nivel evolutivo de los estudiantes y la planificación escolar.

Procedimiento de la investigación

El desarrollo de la investigación siguió las siguientes etapas:

Primera etapa: Revisión teórica y planificación

Se llevó a cabo la búsqueda y análisis de información bibliográfica vinculada con los fundamentos básicos del taekwondo, el equilibrio dinámico y su relevancia en la

educación física escolar. Posteriormente, se definió el problema, se formularon los objetivos y se elaboró el plan de intervención.

Segunda etapa: selección de la población y muestra

Se determinó la población objeto de estudio y se escogió la muestra de estudiantes de séptimo año de educación general básica media.

Tercera etapa: Aplicación del pretest

Con el objetivo de determinar el nivel inicial de desempeño de los estudiantes, se realizó la prueba de equilibrio dinámico al grupo antes de empezar la intervención.

Cuarta etapa: Ejecución de la intervención

Durante ocho semanas, se llevó a cabo un plan de estudio enfocado en los fundamentos básicos del taekwondo, el cual fue dirigido al grupo de estudio con una frecuencia de dos sesiones a la semana y una duración estimada de 40 minutos cada sesión. Las actividades abarcaron calentamientos generales y específicos, una introducción al taekwondo, enseñanza de los fundamentos básicos del taekwondo, giros en distintas direcciones, control del espacio y ejercicios de equilibrio dinámico que se realizaron con fines recreativos.

Quinta etapa: aplicación del post test

Al finalizar la intervención, se aplicó nuevamente el test de equilibrio dinámico al grupo de estudio, con el fin de comparar los resultados obtenidos respecto al pretest.

Sexta etapa: organización y análisis de la información

Los datos obtenidos fueron organizados en tablas y examinados desde el punto de vista estadístico para comprender los cambios producidos en el grupo de estudio.

Análisis de datos

Los datos adquiridos mediante el pretest y post test fueron analizados con estadística descriptiva, a través de porcentajes, frecuencias, promedios y su representación en gráficos y tablas.

Este estudio posibilitó la comparación del desempeño de los estudiantes al principio y al final, además de detectar las diferencias entre el grupo. A la hora de analizar los resultados, se tuvieron en cuenta los niveles de rendimiento conseguidos por los estudiantes en el equilibrio dinámico, evaluando si la intervención a través de los fundamentos básicos del taekwondo generó avances importantes comparado con el estudio inicial.

Así, el análisis de datos posibilitó la respuesta a los objetivos propuestos en la investigación y brindó un fundamento objetivo para corroborar la hipótesis.

Hipótesis

La presente investigación se orienta a la verificación de la siguiente hipótesis:

Los fundamentos básicos del taekwondo inciden en el equilibrio de los estudiantes de séptimo año de educación general básica media de la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz.

Para su verificación, se utilizó un diseño preexperimental con un solo grupo, mediante la utilización de un pretest y un post test, lo que permitió analizar los cambios producidos en la variable dependiente después de la intervención.

Los datos adquiridos fueron analizados a través de la estadística descriptiva, lo que posibilitó la interpretación de los resultados con base en los objetivos propuestos y el establecimiento de si se acepta o se rechaza la hipótesis.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

En esta sección de la investigación se presentan, analizan e interpretan los resultados obtenidos a través de la recolección de datos del pre y post test de la muestra seleccionada, para poder identificar camios existentes entre la etapa inicial y la etapa posterior a la aplicación del programa basado en "Fundamentos básicos del taekwondo". El análisis parte de la variable Equilibrio dinámico la cual es evaluada con el test PBS (Pediatric Balance Scale).

Los resultados en este capítulo se presentan de forma secuencial, iniciando con el diagnóstico del nivel inicial del equilibrio dinámico, seguido del análisis de los resultados posterior al programa de intervención, para luego realizar una comparación entre el pre y post test. En la parte final se presenta una discusión sobre los resultados obtenidos y antecedentes investigados.

3.1.1 Resultados del pre test

Para comenzar con la investigación se recolectaron datos antes de aplicar el programa de intervención con la finalidad de conocer el nivel con el que iniciaban los estudiantes, los datos recolectados fueron los siguientes:

Tabla 4.

Resultados descriptivos del pre test PBS (Pediatric Balance Scale)

		N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Sedestación bipedestación	a	40	1	3	1,70	,648
Bipedestación sedestación	a	40	1	3	1,45	,552
Transferencias		40	1	3	1,62	,586

Bipedestación sin apoyos	40	1	3	1,48	,599
Sedente sin apoyo	40	1	3	1,63	,705
Bipedestación con ojos cerrados	40	1	3	1,70	,687
Bipedestación con pies juntos	40	1	3	1,72	,554
Bipedestación con un pie adelantado	40	1	3	1,75	,776
Monopedestación	40	1	3	1,68	,616
Girar en 360°	40	1	3	1,50	,641
Girarse para mirar hacia atrás	40	1	3	1,77	,698
Recoger objetos del suelo	40	1	3	1,67	,616
Poner pies en escalón alternadamente	40	1	3	1,75	,670
Llevar brazo extendido hacia adelante	40	1	3	1,58	,636
Suma de todas las pruebas	40	19	28	23,00	2,522
N válido (por lista)	40				

La tabla refleja el resultado de las medias obtenidas en el pre test dentro de todas las pruebas que se realizaron, obteniendo que las pruebas las cuales obtuvieron un mayor puntaje fueron: Girarse para mirar hacia atrás (1,77), Bipedestación con un pie adelantado (1,75) y Bipedestación con pies juntos. De la misma forma analizamos las pruebas que tuvieron un puntaje bajo en las medias las cuales fueron: Bipedestación a sedestación (1,45), Bipedestación sin apoyos (1,48) y Girar en 360° (1,50).

Tabla 5.

Media de todas las pruebas del test

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Suma de todas las pruebas	40	19	28	23,00	2,522
N válido (por lista)	40				

Los resultados obtenidos muestran que en la sumatoria de todas las pruebas se obtuvo una media de 23 puntos con una desviación estándar de 2,52, reflejando que el puntaje máximo alcanzado fue de 28 y el puntaje mínimo de 19.

Con base a los baremos establecidos, se procede a clasificar a los estudiantes por niveles alcanzados.

Tabla 6.

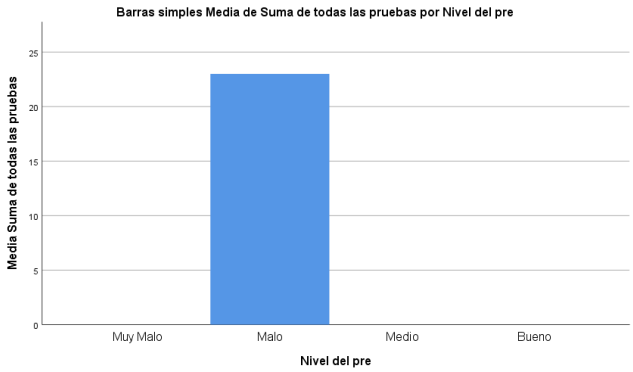
Frecuencia de niveles de equilibrio dinámico pre test

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Malo	40	100,0	100,0	100,0

Se observa que el 100% de los participantes se encuentran en un nivel malo de equilibrio dinámico, no existe ningún participante que alcance niveles superiores (Medio y Bueno) y tampoco la presencia de estudiantes en el nivel Deficiente.

Figura 0.1.

Distribución por niveles del pre test



Como se puede apreciar en la figura todos los estudiantes se encuentran en un nivel Malo y los demás niveles no tienen la presencia de ningún participante, evidenciando así que existe la necesidad de desarrollar el equilibrio dinámico dentro de toda la muestra seleccionada.

3.1.2 Resultados del post test

Luego de aplicar el programa de intervención planificado con actividades sobre "Fundamentos básicos del taekwondo", se procedió a evaluar el equilibrio dinámico con el test PBS (Pediatric Balance Scale).

Tabla 7.

Resultados descriptivos de las pruebas del test PBS (Pediatric Balance Scale)

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Sedestación a bipedestación	40	2	4	2,93	,730
Bipedestación a sedestación	40	2	4	2,85	,622
Transferencias	40	2	4	3,13	,791
Bipedestación sin apoyos	40	2	4	2,80	,758
Sedente sin apoyo	40	2	4	2,98	,733

Bipedestación con ojos cerrados	40	2	4	2,98	,768
Bipedestación con pies juntos	40	2	4	3,05	,714
Bipedestación con un pie adelantado	40	2	4	2,97	,832
Monopedestación	40	2	4	2,95	,783
Girar en 360°	40	2	4	2,93	,694
Girarse para mirar hacia atrás	40	2	4	3,07	,797
Recoger objetos del suelo	40	2	4	3,00	,751
Poner pies en escalón alternadamente	40	2	4	3,07	,730
Llevar brazo extendido hacia adelante	40	2	4	2,98	,733
N válido (por lista)	40				

Luego de aplicar el programa de intervención, se volvió a aplicar el test con las mismas pruebas obteniendo que las pruebas donde se obtuvo un mayor puntaje fueron: Transferencias (3,13), Poner pies en escalón alternadamente (3,07) y Girarse para mirar hacia atrás (3,07). Así mismo analizamos que las pruebas las cuales obtuvieron un puntaje bajo fueron: Bipedestación sin apoyos (2,80), Bipedestación a sedestación (2,85) y Sedestación a bipedestación (2,93).

Tabla 8.

Resultados descriptivos del post test

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Suma de todas las pruebas	40	37	47	41,68	2,973

N válido (por lista)	40

Los resultados del post muestran que en la sumatoria de todas las pruebas se obtuvo una media de 41,68 con una desviación estándar de 2,97, presentando que el máximo puntaje alcanzado fue de 47 y el mínimo de 37.

Según los baremos se volvió a clasificar por niveles, obteniendo lo siguiente:

Tabla 9.

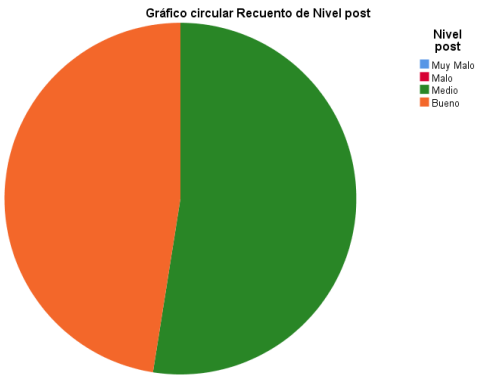
Frecuencia de niveles de equilibrio dinámico post test

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medio	21	52,5	52,5	52,5
Bueno	19	47,5	47,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

En la tabla se observa que hubo un incremento de los estudiantes en, ascendiendo hacia niveles superiores, 21 estudiantes se encontraron en un nivel Medio de los cuales representan el 52,5% y 19 estudiantes en un nivel Bueno, representando el 47,5%. También podemos observar que no existen estudiantes en un nivel Bajo y Deficiente.

Figura 0.2.

Distribución de niveles del post test



Estos resultados evidencian que los estudiantes se encuentran en niveles más altos, teniendo que más de la mitad están en un nivel Medio y el resto de estudiantes en un nivel Bueno.

3.1.3 Comparación pre test y post test

A continuación, se presentan las comparaciones de los resultados obtenidos entre el pre y post test.

Tabla 10.

Comparación de resultados entre el pre y post test

Variable	Pre test	Post test	Diferencia
Equilibrio dinámico	23	41,68	+18,68

La comparación entre los resultados del diagnóstico inicial y después de aplicar el programa de intervención evidencia un incremento de 18,68 puntos en la media del Equilibrio dinámico, reflejando así una mejora dentro de toda la muestra seleccionada para la investigación.

También al momento de comparar niveles se observan cambios importantes

Tabla 11.

Comparación de frecuencias por niveles

Nivel	Pre test	Post test
Deficiente	0	0
Malo	40	0
Medio	0	21
Bueno	0	19

La tabla en el pre test presenta disminución en el nivel Malo y después de aplicar el programa de intervención presenta que los estudiantes ascendieron a niveles Medio y Alto.

3.1.4 Discusión

Los cambios observados nos permiten entender que la intervención aplicada sobre los fundamentos básicos del taekwondo, favoreció al desarrollo del equilibrio dinámico, ya que la disminución del nivel Malo y el aumento de personas en los niveles superiores, evidenció un efecto positivo dentro de la variable estudiada.

Los resultados obtenidos coinciden con investigaciones anteriores que hablan sobre las mismas variables, explicando que el taekwondo como deporte ayuda a desarrollar el equilibrio dinámico en los estudiantes del subnivel de Educación General Básica Media.

3.1.5 Síntesis de hallazgos

De manera general estos resultados evidencian mejoras favorables en el equilibrio dinámico de los estudiantes después de aplicar el programa de intervención. En el pre test se observa que predominan niveles medios mientras que en el post test los estudiantes suben a niveles superiores como el Medio y Bueno. La comparación entre el pre test y el post test permitió analizar variaciones positivas.

3.2 Verificación de hipótesis

A continuación, se analizará la verificación de la hipótesis presentada para la investigación, descrita como:

Los fundamentos básicos del taekwondo inciden en el equilibrio dinámico en estudiantes de Educación General Básica Media Unidad de la Educativa “Rodríguez Albornoz”.

Luego se planteó las H0 y H1:

Hipótesis nula (H0): Los fundamentos básicos del taekwondo NO inciden en el equilibrio dinámico en estudiantes de Educación General Básica Media Unidad de la Educativa “Rodríguez Albornoz”.

Hipótesis alternativa (H1): Los fundamentos básicos del taekwondo SI inciden en el equilibrio dinámico en estudiantes de Educación General Básica Media "Rodríguez Albornoz".

Es necesario calcular la prueba de normalidad de los datos entre la diferencia del Pos y Pre Test, a través de Shapiro-Wilk, esto porque nuestra muestra corresponde a 40 estudiantes, es decir menor a 50 personas. Los resultados de la Tabla 12, reflejaron un valor de p=0,34, inferior al nivel crítico de 0,05, entendiendo que los resultados presentan una distribución no normal, teniendo que dar uso de la estadística no paramétrica para poder verificar la hipótesis.

Tabla 12.

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
DIFERENCIA	,196	40	,000	,940	40	,034

a. Corrección de significación de Lilliefors

Para verificar la hipótesis basado en los datos anteriores, se tuvo que utilizar la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas

Tabla 13.

Verificación de hipótesis

Estadísticos de prueba[a]	
	Suma de todas las pruebas - Suma de todas las pruebas
Z	-5,549[b]

Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

La tabla presenta diferencias significativas de p=0,000 inferior a 0,05 entendiendo que la hipótesis rechazada es la hipótesis nula, mientras que la hipótesis alternativa es la que se toma, presentando lo siguiente: “Los fundamentos básicos del taekwondo SI inciden en el equilibrio dinámico en estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz”.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Gracias a la resolución del objetivo de investigación junto con los resultados obtenidos y el análisis de los mismos, nos permite obtener y redactar las siguientes conclusiones.

El diagnóstico del nivel inicial del equilibrio dinámico a través del test Pediatric Balance Scale en los estudiantes de séptimo Educación General Básica Media en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz, evidenció que la muestra estudiada reflejó una media de 23 puntos con una desviación estándar de 2,52, teniendo como puntaje máximo 28 y como puntaje mínimo 19. También se obtuvo que el 100% de los estudiantes se encontraban en un nivel Malo, verificando la necesidad de desarrollar esta capacidad física en dicho subnivel.

La evaluación del nivel de desarrollo del equilibrio dinámico a través del test Pediatric Balance Scale en los estudiantes de séptimo Educación General Básica Media en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz, posterior a la aplicación de un programa basado en los fundamentos básicos del taekwondo, evidenció que la muestra de estudio tuvo una media de 41,68 con una desviación estándar de 2,97, teniendo que el puntaje máximo reflejado fue de 47 y el puntaje mínimo de 37. El análisis por niveles se obtuvo que el 52,5% se encontraba en un nivel Media lo cual representa a 21 estudiantes, mientras que el 47,5% subió a un nivel alto lo que representa a 19 estudiantes, sin tener la presencia de estudiantes en los niveles de Malo o Deficiente.

El análisis de la diferencia entre el nivel inicial del equilibrio dinámico a través del test Pediatric Balance Scale en los estudiantes de séptimo Educación General Básica Media en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz y posterior a la aplicación de un programa basado en los fundamentos básicos del taekwondo, determinó que en la media hubo un incremento de 18,68 puntos entre el pre test y el post test. En los niveles se obtuvo que en el pre test 40 estudiantes se encontraban en un nivel Malo, luego del programa de intervención 21 estudiantes subieron al nivel Medio y 19 estudiantes subieron a un nivel alto. De igual forma se aceptó a la hipótesis alternativa al obtener diferencias significativas de p=0,000 inferior a 0,05, evidenciando la efectividad de la propuesta planteada sobre “Los fundamentos básicos del taekwondo SI inciden en el

equilibrio dinámico en estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz".

4.2 Recomendaciones

En base a los resultados y a las conclusiones obtenidas se presentan las siguientes recomendaciones.

Se recomienda a las autoridades y personal docente de la Unidad Educativa "Rodríguez Albornoz", que dentro de las clases de la materia de Educación Física planifiquen actividades relacionadas con el taekwondo, ya que este deporte no solo ayuda a los estudiantes a desarrollar las capacidades físicas como el equilibrio dinámico, sino que también ayuda a enseñar valores y de la misma forma ayudamos a que los estudiantes entiendan sobre defensa personal, lo cual les puede ayudar para su vida diaria.

También se recomienda que los docentes de la materia de Educación Física preparen actividades didácticas y secuenciales en las que todos los estudiantes puedan participar con la finalidad de que los niños disfruten las clases de taekwondo, siempre promoviendo la participación activa y teniendo en cuenta las diferencias entre todo el grupo.

También se recomienda que implementen trabajos de evaluación como pruebas de diagnóstico (pre test) y pruebas finales (post test). Esto para ver la incidencia de las actividades planificadas, verificar si las actividades están correspondientes con las capacidades que se quieren mejorar dentro de la materia, y para tener un punto de comparación por estudiante.

Referencias bibliográficas

Aguilar, E., y Tumbaco, L. (2024). Programa de entrenamiento propioceptivo para mejorar el equilibrio en jóvenes patinadores de 10 años. *Revista Ciencia y Educacion, V*(8), 12-45. https://doi.org/10.5281/zenodo.13626083

Aguirre Lora, M. E. (2001). *Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio*. https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf

Albán, E., Bernal, A., y Suarez, C. (2024). Potenciando Habilidades Sociales a Través de Actividades Deportivas: Un Enfoque Innovador en la Educación. *Revista Ciencia Latina, VIII*(4), 23- 45. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12549

Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finlaidades educativas: El alineamiento . *Profesorado.* , 241-255.

Alvarez C., A., y 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.* http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20Ei%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Aponte, J., y Segura, D. (2022). Valoración de la potencia anaeróbica en taekwondo. Una revisión sistemática. *Revista Actividad Física y Deporte, VIII*(1), 1-36. https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.1967

Armero, A., y Cuaspa, H. (2023). Motor coordination test applied to the area of physical education: a systematic review of literature. *Revista De investigación Educativa Y Deportiva , II*(5), 332–366. https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5886

Arteaga Maria, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA:. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.

Ateaga, J. (2022). Diferencias Biomecánicas de la técnica “Tuit Chagui” en el taekwondo con deportistas novatos y avanzados. *Revista Ciencia Latina, VI*(4), 4363-4378. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i4.2942

Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓNY TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.

Barreno, J., Chiluiza, S., Loaiza, L., y Maqueira, G. (2025). Programa inclusivo de taekwondo para el desarrollo del equilibrio dinámico en estudiantes con discapacidad auditiva. *Revista Digital Publisher 593*, *X*(4), 669-681. https://doi.org/10.33386/593dp.2025.4.3387

Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf

Bennasar, M., y Durán, Á. (2024). Importancia de la coordinación motriz para el desarrollo de capacidades físicas en estudiantes de primaria. *Revista Multi-Ensayos, X*(19), 64–76. https://doi.org/10.5377/multiensayos.v10i19.17562

Bonilla, J., y Sosa, Y. (2023). *Incidencia de un programa de técnicas básicas de Taekwondo que utiliza el método balístico en los niveles de movilidad de las articulaciones coxofemoral y rodilla en futbolistas de 14 a 15 años del equipo Asunción Fútbol Club del municipio de Roldanillo,* . Unidad Central del Valle del Cauca.

Campo, M., y Lopez, D. (2024). Características del pie y equilibrio dinámico en basquetbolistas, futbolistas y voleibolistas colombianos. *Revista Scielo, XL*(1), 23-45. https://doi.org/10.14482/sun.40.01.512.249

Carvajal, D. (2021). La práctica de los fundamentos básicos del taekwondo como un agente en el desarrollo psicomotriz en los estudiantes de cuarto de básica en la asignatura de educación física. *Revista digital de Educacion Fisica, XI*(65), 38 - 46. https://doi.org/1989-8304

Castellanos Jackelin, S. M. (2015). *Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicologia*. https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jimena_Sarmiento_Bolanos/publication/307750478_FORMACION_DE_LA_ACTIVIDAD_GRAFICA_EN_PRE-ESCOLARES_APORTES_DESDE_LA_NEUROPSICOLOGiA_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-ACTIVIDAD-GRAFI

Castro, V., y Gaintza, Z. (2025). El efecto del taekwondo adaptado en las habilidades motrices de las personas con discapacidad intelectual. *Revista Scielo , LV*(4), 56 - 82. https://doi.org/dx.doi.org/10.14201/scero.31826

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

Columbié, M., y Lazo, M. (2025). Redefiniendo el equilibrio dinámico entre trece dimensiones vitales del Bienestar Integral Mielsy. *Revista conexiones cientificas Neuroarte y Bienestar, I*(3), 13-22. https://doi.org/3105-9848

Cullen, K., y Zobeiri, O. (2021). Proprioception and the predictive sensing of active self-motion. *Current Opinion in Physiology Journal, XX*(1), 29-38. https://doi.org/10.1016/j.cophys.2020.12.001

Erazo, M., y Verdugo, M. (2024). *Habilidades Motoras Gruesas Y Su Incidencia En El Equilibrio Y Coordinación.* Universidad Estatal de Milagro.

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

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

Fugao, J., y Heming, L. (2024). Taekwondo competition marketization development strategy based on SWOTAHP model. *Revista Dialnet, V*(18), 125- 132. https://doi.org/10.56294/sctconf2024917

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

González, V., y Hernández, A. (2022). *Twincon: deporte coeducativo e inclusivo.* Universidad de Extremadura.

Hualpa Escobar, I. A., y Novillo Ayala, E. J. (2025). *La propiocepción y el equilibrio en categorías formativas.* Riobamba, Universidad Nacional de Chimborazo. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14991

Inti, D. (2023). *La práctica del taekwondo y su relación con las inteligencias múltiples.* Universidad Central del Ecuador.

Laiz, M., y Olivero, C. (2023). Análisis del estado de hidratación de atletas de diferentes disciplinas deportivas previo al inicio del entrenamiento. *Revista Archivos SOCHMEDEP, LXVIII*(2), 14-22. https://doi.org/10.59856/arch.soc.chil.med.deporte.v68i2.75

Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, genero y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf

Laudadío, M. J., y 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. https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf

López, R., y Falcón, M. (2024). Adquisición de habilidades blandas a través del deporte. *Universidad de Zaragoza, I*(3), 12-34. https://doi.org/10.58727/jshr.106582

Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil.* https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf

Maureen, N. (2022). Effectiveness of Taekwondo in Improving Postural Control among Healthy Adolescents: a Systematic Review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation Journal, CIII*(12), 104-122. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2022.08.048

Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de Marzo de 2020). *Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atencion de salud.* 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.

Moreira, D., y Paula, M. (2025). Ejercicios de propiocepción para la prevención de lesiones en atletas de Crossfit. *Revista Ciencia y Educación, VI*(9), 863-873. https://doi.org/10.5281/zenodo.17518936

Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.

Moreno, L. F. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil.* https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf

Ortega, E. (2024). Relación entre el Índice de Masa Corporal y la Composición Corporal en Taekwondistas Universitarios. *Revista Movimiento Y Desarrollo De La Pedagogía Y Educación Física, I*(2), 23-45. https://doi.org/0009-0004-9296-5965

Ortega, I. S., y Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones*, 267-276.

Parra, L., y Fernández, F. (2025). Programa de entrenamiento en Poomsae para evitar la deserción en deportistas de Taekwondo. *Revista Ciencia y Educación, VI*(10), 149 - 158. https://doi.org/10.5281/zenodo.17467918

Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil . *Universitat Jaume* , 1-86.

Pezo, P., y Ávila, C. (2025). Influencia de la flexibilidad muscular en la velocidad de desplazamiento en atletas de taekwondo. *Revista Ciencia y Educación, VI*(1), 346 - 352. https://doi.org/10.5281/zenodo.17309827

Posso, R. (2022). Social transformation of human well-being: a reflection of the sport practice. *Revista de investigacion Educativa y Deportiva, I*(3), 34 - 67. https://doi.org/doi.org/10.56200/mried.v1i3.4755

Rojas Rodriguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.

Romaguera, M., y Santasusagna, L. (2023). *Papel de la Atención Primaria en el manejo y prevención de lesiones frecuentes por disciplina deportiva.* Leciones deportivas segun el deporte.

Sailema, A., Quintana, J., Sailema, J., y Sailema, Á. (2023). Actividades lúdicas en el desarrollo propioceptivo en escolares de educación inicial. *Revista DATEH, V*(3), 1-31. https://doi.org/10.1056/336.v5i3.668

Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de Abril de 2013). La musica y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermeria, 29.* http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003

Valdés, P., Herrera, T., Guzmán, E., Hernandez, J., Cid, I., Vásquez, E., . . . Mota, J. (2024). Adapted Taekwondo Improves Postural Balance and Health-Related Quality of Life Concerning Multicomponent Training and Walking Exercise in Older Females: A Randomized Controlled Trial (TKD and Aging Project). *Journal of Clinical Medicine, XIII*(23), 1-37. https://doi.org/10.3390/jcm13237250

Varela, M., Justo, L., González, Y., y Alonso, A. (2025). Efecto del vendaje neuromuscular sobre la propiocepción y el control postural. Revisión

sistemática. *Revista Archivos de Neurociencias, XXVII*(2), 1-43. https://doi.org/10.31157/an.v27i3.345

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

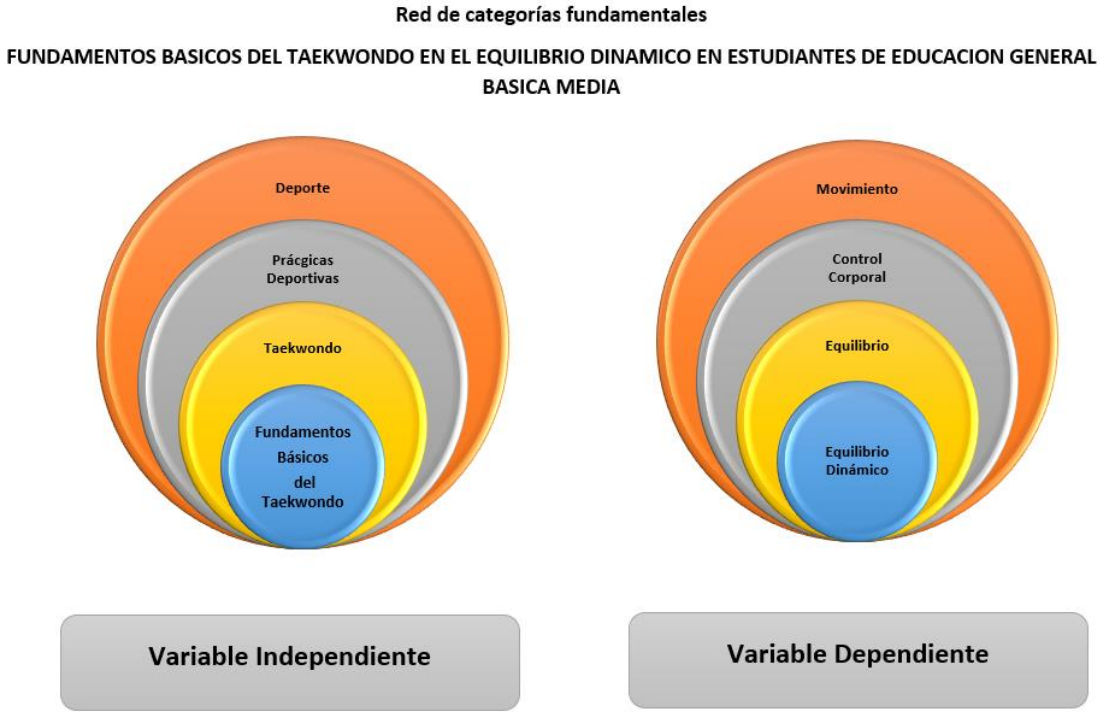
Villalba, G., Alba, E., Zapata, E., y Hidalgo, D. (2023). Posiciones corporales en la enseñanza de fundamentos técnicos del taekwondo en escolares de Tungurahua. *Revista DATEH, V*(3), 1-20. https://doi.org/10.17163/ret.n27.2024.01

Villalba, G., Ramos, A., Chávez, G., y León, C. (2026). El taekwondo con enfoque lúdico y su incidencia en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Superior de Ambato – Ecuador. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades, VII*(1), 2479 – 2484. https://doi.org/10.56712/latam.v7i1.5450

Villalba, G., y Acosta, J. (2024). Fundamentos básicos del Taekwondo en el Desarrollo de la Flexibilidad en estudiantes de Tungurahua. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades, V*(4), 2331 – 2339. https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2419

Anexos

Anexo 1. *Red de categorías fundamentales*



Anexo 2. *Test PBS (Pediatric Balance Scale)*

PEDIATRIC BALANCE SCALE

Nombre		Fecha:	
Lugar:		Evaluador:	

no.	ITEMS A EVALUAR	Puntaje (0-4)
1	Sedente a bípedo	
2	Bípedo a sedente	
3	Transferencias	
4	Bípedo sin apoyo	
5	Sedente sin apoyo	
6	Bípedo con ojos cerrados	
7	Bípedo con los pies juntos (paralelos)	
8	Tandem	
9	Estación unipodal	
10	Girar en 360ª	
11	Girar para mirar hacia atrás	
12	Recoger objetos del suelo	
13	En forma alternada poner los pies en un banco	
14	Llevar el brazo extendido hacia adelante	
	Total	

Anexo 3. *Planificación del programa de intervención*

Micro planificación	
DATOS INFORMATIVOS	
Asignatura:	Educación Física
Tesista:	Jonathan Valdiviezo

Grado/ **Curso:**	Séptimo “B”	**Nivel Educativo:**	Educación General Básica Media
OBJETIVO GENRAL:	O.EF.4.4. Participar autónomamente en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) principios fundamentales del taekwondo como disciplina marcial y deportiva, con un enfoque específico en el desarrollo del equilibrio dinámico en estudiantes de 7mo grado. Se explorarán posturas básicas, desplazamientos, bloqueos, golpes y patadas, haciendo hincapié en la correcta alineación corporal, la coordinación y la estabilidad necesaria para la ejecución fluida de las técnicas.		
DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO:	DCD.EF.3.1.2. Construir nuevas posibilidades de movimientos en relación con la participación en diferentes prácticas gimnásticas y/o dancísticas. DCD.EF.3.2.1. Participar en diferentes prácticas deportivas y/o recreativas colectivas, distinguiendo sus lógicas internas, el valor de sus reglas y la necesidad de cooperar con compañeros y adversarios. DCD.EF.3.6.1. Identificar y valorar los aportes de las prácticas corporales a la mejora de la calidad de vida y el bienestar individual y colectivo.		
INDICADORES DE EVALUACIÓN:	I.EF.4.6.2. Construye estrategias individuales y colectivas empleando las técnicas y tácticas más efectivas en la resolución de las situaciones problema que presentan los deportes y los juegos. (I.1., S.3.) I.EF.4.8.2. Identifica los cambios y malestares corporales, beneficios y riesgos que se producen durante y después de la realización de la práctica deportiva. (J.4., S.3.)		
Logros esperados: Que los estudiantes participen de manera activa de las diferentes actividades identificando sus objetivos. También, reconocer como beneficia de manera significativa los fundamentos básicos del taekwondo a su condición física, motriz y cognitiva.			
Clase	**Foco de la clase**	**Situaciones de trabajo propuestas para facilitar la apropiación de los contenidos**	**Material necesario**
Clase 1 - Pre-Test	Evaluar el nivel de conocimiento y ejecución de los fundamentos	**Organización del material** **Organización de los estudiantes**	• Recurso humano • Tiempo • Espacio

	básicos del taekwondo mediante la aplicación de un pretest	• Se forman realizando un bloque **Conocimiento previo:** Presentación del Test que se va a aplicar **Planteamiento del tema y objetivos** • Pre-Test: Aplicación del pretest • **Juegos de activación** • Calentamiento genera y especifico: JUEGO (Congeladas) **Desarrollo de actividades** • Aplicación del instrumento de evaluación, el cual nos permitirá medir el conocimiento o la enseñanza que hayan recibido sobre taekwondo **Cierre** • Vuelta a la calma: Recuperación, estiramiento	• Test (Impresiones) • Nómina de estudiantes
Clase 2 - Pre-Test	Evaluar el nivel de conocimiento y ejecución de los fundamentos básicos del taekwondo mediante la aplicación de un pretest	**Organización del material** **Organización de los estudiantes** • Se forman realizando un bloque **Conocimiento previo:** Presentación del Test que se va a aplicar	• Recurso humano • Tiempo • Espacio • Test (Impresiones) • Nómina de estudiantes

		Planteamiento del tema y objetivos • Pre-Test: Aplicación del pretest **Juegos de activación** • Calentamiento genera y específico JUEGO (Agrupamiento) **Desarrollo de actividades** • Aplicación del instrumento de Evaluación el cual nos permitirá medir el conocimiento o la enseñanza que hayan recibido sobre taekwondo **Cierre** Vuelta a la calma: Recuperación, estiramiento	
		Organización del material **Organización de los estudiantes** • Se forman realizando un semicírculo. **Conocimiento previo:** Discusión guiada ¿Qué saben sobre el taekwondo han observado una práctica de taekwondo? **Planteamiento del tema y objetivos**. **Juegos de activación**	• Recurso humano • Tiempo • Espacio

Clase 3 – **Introducción al Taekwondo y Posturas Filosóficas**	Conocer la introducción del taekwondo y su filosofía.	• Calentamiento general y específico JUEGO (el rey manda) **Desarrollo de actividades** • Saludo inicial: Charyot y Kyung Rye. • Explicación de la importancia de la disciplina y el respeto. • Demostración y practica la postura de preparación (Junbi Seogi). • Explicación de la postura corta (Ap Seogi) y su aplicación. • Ejercicios de concentración en la estabilidad de cada postura. **Evaluación o retroalimentación:** • Discusión con los estudiantes: ¿Qué actividades se les dificulto más? • ¿Cómo creen que el Taekwondo podría ayudar a mejorar las clases?	
Clase 4 - Desplazamientos y Postura larga (Ap Kubi)	Ejecutar correctamente los desplazamientos y postura larga (Ap Kubi)	**Organización del material** **Organización de los estudiantes** • Se forman realizando un bloque	• Recurso humano • Tiempo • Espacio

		Conocimiento previo: Discusión guiada ¿Qué técnicas se imaginan que tienen el taekwondo? ¿Cuáles son los fundamentos del taekwondo? ¿conocen cuál es la forma correcta de ejecutar las técnicas correctamente? ¿Cuál es la importancia de las técnicas del taekwondo? **Planteamiento del tema y objetivos**. **Calentamiento y repaso de posturas básicas** • Calentamiento genera y especifico **Desarrollo de actividades** • Calentamiento general con énfasis en articulaciones de cadera y rodillas. • Repaso de Junbi y Ap Seogi, con pequeñas correcciones. • Ejercicios de respiración profunda para la concentración. • Demostración de las posturas. • Práctica de los desplazamientos básicos: paso hacia delante y hacia atrás, paso lateral.	

		• Ejercicios de transición entre Ap Seogi y Ap Kubi. • **Cierre de clase:** • Estiramiento • Evaluación o retroalimentación: Discusión con los estudiantes sobre el tema de clase. ¿Cuáles son los fundamentos que se realizaron en la clase?	
		Organización del material. **Organización de los estudiantes** • Se encontrarán desplegados. **Conocimiento previo:** Lluvia de ideas Los estudiantes comentaran todo lo que saben recuerdan sobre la clase anterior. **Planteamiento del tema y objetivos** **Juegos de activación** • Calentamiento genera y específico: JUEGO (el rey manda) **Desarrollo de actividades** • Repaso de Ap kubi con desplazamientos. • Breve explicación sobre la importancia de los	• Recurso humano • Tiempo • Espacio

Clase 5 - Bloqueos Básicos (Are Makki, Momtong Makki, Olgul Makki)	Ejecutar los bloqueos básicos (Are Makki, Momtong Makki, Olgul Makki).	bloqueos en taekwondo. • Demostración detallada de los bloqueos. • Práctica individual de cada bloqueo, enfocándose en la trayectoria del brazo y la rotación del antebrazo. • Actividad "Sombra de bloqueos" frente con frente para corregir formas. • Ejercicios de combinación de bloqueo con postura Ap kubi. **Cierre:** • Estiramiento • Evaluación o retroalimentación: Discusión con los estudiantes: ¿Qué fundamentos de taekwondo han visto en clase? ¿Qué fase del fundamento se les dificultó más? ¿Cómo nos benefician estas actividades? Feedback grupal: ejecución y precisión de la técnica	
		Organización del material **Organización de los estudiantes**	

Clase 6 - Golpes de puño (Momtong Jiregi) y su Fuerza	Aplicar correctamente los golpes de puño (Momtong Jiregi) y su Fuerza, mejorando la coordinación y la precisión técnica.	• Se encontrarán en semicírculo. **Conocimiento previo:** Discusión guiada ¿conocen algún otro fundamento técnico del taekwondo? ¿Qué juegos podemos aplicar en clase para practicar taekwondo? **Planteamiento del tema y objetivos** **Juegos de activación** • Calentamiento general y específico JUEGO (Atrapadas) con énfasis en la agilidad y coordinación, **Desarrollo de actividades** • Repaso rápido de los tres bloqueos básicos. • Demostración detallada de Momtong Jiregi, enfocándose en la rotación de la cadera y el impacto del puño. • Práctica individual del golpe, prestando atención a la postura y el giro de cadera. • Actividad impacto imaginario. • Combinación de Ap Kubi con Momtong Jireugi. **Cierre:** • Estiramiento	• Recurso humano • Tiempo • Espacio

		• Evaluación o retroalimentación.	
		Organización del material **Organización de los estudiantes** • Se encontrarán desplegados. **Conocimiento previo: Discusión guiada** ¿Conocen las patadas frontales de taekwondo? ¿Por qué creen que son importantes las patadas en la práctica del taekwondo? ¿Cuándo creen que se utilizan las patadas? **Planteamiento del tema y objetivos** **Juegos de activación** • Calentamiento genera y especifico: Carrera del zoológico **Desarrollo de actividades** • Demostración de Ap Chagi enfatizando la elevación de rodilla, la extensión de la pierna y la flexión del pie. • Práctica de la patada de forma estática, sujetándose a una pared o un compañero para el equilibrio inicial.	• Recurso humano • Tiempo • Espacio

Clase 7 - Patada Frontal (Ap Chagi) y Equilibrio Estático	Ejecutar las Patadas Frontales (Ap Chagi) y Equilibrio Estático	• Ejercicios de equilibrio estático sobre una pierna antes y después de cada patada. • Practica de la patada sin apoyo, enfocándose en la pierna de soporte. • **Cierre:** • Estiramiento • Evaluación o retroalimentación.	
		Organización del material **Organización de los estudiantes** • Se forman realizando un semicírculo **Conocimiento previo:** lluvia de ideas Los estudiantes deben conversar sobre lo aprendido en la última clase Planteamiento del tema y objetivos **Juegos de activación** • Calentamiento de rotación de cadera, tobillos y rodillas. **Desarrollo de actividades** • Demostración de Dollyo Chagi como patada con giro de cadera. • Práctica de drills de pivote y rotación de	

Clase 8 - Patada Circular (Dollyo Chagi) y Equilibrio Dinámico	Practicar la patada Circular (Dollyo Chagi) y Equilibrio Dinámico para mejorar la ejecución técnica.	cadera sin patada, usando marcas en el suelo. • Práctica gradual de la patada, primero solo elevando la rodilla y girando, luego extendiendo la pierna. • Actividad "El círculo de la patada" donde giran y patean de forma controlada. • **Evaluación o retroalimentación:** • Discusión con los estudiantes: Diálogo sobre la experiencia en las actividades realizadas dentro de la clase.	• Recurso humano • Tiempo • Espacio • Pateadores
		Organización del material **Organización de los estudiantes** • Se forman en bloque. **Juegos de activación** • Calentamiento general y específico: juego (Estatuas) **Desarrollo de actividades** • Demostración de combinaciones sencillas. • Practica individual de cada combinación en Ap Kubi, enfatizando la transición suave y el equilibrio dinámico.	

Clase 9 – Combinaciones Básicas de Bloqueo y Golpe	Aplicar las Combinaciones Básicas de Bloqueo y Golpe para mejorar la ejecución técnica.	• Actividad ”Cadena de movimientos” los estudiantes añaden un movimiento a la combinación anterior del compañero. **Evaluación o retroalimentación:** • Discusión con los estudiantes: Diálogo sobre las dificultades que se presentaron al realizar las actividades de esta clase y ¿cómo lo podemos mejorar?	• Recurso humano • Tiempo • Espacio
		Organización del material **Organización de los estudiantes** • Se encontrarán en bloque **Conocimiento previo:** Discusión guiada Los estudiantes comentaran todo lo que saben recuerdan sobre la clase anterior y cómo fue su experiencia **Planteamiento del tema y objetivos** **Juegos de activación** • Calentamiento genera y especifico: JUEGO (mina, trinchera y campañas)	

Clase 10 - Combinaciones Básicas de Patadas y Movimiento	Crear y ejecutar Combinaciones Básicas de Patadas y Movimiento	**Desarrollo de actividades** Formación en pareja • Demostración de combinaciones de patadas: 1 Ap Chagi-Dollyo Chagi. 2 Ap Chagi-Ap Chagi (piernas alternas). • Practica individual de cada combinación, enfocándose en la velocidad de recuperación y la estabilidad. • Actividad "Circuito de equilibrio dinámico" estaciones con ejercicios como caminar sobre una línea, saltar suavemente en un pie, o mantener una postura de patada por segundos. • Juego "Estatuas de Taekwondo" para practicar el control corporal en movimiento. **Cierre:** • Estiramiento • Retroalimentación: Diálogo sobre la experiencia en las actividades realizadas dentro de la clase	• Recurso humano • Tiempo • Espacio • Pateadores • Ulas ulas • Conos

Clase 11 – Drills de agilidad y reacción para el equilibrio dinámico	Desarrollar una rutina Drills de agilidad y reacción para el equilibrio dinámico	**Organización del material.** **Organización de los estudiantes** • Se encontrarán desplegados. **Conocimiento previo:** Lluvia de ideas Los estudiantes comentarán todo lo que saben o recuerdan sobre la clase anterior. **Planteamiento del tema y objetivos** **Juegos de activación** • Calentamiento general y específico JUEGO (el rey manda) **Desarrollo de actividades** Formación de grupos de trabajo • Demostración de diferentes drills: escaleras de agilidad, carrera de conos con cambios de dirección y reacción al sonido para ejecutar una postura o técnica. • Practica de estos drills individualmente y en parejas, sin contacto para reflejos. • Actividad ataque y defensa rápida, el instructor indica un	• Recurso humano • Tiempo • Espacio • Pateadores

		ataque y los estudiantes deben reaccionar con un bloqueo o un desplazamiento. **Cierre:** • Estiramiento • Retroalimentación: Diálogo sobre la experiencia en las actividades realizadas dentro de la clase	
		Organización del material **Organización de los estudiantes** • Se encontrarán desplegados **Conocimiento previo: lluvia de ideas** Los estudiantes comentaran todo lo que saben recuerdan sobre la clase anterior. **Planteamiento del tema y objetivos** **Juegos de activación** • Calentamiento genera y especifico: JUEGO (Agrupamiento) **Desarrollo de actividades** Formación de grupos de trabajo • Juego 1: El campo minado – Los estudiantes deben	

Clase 12- Juegos y Actividades para Reforzar el Equilibrio Dinámico	Presentar Juegos y Actividades para Reforzar el Equilibrio Dinámico	cruzar un área usando solo Ap Kubi y Ap Seogi, evitando las minas que serían los conos. • Juego 2: El reto del flamingo – Los estudiantes deben mantener el equilibrio en una pierna mientras se ejecutan movimientos de brazos (Bloqueos) a indicación del instructor. • Juego3: Taekwondo Tag – un estudiante persigue a otro, quien debe congelarse en una postura de Taekwondo si es tocado, y el perseguidor debe imitarlo y seguir al siguiente. • Práctica de combinaciones en parejas con una rúbrica de evaluación para coevaluar el control. **Cierre:** • Estiramiento • Retroalimentación: Diálogo sobre la experiencia en las actividades realizadas dentro de la clase.	• Recurso humano • Tiempo • Espacio • Pateadores • Conos
		TOMA POST TEST	

Clase 13 – Post Test	Evaluar el nivel de conocimiento y ejecución de los fundamentos básicos del taekwondo mediante la aplicación de un Post test	**Organización del material** **Organización de los estudiantes** • Se forman realizando un bloque. **Conocimiento previo:** Presentación del Test que se va a aplicar **Planteamiento del tema y objetivos** • PostTest: Aplicación del pretest **Juegos de activación** • Calentamiento general y específico JUEGO (Congeladas) **Desarrollo de actividades** • Aplicación del instrumento de evaluación, el cual nos permitirá medir el conocimiento o la enseñanza que hayan recibido sobre taekwondo **Cierre** Vuelta a la calma: Recuperación estiramiento	• Recurso humano • Tiempo • Espacio • Conos • Test (Impresiones) • Nómina de estudiantes
		TOMA DEL POST TEST **Organización del material** **Organización de los estudiantes**	

Clase 14 - Post Test	Evaluar el nivel de conocimiento y ejecución de los fundamentos básicos del taekwondo mediante la aplicación de un Post test	• Se forman realizando un bloque. **Conocimiento previo:** Presentación del Test que se va a aplicar **Planteamiento del tema y objetivos** • PosTest: Aplicación del pretest • **Juegos de activación** • Calentamiento general y específico JUEGO (Congeladas) **Desarrollo de actividades** • Aplicación del instrumento de Evaluación el cual nos permitirá medir el conocimiento o la enseñanza que hayan recibido sobre taekwondo **Cierre** Vuelta a la calma: Recuperación, estiramiento.	• Recurso humano • Tiempo • Espacio • Conos • Test (Impresiones) • Nómina de estudiantes
Evaluación:			
Cierre de unidad: Solicitar a los estudiantes que dialoguen nuevamente de cómo se presentan las capacidades y habilidades en las actividades y cómo desarrollan su parte motriz. Y respondan si las actividades desarrolladas son prácticas seguras, saludables y placenteras que ayudan a su desarrollo motriz.			
Bibliografía:			
• file:///C:/Users/Intel/Documents/Respaldos%20i3/descargas/EF-completo%20CURR%C3%8DCULO.pdf			

Anexo 4. *Carta Compromiso*

ANEXO 3
CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 5 de marzo 2026

Doctora, Mtr.
Marina Castro
Presidente de la Unidad de Titulación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente

MSc Sor Luz Angelica Chango en mi calidad de Rectora de la **Unidad Educativa Rodríguez Albornoz**, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: **"FUNDAMENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO EN EL EQUILIBRIO DINAMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA MEDIA"** propuesto por el **EST. VALDIVIEZO MANOBANDA JONATHAN FERNANDO**, portador de la Cédula de Ciudadanía **1804981072**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** de **Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación** de la **Universidad Técnica de Ambato**.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.

UNIDAD EDUCATIVA RODRÍGUEZ ALBORNOZ
RECTORADO
AMBATO - ECUADOR

.....
MSc Sor Luz Angelica Chango
Rectora
C.C: 1802279065
CEL: 0958657215
CORREO ELECTRÓNICO: rectoradouera@gmail.com

Anexo 5. *Evidencia de la investigación*







