



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE

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

TEMA:

EL SAMURÁI FIT EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS
EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO

AUTOR: Freire Moreira David Israel

TUTORA: Lic. Esmeralda Giovanna Zapata Mocha, Mg

Ambato - Ecuador

Marzo, 2022

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Lic. Esmeralda Giovanna Zapata Mocha, Mg**, con cédula de ciudadanía: **1801801661** en calidad de tutora del trabajo de titulación, sobre el tema: **“EL SAMURÁI FIT EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”** desarrollado por el estudiante **Freire Moreira David Israel**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Lic. Esmeralda Giovanna Zapata Mocha, Mg
C.C. 1801801661

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: “**EL SAMURÁI FIT EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**”, 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.



Freire Moreira David Israel

C.C. 1804159943

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: “**EL SAMURÁI FIT EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**”, presentado por el señor **Freire Moreira David Israel**, 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

Dra. Judith Del Carmen Núñez Ramirez, Mg.
C.C. 1801997139
Miembro de comisión calificadora

Dr. Ángel Anibal Sailema Torres, Phd.
C.C. 1802017523
Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

Este trabajo de estudio se lo quiero dedicar con mucho cariño a mi madre Mirella Moreira quién siempre me ha motivado a seguir adelante y no rendirme de igual manera se lo dedico a mi padre César Freire pues con su paciencia me ha demostrado que soy muy capaz de lograr todo lo que me proponga, también se lo dedico a toda mi familia, hermanos y conocidos quiero hacerles notar que los sueños con perseverancia se hacen realidad, pero no quiero olvidarme del motor más grande que me dio la vida mis hijos Daniela Paredes e Israel Freire han sido el pilar fundamental de Inspiración, es por ustedes que en mis peores circunstancias saque mucha fuerza y motivación para alcanzar este sueño que me lo propuse día a día, y también me dedico estas líneas para decir si se puede cuando uno quiere.

Con furia

Davis Israel Freire Moreira

AGRADECIMIENTO

En el trabajo presente de tesis quiero manifestar todo mi agradecimiento al todo poderoso si a ti padre celestial por brindarme el entendimiento y la fortaleza necesaria para retarme a mí mismo, de igual manera agradezco a todos los docentes de la Universidad Técnica De Ambato por sus enseñanzas en verdad se queda plasmado en mí cada una de sus aportaciones que Dios les de salud y vida para que sigan forjando más profesionales y ellos alcancen sus metas.

Agradezco a los docentes de la unidad educativa Juan León Mera “La Salle” por facilitarme el espacio y así poder realizar mi trabajo de tesis, a mis padres, hijos, amigos, alumnos de samurái fit del parque el sueño y de todos los rincones fit que imparto mis clases, gracias por estar a mi lado y no abandonarme en las buenas y en las malas brindándome esa energía para cumplir con esta meta que sumara mucho en mi vida profesional y personal.

David Israel Freire Moreira

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CONTENIDO	PÁG.
PORTADA.....	i
APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT.....	xii
CAPITULO I.....	13
MARCO TEÓRICO.....	13
1.1 Antecedentes Investigativos.....	13
1.2 Objetivos	42
1.2.1 Objetivo General	42
1.2.2 Objetivos Específicos.....	42
CAPÍTULO II	43
METODOLOGÍA	43
2.1. Descripción de Materiales.....	43
2.1.1. Recursos Materiales	43
2.1.1.1. Técnica aplicada en la recolección de información	43
2.1.1.2. Instrumentos utilizados para la recolección de información.....	44

2.2. Métodos.....	48
2.2.1. Enfoque mixto.....	48
2.3. Modalidad de la Investigación	49
2.3.1. Modalidad Bibliográfica Documental.....	49
2.3.2. Modalidad Investigación de Campo.....	49
2.4. Nivel de la Investigación.....	50
2.5.1. Nivel de Investigación Descriptivo.....	50
2.5.2. Nivel de Investigación Correlacional.....	50
2.4. Población y muestra	50
2.4.1. Población.....	50
2.5. Tratamiento estadístico de los datos de Investigación	51
CAPÍTULO III.....	52
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	52
3.1. Análisis y discusión de los resultados.....	52
3.1.1. Caracterización de la muestra de estudio	52
3.1.2. Resultados por objetivo.....	53
3.1.3. Discusión de los resultados de la investigación.....	56
3.2 Verificación de hipótesis.....	60
CAPITULO IV.....	62
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	62
4.1. Conclusiones	62
4.2. Recomendaciones.....	63
Bibliografía	64
ANEXOS	69

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°. 1 Población y muestra	51
Tabla N°. 2 Población Estudiantil.....	53
Tabla N°. 3 Resultados de la Evaluación inicial del desarrollo de capacidades coordinativas	54
Tabla N°. 4 Resultados de la Evaluación posterior sobre el desarrollo de capacidades coordinativas	55
Tabla N°. 5 Resultados de la Evaluación previa y posterior sobre el desarrollo de capacidades coordinativas	56
Tabla N°. 6 Verificación de hipótesis	60

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°. 1 Tabla de Entrenamiento	21
Cuadro N°. 2 Criterios de Evaluación.....	45

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

TEMA: EL SAMURAI FIT EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO

Autor: David Israel Freire Moreira

Tutora: Lic. Esmeralda Giovanna Zapata Mocha, Mg

RESUMEN EJECUTIVO

La actividad física es de vital importancia hoy en día para llevar una vida activa y saludable y aún en estos tiempos que hemos vivido por la llegada del Covid19 es por ello que nos hemos fijado en los estudiantes de tercero de bachillerato siendo parte de un grupo muy activo en donde nos interesa desarrollar todas sus capacidades coordinativas, en la etapa de vida que ellos viven es muy importante marcar un ente de aprendizaje significativo para llevar a cabo la actividad física y sientan dicha responsabilidad y tengan la capacidad de ejercitarse, evitando que opten por el sedentarismo y la inercia física.

El objetivo principal de este estudio es determinar la incidencia del samurai fit en las capacidades coordinativas en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Juan León Mera “La Salle” se caracteriza por ser de vital importancia el desarrollar y mejorar las habilidades de coordinación en los estudiantes siendo así también una problemática notoria por las enfermedades suscitadas en estos últimos tiempos, el gran espacio que ha generado el desgaste de tiempo por el uso excesivo de tecnología, pero no se ha tenido una guía clara o adecuada para establecer está actividad. Por lo tanto, dicho tema en relación con el estado mental y físico de los estudiantes de bachillerato se puntualizó por medio de la investigación descriptiva, y en lo que concierne al acondicionamiento físico va en relación con la investigación exploratoria. Se presentó para el análisis de datos la aplicación del test 3js.

Palabras Clave:

COORDINACIÓN, HABILIDAD MOTRIZ, SAMURAI FIT, FITNESS DE COMBATE, ESTADO FÍSICO Y MENTAL.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
DEGREE IN PEDAGOGY OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS
FACE-TO-FACE MODALITY

TOPIC: EL SAMURAI FIT EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO

Author: David Israel Freire Moreira

Tutor: Lic. Esmeralda Giovanna Zapata Mocha, Mg

ABSTRACT

Nowadays, physical activity is of a great importance in order to have an active and healthy life even more in this COVID19 time that is why we have focused on students from third year of baccalaurete, since we are part of an active group where we care about students' abilities development; specially coordinative ones. In their current stage of life it is really important to stablish a significative interest towards learning to carry out physical activity so that they can feel responsibility of exercising; preventing them from opting for a sedentary lifestyle and physical inertia. The main objective of this research is to dermine the incidencee of samurai fit in the coordinative abilities of students of third year of baccalaurete from Juan León Mera "La Salle" highschool. It is characterized by being of vital importance to develop and improve coordination skills in students. Also, we can mention the amount of illnesses that have arisen in recent times which has been a notorious issue. The large space that this has generated the waste of time due to the excessive use of technology, unfortunately there has not been a clear or adequate guide to manage this activity. Therefore, this topic in relation to the mental and physical state of third year of baccalaurete students was pointed out through a descriptive research, and as far as physical conditioning is concerned, it is related to an exploratory research. The application of the 3js test was presented for data analysis.

Key words:

COORDINATION, MOTOR SKILLS, SAMURAI FIT, COMBAT FITNESS, PHYSICAL AND MENTAL STATE.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

Lema, K. (2017) en su trabajo investigativo titulado “El Fitness de combate en la condición física de los participantes de Skainos Gym de la ciudad de Ambato”, El propósito de la indagación es concientizar a la humanidad a la realización de la práctica deportiva, para conservar un mesura de sus funciones ante la exigencia de los estímulos que surgen al momento de ejecutar la actividad realizada, donde las transformaciones que se originan en los miembros y sistemas tienen su aplicación en la actividad deportiva, la práctica deportiva ayuda a la mejora de sus funciones corporales de manera clara y objetiva, demostrando que la actividad física dará como resultados un cuerpo tonificado y el mejoramiento de todos sus órganos (p. 110).

Lema, K. (2020) con su investigación titulada “Gestión Deportiva para la Masificación del Fitness de Combate”, presenta un conveniente análisis de la tarea deportiva servirá de contribución para promover la práctica del fitness de combate en la ciudad de Ambato, a futuro se deberá inspeccionar una pauta más extensa a la que se aspira alcanzar, ya que con las escenarios de la emergencia sanitaria del Covid 19 no se pudo englobar un número mayor de sujetos de estudio, pues es obligatorio tener relación directa con los directores y propietarios de los centros de preparación para que conozcan los beneficios de este método moderno, el aporte generalizado por medio de la gestión deportiva para la actividad física deja claro que la práctica del fitness de combate contribuye a seguir fomentando la realización de actividad deportiva el freno que se evidencio por la aparición del Covid 19 dejo de lado a que muchos deportistas no puedan llevar a cabo el uso pertinente de este novedoso y muy aclamado sistema (p. 47).

Sánchez, J. (2020) con su trabajo investigativo “Uso de dispositivos por parte de Usuarios de Gimnasios” Con respecto a las primordiales atribuciones que tienen los beneficiarios para manejar tecnología durante su preparación, recalcan el de reconocer la intensidad del mismo y el de optimizar su salud. Por el contrario, se observó que las personas que no utilizan dispositivos para ejecutar ejercicio físico alegan que éstos no reconocen a sus necesidades o no poseen suficientes conocimientos para saber utilizarlos. Dicho esto, resaltar que la totalidad de los sujetos del estudio alegaron que la tecnología que se usaba, por muy avanzada o adelantada que fuese, no podía suplantar a los expertos de la rama de la actividad física y el deporte, la ciencia deportiva va de la mano con las tendencias tecnológicas, que han sido de gran ayuda para cronometrar y controlar la quema de calorías si el cuerpo necesita consumir agua, estos dispositivos de forma inteligente han generado un aporte en el fitness de combate para ver las pulsaciones y latidos del corazón, son de vital importancia porque a diferencia de pensar en retos de cómo hacerlo estos aparatos acortan tiempo y espacio a la hora de realizar actividad física (p. 32).

Lozada, E. (2018) presenta el siguiente título investigativo “Samurái Fit en las capacidades físicas básicas de los integrantes del Club Pacific Gym de la ciudad de Quito” Mediante el estudio y la búsqueda realizada en este propósito, se pudo contribuir para que se ejecuten exploraciones futuras sobre el avance y mejora de las capacidades físicas básicas y también el beneficio que posee Samurai Fit en la salud y el bienestar de las personas que lo realizan, como se menciona en el trabajo que los hemos analizado la ejecución del Samurai Fit aporta a la mejoría de las capacidades que el ser humano posee en su estado físico (p. 75).

Ardila, A. (2017) presenta su trabajo investigativo titulado “Incidencia de un programa de ejercicios físicos sobre las capacidades coordinativas en población escolar” Establecer el suceso de un evento de ejercicios físicos sobre las capacidades coordinativas en educandos, niveles 4 y 5 de básica, conociendo que las capacidades coordinativas son condición necesaria para desenvolverse en la vida diaria y en actividades físico-deportivas. Metodología: El enfoque es empírico analítico, de tipo mixto, y diseño cuasi experimental-longitudinal; Muestra 31

estudiantes entre 8 y 11 años, suscribieron el beneplácito informado; se empleó el Test Escolar de Desarrollo Perceptivo – Motor pre y post programa, las capacidades físicas se van guiando en los niveles primarios justificando como trabajaremos las capacidades coordinativas, en los estudiantes quedara un aprendizaje significativo (p. 89).

Valencia, W. (2020) argumenta en su trabajo de indagación titulado “Desarrollo de las capacidades coordinativas en niños: efectos de entrenamiento en el patinaje” El objeto del exposición fue establecer el efecto de un evento de enseñanza de las capacidades coordinativas sobre el lapso en la prueba de patinaje de 300 metros contra reloj particular y la conexión general. Participaron 14 niños y niñas entre los seis y ocho años de edad que fueron situados aleatoriamente al grupo experimental (n=7) o grupo control (n=7); la media de la edad del grupo experimental fue 8,1 años (DE=0.5) y la media del grupo control 7,6 años (DE=0.82); con una práctica deportiva igual para ambos grupos (16 meses), nos podemos enfocar y a la vez visualizar que las capacidades coordinativas no demuestran que los niños de este estudio adaptan estas facultades para poder coordinar su control corporal en los diferentes movimientos dentro del patinajes (p. 282).

Rodríguez, J. (2021) Manifiesta en su trabajo de investigación titulado “Importancia de la Práctica de Fútbol para el Desarrollo de las Capacidades Coordinativas” la vigente indagación fue establecer la calidad de la habilidad del futbol mediante un programa de ejercicios que consiente el adelanto de las capacidades coordinativas de niños y niñas de 9 a 11 años del C.D.E.F. Real Academia. Para esta exploración fueron valuados 16 alumnos, donde se empleó test para medir las capacidades coordinativas. El diseño de la indagación es observacional - experimental. Los efectos que se lograron en el cuidado de la guía de ejercicios yacieron muy significativos en el instante de la concentración del post test. Los ejercicios manejados en esta pauta y empleados en las reuniones de preparación fueron de convenientes a equilibrio, agilidad y coordinación. Se concluyó que los ejercicios utilizados en los alumnos aprobaron mejorar sus valoraciones y períodos de marca, lo cual manifiesta que los niños han corregido y perfeccionado las capacidades coordinativas mediante la práctica de futbol, enmarcado en los alumnos de la práctica

del fútbol van desarrollado hábitos y habilidades que se detallan en las capacidades coordinativas del fútbol creando un esquema de seguridad y control para los referentes que practican este deporte (p. 52).

Ramos, E. (2016) exhibe su trabajo de investigación con el título “Los bailes latinos en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa España de la ciudad de Ambato“ Se logra crear una oferta que implique a los Bailes latinos para alcanzar el progreso de las capacidades coordinativas de los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa España de la ciudad de Ambato, la cual se origine concretamente y sea de fácil visión y aplicación para alumnos, docentes, instructores y cualquier persona que esté implicada en el campo de la Cultura Física, es de vital importancia mencionar las capacidades coordinativas forman un gran papel en el baile, se demuestra que existe una serie de combinaciones que se requieren al ejecutar la danza de los mismos, existen varios ritmos por ende todos los pasos a realizar serán distintos dando paso a una coordinación demostrando su fiabilidad (p. 69).

Guerrero, J. (2016) refleja en su trabajo de indagación titulado “Los ejercicios de coordinación de piernas y su influencia en el aprendizaje de la técnica MIROP CHAGUI en los deportistas de TAEKWONDO del “Club Deportivo Plus Ultra” en la categoría (10- 11 años) en el periodo noviembre 2015- abril 2016” El análisis de la evaluación sobre la coordinación de piernas en el mejora de la técnica mirop chagui en los niños practicantes de taekwondo, mediante la realización de movimientos naturales nos dio medidas fiables de apertura, para ejecutar el trabajo técnico de alineación, la coordinación en el arte marcial genera el gozo de ejecución de manera efectiva al momento de realizar cada estilo de golpe ya sea en patadas, golpes y sus diferentes formas de adherir su forma de combate (p. 56).

Solórzano, B. (2017) nos demuestra en su trabajo investigativo con el título “Técnicas Básicas del Karate Do para mejorar la coordinación motora gruesa en los alumnos del 4to, grado de primaria de la institución educativa Hermilio Valdizan Huanuco 2016” Se ha conseguido optimar la coordinación motora gruesa con la concentración de las técnicas básicas del karate “DO” en los estudiantes del 4º de

primaria de la Institución Educativa N° 32011 “Hermilio Valdizán” - Huánuco, donde el 89.4% de los alumnos han logrado optimizar la composición motora gruesa en el conjunto experimental, a asimilación del conjunto control, que solo el 58.1% de los alumnos, lograron dicho logro, en el karate do la ejecución de golpes y técnicas bien realizadas logran enfatizar que la coordinación se ponga de mane4ra como eje principal, obtendremos golpes y patadas con ejecución bien detallada en forma limpia y bien ejecutada (p. 48).

Marco Teórico de la Investigación

Samurai Fit

Reseña histórica

En el mundo deportivo fitness, se han presentado nuevas tendencias en sistemas de entrenamiento en los cuáles se evidencia rutinas de alta intensidad formando y dando paso a que los espectadores sean partícipes de la misma actividad física, se han combinado modalidades ya establecidas en el transcurso del tiempo, dando paso a la creatividad innovando y fusionando las actividades fitness con varias disciplinas deportivas como son el Taekwondo, Jiu Jitsu, Karate Do, Box son estas disciplinas de artes marciales quien se ha visto expuesta en escena para crear un sistema llamado Samurai Fit el cuál nació en América Latina, hace 10 años atrás en el año 2011, para ser más exactos en Buenos Aires, Argentina de la mano del maestro en Taekwondo Leandro Ocampo quién a más de practicar deporte es un Dj reconocido en su medio social en su ciudad natal el vio la necesidad de establecer rutinas que adhieran a los golpes de combate una estimulación auditiva como es la música que podría ser en cualquier género siempre y cuando abarque las necesidades que requiera el sistema para llevarlo a cabo y así de esta forma llegar con esta novedosa y llamativa estructura de un entrenamiento que hoy en día a generado el disfrute y goce de quienes la practican, las rutinas son alto impacto, dando una forma intensa y la quema rápida de calorías para los deportistas que ya son parte de las rutinas practicadas diariamente, de tal forma mencionaremos que el Samurai Fit mezcla de golpes reales de artes marciales adaptadas al Fitness siendo una práctica de sombras,

frente a un espejo puedes lanzar tus golpes simulando una batalla pero con la diferencia que el único oponente eres tú mismo también añadimos golpes de codos que se ven en el Muay thai rodillas que se combinan en Kick Boxing, cada sesión va de manera progresiva, los temas musicales a manejar tienen efectos y golpes para crear un incentivo dando la forma a la que se quiere llegar, por cada sesión se define un tiempo mínimo de 45 minutos a 60 minutos por trabajar en tiempo marcado se requiere por lo menos unas 800 calorías por ser quemadas, el Samurai Fit ha logrado crear una tendencias de vida saludable dentro de la actividad física dando más razones para su aceptación en el medio deportivo generando muchas más expectativas en el mundo fitness (Morales F, 2015, p. 30).

En la humanidad actual; comparable, existe una indudable desaparición, cada vez mayor, de movimiento físico entre la localidad adolescente, principalmente entre el sector femenino. Por estos motivos he llevado a cabo este plan en el que se examina la representación de agilidades del fitness en las clases de EF secundaria en Aragón. Por otra parte, existe una subalterna fase en la que se ejecuta una puesta en mediación con estudiantes de 4º de la E.S.O. de la ciudad de Huesca en la que han notificado en una clase de Zumba o Fitness de Combate para, posteriormente, analizar su afinidad hacia las mismas. Con este propósito ultimamos que el fitness puede ser una buena opción como contenido de la EF Secundaria para establecer una adherencia del alumnado hacia la facilidad de acción física, fundamentalmente entre la sección femenil (Blasco , 2016, p. 68).

P, Silva. (2017), Este procedimiento, persigue el objetivo de crear una modalidad de combate en el argumento de una sesión de Fitness. Aspiramos que esta modalidad asuma como objetivo metodológico la preparación cardiovascular y procuramos ponerlo a prueba en un argumento de mercado. Te exponemos paso a paso cómo montamos esta modalidad y cómo la tratamos. Para valorar nuestra metodología, el referente éxito de la modalidad y la posible afición, utilizamos un examen de 10 preguntas a 20 personas divididas, no monótonamente, en dos grupos (p. 3).

La categoría física es meditada un aspecto trascendente dentro del aspecto personal, es por eso que el actual estudio plantea la ejecución de una presentación de Fitness

de Combate para examinar el estado físico de los colaboradores que acuden persistentemente al gimnasio Skainos de la ciudad de Ambato. La localidad estuvo conformada por 61 partícipes todos de sexo varonil, para lo cual se planteó una metodología cuali-cuantitativa, ejecutada mediante un trabajo proyectado de ejercicios acordados de defensa personal, boxeo y artes marciales con la compañía de una serie musical perfilada para desarrollar la capacidad aeróbica de las personas (Lema , 2019, p. 83).

Además, se puede indicar que en la práctica de fitness de combate se dispone el Samurai Fit como un método principal para la ejecución del mismo objetivo valorar la condición física, se toma muy en cuenta que la ejecución de varios ejercicios alternados y combinados con golpes de alto impacto genera el propósito de mejorar y acondicionar todos los sistemas corporales de los individuos que la realizan.

La totalidad del alumnado ha considerado entretenidas las actividades de Zumba y Samurai Fit, aspecto muy positivo para establecer la adherencia hacia su ejecución competitiva en el tiempo de ocio. Han estimado el Control como la menos entretenida, consecuencias que se ratifican con los conseguidos de la estimulación inicial (Ruiz , 2020, p. 32).

El vigente trabajo investigativo sobre el tema: Samurai Fit en las capacidades físicas de los integrantes del Club Pacific GYM de la ciudad de Quito posee como objetivo equilibrar de qué modo la práctica de este ejercicio ayuda en el progreso de las capacidades físicas en las personas que concurren al Club Pacific Gym de la ciudad de Quito, indagando así una opción novedosa para la ejecución de ejercicios, lo que trae consigo una cifra de beneficios sobre todo en la fortaleza de los partícipes. La exploración es un texto muy significativo en la actividad física, deporte y salud, ya que estas optimizan notablemente el desempeño y calidad de vida de quien lo realice. Al mismo tiempo se busca modificar en el recinto deportivo con nuevos deportes en este caso el Samurai Fit que es un método de adiestramiento marcial a nivel grupal aplicado al fitness de combate, establecido con la intención de preparar de un modo dinámico, eficaz y segura a las personas, estableciendo al mismo tiempo a los partícipes (Vargas , 2018, p. 48).

El Samurai Fit es una actividad física novedosa y única en el mercado de los gimnasios, que acoge oficios de otras técnicas marciales focalizados en fortalecer y preparar el cuerpo, además de conceder a sus alumnos mayor cálculo, flexibilidad, método y autoconfianza. La actividad busca atraer interesados que concurren a clases grupales en gimnasios para preparar su organismo y atender su salud, pero que se hallan insatisfechos con la acogida real porque no se distraen, esperan lograr mayores beneficios al ejecutar actividad física, o sencillamente les gusta experimentar acciones nuevas (Devoto, 2016, p. 50).

Siguiendo con la idea del autor vemos que se reflejan varias actividades detalladas donde se demuestra que la capacidad de flexibilidad, métodos y autoconfianza son aportes muy importantes para la ejecución de este sistema de alta intensidad para realizar ejercicios cardiovasculares mejorando el estado físico y anímico de sus practicantes.

Programas de entrenamiento aeróbico

La ejecución de eventos de entrenamiento físico desde la niñez y la inexperiencia origina rutinas sanas que impactan de forma efectiva la salud reduciendo elementos de peligro de padecimientos crónicos no contagiosos. La organización de los parecidos contiene tipos metodológicos como duración, frecuencia, intensidad, tipo de deporte y las periodos de calentamiento, estiramiento, periodo activo o central, y disminución o vuelta a la calma (París & Cárdenas , 2020, p. 22).

Definición de los programas de entrenamiento aeróbico

El ejercicio aeróbico fortifica el corazón y los pulmones y mejora el trabajo de la musculatura. Un objetivo de la práctica aeróbica es optimizar el interés deportivo y corregir la respuesta al adiestramiento. La siguiente indagación de American Academy of Pediatrics (AAP) es allega de los entrenamientos de preparación aeróbica (Vega, 2017, p. 36).

Plan de entrenamiento aeróbico

La neurociencia empleada a la destreza del entrenamiento físico se lograría concluir que la actividad física puede optimizar el interés escolar. Ello, debido a que si el BDNF, (Brain-derived Neurotrophic Factor), incremento los métodos de retentiva y de enseñanza, al semejante tiempo convendría mediar siempre, de modo positivo, en el beneficio académico. Solicitando a esta orientación, se indagará si un régimen de entrenamiento de deporte aeróbico juega un rol preciso en el incremento del beneficio escolar. Un estudio descriptivo cuantitativo. La plaza de estudio fue de 43 alumnos de octavo básico que fueron fijados de manera aleatoria, (N: 22, grupo de experimentación), y los demás alumnos accedieron el grupo de control, (N: 21). Se ejecutó un procedimiento de ejercicio de adiestramientos aeróbicos de 8 períodos con un rigor de trabajo del 60% de la FC MAX (Césped & Césped, 2020, p. 52).

Tabla de entrenamiento

Cuadro N°. 1 Tabla de Entrenamiento

EJERCICIOS DE EMPUJE	EJERCICIOS DE TRACCIÓN	EJERCICIOS DE PIERNA POSTERIOR	EJERCICIOS DE PIERNA ANTERIOR	EJERCICIOS DE ABDOMEN
PRESS BANCA	REMO	PESO MUERTO	SENTADILLA	PLANCHAS
LAGARTIJA/FLEXIONES	DOMINADAS	PUENTE DE CADERA	ZANCADAS	ROLLOUTS
PRESS/HOMBRO	PULLDOWN			

Recopilado de: Ejercicios de entrenamiento aeróbico, (Camiroaga, 2016, p. 5).

Recopilado de: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/la-salud-del-deporte/2014-10-28/transforma-tu-fisico-para-siempre_419331/ (Camiroaga, 2016, p. 5).

Planteamos tres ejemplos de práctica que debes tratar cada semana según, Cada semana debes ejercitar tres días de fuerza y tres de carrera variando cada tipo de ejercicio. Así, la primera semana, haz el régimen A, el lunes y el viernes y el régimen B el miércoles. La segunda semana, al revés, lunes y viernes el régimen B y miércoles el régimen A (Camiroaga, 2016, p. 5).

Beneficios programas de entrenamiento aeróbico

Las indagaciones aplican a los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar encuadradas dentro del discurso médico, que simpatiza por la facilidad de deporte con miras a reducir la posibilidad de ocurrencia de patologías de inicio cardíaco, respiratorio, metabólico, entre otras. Si bien estos discursos son significativos, por mucho espacio se ha ignorado, o al menos no se ha examinado la calidad del deporte en otros argumentos de la existencia humana. Se muestra una serie de exploraciones que hacen cierto los beneficios que el ejercicio tiene en todo lo que a técnicas de socialización, técnicas cerebrales, beneficio escolar y mejora de la eficacia de vida de los seres que lo efectúan (Ramirez & Suares, 2016, p. 67).

Efectos de los programas de entrenamiento aeróbico

Se establece que un evento de deporte de fuerza y resistencia aeróbica posee instrumentos efectivos, sobre variables físicas y psíquicas, en un anciano pluripatológico, Se manifestó que las recomendaciones más comunes con padecimientos habituales como son la diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedad cardiovascular se pueden evitar o disminuir con la práctica de actividad física, mejorando su sistema corporal la autoestima y el sistema nervioso (Varela & Rojas , 2021, p. 10).

Clasificación

Es aquel que logra tener un rigor medio, baja o alta. Es comentar, cuando nuestro cuerpo necesita quemar hidratos y grasas para originar energía y, para crear, requiere oxígeno. (p.33).

Caminar

En el ambiente determinado de Latinoamérica, si conforme la utilidad por el recorrer va además en ampliación, este se presenta mayoritariamente en la operación de

colectivos que comienzan y deliberan acerca del movimiento activo y la eficacia de vida en las ciudades, su estado de ser una experiencia múltiple y diversa, tanto como los seres humanos que la ejecutan. Ella altera en su destreza, modos y significado a lo largo del tiempo, ajustándose a las situaciones materiales del ambiente y a las maneras de coexistir de los grupos humanos (Martínez, 2018, p. 38).

Correr

Profundizada una de las acciones más completas y sanas, el correr, o la carrera, admite al ser humano (como así mismo a los animales) mover de modo rápido y eficientemente. En el tema de los humanos, la carrera se ha determinado como un posible, grato y seguro deporte que consiente conservar un buen cambio de salud al igual tiempo que apartar la imaginación y desarrollar una actitud activa y potente para retar la práctica (Bembibre, 2021, p. 55).

Natación

La calidad de la natación y las prácticas acuáticas en el progreso de la motricidad gruesa. Contienen varias habilidades principalmente la recreación como táctica para el progreso de la psicomotricidad. En el avance se trata de dar réplica a las inquietudes ¿qué destrezas motoras se logran desarrollar con la facilidad de la natación? ¿Se logra crear motrizmente al niño a través del esparcimiento acuático? La facilidad de la natación ofrece varios beneficios y mejorías, por ello debe descifrar no solo como un entretenimiento sino como un esparcimiento, donde el niño tiene una grandiosa oportunidad para distraerse, ya que al tomar relación con el contorno acuático y desarrollar métodos muy primordiales, el niño logra participar de inmensidad de esparcimientos en forma independiente o establecida (Espinosa , 2016, p. 49)

Baile

Causar a base de grupos con indudable compás. Prácticamente estos movimientos implican diversas piezas del cuerpo, como piernas, brazos y pies. No precisamente

requieren poseer un compás fijo ni al menos trate bien estéticamente **El baile** suele ser independiente, no constituyen coreografías exactas que perseguir. Quienes bailan suelen poseer **independencia de movimiento** (Ochoa, 2006, p. 59).

Deportes en equipo

La interacción entre los otros mundos del medio y el ambiente incita la incidencia de otros esquemas de comportamiento. Si se encaja una variable externamente que conmueve el equilibrio del régimen, éste acoge un diferente momento, y esta variable externa se conoce como apremio. Mediante la maniobra de obligaciones podemos ayudar la visión de un proceder estratégico ansiado. A la etapa de plantear deportes a partir de esta figura comprometemos poseer en recuento cuatro elementos didácticos: complejidad táctica, representatividad de la tarea, exageración y muestreo. En esta labor se examinan los estudios que afrontan el proceder estratégico a partir de la enseñanza no lineal, y se contienden los ordenamientos para el esquema de adiestramientos para el estudio desde esta representación. A partir de los testimonios expuestos en este tratado se afina que la enseñanza no lineal logra ser un objeto logrado para el diseño de entrenamientos de progreso de los procedimientos estratégicos en deportes combinados (Josep & Moreno, 2019, p. 406).

Cardio

El entrenamiento corporal tiene resultados provechosos bien distinguidos en el corazón, el músculo esquelético y pared vascular. También de la usual alteración de los componentes de peligro, el deporte incrementa la inmunidad vascular a través del aumento de la biodisponibilidad de ON, efectos antioxidantes y antiinflamatorios generales (Lara & Cornejo, 2018, p. 177).

Fitness

Estar al tanto sobre los estilos del fitness en México para 2021, medir los efectos con la Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021 y las directrices fitness en torno al del mundo 2021. Técnica de estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y

comparativo de tipo longitudinal. La localidad de disertación son entrenadores fitness radicados en México, la muestra es no probabilística. Para la recaudación de los antecedentes se manejó una aplicación de la Worldwide Survey of Fitness Trends. Efectos las preferencias del fitness para México en 2021 son, entrenamiento para perder peso, ejercicio funcional, adiestramiento personalizado, preparación de fuerza y ejercicio con propio peso corporal; nueve de los importantes estilos mexicanos surgen igualmente en el top 20 de la indagación internacional. Por otra parte, las primeras medidas de bioseguridad son, precisar el aforo superior de las infraestructuras y habitual el número de espectadores presentes, reducción de la cabida de variedades colectivas presentes, así a modo emplear sana distancia. Se logra observar una madura inquietud de la población por aconsejar en factor de salud, concretamente con proporción al peso corpóreo y el sostén de la competitividad física (Gomez & Pelayo, 2021, p. 451).

Definición

Baque, E. (2020) nos explica en tu trabajo de indagación “Diseño del perfil del consumidor fitness en la Ciudad de Guayaquil en el año 2020” El modo de vida Fitness se especifica por un alto empleo de bienes y servicios, como complementos dietéticos y ejercicio físico que va a partir gimnasios y requerimientos de profundo rendimiento incluso nuevas preferencias de acción física al aire libre y alimentación saludable, entre demás sucesos, todo ello conducido de semblantes que optimizan la estimulación y la conducta y que consiguen comprender un regateo no solo en la representación exterior, sino además de forma interna, renovando su resistencia (p.58).

Clasificación del fitness

Fitness social

El individuo es un animal social y no logran subsistir sin estar constituidos en un conjunto. Esta composición se fundamentó en la razón social y se manifiesta en la dicha de varias necesidades principales de afecto, ejecución e igualdad. El nivel de

conjunción de un individuo con el símbolo de servicios, la cultura, las costumbres y los hábitos del conjunto social al que concierne, demuestra el Fitness social (Weber, 2021, p. 338).

Fitness emocional

Describe el equilibrio emocional y la aprobación de los efectos y las vibraciones de los demás. Se conoce de la conciliación de nuestras réplicas internas y de conducta a los apremios ambientales, tales como la liberación de la resistencia y la angustia, emociones de auto complacencia, la capacidad de hacer frente a la situación y la capacidad de mandar los efectos opuestos hacia canales productivos. Un buen nivel de Fitness emocional admite la auto producción, auto intuición, auto conducta y el compromiso para tomar disposiciones (Landa & Sala, 2019, p. 41).

Fitness intelectual

Se forma esencialmente de tres componentes: La capacidad de aprendizaje, la inteligencia y la cultura personal. La extensión intelectual del Fitness anima al sujeto a manipular su conocimiento para extender sus instrucciones y la creatividad. Acciones a fin de que la lectura, las artes y artesanías, viajes, acciones físicas, la socialización y las reuniones sociales en argumentos como la literatura, historia, política finanzas y matemáticas y estudios en general brindan una extensa coyuntura para el desarrollo, mental, físico, emocional, espiritual y profesional (Landa & Sala, 2019, p. 50).

Fitness físico

Este vocablo procede de la asociación de los conocimientos de talento y capacidad física. Se forma de un acumulado de elementos que originan la salud, el bien estar físico y la calidad de vida de los individuos, hay un gran predominio del Fitness físico sobre o fitness social, emocional e intelectual, debido a la marca psicológica de la acción física sobre el estrés, la depresión y la ansiedad. Regenerando la salud mental, mejorando la autoestima y el sueño, debido a los ajustes biológicos causados

por la acción física, que disminuye la depresión y la ansiedad (Landa & Sala, 2019, p. 59).

Beneficios

(Bustillo, 2016, p.17) Indica que es evidente que obtendremos varios resultados y beneficios por medio de la libre ejecución del fitness, es decir con la práctica de la misma evitaremos o mejoraremos enfermedades catastróficas y de alto riesgo para obtener una calidad de vida saludable y optima generando niveles corporales de buena calidad.

- Disminuye la hipertensión
- Se reduce las Hiperlipemias (Lípidos) de nuestro cuerpo
- Optimizaremos la diabetes controlando la glucosa
- Examinaremos la obesidad llevando a punto el análisis del peso
- Beneficios en el sistema óseo, evitando enfermedades degenerativas en huesos y articulaciones un ejemplo que vamos a optimizar y dejar de lado la osteoporosis (p.17)

Que actividades físicas que engloba el fitness

El avance de gimnasios y centros de preparación, sus particularidades e impacto y los agrados de la localidad con reciprocidad a las dinámicas físicas de ejercicio, se relacionan a los cambios financieros, sociales, medioambientales, políticos y culturales que ocurren en el contenido local y exponen cómo la globalización se presenta en él, esta realidad sitúa a la necesidad de un estudio permanente para deducir las necesidades de la localidad y exhibir recursos innovadores a las problemáticas vigentes, El objetivo del estudio es examinar el progreso concreto, exclusivamente el argumento de los gimnasios, centros y box de adiestramiento, sus especialidades e impacto, detallar los gustos de la localidad con correlación a las acciones físicas de ejercicio, así como los niveles de movimiento físico de la población (Francisco, Jose, & Adison , 2019, p. 97).

Detallamos todas las actividades fitness

Según Gómez, L. (2021) detalla la siguiente clasificación:

- Bailoterapia
- TRX
- Spinning
- Natación
- Running
- Body Combat
- Aerobics
- Step
- GAP
- Zumba
- Samurai Fit
- Crossfit (p.451).

Diferencia entre el fitness y ejercicio físico

En los últimos años el ejercicio físico y el fitness han poseído un extenso progreso en los otros espacios sociales, creando variadas indagaciones y desarrollando otras habilidades para que las parecidas estén aceptadas por varios sectores sociales, averiguando de esta forma la adherencia a varios eventos con el resultado de lidiar contrariedades como el sedentarismo y las dolencias crónicas no transmisibles (Avella & Medellín, 2018, p. 46).

Actividad física

Cuando alternamos de establecer cualquier elemento, se ha de crear una clasificación conceptual, epistemológica y práctica del campo de conocimiento cuerpo de estudio. Será preciso, considerar los otros conocimientos que se descubren relacionados a este concepto y deslindar su texto de proceso (Barrera, 2017, p. 54).

Definición

La agilidad física abastece ayudas de runa multifactorial con instrumentos en el

régimen privilegiado, hemostático, autonómico, metabólico y hormonal entre distintos, que consiguen ser adaptables en las incomparables épocas de la leyenda funcional de la dama. Por ende se solicita una acometida específica de cada una de esas fases para dar ventaja a cualesquiera los logros que acarrea consigo la experiencia del deporte físico (Gonzalez & Rivas, 2018, p. 131).

Clasificación:

Educación física

Las condiciones y servicios que compone la Educación Física en los alumnos de secundaria. Para ello se parte de nociones claves como bienes, circunstancias y Educación Física. La exploración es cualitativa y se acarrió a cabo a través de un esquema de estudio de tema en una escuela de Madrid-España; consintiendo una visión de las perspicacias, emociones, vivencias y opiniones que poseen los alumnos sobre los servicios y cualidades que se componen en la clase de Educación Física (Gaviria & Castejon , 2016, p. 22).

Deportes

La igualdad de clase involucra que las necesidades, particularidades e beneficios de las damas y varones estén tomados en cuenta por semejanza. La igualdad de especie es un conocimiento completado por muchos elementos, de ahí la eventualidad de manejar el deporte como instrumento para luchar los atrasos y las dudas que la inequidad crea para el avance de las naciones. Es usual que el entretenimiento, como otras acciones sociales, irradie los inconvenientes que perturban a toda la humanidad (Dosal, Mejía, & Luis, 2017, p. 52).

Juegos

La recreación es un área en el que los niños (as) facilitan la inauguración a todas sus emociones y prácticas de existencia, cambiar en un autor de mutaciones comportamentales para su desarrollo adentro de la colectividad; asimismo se asemejó

que las soluciones de saberes anteriores concuerdan con esta indagación al instante de examinar al esparcimiento como una habilidad que consiente aprobar a los individuos (Tamayo & Restrepo, 2017, p. 128).

Prácticas físicas

Las acciones físicas en el contorno natural y/o las acciones físicas de suceso en el ambiente, libremente de la intención (pedagógica, entretenida, turística, atlética), del entorno en el que se produzcan a cabo (físico, marítimo o aéreo), o del borde de los ejecutantes, etc., muestran elementos usuales que las especifican y les conceden su signo específico, legítimo, que las distinguen de las restante agilidades físicas (Caballero , Hernández, & Reina , 2018, p. 68).

Actividad física y salud

La actividad física ayuda a conocer la depresión y la angustia; domina el nivel de estrés y servicio a adormecerse mejor. Es posible que te concibas más oportuno, más satisfecho con la vida y que optimice tu emoción de dicha si eres corporalmente dinámico (Barbosa & María , 2018, p. 160)

Estilos de vida

En asiento a un examen de adjunto se muestra que las juventudes declaran opiniones propicias hacia un modo de vida vigorosa, pero a nivel de sus hábiles de autocuidado ellos conservan varias guías no sanas. Es así como, libremente del discernimiento acreditado que manipulan sobre fortaleza, las juventudes crean una distribución convincente propia que les consiente auto demostrar la versatilidad entre sus opiniones y sus prácticas de autocuidado (Bonilla & Rojas, 2016, p.58).

Beneficios en la salud

La acción física suministra favores de carácter multifactorial con efectos en el

método inmune, hemostático, autonómico, metabólico y hormonal entre otros, que logran emplear en las diferentes etapas de la historia fisiológica de la mujer. Por ende se requiere un orientación determinada de cada una de esas fases para dar beneficio a todas las especulaciones que aporta consigo la habilidad del entrenamiento físico (Gonzales & Rivas , 2018, p. 131).

Efectos en la salud

Se hallaron seis estudios, que prontamente de la valoración hubo un mínimo peligro de apaciguado y eficacia metodológicamente. No se observa diferencias entre los conjuntos intercedidos con acción física y asistidos tradicionales tanto para eficacia de existencia tal guías de densitometría esquelética, lo que se presume aparece cedido por el hecho de que los atendidos tradicionales contienen la habilidad frecuente de entrenamiento ajustado la diversidad clínica de los saberes, entre ellos el ejemplo de colaboradores y fases de mediación que no admiten manifestar el bombazo de la acción física (Prieto, Sandoval, & Cobo, 2017, p. 92).

Capacidades coordinativas

La exploración intenta asemejar y desarrollar los niveles de práctica incumbidos con las capacidades coordinativas de un conjunto de personas adultas con incapacidad cognoscitiva del club atlético para la imposibilidad Renacer situado en el ayuntamiento de Bogotá. El tratado incumbe a una técnica cualitativa, bajo un orientación de sondeo labor, manejando búsquedas en video y estudios de los antecedentes recogidos mediante la vigilancia en la realización de acciones oportunas del deporte, para demostrar las dudas que los sujetos exhiben en todo lo que a las capacidades coordinativas básicas. Consecutivamente se procedió a plantear un evento de preparación de habilidades básicas fundamentales en la destreza del atletismo, el cual gestiona enaltecer el nivel de progreso de las capacidades coordinativas. Se logra concluir que, al vocablo de la mediación y una vez empleada la maniobra de mediación, los colaboradores dan pauta del avance en sus capacidades coordinativas, concretamente en equilibrio, lugar espacial y mando del ritmo (Torres, 2020, p. 243).

Definición

Se logran precisar como los contenidos sensomotrices reforzadas del beneficio del hombre, que se emplean seriamente en la orientación de los grupos, mecanismos de una labor motora con una intención establecida. Esto muestra que las capacidades coordinativas componen una base esencial para la elaboración de labores motoras con establecida casualidad (Torres, 2020, p. 246).

Proceso capacidades coordinativas

Las cabidas coordinativas en el ser humano son razonadas como requisitos de movimiento para establecer labores deportivas, expertos o de la vida diaria, habiendo alterables de alianza con las circunstancias que afronta, fundamento obligatorio acoger preparación y persuasiones ajustadas para desarrollar. Desdoblar las cabidas coordinativas de los alumnos (Garcia & Delgado, 2021, p. 50).

Importancia de desarrollar las capacidades coordinativas

La relación motora se especifica como la cabida neuromuscular de trabajar colectivamente otros mecanismos de la gestación atlética, de los considerados y fragmentos corpóreos con exactitud. Por ello, optimizar los alcances y restricciones figuradas de los instructores propios, en métodos de provecho e importancia del ejercicio coordinativo en habitual y la cabida de diferencia de los aspavientos hábiles en individual, viabiliza fortalecer prospectivamente el trascurso docente-educativo. El objetivo de esta exploración consiste en aprobar hipotéticamente unos indicadores que presiden la categoría y la procedencia del adiestramiento coordinativo y de diferencia de las mímicas hábiles en jugadores sub-12 (Romero, 2021, p. 54).

Ejercicios para desarrollar capacidades coordinativas

Se construyó una reunión de adiestramientos corporales para la recuperación de los tramos principales en pacientes con desorden cerebelos como consecuencia de lesiones cerebrovasculares o endurecimiento variado con el objetivo de emplear en la

entidad, en Ejes de Reposición General del Minsap y en Áreas Terapéuticas de Educación Física. Se ejecutó un análisis inaugural mediante una indagación empleada a 16 expertos que trabajaban en los ejes señalados de 8 distritos de la principal, y el estudio de diferentes presentaciones de neurorrehabilitación física y defectología, para poder crear una elección ordenada de entrenamientos que se obtuvieran en cuenta en la producción de la batería determinada para este cumplimiento. La combinación propuesta, se sometió a la aclaración a expertos observados en la reposición de ese prototipo de resignados para evaluar hipotéticamente su posibilidad, los que reconocieron que era oportuno para su esmero por expertos de los ejes de la colectividad (Vega & Sentmanat, 2018, p. 52).

Movimientos físicos

La consumación de eventos de adiestramiento físico a partir de la niñez y la juventud origina rutinas sanas que originan de carácter efectiva la robustez reduciendo elementos de peligro de padecimientos usuales no hereditario. La distribución de los semejantes contiene tipos metodológicas como persistencia, reiteración, vigor, tipo de adiestramiento y las etapas de calor, estiramiento, período activo o céntrico, y refrigeración o volteo a la serenidad (París & Cardenas, 2021, p. 48).

Clasificación de las capacidades coordinativas

Según Cárdenas, M. (2019) manifiesta la siguiente clasificación:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Capacidad de equilibrio
- Capacidad de ritmo
- Capacidad de orientación espacio-temporal
- Capacidad de reacción motora
- Capacidad de diferenciación kinestésica
- Capacidad de Adaptación y Transformación

- Capacidad de combinación y de acoplamiento de los movimientos (p.38).

Relación entre las capacidades coordinativas y el proceso educativo

El vigente compromiso académico establece la ascendente de los juegos cotidianos como un instrumento para el progreso de cabidas coordinativas en los alumnos de instrucción general básica y media en la urbe de Cuenca. La exploración se despliega bajo el procedimiento característico no experimental, manejando métodos cuantitativos y la investigación fundamentada y bibliográfica referente al argumento, formando así un espacio de estudio y discusión sobre el argumento de estudio de los juegos tradicionales en la instrucción de la instrucción física. Los efectos fueron concluyentes en declarar que los juegos tradicionales intervienen en las cabidas coordinativas. Posteriormente, se creó una oferta técnica didáctica que completa una opción de juegos tradicionales bajo un proyecto que consiente la valoración inicial, progreso y aproximación de cabidas coordinativas en los alumnos (Gonzales & Jarrín, 2021, p. 257).

Capacidades físicas

Procuramos conocer cuáles son las tipologías de fuerza que aligeremos hallar para poder efectuar un ejercicio de esta cabida. Para ello, se hace obligatorio conocer los elementos que intervienen o logran intervenir en su adiestramiento para conseguir un excelente beneficio. Así mismo, explicamos una serie de oficios que obtienen ejecutar a la etapa de producir a cabo un entrenamiento energético. Conjuntamente, marcamos los elementos de preparación para la responsabilidad de la fuerza fundamentando en escritores de excelencia. Por último, explicamos varias evidencias acreditadas que colocan de visible la competitividad de ocuparse la fuerza en los infantes y en adultos mayores (Campiño, 2018, p. 48).

Definición

Los contenidos físicos forman compendios para el desarrollo de las operaciones motoras para la vida, que se desenvuelven sobre el pilar de los contextos morfo

orgánicas del cuerpo, se las logra precisar como las propensiones o signos (sucesos, tipologías que tiene el sujeto) congénitos en el ente que admiten el pensamiento y el acento postural (Bustos, 2016, p. 18).

Cuáles son las capacidades físicas

Las condiciones físicas poseen otras segmentaciones y elementos sobre los que cantidad ir encaminado el compromiso y el ensayo, persistentemente hemos de poseer en avance que es muy dificultoso ejecutar entrenamientos en los que se trabaje directamente una cabida ya que en cualquier acción interceden cualesquiera o algunos de los contenidos, pero regularmente poseerá cierto parte que influya sobre las demás (Bustos, 2016, p. 14).

Capacidades físicas básicas

Son contextos ocultos de cada cuerpo, establecidas genéticamente que se optimizan por contorno del ejercicio y admiten ejecutar acciones cinéticas, ya sean diarias o atléticas, para cumplir cualquier ejemplo de diligencia competitiva se pide del manejo del segmento físico (Bustos, 2016, p. 18).

Clasificación de las capacidades físicas

Según Cañizares, J. (2017) refiere la siguiente clasificación:

- Orientación
- Equilibrio
- Ritmo
- Anticipación
- Diferenciación
- Coordinación
- Flexibilidad
- Agilidad
- Fluidez
- Destreza

- Precisión (p.19).

Desarrollo de las capacidades físicas

En la popularidad, la valoración de las maneras físicas primordiales resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad es un tema controversial por la coexistencia de muchas ensayos de campo que valoran una propia forma total en el contorno pedagógico como en el atlético, de esta representación causa una anarquía a los competitivos pertenecidos con el mercado, así pues, se prueba conceder lineamientos sosegados para la considerada comprobación de escritas condiciones agrupando su curiosidad en épocas inmaduras percibidas entre los 6 y 12 años, escoger las combinaciones de test renovadas e inteligentes que contengan las cuatro modos físicas primordiales, acorde a la edad del valorado y a la posibilidad de realización de repetición una de ellas; conjuntamente, en base a los consecuencias de las desiguales pruebas de campo elegir a los viables aptitudes competitivas y a dividir de esto colocar a una viable admisión atlética, al plantear edades aptas para instruir locución asunto en sumisión del ejercicio (Duran & Aldas, 2020, p. 279).

Condición Física

Los alumnos con un excelente nivel de acción física obtuvieron un alto nivel de situación física. Los estudiantes con un sobresaliente nivel de categoría física manifestaron un elevado nivel de agilidad física. Los educandos con un nivel excelente de rapidez física e intermedio de situación física, así como los educandos con un nivel agudo de categoría física (independiente de su nivel de dinamismo físico), lucieron una sobresaliente característica de la dieta (Rosa, Garcia , y Rodriguez , 2017, p. 35).

Definición

El lenguaje científico favorable apunta que el progreso de la condición física a través de la ejecución de actividad física ayuda al perfeccionamiento de la potencia física y psicosocial. En este sentido, la niñez establece un espacio esencial en la aceptación

de gran segmento de las gestiones que conforman un modo de existencia dinámico y sano, tales esquemas de actividad física usual o de conducta alimenticio También, se originan significativos canjes orgánicos y psíquicos que conmueven a la afirmación a mediano y prolongado plazo de estas costumbres, los cuales logran permanecer durante cuantioso tiempo y, en cualquier asunto, trascienden dificultosos de cambiar. Por deducida, si el uso obtenido no es vigoroso, solicita de una táctica fuerte de intromisión así así que de un agudo nivel de conciencia para variar en la adolescencia y edad madura. Se conoce, por proporción, de una labor de efecto en el período en adonde la adquisición de razón y el nivel de discrepancia de la estirpe crean semblantes decisivos hacia que los más recientes acojan modos de subsistencia sanos (Rosa, Garcia , y Rodriguez, 2017, p. 38).

Evolución histórica

ha desarrollado elocuentemente, evolucionar como sensateces, proyectos, experiencia, períodos y equitativos de repetición indiscutible incluso alcanzar al vocablo de utilidad de la científica de esta labor, que es su jerarquía para la potencia; ahora que psicosocialmente indiviso personaje anhela en cualquier lapso de su vida a partir de la infancia, la juventud y hasta la ancianidad, adquirir una agraciada categoría física que le consienta producir a cabo varias labores que tal ser humano aspira y demás que le son diseñadas como otros planes. Diversas gozan de las hipótesis sobre la Posición Física, reflexionando el significado con libertad de su diligencia. Se conoce de una fachada muy significativa para el compromiso del experto en la enseñanza física en usual y, en este caso individual, en la vigilancia a los mayores de madura edad (Escalante y Pila, 2017, p. 6).

Relación existente entre la condición física y el cuerpo humano

Examinar la analogía entre perspicacia de salud, acción física y estado físico en estudiantes de elemental. La clarividencia de salud se valoró mediante el examen Health Behavior in School-aged Children. La agilidad física se apreció mediante la Sucesión de Acción Física Relativa. La posición física se calculó mediante la reunión ALPHA-Fitness. Se manipuló un prototipo de beneficio de 103 alumnos (63 damas)

ibéricos de 8-12 años. Los efectos mostraron que los colegiales con un discernimiento de salud buena, estrechamente buena poseyeron mayor cabida aeróbica y menores bienes en lista de masa corpórea, ámbito de cinturón y ámbito de pelvis; los estudiantes con mayor prontitud física manifestaron mejores productos de velocidad, vivacidad y contenido aeróbico; y los colegiales con penetración de salud buena, muy buena y alta acción física adquirieron servicios mínimos en relación de masa corpórea y contorno de pelvis, y directores en cabida aeróbica. Estos efectos insinúan la preexistencia de una analogía seguida entre discernimiento de salud, acción física y estado físico, primordialmente el contenido aeróbico y la constitución física (Rosa, García, y Carrillo, 2021, p. 94).

Como mantener una condición física adecuada

La agilidad física ejecutada desde la pequeñez puede mediar en la aceptación de costumbres vida activa y el sostén de una circunstancia física sana a lo prolongado del lapso valioso. Varias indagaciones señalan que la circunstancia física es un trascendental biomarcador (y predictor) del momento de salud a partir de la niñez, obteniendo asistir a la suspicacia y revelación más pausada de malestares cardiovasculares, y se halla concernida de modo inmediato con ingredientes tales como la eficacia de la jornada y los esquemas de procedimiento estático (Rosa, Garcia , y Rodriguez, 2017, p. 40).

Componentes de la condición física

Como la Organización Mundial de la Salud, en el año 1990 la suma de infantes con sobrepesos pequeños de cinco años obtuvo los 32,3 millones, disposición que montó en 2013 a 41,7 millones en el equivalente conjunto etario. Chile es la sexta nación con mayores series de gordura infantil internamente de las naciones secciones de la Estructura para la reciprocidad y el progreso financiero. Actualmente, una exposición a nivel originario estableció que un 44% de los alumnos de octavo de básica muestra carga o gordura, malnutrición que se incumbe verdaderamente con la posición de firmeza a insulina apreciada a través del coma. La obesidad se relaciona con componentes de peligro de males cardiovasculares en la niñez y en la edad madura.

Remotamente, el género obeso era estimado tradicional como un tejido inactivo; la exploración en los últimos 10-15 años ha justificado que es extremado eficaz en hormonas. Se han enfrentado algunas hormonas procedidas de los adipocitos que rescatan un título significativo en la comprensión a la insulina y otros elementos de trance cardiovascular (Vasquez, Diaz, Lera, y Meza, 2017, p. 66)

Causas que limitan la condición física

la evaluación desde períodos precoces de la presteza física, la situación física y la aptitud de la dieta es una penuria orgánica y de potencia pública para favorecer a la afirmación de un modo de vida sano durante la edad adulta, los estudiantes con un excelente nivel de prontitud física tienen una excelente situación física; los educandos con un máximo nivel de acción física poseen una principal característica de la dieta; los estudiantes con un alto nivel de posición física asumen una excelente eficacia de la dieta. El equitativo fue examinar la correlación entre la diligencia física, la situación física y la eficacia de la retribución (Guillamon , Garcia, & Rodriguez, 2017, p. 45).

Salud del cuerpo humano

El organismo humanitario se halla en un asunto firme de eficacia y progreso como efecto de su interacción con el contexto, donde la armonía entre miembros y funciones se cambia como resultado del canje en el intermedio exterior, causando la visión de padecimientos concernidas con elementos verdaderos, sintéticos y orgánico (Roa y Vargas, 2016, p. 56).

Definición salud

La salud de los individuos obedece de su contenido de erigir una correlación agradable con el contexto, por esta doctrina no solo se corresponde obtener en recuento el fruto que los oficiales climáticos logran formar por la fortaleza acaso de la misma manera las labores que el sujeto efectúa para salvaguardar la unidad de estos adaptes nativos. La potencia particular notoriamente está obligada a la

inmunidad de la colectividad y el hábitat en donde un ente existe, labora o se entretiene. Los riesgos climáticos de gran nivel y trascendencia universal que amenazan la resistencia humana entienden el regateo atmosférico, la debilitación de la túnica atmosférica de ozono, la merma de complejidad orgánica, permutaciones en los procedimientos hidrológicos y en los stocks de agua dulce, el desgaste de la tierra y los aprietes ejercidos por los medios de realización de víveres (Roa y Vargas, 2016, p. 57)

Definición salud del cuerpo humano

La fortaleza se manifiesta en aceptación, formal al escenario epidemial de diferentes naciones del universo los cuales demuestran una sellada preferencia a soportar de dolencias de prototipo enraizadas no infecciosas, la intranquilidad por el autocuidado y por invertir conductas puesto que la inactividad física no es excepción de las colectividades recientes. Aproximadamente a la simétrica del avance de la agilidad física y sus variados términos, la acción física acondicionada a la resistencia conserva una prolongada relación que ha auxiliado opiniones que socorrieron a desenvolverse las diestras, a través de técnicas en otros territorios (Luarte y Garrido, 2016, p. 26).

Clasificación

Bienestar físico

Los instrumentos del entrenamiento físico en la condición intelectual, sindical y corporal de los partícipes del plan. Se ejecutó una averiguación mezclada, se encuestó a 179 individuos, y se plasmó un conjunto óptico con cada uno de los siete conjuntos de movimiento físico efectivos en el rincón por intermedio de este plan, para un general de 56 informadores, asimismo se estableció pesaje y estatura a 186 colaboradores. Se halló que la totalidad de los espectadores son de sexualidad femenil, con bajo nivel de estudios, y que demuestran cierto valor de demasía de pesaje, igualmente como la apreciación de los parecidos, se demostró que han adiestrado considerar una mejor autoestima, baja de estrés y fatigas físicas, eficientes

recomendaciones sociales, públicas y conocidas, máximo sentido de donación hacia su entidad y expansión de la duración y que han renovado sus diestras de autocuidado (Trejos & Meza, 2017, p. 33).

Bienestar mental

Los tiempos más significativos en la vida de un clínico sucede cuando cumple la especialidad hospitalaria. Este ciclo asigna estrés y requerimientos ilustradas, lo cual, adyacente con el contexto pedagógico, consiente un maduro o mínimo felicidad cerebral. El equitativo del tratado es establecer cómo se conciernen el próximo instructivo y la fortuna intelectual de los habitantes de anatomía (Posada , Vargas , & Orrego, 2021, p. 138).

Bienestar social

La gran fracción de los saberes sobre la fortuna general se consuma a partir una apariencia destreza metódica, cedido que incluyen en su estudio una fila de longitudes o campos de desasosiego social, inmunidad, formación, hogar, introducciones, etc. a excepción de la antepuesta producción de los conocimientos supuestos enlazados. Si conforme la confección de un constructo concerniente a las tipologías o patrimonios de los equipos sindicales no es labor espontánea, producto ineludible desde una representación metodológica conceptual (Di Pacuale, 2017, p. 493).

Salud del cuerpo humano y las enfermedades

El procedimiento médico es posiblemente el instrumento interno más desusada que se conozca, forma una condición primordial en las culturas practicantes y el aparato pedagógico más significativo para el arrastre, progreso y fijación de destrezas en el agro de las carrera practicante, por lo total compone el régimen principal de instrucción en el transcurso educativo didáctico de la carrera de anatomía, ya que su manejo como esquema instructivo ayuda a fortalecer su publicación y a la vez a incitar su consumación en la industria clínica cotidiana. Este compromiso posee

como equitativo establecer la calidad del procedimiento médico como sostén esencial en la instrucción galena (Valdes y Calvopina, 2018, p. 51).

Como cuidar nuestra salud

Las hipótesis diseñan un adiestramiento pensativo de meditación y definición, las cuales se someten a reconocimiento y examinación a través de la experiencia y la exploración. Estas logran ser precisadas con plataforma en indivisos niveles, de convenio con su limitación, tentativita y movilidad. De alianza con esa organización coexisten otros aplanes de representación, definición y presentimiento de cada hipótesis, como su trascendencia consigue haber término, supuestos, asimismo magnas proposiciones tal es el patrón de vigor biopsicosocial, o las de categoría intermedio como las especulaciones de evacuación de inspección del sufrimiento, la de combinación sensorio y aquellas conjeturas de diligencia más concreta o habilidad (Calvo , Daza , & Gómez , 2020, p. 52).

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

Determinar la incidencia del samurái fit en las capacidades coordinativas en estudiantes de bachillerato en la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Evaluar el nivel inicial de desarrollo de las capacidades coordinativas en los estudiantes de bachillerato.
- Valorar el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas en los estudiantes de bachillerato posterior a la aplicación de un programa de samurai fit.
- Analizar la diferencia entre el nivel inicial de desarrollo de las capacidades coordinativas en los estudiantes de bachillerato y posterior a la aplicación de un programa de samurai fit.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Descripción de Materiales

En el presente apartado se realiza una breve descripción referente a los materiales, métodos y técnicas que serán aplicados en el presente estudio, detallando a continuación los siguientes aspectos relevantes.

2.1.1. Recursos Materiales

2.1.1.1. Técnica aplicada en la recolección de información

En el estudio relacionado en la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle” para la variable independiente Samurai fit y las capacidades coordinativas, para la recolección de información se aplicará test 3JS para medir la coordinación.

Encuesta:

Definición: La encuesta fue aplicada a los estudiantes de tercero de bachillerato para poder evaluar el desarrollo de su coordinación ejecutando las 7 pruebas requeridas dentro del mismo programa validado como es el test 3JS con su puntuación de 1 a 4 según el desarrollo de las actividades requeridas en el mismo test y desarrollo por los estudiantes.

Práctica de Campo

Definición: La misma que fue aplicada en la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua, la práctica se la desarrollo con un pre test y luego de la ejecución realizamos intervenciones de Samurai Fit con los estudiantes de dicha institución ya mencionada, una vez ejecutada las clases de Samurai fit pasamos a la práctica de un post test realizando las siete estaciones del test 3JS para medir la coordinación motriz y con debida puntuación siendo de 1 a 4 reflejando cambios notorios e importantes para nuestro estudio.

2.1.1.2. Instrumentos utilizados para la recolección de información

El instrumento aplicado en el estudio de investigación, se detallan a continuación:
Test 3JS para medir la coordinación en estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”

La valoración de la coordinación motriz en edad temprana es una de las exigencias del profesional de la Educación Física y de los investigadores en este campo. El test 3JS tiene como objetivo evaluar el nivel de coordinación motriz de los niños y niñas de 6 a 11 años. Se realiza un recorrido con 7 tareas de forma consecutiva y sin descanso intermedio: saltos verticales, giro, lanzamientos, golpes con el pie, carrera de slalom, bote con slalom y conducción sin slalom. En el documento que se presenta a continuación se describen las tareas de la que consta el test, se explica de forma detallada cada uno de los cuatro criterios de valoración cualitativa en cada una de ellas y se presenta una hoja de registro didáctica para evaluar un grupo de niños. Además, se describen las variables de valoración dentro del análisis de los resultados: Nivel de coordinación motriz, de coordinación locomotriz y de coordinación control de objetos (mano y pie) y Ratios y Cocientes para profundizar en el análisis comparativo entre las expresiones de la coordinación (Cenizo & Morilla, 2017, p. 193).

El mismo que a continuación detallo

Cuadro N°. 2 Criterios de Evaluación

N°	TAREA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTUACIÓN							
			1	2	3	4				
1	Locomotoriz	Saltar con los dos pies juntos por encima de las pizas situadas a una altura.	No se impulsa con las dos piernas simultáneamente No realiza flexión de tronco.	Flexiona el tronco y se impulsa con ambas piernas. No cae con los dos pies simultáneamente.	Se impulsa y cae con las dos piernas, pero no coordinada a la extensión simultánea de brazos y piernas.	Se impulsa y cae con los dos pies simultáneamente coordinando brazos y piernas.				
2	Locomotoriz	Realizar un salto y girar en el eje longitudinal	Realiza un giro entre 1 y 90°.	Realiza un giro entre 91 y 180°.	Realiza a un giro entre 181 y 270°.	Realiza un giro entre 271 y 360°.				
3	Control de Objetos	Lanzar dos pelotas al poste de una portería desde una distancia y sin salirse del cuadro.	El tronco no realiza rotación lateral y el brazo lanzador no se lleva hacia atrás.	Realiza poco movimiento de codo y existe rotación externa de la articulación del hombro (ligero armado del brazo).	Hay armado del brazo y el objeto se lleva hasta detrás de la cabeza.	Coordina un movimiento fluido desde las piernas y el tronco hasta la muñeca del brazo contrario a la pierna retrasada.				
4	Control de Objetos	Golpear dos balones al poste de una portería desde una distancia y sin salirse del cuadro.	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón. No hay una flexión y extensión de la rodilla de la pierna que	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón y golpea con un movimiento de pierna y pie.	Se equilibra sobre la pierna de apoyo colocándola al lado del balón. Balanc	Se equilibra sobre la pierna de apoyo y balancea la pierna de golpeo, siguiendo una secuencia de				

			golpea.		ea la pierna golpeando con una secuencia de movimiento de cadera, pierna y pie.	movimiento desde el tronco hacia la cadera, muslo y pie.				
5	Locomotoriz	Desplazarse corriendo haciendo eslabon	Las piernas se encuentran rígidas y el paso es desigual. Fase aérea muy reducida.	Se distinguen las fases de amortiguación e impulsión pero con un movimiento limitado del braceo (no existe flexión del codo).	Existe braceo y flexión en el codo. Los movimientos de brazos no facilitan la fluidez de los apoyos (la frecuencia del braceo no es la misma que la de los apoyos).	Coordina en la carrera brazos y piernas y se adapta al recorrido establecido cambiando la dirección correctamente.				
6	Control de Objetos	Botar un balón de baloncesto ida y vuelta superando un eslabon simple y cambiando el sentido rodeando un pivote.	Necesita agarre del balón para darle continuidad al bote.	No hay homogeneidad en la altura del bote o se golpea el balón (no se acompaña el contacto con el balón).	Se utiliza la flexión y extensión de codo y muñeca para ejecutar el bote. Utiliza una sola mano/brazo.	Coordina correctamente el bote utilizando la mano/brazo más adecuado para el desplazamiento en el eslabon. Utiliza adecuadamente ambas manos/brazos.				
7	Control de Objetos	Conducir ida y vuelta un balón con el pie supera	Necesita agarrar el balón con la mano para darle continuidad a la conducción	No hay homogeneidad en la potencia del golpeo. Se observan diferencias en la distancia	Utiliza una sola pierna para dominar constantemente el balón, utilizando	Domina constantemente el balón, utilizando la pierna más apropiada y la superficie más oportuna.				

		ndo un eslalon simple		que recorre el balón tras cada golpeo.	la superficie de contacto más oportuna y adecuand o la potencia de los golpeos.	Adecua la potencia de los golpes y mantiene la vista sobre el recorrido (no sobre el balón).				
--	--	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Elaborado por: *David Israel Freire Moreira*

Fuente:

https://www.researchgate.net/publication/314082017_Test_de_coordinacion_motriz_3JS_Como_valorar_y_analizar_su_ejecucion

Planteamiento didáctico: Descripción del test 3JS

Características de las tareas motrices que componen el test

Se realiza un recorrido con 7 tareas de forma consecutiva y sin descanso. Con el desarrollo de cada una de las tareas, a través del uso de las habilidades motrices básicas, se contribuye a la valoración de la coordinación motriz y sus expresiones: Coordinación Locomotriz y Coordinación Control de objetos (con el pie o la mano) (Cenizo & Morilla, 2017, p. 190).

Criterios de valoración de las tareas motrices que componen el test:

La ejecución en cada una de las siete pruebas se valora entre 1 y 4 puntos, siendo 1 el desarrollo más inmaduro y 4 la calificación óptima de la ejecución (Cenizo & Morilla, 2017, p. 191).

Análisis de los resultados que se obtienen en el test:

Con los datos que se registran se puede realizar un análisis de cada niño y un estudio de cada uno de los grupos para reflexionar sobre el nivel de coordinación motriz en un momento determinado. El análisis de los resultados se puede realizar sobre el nivel de Coordinación motriz y sus expresiones: Coordinación Locomotriz y Coordinación Control de objetos (con el pie o la mano)

La comparación directa de las diferentes expresiones de coordinación motriz no es posible en términos absolutos debido a que su rango es diferente. Para poder profundizar en el análisis comparativo vamos a utilizar los Ratios y los Cocientes.

El Ratio (%) tiene como objetivo comparar el valor obtenido en una determinada expresión de la coordinación motriz con respecto a la puntuación máxima posible a conseguir. Esta puntuación viene determinada por el número de tareas que componen cada expresión. Por ejemplo: en locomoción la puntuación máxima es doce porque se valora a través de tres tareas.

El cociente diferencial de las ratios representa la variación entre dos ratios. Su cálculo se realiza de forma que su resultado refleje la magnitud de los valores de las ratios. El Cociente (%) representa el valor de cada expresión de la coordinación motriz con respecto a la puntuación total alcanzada (Cenizo & Morilla, 2017, p. 191).

2.2. Métodos

La terminología, métodos de investigación son conceptualizados como el conjunto de técnicas referentes a las diferentes formas en que el individuo que investiga puede interactuar con el objeto de estudio, cada uno de ellos favorece en el perfeccionamiento del conocimiento de la realidad logrando un acercamiento a la cuestión indagada (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

2.2.1. Enfoque mixto

La investigación cualitativa favorece en la comprensión de los fenómenos situaciones o acontecimientos mediante la recolección de datos narrativos que desde una visión holística se centraliza en el análisis y descripción del objeto de estudio (Cadena, y otros, 2017).

El estudio cuantitativo beneficia en la recolección y generalización de números y datos estadísticos, que fueron obtenidos de un determinado grupo o sociedad esta forma la información se transforma en estadísticas para efectuar cuantificaciones concretas (Zárate, y otros, 2018)

La combinación del estudio cualitativo y cuantitativo en la presente investigación permite efectuar la observación y evaluación de los fenómenos a estudiar conllevando al establecimiento de suposiciones con fundamento y sobre la base de pruebas o análisis abriendo la posibilidad de encontrar caminos que conlleven a la comprensión e interpretación amplia del Burnout y el desempeño docente.

2.3. Modalidad de la Investigación

En referencia a la modalidad del estudio, se acoge el criterio expuesto por Santos (2015) quien menciona como esenciales las siguientes:

2.3.1. Modalidad Bibliográfica Documental

Se aplicó la modalidad bibliográfica documental porque admite la recolección de información científica mediante la extracción de información difundida en trabajos de grado, artículos académicos y científicos, libros clásicos y actuales, entre otras, constituyéndose en una base para conocer el problema, elaborar el marco teórico, diseñar la operacionalización de las variables, redactar las conclusiones y recomendaciones.

2.3.2. Modalidad Investigación de Campo

Se utilizó la modalidad de campo por que el investigador acudió al lugar donde sucedieron los acontecimientos; es decir estuvo en contacto con la realidad del problema, lo que benefició en la adquisición de conocimientos previos que posteriormente serán profundizados mediante la una recolección de datos efectuada de forma directa de forma directa los docentes de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”.

2.4. Nivel de la Investigación

2.5.1. Nivel de Investigación Descriptivo

El tipo aplicado en la investigación relacionada con el Burnout y el desempeño docente es descriptivo, porque tiene como función científica lograr la descripción, explicación y predicción de los acontecimientos en los maestros de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”, respondiendo a la interrogante ¿cómo es la realidad?, sobresaliendo un análisis cualitativo basado en fuentes documentales; por tanto, describe el problema en sus causas como en sus consecuencias.

2.5.2. Nivel de Investigación Correlacional

En el nivel correlacional la investigación no es causal, su tipología de análisis es el cuantitativo mientras las interpretaciones se realizan desde una visión cualitativa de esta forma se conoce el comportamiento de la variable independiente y la variable dependiente (Sampieri, Fernández, & Baptista, 2014), la finalidad es medir el nivel o grado de relación significativa existente entre el Burnout y el desempeño docente en la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”

2.4. Población y muestra

2.4.1. Población

En la investigación presentada con la temática: “El burnout en el desempeño docente en la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”, de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, la población objeto de estudio se conformó por 28 docentes que en su totalidad conforman la muestra, detallándose a continuación:

Tabla N°. 1 Población y muestra

Población estudio	objeto	de Frecuencia	Porcentaje
Estudiantes	Masculino	13	52%
Estudiantes	Femenino	12	48%
Total		25	100%

Fuente: Unidad Educativa “Juan León Mera la Salle”

Elaborado por: David Israel Freire Moreira

2.5. Tratamiento estadístico de los datos de Investigación

El tratamiento estadístico de los hallazgos del estudio se procedió aplicando el paquete estadístico SPSS 26 IBM para Windows, realizando un análisis frecuencial y porcentual para las variables de cualitativas y un análisis descriptivo para las variables cuantitativas. Entre los grupos por sexo en base a las tres variables de caracterización se aplicó un análisis de normalidad de Shapiro-Wilk, la cual determino la utilización de la prueba paramétrica T-Student y no paramétrica U de Mann-Whitney para muestras independientes con el objetivo de determinar diferencias significativas. Para la comprobación las hipótesis de estudio se aplicó la prueba para muestras relacionadas de Wilcoxon con el objetivo de determinar diferencias significativas entre los periodos PRE y POST intervención.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis y discusión de los resultados.

Una consecuencia cardinal de los varios estados de concentración es hacia la formación propia. Agudos achates de concentración simbolizan mayor combinación, pero escasez elasticidad; habilidades sólidas en indivisible la estructura, pero posiblemente manejos correctos para los contextos particulares; y el permitido para una vertiginosa ocupación de providencias durante acontecimientos, pero conducciones de información abrumados durante las instrucciones uniformes a providencia que las noticias manan hacia a lo alto y hacia bajo de la categoría (Hall, 1996, p. 32).

Encarga que en la dispositivo cuestión, se descifren los efectos del artículo y se contienda su distinguido. Es significativo que su observación se represente a las disputas asistidas en el trazado del inconveniente y en las interrogantes de examen, ya que esto ostenta las concluyas para trasladar a extremidad la exposición y los efectos habrían que abastecer crecidamente datos vecina de estos tanteos (López, 2012, p. 135).

3.1.1. Caracterización de la muestra de estudio

En la caracterización de la muestra de estudio vamos a tomar en cuenta la población de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”, centrándonos en 25 estudiantes en total donde 13 alumnos son de sexo masculino y constituyen el 52% así mismo tenemos 12 alumnas de sexo femenino que representan el 48% dando un total del 100% abordando a todos los estudiantes para la ejecución del test 3JS para la coordinación del sistema locomotor. Del actual compromiso es establecer las tipologías, la distribución y la maniobra de las sociedades sencillas. Se relatan los dispositivos de publicación de pacto con razonamientos sociodemográficos, las fases

del período de existencia, los tipos y la época discrecional, así tal el valor de sentido efectivo de las compañías naturales aprendidas. El régimen se fundamentó en las volubles extirpadas de un exploratorio formadas por tres métodos: 1) la estirpe, 2) el oficio y 3) la pertenencia (González & Mendoza, 2018, p. 54).

Tabla N°. 2 Población Estudiantil

Sexo	F	%	Edad (años)		Peso (kg)		Estatura (cm)	
			M	DS	M	DS	M	DS
Masculino	13	52.0	17.23	0.44	63.00	7.78	1.70	0.05
Femenino	12	48.0	17.08	0.29	58.58	11.33	1.61	0.07
	P		0.325**		0.264*		0.010*	
Total	25	100.0	17.16	0.37	60.88	9.70	1.66	0.08

Nota. Análisis de frecuencias (f), porcentajes (%) valores medios (M) y desviaciones estándares (DS) con niveles de significación entre grupos de $P < 0.05$ (*) y $P \geq 0.05$ (**)

De los resultados obtenidos en el Test 3JS, tenemos que se encuestó 25 estudiantes subclasificados en 13 estudiantes varones que representa el 52%, con edad promedio de 17 años de peso promedio de 63 Kg y estatura media de 1,70 cm; y 12 estudiantes femeninas que representa al 48% con edad promedio de 17 años de peso promedio de 58Kg y estatura de 1,16cm.

3.1.2. Resultados por objetivo

Al aplicar el pre test 3JS a los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan León Mera La Salle” para evaluar el nivel inicial de desarrollo de las capacidades coordinativas se obtuvo los siguientes resultados:

Tabla N°. 3 Resultados de la Evaluación inicial del desarrollo de capacidades coordinativas

Parámetros test 3JS periodo PRE intervención	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Salto vertical	25	2	4	3.32	0.63
Giro longitudinal		2	4	3.16	0.60
Carrera		2	4	2.88	0.73
Coordinación locomotriz	25	8.00	11.00	9.36	1.11
Lanzamiento o precisión	25	2	4	3.40	0.58
Golpe de precisión		2	4	3.24	0.72
Bote		2	4	3.32	0.69
Conducción		2	4	3.44	0.58
Coordinación control de objetos	25	9.00	15.00	12.24	1.54
Coordinación motriz	25	18.00	25.00	21.60	2.22

En la presente tabla se identifica en el ámbito de “**coordinación locomotriz**” que los estudiantes en lo referente a salto vertical se encuentran en la media de 3,40 que equivale a un nivel aceptable, giro longitudinal se enmarcan con una media de 3,24 equivalente a un nivel aceptable, y en lo concerniente a carrera se ubican en la media de 2,88 que indica que se encuentran en un nivel aceptable. Por otro parte en el aspecto de “**coordinación y control**” el lanzamiento o precisión se ubican en la media de 3,40 equivalente a un nivel aceptable, Golpe de precisión refleja una media de 3,24 posicionándose en un nivel aceptable, en el bote se evidencia una media de 3,32 enmarcado de un nivel aceptable y finalmente en lo referente a conducción que refleja una media de 3,44 evidenciándose un nivel aceptable.

Luego de aplicar el Post Test a los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan León Mera La Salle” para evaluar el nivel inicial de desarrollo de las capacidades coordinativas se obtuvo los siguientes resultados:

Tabla N°. 4 Resultados de la Evaluación posterior sobre el desarrollo de capacidades coordinativas

Parámetros test 3JS periodo POST intervención	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Salto vertical	25	2	4	3.28	0.74
Giro longitudinal		2	4	3.36	0.70
Carrera		2	4	3.16	0.80
Coordinación locomotriz	25	8.00	12.00	9.80	1.00
Lanzamiento o precisión	25	2	4	3.40	0.58
Golpe de precisión		2	4	3.24	0.72
Bote		2	4	3.32	0.69
Conducción		2	4	3.44	0.58
Coordinación control de objetos	25	11.00	16.00	13.40	1.26
Coordinación motriz	25	19.00	26.00	23.20	1.78

En la presente tabla se identifica en el ámbito de “**coordinación locomotriz**” que los estudiantes en lo referente a salto vertical se encuentran en la media de 3,28 que equivale a un nivel aceptable, giro longitudinal se enmarcan con una media de 3,36 equivalente a un nivel aceptable, y en lo concerniente a carrera se ubican en la media de 3,16 que indica que se encuentran en un nivel aceptable. Por otro parte en el aspecto de “**coordinación y control**” el lanzamiento o precisión se ubican en la media de 3,40 equivalente a un nivel aceptable, Golpe de precisión refleja una media de 3,24 posicionándose en un nivel aceptable, en el bote se evidencia una media de 3,32 enmarcado de un nivel aceptable y finalmente en lo referente a conducción que refleja una media de 3,44 evidenciándose un nivel aceptable.

Resultados del Post test 3JS – PreTest 3JS de la valoración del nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas en los estudiantes de bachillerato posterior a la aplicación de de las siete actividades de Samurai fit.

Tabla N°. 5 Resultados de la Evaluación previa y posterior sobre el desarrollo de capacidades coordinativas

Diferencia parámetros test 3JS periodos POST-PRE intervención	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Salto vertical	25	-2.00	1.00	-0.04	0.88
Giro longitudinal		-2.00	1.00	0.20	0.91
Carrera		-1.00	2.00	0.28	0.84
Coordinación locomotriz	25	-3.00	2.00	0.44	1.33
Lanzamiento o precisión	25	-1.00	2.00	0.40	0.91
Golpe de precisión		-2.00	2.00	0.04	1.06
Bote		-1.00	2.00	0.44	0.96
Conducción		-1.00	1.00	0.28	0.68
Coordinación control de objetos	25	-3.00	4.00	1.16	1.77
Coordinación motriz	25	-5.00	5.00	1.6	2.70

Elaborado por: David Israel Freire Moreira

En la presente tabla se identifica en el ámbito de “**coordinación locomotriz**” que los estudiantes en lo referente a salto vertical se encuentran en la media de 0,04 que equivale a un nivel bajo, giro longitudinal se enmarcan con una media de 0,2 equivalente a un nivel intermedio, y en lo concerniente a carrera se ubican en la media de 0,28 que indica que se encuentran en un nivel aceptable. Por otro parte en el aspecto de “**coordinación y control**” el lanzamiento o precisión se ubican en la media de 0,40 equivalente a un nivel aceptable, Golpe de precisión refleja una media de 0,04 posicionándose en un nivel bajo, en el bote se evidencia una media de 0,44 enmarcado de un nivel alto y finalmente en lo referente a conducción que refleja una media de 0,28 evidenciándose un nivel aceptable.

3.1.3. Discusión de los resultados de la investigación

1. Salto vertical:

Pazmiño, B. (2019) argumenta que se logra prestar atención al conjunto de intervención que ingrese el pre y post test no coexisten varias características en la inconstante de salto vertical. El conjunto práctico indica varias reveladoras ya que en el post test los 3 infantes del juicio de valoración nada agradable del pre test

desarrolla el razonamiento de valoración de muy agradable, y de los 5 infantes del juicio de estimación escaso gustoso del pre test van a engrandecer el juicio de muy grato también y los 2 que existen van al diferente juicio de agradable (p.20).

Dentro del presente estudio investigativo en lo referente a este aspecto se evidenciar que los estudiantes no pueden secuenciar correctamente los eventos o pasos en un proceso acciones motrices donde no demuestren flexibilidad y el desarrollo de las capacidades coordinativas en general; además no manifiestan una postura adecuada. Por lo que es importante que los docentes tengan una preparación óptima que les permita tener un diagnóstico y caracterización de cada estudiante, lo que asegura dirigir con creatividad y enfoque desarrollador las actividades motoras de carácter individual y grupal.

1. Giro longitudinal:

Pazmiño, B. (2019) establece una pauta en el conjunto de inspección que ingrese el pre y post test no existe ninguna diferencia significativa en la variable de giro con eje longitudinal. El conjunto práctico presenta varias características ya que los infantes de los juicios de estimación de nada agradable y poco grato del pre test van a engrandecer los juicios de valoración de agradable y muy agradable en el post test (p.21).

En el presente estudio de indagación se da una importancia a los infantes al momento de realizar el giro longitudinal deben identificar el proceso de como ejecutarlo para poder tener un giro casi perfecto, en el desarrollo del pre test hay una demostración significativa pero al ejecutar el post test se presentan varios resultados que van en mejora para el estudio que queremos verificar; en cuanto al giro longitudinal dando una mejoría para el carácter individual y por tanto grupal.

2. Lanzamiento o Precisión:

Pazmiño, B. (2019) considera que el conjunto de vigilancia que ingrese el pre y post test no coexiste discrepancia reveladora en la variable de lanzamiento con precisión. El conjunto real presenta varias características ya que los infantes de los juicios de valoración de nada agradable y poco agradable del pre test van a desarrollar los juicios de valoración de agradable y muy agradable en el post test (p.22).

Enmarcado en el estudio de este trabajo se ha considerado que el lanzamiento de precisión logra establecer un vínculo estrecho en sus juicios de valoración, para el presente test 3js en el cuál damos a conocer, que los resultados del pre y post test, no muestran mucha diferencia pero eso si valoran un resultado aceptable, y no llegando a un nivel más alto como es muy agradable dentro de estos valores el docente deberá poner más énfasis para elevar los resultados sugeridos.

3. Golpe de precisión:

Pazmiño, B. (2019) especifica en el grupo de intervención que al comparar el pre y post test no consta discrepancia demostrativa en la variable de golpeo con precisión. El conjunto efectivo arroja varias características en los infantes de los discreciones de estimación de nada agradable y poco agradable del pre test van a desarrollar los juicios de estimación de agradable y muy agradable en el post test (p.23).

Considerando el trabajo de estudio, se indica que el golpe de precisión da un notorio resultado no muy relevante es donde el docente aplicara procesos de enseñanza aprendizaje, para obtener un mejor resultado, es donde se explicara la técnica adecuada en la postura y como debe dominar el objeto, es decir en el estudio y al valorar no existe mucha diferencia en una ejecución pre y post, daremos pautas a la mejoría para considerar los aspectos más relevantes en los criterios de valoración y una vez arrojados nos centraremos en los mismos para trabajar en la coordinación de los estudiantes a quienes aplicaremos el test.

4. Carrera:

Pazmiño, B. (2019) el prototipo en el conjunto de exploración que ingrese el pre y post test no concurre discrepancia reveladora en la variable de carrera de eslalon. El conjunto práctico da un dato a las varias características ya que los infantes de los razonamientos de valor de nada agradable y poco agradable del pre test pasan a desarrollar los juicios de valor de agradable y muy agradable en el post test (p.24).

En el presente trabajo de exposición consideramos que el golpe de precisión, maneja el detalle que, mientras se pueda tener un correcto control del mismo ente, dará una mejoría al ejecutar la respectiva práctica del ítem que se desarrollara, es decir en el trabajo y bajo el estudio del test en el pre y post test no dan un valor muy alejado de

obtener resultados agradables el docente al coordinar y presentar técnicas de cumplimiento, en el desarrollo del considerable aspecto del golpe de precisión, es aquí que el rol del docente es demostrar su paciencia y entrega para que su alumnado mejore en todo aspecto.

5. Bote:

Pazmiño, B. (2019) se considera, en el conjunto de inspección que al comparar el pre y post test no consta desacuerdo explicativa en la variable de bote. El conjunto práctico refleja varias características ya que los infantes de los juicios de estimación de nada agradable y poco agradable del pre test saltan a extender los juicios de valoración de agradable y muy agradable en el post test (p.25).

Nos hemos basado, que el trabajo de estudio al desarrollar el test, se dará un notorio realce a los fundamentos más desplegados pero en cierta forma en el bote se considera que el docente acoge conocimientos previos, y ligándolo con otro deporte como es el básquetbol es de dicha manera que ya existe una conocimiento previo por así decirlo, en donde al desarrollar el test en el pre test damos a conocer un resultado no muy distante del post test en secuencia que es necesario que el docente ejecute más planes de trabajo enmarcado al dominio del objeto desarrollando habilidades que el alumno requiere en su enseñanza significativa.

6. Conducción:

Pazmiño, B. (2019) ha determinado que en el conjunto de inspección que ingrese el pre y post test no milita contradicción reveladora en la variable de conducción. El conjunto práctico demuestra algunas explicativas ya que los infantes de los juicios de apreciación de nada agradable y poco agradable del pre test franquean a desarrollar los juicios de valoración de agradable y muy agradable en el post test (p.26).

En lo que al contexto de estudio se desarrolla en el trabajo de investigación, es notorio diferenciar que al aplicar el test 3js para la coordinación es estudiantes se debe trabajar arduamente el interés por desarrollarlo, al cabo de optimizar el mismo en donde hemos visto de vital importancia, que la conducción es un dominio frecuente de las extremidades tanto del tren superior como el tren inferior, entonces

los alumnos que presentan un dominio total en su cuerpo logran desarrollar la habilidad de controlar tanto su facultad óculo manual y óculo pedal, que en si genera una cualidad que se va desarrollando a través de la práctica de la misma perfeccionando la técnica de como ejecutarlo, y el trabajo del maestro del área de educación física es quién lograra moldear este proceso en el alumno para obtener resultados satisfactorios en el estudiante, es por ende la vital importancia de la ejecución del test en un término pre y post para llevar acabo lo que se debe trabajar y mejorar en ello.

3.2 Verificación de hipótesis.

Para este proceso se aplicó la prueba estadística Wilcoxon, para determinar la existencia de diferencias significativas entre los periodos de estudio.

Análisis estadístico de diferencias significativas de resultados de desarrollo de las capacidades coordinativas por pruebas, tipo de coordinación y de manera general entre los periodos POST-PRE en la muestra de estudio

Tabla N°. 6 Verificación de hipótesis

Parámetros test 3JS	N	Media PRE	Media POST	Diferencia de medias	P
Salto vertical	25	3.32	3.28	-0.04	0.819**
Giro longitudinal		3.16	3.36	0.20	0.275**
Carrera		2.88	3.16	0.28	0.041*
Coordinación locomotriz	25	9.36	9.80	0.44	0.870**
Lanzamiento o precisión	25	3.40	3.40	0.40	0.108*
Golpe de precisión		3.24	3.24	0.04	0.034*
Bote		3.32	3.32	0.44	0.052**
Conducción		3.44	3.44	0.28	0.074**
Coordinación control de objetos	25	12.24	13.40	1.16	0.008*
Coordinación motriz	25	21.60	23.20	1.6	0.010*

Elaborado por: David Israel Freire Moreira

Nota. Diferencias significativas en niveles de $P < 0.05 (*)$ y $P \geq 0.05 (**)$ entre periodos

La aplicación del análisis estadístico determino que en relación a las pruebas de coordinación locomotriz solo existió diferencias significativas en la prueba de carrera con un nivel de $P < 0.005$, en las pruebas de salto vertical y giro longitudinal, así como en la coordinación locomotriz en general no existieron diferencias. En relación a la coordinación control de objetos de manera general existieron diferencias significativas en un nivel de $P < 0.05$ no obstante estas diferencias internamente solo se dieron en las pruebas de lanzamiento o precisión o golpe de precisión. De manera general en el desarrollo de la coordinación motriz si existieron diferencias significativas entre los periodos en un nivel de $P < 0.05$ determinando de esta manera que se acepta la hipótesis alternativa del estudio:

(H1): El Samurái Fit incide en las capacidades coordinativas en estudiantes de bachillerato.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

Se concluye que los estudiantes de bachillerato presentan dificultades al realizar ejercicios como son: salto vertical y el golpe de precisión, debido a esto deben realizar ejercicios físicos que permitan el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas que serán ejecutadas en las actividades diarias, además potenciar aquellas capacidades que se encuentran débiles, esto permitirá adquirir conocimientos significativos dentro de los procesos evolutivos.

Complementario al párrafo anterior se evidenció que al implantar varias actividades físicas con la metodología de enseñanza pertinente en espacios extraescolares genera transición en el desarrollo físico, mental y social de los niños, inmiscuirlos en actividades fitness que aportan a la mejora de las capacidades con un objetivo específico, además se evidencia la ausencia de un docente de educación física especializado y capacitado que complemente el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Dentro de la ejecución del test 3js se ha considerado dos intervenciones, tanto pre test y post test, es decir al inicio de la aplicación del mismo, el pre test al en su ejecución arrojó datos muy positivos, luego se elaboró sesiones de samurái fit, ligados a los ítems del test 3js, luego de estas intervenciones se procedió a ejecutar un post test en donde el salto vertical tuvo un nivel bajo y el golpe de precisión igual, pero al contrario el bote, carrera, lanzamiento o precisión, giro longitudinal y conducción dieron como resultado una mejoría notable de nivel aceptable y muy aceptable, el docente deberá enfocarse en los ítems de calificación baja para mejorarlos mediante entrenamiento

4.2. Recomendaciones

Planificar sesiones de samurai fit, que permitan el desarrollo de las capacidades coordinativas y de esa forma mejorar las habilidades motrices mejorando equilibrio, lateralidad, resistencia, flexibilidad que dan como resultado un cuerpo vigoroso, saludable física y mentalmente.

El compromiso del docente, se propaga más allá del arbitraje entre los aprendizajes y el estudiante, el docente es el medio que genera elementos negativos o positivos en la temperamento del estudiante, una seña puede ocasionar armonía o discrepancia en la formación, en vista de aquello, el docente debe buscar capacitarse no solo las capacidades coordinativas sino en todos los aspectos que se encuentran enmarcados en la actividad física y deporte tomando en cuenta el momento que estamos atravesando y el entorno que ejerce su profesión y poder manejar mentes con deseos de adquirir aprendizajes significativos y sus estudiantes construyan su proyecto de vida.

Invitamos a la introducción de estos entrenamientos en las diestras de acción deportiva en los centros educativos con estudiantes de tercero de bachillerato. También se incita que el mecanismo de valoración del test 3JS que posee como fin evaluar el nivel de coherencia motora de los adolescentes de sexo femenino y masculino de la unidad educativa Juan León Mera “La Salle”.

Bibliografía

- Ardila , A. (2017). Incidencia de un programa de ejercicios físicos sobre las capacidades coordinativas en poblacion escolar. *Revista Salud, Historia y Sanidad*, 84-89.
- Ardila , A., Melgarejo , V., & Galindo , D. (2017). Incidencia de un programa de ejercicios físicos sobre las capacidades coordinativas en poblacion escolar. *Revista salud, historia y sanidad*, 38-45.
- Arocha, R. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo xxi. *Scielo*, 233-240.
- Avella, R., & Medellín, J. P. (2018). Conceptos y componentes de la actividad física y el fitness. *EFDeportes*, 38-46.
- Baque, E. (2020). Diseño del perfil del consumidor fitness en la Ciudad de Guayaquil en el año 2020. *UG*, 40-58.
- Barbosa, S., & María , U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Dialnet*, 141-160.
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Dialnet*, 49-54.
- Bembibre, C. (2021). Definición de Correr . *Definición ABC*, 48-55.
- Bermejo, S., & Maquera, Y. (2016). Indicadores de capacidades físicas en estudiantes de educación secundaria desarrollados por el plan de fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar Puno 2016. *Scielo*, 325-340.
- Blasco , J. (2016). Tratamiento curricular del Fitness en la Educación Física Secundaria en Aragón. Análisis y ejemplos de intervención. *Zaguan*, 60-68.
- Bonilla , A., & Rojas, V. (2016). Creencias sobre salud y prácticas de autocuidado en adultos jóvenes: estudio biográfico de estilos de vida. *MEDIGRAPHIC*, 45-58.
- Brazo, J., & Timón , a. (2016). Efecto de un protocolo de entrenamiento interválico de alta intensidad sobre masa grasa corporal en adolescentes. *Scielo*, 48-64.
- Bustillo, R. (2011). Beneficios del fitness. En R. Buistillo, *Manual del Fitness* (pág. 17). Sevilla: Wanceulen.
- Bustos, I. (2016). “ANÁLISIS DE LA EVOLUCIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL FÚTBOL MEDIANTE EL USO DEL MÉTODO INTEGRAL EN LA CATEGORIA SUPERIOR DEL COLEGIO BENIGNO MALO AÑO 2016. *UCUENCA*, 10-18.

- Caballero , P., Hernández, E., & Reina , M. (2018). Análisis de los factores universales de las actividades físicas en el medio natural / actividades físicas de aventura en la naturaleza. *Dialnet*, 61-68.
- Cabrera , D. (2019). La publicidad en la concientización sobre el sedentarismo producido en profesionales de oficinas en la ciudad de Ambato. *UTA*, 100-111.
- Cadena, P., Rendón, R., Aguilar, J., Salinas, E., De la Cruz, F., & Sangerman, D. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 8(7), 1603-1617. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342017000701603
- Calvo , A., Daza , J., & Gómez , E. (2020). Teorías generales que explican el movimiento corporal humano. *Dialnet* , 35-52.
- Camiroaga, D. (7 de Septiembre de 2016). ACV. Obtenido de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/la-salud-del-deporte/2014-10-28/transforma-tu-fisico-para-siempre_419331/
- Campiño, M. (2018). EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: LA FUERZA. *Observatorio del Deporte* , 44-48.
- Candia, R., & Flores , L. (2021). Capacidades físicas y su relación con la actividad física y composición corporal en adultos. *Dialnet*, 674-683.
- Cañizares, M. (2017). Como mejorar las capacidades físicas de tu hijo. *ebooks*, 9-19.
- Cardenas , M., Burbano, V., & Espitia , E. (2019). Efectos de un programa lúdico-pedagógico sobre la coordinación de capacidades. *Scielo*, 23-42.
- Cárdenas, M. (2019). Efectos de un programa lúdico-pedagógico sobre las capacidades coordinativas. *Scielo*, 22-38.
- Cenizo, J., & Morilla, S. (2017). Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. *Redalyc*, 189-193.
- Céspedes, A., & Céspedes, G. (2020). Efecto del entrenamiento aeróbico en el rendimiento académico de estudiantes de octavo básico. *Dialnet*, 42-52.
- Chávez, V., & Zamarreño, H. (2016). Ejercicio físico y actividad física en el abordaje terapéutico de la obesidad y el sedentarismo. *Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación* , 90-95.
- Devoto, S. (2016). Dojo Fitness. *San Andres* , 45-50.

- Di Pacuale, E. (2017). Las dimensiones constitutivas del bienestar social: una propuesta conceptual. *Redalyc*, 490-493.
- Dosal, R., Mejía, P., & Luis, C. (2017). Deporte y equidad de género. *Scielo*, 47-52.
- Duran, C., & Aldas, G. (2020). Evaluación de capacidades físicas básicas en edades tempranas orientada a la iniciación deportiva. Revisión literari. *Dialnet*, 277-279.
- Escalante, L., & Pila, H. (2017). La condición física. Evolución histórica de este concepto. *Dialnet*, 3-6.
- Espinosa , G. (2016). NATACION;PRACTICA ACUATICA;JUEGO;PSICOMOTRICIDAD. *UTMACH*, 40-49.
- Francisco, G., Jose, C., & Adison , M. (2019). Desarrollo y actualidad del mercado fitness en puerto vallarta, méxico. *Dialnet*, 86-97.
- Gago , I. (2018). Evolución de las capacidades físicas en adultos dependientes institucionalizados en la residencia "Centro Social Las Cinco Llagas" de Astorga (León). *Dialnet*, 38-65.
- Garcia, A., & Delgado, D. (2021). Inteligencia computacional para la evaluación de las capacidades coordinativas de los estudiantes. *Serie Científica*, 45-50.
- Gaviria , D., & Castejon , F. (2016). DESARROLLO DE VALORES Y ACTITUDES A TRAVÉS DE LA CLASE DE. *Redalyc* , 18-22.
- George, D, Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. (Cuarta ed.). Boston: Bacon.
- Gómez, L. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021. *Dialnet*, 443-451.
- Gomez, L., & Pelayo, A. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2021 (National Survey of Fitness Trends in Mexico for 2021). *Dialnet*, 443-451.
- Gonzales , L., & Jarrín, S. (2021). Los juegos tradicionales en la educación física como método de desarrollo de las capacidades coordinativas. *Dialnet*, 234-257.
- Gonzales, N., & Rivas , A. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Elsevier*, 125-131.
- González, L. M., & Mendoza, R. (2018). Caracterización de las empresas familiares: caso Durango (México). *Scielo*, 44-54.
- Gonzalez, N., & Rivas, A. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *ScienceDirect*, 125-131.

- Guerrero, J. (2016). “Los ejercicios de coordinación de piernas y su influencia en el aprendizaje de la técnica MIROP CHAGUI en los deportistas de TAEKWONDO del “Club Deportivo Plus Ultra” en la categoría (10- 11 años) en el periodo noviembre 2015- abril 2016”. *UNACH*, 48-56.
- Guillamon , A., & Carillo , P. (2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *Scielo*, 20-52.
- Guillamon , A., Garcia, E., & Rodriguez, P. (2017). Actividad física, condición física y calidad de la dieta en escolares de 8 a 12 años. *Scielo*, 32-45.
- Hall, R. (1996). Organizaciones Estructuras, Procesos y Resultados. *Academia Edu*, 2-32.
- Hernández, et. al. (2014). *Metodología de la investigación para bachillerato*. México: MC Graw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación*. (Sexta ed.). México, México: Mc Graw Hill. Obtenido de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- Sanchez, J. (2020). Uso de dispositivos fitness por parte de usuarios de gimnasios. *Zaguan*, 26-32.
- Santos, Á. (2015). ESTILOS DE APRENDIZAJE Y AUTOCONCEPTO ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DE BACHILLERATO: DIFERENCIAS ENTRE MODALIDADES. *Revista Estilos de Aprendizaje*, 6-24. Obtenido de <http://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/974/1682>
- Solorzano , B. (2017). TÉCNICAS BÁSICAS DEL KARATE “DO” PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN MOTORA GRUESA EN LOS ALUMNOS DEL 4TO. GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32011 HERMILIO VALDIZAN – HUÁNUCO – 2016. *UDH*, 40-48.
- Tamayo, A., & Restrepo, J. (2017). EL JUEGO COMO MEDIACIÓN PEDAGÓGICA EN LA COMUNIDAD DE UNA INSTITUCIÓN DE PROTECCIÓN, UNA EXPERIENCIA LLENA DE SENTIDOS. *Redalyc* , 105-128.
- Torres, W. (2020). MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD COGNITIVA POR MEDIO DEL ATLETISMO ADAPTADO. *Grupocieg*, 240-246.

- Tournoux , J. (2019). Efectos de un programa de entrenamiento aeróbico con marcha acuática sobre la resistencia cardiovascular en pacientes en fase subaguda de un ACV. *Grupo San Valero*, 56-65.
- Trejos , D., & Meza, D. (2017). Actividad física: efectos en el bienestar físico, social y mental en la población de Goicoechea. *Scielo*, 26-33.
- Vaca, M., & Cosme, F. (2017). Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física. *Scielo*, 61-76.
- Valdes , P., & Yanci, J. (2016). Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico en estudiantes. *Redalyc*, 68-79.
- Valdes, J., & Calvopina, S. (2018). El método clínico como pilar fundamental en la enseñanza médica. *Scielo*, 48-51.
- Valencia , W. (2020). Desarrollo de las capacidades coordinativas en niños: efectos de entrenamiento en el patinaje. *Dialnet*, 89-95.
- Varela , P., & Rojas , J. (2021). Efectos de un programa de ejercicio de fuerza y resistencia aeróbica en un adulto mayor pluripatológico: estudio de caso. *Actividad Física y deporte* , 1-10.
- Vargas , M. (2018). Samurái Fit en las capacidades físicas básicas de los integrantes del Club Pacific Gym de la ciudad de Quito. *UTA*, 42-48.
- Vasquez, F., Diaz, E., Lera, L., & Meza, J. (2017). Condición física y sensibilidad insulínica en un grupo de escolares obesos de 8 a 13 años según estado puberal. *Scielo*, 60-66.
- Vega, M., & Sentmanat, A. (2018). Batería de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas en las extremidades superiores de pacientes con ataxia como secuela de accidente cerebro vascular o esclerosis múltiple (Original). *Dialnet*, 48-52.

ANEXOS

Anexo N°. 1 Carta de compromiso de la institución

CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 14 de octubre 2021

Doctor
Marcelo Núñez
Presidente de la Unidad de Integración Curricular
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente

De mi consideración:

Yo, Silvana Meléndez en mi calidad de Rectora de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Titulación bajo el Tema: “**EL SAMURÁI FIT Y LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**” propuesto por el/la estudiante **FREIRE MOREIRA DAVID ISRAEL**, portador/a de la Cédula de Ciudadanía No. **1804159943**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la **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,


.....
Mg. Silvana Meléndez
0201651650
032840941
0992678849
secreambatojlm@lasalle.edu.ec



Anexo N°. 2 Test 3js para la coordinación

2017, Retos, 32, 189-193

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org)

Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución Motor Coordination Test 3JS: Assessing and analyzing its implementation

*José Mamel Cenizo Benjumea, **Javier Ravelo Afonso, ***Sergio Morilla Pineda, *Juan Carlos Fernández Truan

*Universidad Pablo de Olavide (España), **C.E.I.P. Blas Infante de Sanlúcar de Barrameda (España), ***Junta de Andalucía (España)

Resumen. La valoración de la coordinación motriz en edad temprana es una de las exigencias del profesional de la Educación Física y de los investigadores en este campo. El test 3JS tiene como objetivo evaluar el nivel de coordinación motriz de los niños y niñas de 6 a 11 años. Se realiza un recorrido con 7 tareas de forma consecutiva y sin descanso intermedio: saltos verticales, giro, lanzamientos, golpes con el pie, carrera de slalom, bote con slalom y conducción sin slalom. En el documento que se presenta a continuación se describen las tareas de la que consta el test, se explica de forma detallada cada uno de los cuatro criterios de valoración cualitativa en cada una de ellas y se presenta una hoja de registro didáctica para evaluar un grupo de niños. Además, se describen las variables de valoración dentro del análisis de los resultados: Nivel de coordinación motriz, de coordinación locomotriz y de coordinación control de objetos (mano y pie) y Ratios y Cocientes para profundizar en el análisis comparativo entre las expresiones de la coordinación.

Palabras clave. Coordinación motriz, Coordinación Locomotriz, Coordinación Control de objetos, Test 3JS.

Abstract. Assessment of motor coordination in early ages is one of the requirements for physical education professionals and for researchers in this field. The 3JS test aims to assess motor coordination levels in Primary Education students (aged 6-11). A 7-task path is performed consecutively without between-exercise breaks: vertical jumps, turn, throw, kicking, slalom race, slalom ball handling and no-slalom conduction. This document describes the tasks included in the aforementioned test, explaining in detail each of the four qualitative assessment criteria applied to each of them. Also, a sample Education record sheet employed to assess groups of children is shown. Moreover, evaluation variables for the analysis of results are described: motor coordination levels, locomotor coordination, and object control coordination (hands and feet), in addition to Ratios and quotients so as to carry out further comparative analysis of coordination expressions.

Keywords: Motor coordination, Locomotor coordination, Object control coordination, 3JS Test.

Introducción

La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación (Lorenzo, Torres & Barrera, 2005).

Existe una necesidad de estudiar la coordinación motriz en diferentes poblaciones (Teixeira et al., 2015; Torralba et al., 2016) y la relación con otros ámbitos de la educación del niño en edad escolar: con el rendimiento académico (Ruiz et al., 2016; Fernandes et al., 2016), la influencia de la morfología (Freitas et al., 2015), aprendizaje en los deportes (Vanttiinen et al., 2010), efecto de la música sobre la coordinación manipulativa (Castañer et al., 2008), estatus social y niveles de adiposidad (Bustamante et al., 2008; Willian et al., 2008; Bucco & Zubizar, 2015), condición física (Chaves et al., 2015; Lifshitz et al., 2014; Yanci & Los Arcos, 2015), discapacidad intelectual (Escrivá & Navarro, 2002; Abouzeid, 2012; Abellán & Sáez, 2015), nivel motriz deficiente (Rudisill, 2011; Oliveira et al., 2011; Almeida et al., 2012; Bardid et al., 2013; Mathisen, 2016), influencia sobre la motivación hacia la práctica deportiva (Mees et al., 2016; Meester et al., 2016) y la salud (Ruiz et al., 2015).

Podemos distinguir dos enfoques a la hora de evaluar esta coordinación motriz en la edad escolar: un enfoque normativo, donde se encuadran test como el Movement ABC o el KTK, y uno criterial, donde encontramos el TGMD-2. Todos tienen en común su dificultad para aplicarlos en el ámbito escolar, dificultad para acceder a ellos, la falta de práctica de los evaluadores y el coste económico que suponen (Ruiz et al., 2015).

Los test más utilizados hasta el momento son el KTK (Kiphard & Schilling, 1974), el TGMD-2 (Ulrich, 2002) y el Movement ABC (Henderson & Sugden, 1992). Estos test están diseñados para evaluar la coordinación motriz de participantes de entre 3 y 16 años, detectando también cuáles de ellos tendrían problemas en su desarrollo motriz. En

este sentido, cabe destacar la propuesta de test 3JS (Cenizo et al., 2016). Este instrumento cumple con la demanda de los docentes y científicos

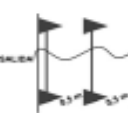

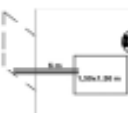



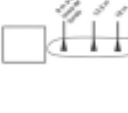

Tarea	Descripción materiales	Tarea	Descripción materiales
1ª	Salto vertical L o c o m o t r i z 	2ª	Giro L o c o m o t r i z 
3ª	Lanzamiento preciso L o c o m o t r i z 	4ª	Conducción de pelota L o c o m o t r i z 
5ª	Carrera L o c o m o t r i z 	6ª	Bote L o c o m o t r i z 
7ª	Conducción L o c o m o t r i z 		

Figura 1. Habilidades motoras y tipo de coordinación que contribuye a valorar

Fecha recepción: 02-10-16. Fecha de aceptación: 04-02-17
Juan Carlos Fernández Truan
jcfertru@upo.es

PRUEBA 1. SALTAR CON LOS DOS PIES JUNTIOS LAS PICAS SITUADAS A UNA ALTURA		
1 pu nt o	<p>No se impulsa con las dos piernas simultáneamente. No realiza flexión de tronco.</p> <p>Importante fijarse en que si se impulsa, el cae con los dos piernas.</p>	
2 pu nt os	<p>Flexiona el tronco y se impulsa con ambas piernas. No cae con los dos pies simultáneamente.</p> <p>Esta vez se impulsa con los dos pies a la vez pero NO cae con los dos al mismo tiempo.</p>	
3 pu nt os	<p>Se impulsa y cae con las dos pero no coordina la extensión simultánea de brazos y piernas.</p> <p>Esta vez se impulsa y cae con los dos piernas a la vez pero NO coordina movimiento de brazos y piernas.</p>	
4 pu nt os	<p>Se impulsa y cae con los dos pies simultáneamente coordinando brazos y piernas.</p> <p>Esta vez se impulsa y cae con los dos piernas a la vez y el movimiento es totalmente coordinado de brazos y piernas.</p>	

Figura 2. Criterios de valoración de la prueba 1

1 pu nt o	<p>Realiza un giro entre 1 y 90°.</p> <p>El niño/a salta y NO es capaz de dar más de un cuarto de giro en el eje longitudinal (cae con las puntas de los pies en el primer cuadrante).</p>	
2 pu nt os	<p>Realiza un giro entre 91 y 180°.</p> <p>El niño/a salta y NO es capaz de hacer un giro de más de media vuelta en el eje longitudinal, pero sí más de un cuarto de giro (cae con las puntas de los pies en el segundo cuadrante).</p>	
3 pu nt os	<p>Realiza un giro entre 181 y 270°.</p> <p>El niño/a salta y NO es capaz de dar más de tres cuartos de giro en el eje longitudinal, pero sí más de media vuelta (cae con las puntas de los pies en el tercer cuadrante).</p>	
4 pu nt os	<p>Realiza un giro entre 271 y 360°.</p> <p>El niño/a salta y SI es capaz de dar más de tres cuartos de giro en el eje longitudinal (cae con las puntas de los pies en el cuarto cuadrante).</p>	

Figura 3. Criterios de valoración de la prueba 2

de la actividad física y el deporte de valorar la coordinación motriz en la edad de 6 a 11. Es un instrumento que valora no solo la coordinación motriz (Cenizo et al., 2015) sino también las dos expresiones de esta capacidad: Coordinación Locomotriz y la Coordinación Control de objetos (con el pie o la mano).

El objetivo de este trabajo ha sido concretar los criterios de valoración de cada una de las tareas que componen el test de coordinación 3JS mediante un conjunto de observaciones a las ejecuciones así como facilitar el análisis cuantitativo de las puntuaciones de la coordinación motriz y de sus expresiones.

PRUEBA 3. LANZAR DOS PIEDRAS AL POSTE DE UNA PORTERA DESDE UNA DISTANCIA Y SIN SALIRSE DEL CUADRO		
1 pu nt o	<p>El brazo no realiza rotación lateral del hombro y el brazo lanzador no se flexiona atrás.</p> <p>Brazo delante sin llevar la pelota atrás.</p>	
2 pu nt os	<p>Realiza poco movimiento de codo y existe rotación externa de la articulación del hombro.</p> <p>Ligero armado del brazo, la pelota sigue sin llegar atrás.</p>	
3 pu nt os	<p>Hay armado del brazo y el objeto se lleva hacia detrás de la cabeza.</p> <p>La pelota se lleva atrás pero el movimiento no es coordinado entre brazos y piernas. (Ejemplo: descoordinación piernas adelantada con brazos epaulet).</p>	
4 pu nt os	<p>Coordina en total o casi total desde las piernas y el tronco hacia la muñeca del brazo con el brazo adelantado.</p> <p>Pelota llevada atrás, coordinación tronco y piernas bastante adelantada.</p>	

Figura 4. Criterios de valoración de la prueba 3

PRUEBA 4. GOLPEAR DOS BALONES AL POSTE DE UNA PORTERA DESDE UNA DISTANCIA Y SIN SALIRSE DEL CUADRO		
1 pu nt o	<p>No coloca la pierna de apoyo al lado del balón. No hay una flexión y extensión de la rodilla de la pierna que golpea.</p> <p>Pie de apoyo lejano al balón y/o no hay flexión extensión de rodilla y cadera.</p>	
2 pu nt os	<p>No coloca la pierna de apoyo al lado del balón y golpea con un movimiento de pierna y pie.</p> <p>Si hay flexión extensión de rodilla y cadera. Pie de apoyo lejano al balón.</p>	
3 pu nt os	<p>Se equilibra sobre la pierna de apoyo colocándola al lado del balón. Balancea la pierna golpeando con una secuencia de movimiento de cadera, pierna y pie.</p> <p>Pie de apoyo junto al balón y si hay flexión extensión de rodilla y cadera. No hay secuencia de movimientos coordinados.</p>	
4 pu nt os	<p>Se equilibra sobre la pierna de apoyo y balancea la pierna de golpeo, siguiendo una secuencia de movimiento desde el tronco hacia la cadera, muslo y pie.</p> <p>Pie de apoyo junto al balón y si hay flexión extensión de rodilla y cadera. No hay secuencia de movimientos coordinados de todo el cuerpo.</p>	

Figura 5. Criterios de valoración de la prueba 4

Planteamiento didáctico: Descripción del test 3JS

Características de las tareas motrices que componen el test

Se realiza un recorrido con 7 tareas de forma consecutiva y sin descanso. Con el desarrollo de cada una de las tareas, a través del uso de las habilidades motrices básicas, se contribuye a la valoración de la coordinación motriz y sus expresiones: Coordinación Locomotriz y Coordinación Control de objetos (con el pie o la mano) (Figura 1).

Criterios de valoración de las tareas motrices que componen el test

La ejecución en cada una de las siete pruebas se valora entre 1 y 4

PRUEBA 3. DESPLAZARSE CORRIENDO HACIENDO EL SLALOM		
1 pu nto	Las piernas se encuentran rígidas y el paso es desigual. Tese abrea muy reducida. Apenas levanta los pies del suelo y/o las piernas están rígidas en la carrera.	
2 pu ntos	Se distinguen las fases de amortiguación e impulsión pero con un movimiento limitado del brazo (no existe flexión del codo). El tronco inferior realiza bien el movimiento pero no el brazo (brazos rígidos).	
3 pu ntos	Existe brazo y flexión en el codo. Los movimientos de brazos no facilitan la fluidez de los apoyos (la frecuencia del brazo no es la misma que la de los apoyos). Brazo y movimiento de piernas que no facilitan la marcha.	
4 pu ntos	Coordina en la carrera brazos y piernas y se adapta al recorrido establecido cambiando la dirección correctamente. Fluido - extensión de brazos perfectamente coordinada.	

Figura 6. Criterios de valoración de la prueba 3

PRUEBA 4. DOMINANCIA DE LA MANO Y DEL PIE. VUELTA SUAVIZANDO EL CARRILLO Y CAMBIANDO EL SENTIDO ROTANDO UN PIE		
1 pu nto	Necesita agarrar el balón para darle continuidad al bote. Coge la pelota con la mano de bote, con poca continuidad, pierde el control del balón.	
2 pu ntos	No hay homogeneidad en la altura del bote e golpes al balón (se ve aumento al contactar con el balón). Bate no homogéneo y poco potente.	
3 pu ntos	Se utiliza flexión y extensión de cada una de las manos al tocar el balón. Utiliza una sola mano/brazo. Movimiento coordinado y controlado con un mano, escuchando uso de los pies.	
4 pu ntos	Coordina correctamente el bote utilizando la mano, brazo más adecuada para el desplazamiento en el balón. Utiliza adecuadamente ambas manos/brazos. Movimiento con diseño y control utilizando ambas manos.	

Figura 7. Criterios de valoración de la prueba 4

puntos, siendo 1 el desarrollo más inmaduro y 4 la calificación óptima de la ejecución (Figuras 2-8).

Análisis de los resultados que se obtienen en el test

Con los datos que se registran se puede realizar un análisis de cada niño y un estudio de cada uno de los grupos para reflexionar sobre el nivel de coordinación motriz en un momento determinado.

El análisis de los resultados se puede realizar sobre el nivel de Coordinación motriz y sus expresiones: Coordinación Locomotriz y Coordinación Control de objetos (con el pie o la mano).

PRUEBA 7. CONDUCIR, IR Y VUELTA UN BALÓN CON EL PIE SUPERANDO UN SLALOM SIMPLE Y		
1 pu nto	Necesita agarrar el balón con la mano para darle continuidad a la conducción. Toca el balón con la mano.	
2 pu ntos	No hay homogeneidad en la potencia del golpeo. Se observan diferencias en la distancia que recorre el balón tras cada golpeo. Golpes no uniformes.	
3 pu ntos	Utiliza una sola pierna para controlar constantemente el balón, utilizando la superficie más oportuna. Reduce la potencia de los golpes y mantiene la vista sobre el recorrido (no sobre el balón). Lo hace bien. Sólo usa la pierna dominante.	
4 pu ntos	Domina constantemente el balón, utilizando la pierna más oportuna y la superficie más oportuna. Aumenta la potencia de los golpes y mantiene la vista sobre el recorrido (no sobre el balón). Lo hace bien. Utiliza ambas piernas.	

Figura 8. Criterios de valoración de la prueba 7

La comparación directa de las diferentes expresiones de coordinación motriz no es posible en términos absolutos debido a que su rango es diferente. Para poder profundizar en el análisis comparativo vamos a utilizar los Ratios y los Cocientes.

El Ratio (%) tiene como objetivo comparar el valor obtenido en una determinada expresión de la coordinación motriz con respecto a la puntuación máxima posible a conseguir. Esta puntuación viene determinada por el número de tareas que componen cada expresión. Por ejemplo: en locomoción la puntuación máxima es doce porque se valora a través de tres tareas.

El cociente diferencial de los ratios representa la variación entre dos ratios. Su cálculo se realiza de forma que su resultado refleje la magnitud de los valores de los ratios.

El Cociente (%) representa el valor de cada expresión de la coordinación motriz con respecto a la puntuación total alcanzada.

Tabla 1. Procedimiento en la valoración de las diferentes variables

VARIABLE DE VALORACIÓN		CÓMO CALCULARLA
Nivel de desarrollo de cada una de las siete habilidades básicas		Salto, giro, lanzamiento, golpeo, carrera, bote y conducción
Coordinación Locomotriz		Suma de los valores registrados en las habilidades salto, giro y carrera
Coordinación Control de objetos		Suma de los valores registrados en las habilidades lanzamiento, golpeo, bote y conducción
Nivel de la	Control objetos Con el pie	Suma de los valores registrados en las habilidades golpeo y conducción
	Control objetos Con la mano	Suma de los valores registrados en las habilidades lanzamiento y bote
Coordinación motriz		Suma de los valores registrados en las siete habilidades básicas estudiadas
Ratios	Locomotriz	Se obtiene de dividir el valor conseguido en cada capacidad y la puntuación máxima que puede conseguir en cada una (12, 16, 8, 8 respectivamente) multiplicado por 100
	Control de objetos	
	Control de objetos con el pie	
Cociente diferencial ratio	Locomotriz menos Control objetos	Se obtiene como cociente entre la diferencia de ratios y la suma de ratios
	Control de objetos con el pie menos Control con la mano	
Cociente	Locomotriz	Se obtiene de dividir el valor conseguido en cada capacidad y la puntuación del nivel de la coordinación motriz alcanzada multiplicado por 100
	Control objetos	
Cociente diferencial del Cociente	Con el pie	
	Control objetos Con la mano	
Cociente diferencial del Cociente	Cociente Locomotriz menos Cociente Control de objetos	Se obtiene de restar dos cocientes relativos a una capacidad
	Cociente control de objetos con el pie menos Cociente Control de objetos con la mano	

Discusión y Conclusiones

El propósito de este trabajo ha sido concretar los criterios de valoración de cada una de las tareas que componen el test de coordinación 3JS mediante un conjunto de observaciones a las ejecuciones así como facilitar el análisis cuantitativo de las puntuaciones de la coordinación motriz y de sus expresiones. Para ello vamos a realizar un análisis comparativo del test 3JS con los test de coordinación motriz más utilizados (Hardy et al., 2016; Iivonen et al., 2015).

El KTK (Kiphard & Schilling, 1974) está diseñado para niños y niñas desde 5 a 14 años de edad, el TGMD-2 (Ulrich, 2002) de 3 a 10 años, el 3JS (Cenizo et al., 2016) de 6 a 11 años y MABC-2 (Henderson et al., 2012) establece 3 rangos de edades (4 a 6 años, 7 a 10 años y 11 a 16 años). El 3JS, KTK y TGMD-2 utilizan las mismas pruebas para todas las edades lo que permite la comparación entre las mismas. En el MABC-2 se utilizan pruebas diferentes para cada rango de edad.

Los criterios de valoración que se utilizan en el test 3JS y TGMD-2 son cualitativos. En las siete tareas del 3JS existen cuatro posibles puntuaciones, cada una correspondiente a un nivel de maduración. En el TGMD-2 cada una de las doce tareas tiene varios criterios de actuación (3-5) que se puntúan con 0 cuando no se realiza correctamente y 1 cuando se ejecuta de forma adecuada. El test KTK y el MABC-2 utilizan criterios cuantitativos (número de ejecuciones, tiempo y/o errores).

El 3JS utiliza la suma total de las puntuaciones en cada una de las tareas como nivel de coordinación motriz. La puntuación total en el TGMD-2 (puntuación bruta) se codifica mediante una tabla por edades a puntuación estándar (rango 1-20). El KTK transforma la puntuación obtenida directamente en cada tarea en una puntuación tipificada (cociente motor) mediante las tablas del estudio original de Kiphard & Schilling (1974) (2007). La suma de ellas constituye el cociente motor global.

En el TGMD-2 se codifican las puntuaciones del subtest control de objetos diferenciando los sexos. Para el subtest locomotor se utiliza una tabla de codificación unisex. En el KTK se obtiene el cociente motor mediante tablas de referencia de acuerdo con la edad y el sexo.

El TGMD-2 ofrece una puntuación estándar que corresponde, según tablas de referencia, con un cociente motor bruto y establece el «desarrollo motor global». El KTK, a partir de los valores en cada tarea, transforma los resultados en cocientes motores para cada prueba mediante tablas de referencia. La suma de los cocientes obtenidos en cada prueba es considerada como «coeficiente motor». El 3JS ofrece un sumatorio de las puntuaciones de todas las pruebas considerándolo como el nivel de «coordinación motriz», un sumatorio de las pruebas de locomoción, «coordinación locomoción» y un sumatorio de las pruebas correspondientes al control de objetos, «coordinación control de objetos». Dentro de esta última, se desglosa en «control de objetos con la mano» y «control de objetos con el pie».

Las herramientas ofrecen percentiles en cada caso provenientes de los estudios originales. Para profundizar en el análisis de la coordinación, el test 3JS agrupa las puntuaciones con respecto a un criterio absoluto y en intervalos que permiten definir diferentes niveles. Esta división de las puntuaciones utiliza una medida absoluta (desviación típica), que permite valorar la distancia de cada sujeto con respecto a la media del grupo de edad. Cada uno de los intervalos o pentas corresponden a una valoración diferente de la coordinación motriz (Cenizo et al., 2015).

El 3JS utiliza las ratios y los cocientes para ahondar en el estudio de las expresiones de la coordinación motriz, así como en su relación y evolución.

Consideramos que docentes e investigadores pueden hacer uso de este documento sobre el test 3JS, que complementa a los ya publicados, para analizar y obtener conclusiones no solo del nivel de coordinación motriz de niños y niñas de 6 a 11 años en un momento determinado sino también valorar la evolución desarrollada tras un período de intervención.

Referencias

- Abellán, J. & Sáez-Gallego, N. (2015) Performance of the athletes with intellectual impairment in motor tests. Differences in age and gender. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* (27), 40-47.
- Abouzeid, M. (2012). Developmental Perspective: motor control, coordination, rehabilitation. Physical activity and healthy lifestyle for egyptian adolescents with intellectual disabilities: aquatic exercise vs land - based exercise. *Journal of Sport exercise psychology*, 34, 150-194.
- Almeida, M., Lima, S., Pellegrini, A., Higassiaraguti, P. & Yukiko, C. (2012). Crianças com dificuldades motoras apresentam baixos níveis de aptidão física? *Motriz*, 18(4), 748-756.
- Bardid, F., Deconinck, F., Descamps, S., Verhoeven, L., De Pooter, G., Lenoir, M. & D'Hondt, E. (2013). The effectiveness of a fundamental motor skill intervention in pre-schoolers with motor problems depends on gender but not environmental context. *Research in Developmental Disabilities*, 34, 4571-4581. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2013.09.035>
- Bastik, C., Kalkavan, A., Yamaner, F., Sahin, S. & Gulru, A. (2012). Investigation of basic motor skills according to TGMD-2 test on male athletes of 10 ages group who participated to competitions in different sports branches. *Social and Behavioral Sciences*, 46, 4741-4745. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.328>
- Bucco, L. & Zubiatur, M. (2015). Analysis of the Motor Development in Brazilian Schoolchildren with Corporal Measures of Obesity and Overweight. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15 (59), 593-611. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafid.2015.59.012>
- Bustamante, A., Caballero, L., Enciso, N., Garganta, R., Salazar, I., Teixeira, A. & Ribeiro, J.A. (2008). Coordinación motora: Influencia de la edad, sexo, estatus socio-económico y niveles de adiposidad en niños peruanos. *Revista Brasileira de Cineantropometria y Desempenho Humano*, 10(1), 25-34. <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2008v10n1p25>
- Carmeli, E., Bar-Yossef, T., Ariav, C., Paz, R., Sabbag, H. & Levy R. (2008). Sensorimotor impairments and strategies in adults with intellectual disabilities. *Motor Control*, 12, 348-361. <http://dx.doi.org/10.1123/mcj.12.4.348>
- Castañer, M., Torrents, C., Dimsova, M. & Antequera, M. (2008). Habilidades motrices en expresión corporal y danza detección de T Patterns. *Motricidad European Movement*(71), 161-177.
- Cenizo, J. M., Ravelo, J., Morilla, S., Ramirez, J. M. & Fernández, J. C. (2016). Design and validation of a tool to assess motor coordination in Primary. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*(62), 203-219.
- Cenizo, J. M., Ravelo, J., Ramirez, J. M. & Fernández, J. C. (2015). Assessment of Motor Coordination in Students Aged 6 to 11 Years. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(14), 765-774.
- Chaves, R., Baxter-Jones, A., Gomes, T., Souza, M., Pereira, S. & Maia, J. (2015). Effects of Individual and School-Level Characteristics on a Child's Gross Motor Coordination Development. *J 2(8)*, 8883-8896. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph120808883>
- Collet, C., Folle, A., Pelozin, F. & Botti, M. (2008). Nivel de coordenação motora de escolares da rede estadual da cidade de Florianópolis, Motriz, Rio Claro. *Motriz*, 14(4), 373-380.
- DeMeester A, Stodden D, Brian A, True L, Cardon G, Tallir I, Haerens, L. (2016) Associations among Elementary School Children's Actual Motor Competence, Perceived Motor Competence, Physical Activity and BMI: A Cross-Sectional Study. *PLoS ONE*, 11(10). <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0164600>
- Escribá, A. & Navarro, A. (2002). Análisis comparativo de la coordinación oculo-segmentaria en tres grupos de población: Síndrome de Down, Deficiencia mental y sin discapacidad.(1), pp. *RETOS*.

- Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17-20.
- Fernandes, V., Scipiao, M., Melo, T., De Tarso, P., Guimaraes, T., Araujo, N., Ribeiro, S. & Deslandes, A. (2016). Motor Coordination Correlates with Academic Achievement and Cognitive Function in Children. *Front Psychol* (7), 318. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00318>
- Freitas, D., Lausen, B., Maia, J., Lefevre, J., Rubio, E., Thomis, M., Claessens, A. L., Beunen, G. & Malina, R.M. (2015). Skeletal maturation, fundamental motor skills and motor coordination. *Journal of Sports Sciences*, 33(9), 924-934. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2014.977935>
- Gheysen, F., Loots, G. & Van Waelvelde, H. (Octubre de 2007). Motor Development of Deaf Children With and Without Cochlear Implants. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 27.
- Gómez, M., Ruiz Pérez, L. M. & Mate, E. (2006). Los problemas evolutivos de coordinación de la adolescencia análisis de una dificultad oculta. *RICYDE Revista Internacional Ciencias Deporte*, 3, 44-54. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2006.00303>
- Hardy, L., Morgan, P., Cliff, D. & Rush, E. (Febrero de 2016). Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 46, 1-26.
- Henderson, S. E. & Sugden, D. (1992). *Movement Assessment Battery for Children*. London: Psychological Corporation.
- Henderson, S., Sudgen, D. & Barnett, A. (2012). *Bateria de evaluación del Movimiento para niños (MABC-2)*. Pearson.
- Ivonen, S., Sääkslahti, A. & Laukkanen, A. (2015). A review of studies using the Körperkoordinationstest für Kinder (KTK). *European Journal of Adapted Physical Activity*, 8(2), 18-36.
- Kiphard, E. & Schilling, F. (2007). *Körperkoordinationstest für Kinder 2, überarbeitete und ergänzte Aufgabe*. Weinheim: Beltz Test.
- Kiphard, E. & Schilling, F. (1974). *Körperkoordinationstest für Kinder*. Weinheim: Beltz Test.
- Lifshitz, N., Raz-Silbiger, S., Weintraub, N., Steinh, S., Cermak, S. & Katz, N. (2014). Physical fitness and overweight in Israeli children with and without developmental coordination disorder: gender differences. *Res. Dev. Disabil*, 35(11), 2773-80. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2014.07.020>
- Lopes, V., Maia, J., Silva, R. & Seabra, A. (Enero-Junio de 2003). Estudo do nível de desenvolvimento da coordenação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, 47-60. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01027.x>
- Lopes, V., Rodríguez, L., Maia, J. & Malina, R. (2011). Motor coordination predictor activity in childhood. *Scand Journal Medicine Science Sport*(21), 663-669.
- Lorenzo, F., Torres, J. & Barrera, J. (2005). Diseño y estudio científico para la validación de un test motor original, que mida la coordinación motriz en alumnos de educación secundaria obligatoria. *Habilidad motriz*.
- Mathisen, G. (2016) Motor competence and implications in primary school. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (1), 206-209. [Doi:10.7752/jpes.2016.01032](http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2016.01032)
- Oliveira, L., Pires, V., Santos, R. & Oliveira, B. (2011). Associações entre atividade física, habilidades e coordenação motora em crianças portuguesas. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 13(1), 15-21.
- Rudisill, C. M. (2011). The Effect of Visual Supports on Performance of the TGMD-2 for Children With Autism Spectrum Disorder. *Human Kinetics*, 28, 342-353.
- Ruiz, L. M., Jiménez, P., Ramón, I. & Peñalora Méndez, R. (2015). Debemos preocuparnos por la coordinación de los escolares de la Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Pediatría Atención Temprana*, 109-116. <http://dx.doi.org/10.4321/S1139-76322015000300005>
- Ruiz, L. M., Rioja, N., Graupera, J. L., Palomo, M. & García, V. (2015). GRAMI-2: Desarrollo de un test para evaluar la coordinación motriz global en la educación primaria. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 103-111.
- Ruiz, L. M., Navia, J., Ruiz, A., Ramón, I. & Palomo, M. (2016). Coordinación motriz y rendimiento académico en adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* (29), 86-89.
- Stankovic, V. (2011). Effect of morphological characteristics and motor abilities on the development of coordination abilities of boys aged 11-12. *Acta Kinesiológica*(5), 12-15.
- Teixeira, H., Abelairas, C., Arufe, V., Pazos, J. & Barcala, R. (2015) Influence of a physical education plan on psychomotor development profiles of preschool children. *Journal of Human Sport & Exercise*, 10. <http://dx.doi.org/10.14198/jhse.2015.101.11>
- Teixeira, M., Viana, D. & Vieira, M. (2010). A influencia do baile na coordenação motora de crianças de sete e oito anos. *Coleção Perspectiva em Educação Física*, 9(4).
- Terra, N., Pontes, A., Honorario, L., Wellington, M. & Furtado, V. (Julio-Septiembre de 2010). Estudo comparativo de variáveis bioperacionais entre atletas de desportos de diferentes demandas. *Motriz*, 16(3), 610-679.
- Torraba, M. A., Vieira, M. B., Lleixà, T. & Gorla, J. I. (2016). Assessment of Motor Coordination in Primary Education of Barcelona and Province. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad y el Deporte*, 16 (62), 355-371. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafid2016.62.011>
- Ulrich, A. (2002). *Test of Gross Motor Development*. Texas: Proed.
- Vandendriessche, J., Vandorpe, B., Coelho e Silva, M., Vaeyens, R. & Matthieu, L. L. (2011). Multivariate association among morphology, Fitness, and motor coordination characteristics in boys age 7 to 11. *Pediatric exercise science* (23), 504-520. <http://dx.doi.org/10.1123/pes.23.4.504>
- Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Lefevre, J., Pion, J., Vaeyens, R., Matthys, S., Philippaerts, R. & Lenoir, M. (2010). The Körperkoordinationstest für Kinder: reference values and suitability for 6-12-year-old children in Flanders. *Journal of medicine and science in sports*, 21, 378-388.
- Vartiainen, T., Blomquist, M. & Hakkinen, K. (Diciembre de 2010). Development of body composition, hormone profile, physical fitness, general perceptual motor skills, soccer-specific laboratory test among adolescent soccer players. *Journal of Sport Science and Medicine*, 9(4), 547-556.
- Willian, H., Pfeiffer, K., O'Neill, J., Dowda, M., Mclver, K. & Brown, W. (2008). Motor skill performance and physical activity in Preschool children. *Obesity (Silver Spring)*, 16, 1421-1426. <http://dx.doi.org/10.1038/oby.2008.214>
- Yanci, J. & Los Arcos, A. (2015) How does the age and gender influence the ability to change direction in primary school children? *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* (28), 40-43.



Anexo N°. 3 Ejecución test 3js para la coordinación motriz, pre test.



Anexo N°. 4 Ejecución test 3js para la coordinación motriz, post test.



Anexo N°. 5 Planificación (Desarrollo 7 áreas del test 3JS)

Unidad Educativa: Juan León Mera “La Salle”

Subsector: Educación

Nivel: 1

Utilidad: Salto Vertical

Tiempo estimado: 45 minutos

Contenido mínimo obligatorio: Técnica del salto vertical, aprendizaje y practica

Objetivo fundamental transversal: Dominar el salto vertical a través de una sesión de samurái fit en donde se desarrollará las capacidades de despegue, vuelo, caída y la técnica de ejecución para fortalecer las capacidades coordinativas.

Aprendizaje esperado	Contenido	Actividades <u>Actividades Específicas</u>	Recursos	Evaluación	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar y entender los niveles que tiene el salto vertical en su correcta realización. • Exponer todas las etapas y pautas del salto vertical. 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulso. • Pique. • Vuelo. • Caída. 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Elongación. • Movimiento de piernas en tijeras hacia adelante y atrás. • Ejecutar saltos en forma vertical para ir perfeccionando la técnica de este. • Relajación. <p><u>Actividad Física General</u> Clase de Samurai Fit: para entrar en calor iniciará con golpes básicos y sin tanto esfuerzo para preparar el cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Celular. • Parlante. • Pistas musicales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de las capacidades coordinativas y física 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad motriz. • Habilidad del salto vertical.

Unidad Educativa: Juan León Mera “La Salle”

Subsector: Educación

Nivel: 1

Utilidad: Giro Longitudinal

Tiempo estimado: 45 minutos

Contenido mínimo obligatorio: Técnica giro longitudinal, aprendizaje y practica

Objetivo fundamental transversal: Dominar el giro longitudinal para obtener el dominio del equilibrio necesarias para la motricidad humana y adquisición de destrezas complejas.

Aprendizaje esperado	Contenido	Actividades <u>Actividades Específicas</u>	Recursos	Evaluación	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> Realizar y entender los niveles que tiene el giro longitudinal en su correcta realización. Exponer todas las etapas y pautas del giro longitudinal. Desarrollo de la motricidad fina y gruesa. 	<ul style="list-style-type: none"> Giro. Tipos de giros. Enrollamiento. Desenrollamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Elongación Realizar movimiento de piernas hacia los laterales derecha e izquierda. Ejecutar saltos en 360 grados para ir perfeccionando la técnica de este. Relajación. <p><u>Actividad Física General</u> Clase de Samurai Fit: para entrar en calor iniciar con golpes básicos y sin tanto esfuerzo para preparar el cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Celular Parlante Pistas musicales 	Desarrollo de las capacidades locomotrices	<ul style="list-style-type: none"> Coordinación física. Coordinación visomotora. Actitud ante los ejercicios.

Unidad Educativa: Juan León Mera “La Salle”

Subsector: Educación

Nivel: 1

Utilidad: Lanzamiento o precisión

Tiempo estimado: 45 minutos

Contenido mínimo obligatorio: Fortalecer la técnica lanzamiento o precisión, aprendizaje y practica

Objetivo fundamental transversal: Fortalecer la técnica lanzamiento o precisión para que el individuo pueda ubicarse en espacio dentro de sus actividades diarias.

Aprendizaje esperado	Contenido	Actividades <u>Actividades Específicas</u>	Recursos	Evaluación	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar y entender los niveles que tiene el lanzamiento o precisión en su correcta realización • Exponer todas las etapas y pautas del lanzamiento o precisión. • Interacción es espacios dentro de sus actividades diarias. • Desenvolvimient o en situaciones habituales 	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzamient o. • Puntería. • Precisión. • Confianza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento . • Elongación. • movimiento de brazos hacia adelante • Después ejecutaremos golpes de brazos para ir fortaleciendo los mismos para lanzar objetos perfeccionand o la técnica de este. • Relajación. <p><u>Actividad Fisca General</u> Clase de Samurai Fit: para entrar en calor comenzaremos con golpes básicos y sin tanto esfuerzo para preparar el cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Celular • Parlante • Pistas musicales 	<ul style="list-style-type: none"> • Control de objetos. • Precisión. • Afrontamient o situaciones habituales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manipulación de objetos. • Lanzamiento y recepción de objetos. • Lanzamiento y precisión. • Distancia. • Actitudes.

Unidad Educativa: Juan León Mera “La Salle”

Subsector: Educación

Nivel: 1

Utilidad: Golpe de precisión

Tiempo estimado: 45 minutos

Contenido mínimo obligatorio: Técnica golpe de precisión, aprendizaje y practica

Objetivo fundamental transversal: Desarrollar la habilidad de golpeo y precisión permitiendo el fortalecimiento psicológico, físico-motor y cognitivo.

Aprendizaje esperado	Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar y entender los niveles que tiene el golpe de precisión en su correcta realización • Exponer todas las etapas y pautas del golpe de precisión. • Diferenciar entre movimiento y acción. • Gestor motor. 	<ul style="list-style-type: none"> • El Golpe. • Tipo de golpe. • Impulso. Precisión. • Actitud. 	<p><u>Actividades Específicas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Elongación. • Realizaremos movimiento de brazos hacia adelante. • Después golpes de forma recta para ir perfeccionando la técnica de este. • Relajación. <p><u>Actividad Física General</u> Clase de Samurai Fit: para entrar en calor comenzaremos con golpes básicos y sin tanto esfuerzo para preparar el cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Celular. • Parlante. • Pistas musicales 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades motoras de manipulación. • Destrezas asociadas con los deportes. • Destrezas asociadas a las actividades diarias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistemática. • Concentración • Movimiento. • Coordinación. • Tiro.

Unidad Educativa: Juan León Mera “La Salle”

Subsector: Educación

Unidad educativa: Juan León Mera “La Salle”

Subsector: Educación

Nivel: 1

Utilidad: Carrera

Tiempo estimado: 45 minutos

Contenido mínimo obligatorio: Técnica carrera, aprendizaje y practica

Objetivo fundamental transversal: Ejecutar sin dificultad boteo, dominio y conducción con pelotas.

Aprendizaje esperado	Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar y entender los niveles que tiene la carrera en su correcta realización. • Exponer todas las etapas y pautas de la carrera. • Optimizar la técnica de carrera. • Agilidad y reacción del cuerpo humano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Composición estructural de los músculos. • Capacidad muscular. • Flexibilidad. • Fatiga. • Longitud y frecuencia. 	<p><u>Actividades Específicas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Elongación. • Realizaremos movimiento de piernas hacia adelante. • Correr forma simultánea para ir perfeccionando la técnica de este. • Relajación. <p><u>Actividad Física General</u></p> <p>Clase de Samurai Fit: para entrar en calor comenzaremos con movimientos básicos de brazos y piernas, trote en el propio terreno y sin tanto esfuerzo para preparar el cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Celular. • Parlante. • Pistas musicales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera. • Velocidad. • Mecánica. • Coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo. • Impulso. • Contacto con el piso. • Gravedad. • Fuerza. • Extensores de rodilla. • Articulación de tobillos.

Unidad Educativa: Juan León Mera “La Salle”

Subsector: Educación

Nivel: 1

Utilidad: Bote

Tiempo estimado: 45 minutos

Contenido mínimo obligatorio: Técnica de bote, aprendizaje y practica

Objetivo fundamental transversal: Afianzar la coordinación óculo-manual en relación con los pases, lanzamientos, recepciones y golpes con pelotas.

Aprendizaje esperado	Contenido	Actividades <u>Actividades Específicas</u>	Recursos	Evaluación	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Coordinación visual y motora. • Coordinación extremidades superiores e inferiores. • Desarrollo de la motricidad gruesa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bote en movimiento. • Cambios de mano. • Velocidad de reacción. • Movimientos de pies. • Movimientos de manos. • Velocidad periférica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento. • Elongación. • Movimiento de brazos hacia abajo y arriba <p>Después botaremos de forma simultánea para ir perfeccionando la técnica de este.</p> <p>Relajación.</p> <p><u>Actividad Física General</u></p> <p>Clase de Samurai Fit: para entrar en calor realizar movimientos brazos y piernas coordinados, ejercicios manuales de precisión, y coordinación visual y motora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Celular • Parlante • Pistas musicales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de coordinación oculo manual. • Motricidad fina. • Motricidad gruesa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bote. • Movimiento. • Conducción en el espacio. • Coordinación • Precisión. • Dominio.

Unidad educativa: Juan León Mera “La Salle”

Subsector: Educación

Nivel: 1

Utilidad: Conducción

Tiempo estimado: 45 minutos

Contenido mínimo obligatorio: Técnica de conducción, aprendizaje y practica

Objetivo fundamental transversal: Afianzar la coordinación óculo-manual en relación con los pases, lanzamientos, recepciones y golpes con pelotas.

Aprendizaje esperado	Contenido	Actividades <u>Actividades Específicas</u>	Recursos	Evaluación	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar y entender los niveles que tiene la conducción de balón y su correcta ejecución. • Exponer todas las etapas y pautas de conducción de balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • El bote. • Manejo del balón. • Familiarización al bote. • Bote de avance. • Ejercicios de fintas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento de piernas adelante y atrás. • Movimientos de coordinación extremidades superiores. • Ejercicios de coordinación viso-motor. Conducción de pelota por todas las áreas de forma simultánea para ir perfeccionando la técnica de este. <p><u>Actividad Física General</u> Clase de Samurai Fit: para desarrollar la coordinación del cuerpo humano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Celular • Parlante • Pistas musicales 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción, bote y desplazamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento. • Coordinación manual. • Coordinación pedica. • Autoconfianza.