

**POR MEDIO DE LA ENSEÑANZA DE LAS PATADAS AP CHAGUI, YOP CHAGUI Y  
MONDOLLYO YOP CHAGUI MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y  
ESTÁTICO EN LOS ALUMNOS DEL GRADO QUINTO DE LA INSTITUCIÓN  
PRIVADA EDUARDO MENDOZA VARELA DEL MUNICIPIO DE GUAETEQUE-  
BOYACÁ**

**DUMAR ANDREY ROA RUIZ**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
CENTRO VALLE DE TENZA  
SUTATENZA-BOYACÁ  
2014**

**POR MEDIO DE LA ENSEÑANZA DE LAS PATADAS AP CHAGUI, YOP CHAGUI Y  
MONDOLLYO YOP CHAGUI MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y  
ESTÁTICO EN LOS ALUMNOS DEL GRADO QUINTO DE LA INSTITUCIÓN  
PRIVADA EDUARDO MENDOZA VARELA DEL MUNICIPIO DE GUAETEQUE-  
BOYACÁ**

**DUMAR ANDREY ROA RUIZ**

**Trabajo de Grado para optar por el título de  
Licenciado En Educación Física, Deporte Y Recreación**

**Asesora:  
Lic. Lina Roció Egea Borda**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
CENTRO VALLE DE TENZA  
SUTATENZA-BOYACÁ  
2014**

**Nota de aceptación**

---

---

---

**Presidente del Jurado**

---

**Jurado 1**

---

**Jurado 2**

**Sutatenza. Boyacá. Mayo de 2014**

## **DEDICATORIA**

*Este logro lo dedico a mi Dios por permitirme lograr este objetivo y a mi mamá por ser mi fuente de motivacion.*

## **AGRADECIMIENTOS**

*Agradezco a mi tutora Lina Rocio Egea por permitir que este proceso se hiciera realidad, a los profesores Edgar Avila, Geovany Duque y Alexander Amador, a los estudiantes del grado quinto de la Institucion Educativa Eduardo Mendoza Varela por su disposición en cada una de las actividades y a su rectora la profe Alba Yaneth Bulla Salcedo por colaborarme en este proceso.*

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Formación de Maestros</small>	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
<b>Código: FOR020GIB</b>	<b>Versión: 01</b>	
<b>Fecha de Aprobación: 10-10-2012</b>	<b>Página 1 de 4</b>	

<b>1. Información General</b>	
<b>Tipo de documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central y Biblioteca Centro Valle de Tenza.
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central y Biblioteca Centro Valle de Tenza
<b>Título del documento</b>	Por medio de la enseñanza de las patadas Ap Chagui, Yop Chagui y Mondolloyo Yop Chagui mejorar el equilibrio dinámico y estático en los alumnos del grado quinto de la institución privada Eduardo Mendoza Varela del municipio de Guateque- Boyacá
<b>Autor(es)</b>	Roa Ruiz, Dumar Andrey
<b>Director</b>	Egea Borda, Lina Rocío
<b>Publicación</b>	Sutatenza. Universidad Pedagógica Nacional. Centro Valle de Tenza, 2014, 64 p.
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional
<b>Palabras Claves</b>	Equilibrio Estático, Equilibrio Dinámico, Propuesta didáctica

<b>2. Descripción</b>
<p>Se aplicó a veinticinco alumnos, (siete niñas y dieciocho niños) del grado quinto de la Institución Educativa Priva Eduardo Mendoza Varela del municipio de Guateque Boyacá entre 1.27 mts a 1.50 mts de estatura, entre 25 kg a 48 kg de peso y entre (9 a 12 años de edad), quienes participaron en el estudio de forma voluntaria cuyos resultados demostraron falencias de equilibrio dinámico ya que 17 niños estaban en calificación DEFICIENTE, 6 niños estaban en ACEPTABLE, 2 en BUENO y ninguno en EXCELENTE</p> <p>En la prueba de equilibrio estático hubo 3 incapaces de adoptar la posición, 17 en DEFICIENTE, 3 en ACEPTABLE, 1en Bueno y 1en excelente.</p> <p>Después de la enseñanza y práctica de las tres técnicas de patadas Ap Chagui, Yop Chagui y Mondolloyo Yop Chagui las pruebas finales arrojaron los siguientes resultados 3 niños estaban en calificación DEFICIENTE, 7 niños estaban en ACEPTABLE, 11 en BUENO y 2 en EXCELENTE.</p>

En la prueba de equilibrio estático 9 en DEFICIENTE, 6 en ACEPTABLE, 5 en Bueno y 3 en excelente.

Lo cual demostró el impacto favorable de la enseñanza de estas tres técnicas de pateo para mejorar el equilibrio en estos niños.

### 3. Fuentes

- Akin, L. (30 de noviembre de 2009). *Caídas - Estadísticas de Lesiones y Tasas de Incidencia*. Recuperado el 29 de mayo de 2014, de *Caídas - Estadísticas de Lesiones y Tasas de Incidencia*: <http://carefirst.staywellsolutionsonline.com/spanish/RelatedItems/90,P06067>
- Castañer M. y Camerino O. (2001). *LA EDUCACION FISICA EN LA ENSEÑANZA PRIMARIA: UNA PROPUESTA CURRICULAR PARA LA REFORMA*. Barcelona: INDE.
- Contreras. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un Enfoque Constructivista*. Barcelona: Ed. Inde.
- Contreras, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un Enfoque Constructivista*. Barcelona: INDE.
- Desrosiers, P. y. (2005). *Psicomotricidad en el aula*. Barcelona: INDE.
- Escobar. (2004). *Taller de Psicomotricidad. Guía práctica para docentes*. Vigo: Ed. Ideas propias.
- Escudero. (1980). *MODELOS DIDACTICOS PLANIFICACION SISTEMATICA Y AUTOGESTION EDUCATIVA*. VILASSAR DE MAR: OIKOS-TAU SA.
- Faraldo Gracia, A. (2009). *Registro postural en personas sanas: evaluación del equilibrio mediante el estudio comparativo entre la posturografía dinámica computerizada y el sistema Sway Star*. Madrid: servicio de publicaciones e intercambio científico.
- Fisher. (2013). *El diálogo creativo en el aula*. Madrid: Ediciones Morata.
- Fonseca, D. (1998). *Manual de observación psicomotriz: significación psiconeurológica de los factores psicomotores*. Barcelona: INDE.
- García, F. (2002). *Juego y Psicomotricidad*. Madrid: CEPE.
- Hernandez C. (2004). *La Evaluación en educación física: investigación y práctica en el ámbito escolar*. Barcelona: GRAO.
- Lazaro, A. (1995). *El equilibrio humano, un fenómeno complejo*. Buenos Aires: Motrik.Vbol2 .
- Martinez. (2002). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona: Paidotribo.
- Medina A. y Salvador F. (2009). *Didáctica General, Segunda Edición*. Madrid: Pearson Educación.
- Mosston. (1978). *Enseñanza de la educación física. Del comando al descubrimiento*. Madrid: Gymnos.
- Rigal. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria*. Barcelona: INDE.
- Rivera, D. M. (13 de marzo de 2009). *La coordinación y el equilibrio en el área de educación física*. Recuperado el 29 de mayo de 2014, de <http://www.efdeportes.com/>: <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- Rodríguez, L. A. (12 de agosto de 2007). *Actividades motrices para potenciar el desarrollo del equilibrio estatico en niños de seis años*. Recuperado el 29 de mayo de 2014, de

<http://www.efdeportes.com/>: <http://www.efdeportes.com/efd111/actividades-motrices-para-potenciar-el-desarrollo-del-equilibrio-estatico.htm>

Romero C. (2000). *Las capacidades perceptivo motoras y su desarrollo. En proyecto Sur de Ediciones*. Madrid: Comunicación y lenguaje corporal.

#### 4. Contenidos

- Mejoramiento de la capacidad motriz gruesa
- Enseñanza de ejecución correcta de técnicas que requieren destreza motriz y equilibrio.

#### 5. Metodología

Se hace la presentación con la población donde se comenta el trabajo que se quiere realizar con ellos y se da una inducción hacia el tema de equilibrio y el taekwondo con el fin de que los alumnos comprendan e interiorizar el control y ajuste corporal dando conceptos básicos y beneficios de esta capacidad. Luego se realizan los tests de Flamenco y Marcha en tándem para conocer el nivel de equilibrio de ellos.

Se inició las clases con una intensidad horaria de 1 hora tres veces por semana durante seis meses donde se trabajó tres etapas.

##### **PRIMERA ETAPA:**

Se enseña las tres técnicas de pateo con la variante de descomponer la técnica en partes donde se pudiera mantener una posición que demandara equilibrio como por ejemplo en la técnica de pateo AP CHAGUI:

Donde se eleva la pierna con la rodilla flexionada hasta la parte media del tronco se adoptaba esta posición durante 20 segundos. Cuando el alumno ya podía mantener esta posición por 30 segundos se completaba la técnica de la patada con la extensión de la pierna hacia adelante, empujando la cadera, golpeando con la parte anterior de la planta del pie, manteniendo esta posición inicialmente por 20 segundos.

Luego la pierna de apoyo está ligeramente flexionada y el pie en un ángulo de 45 a 55 grados de la línea de ataque. Al terminar se flexiona la pierna y cae adelante en la posición de combate. Después que dominaban las posiciones durante 30 segundos, se ejecutaban con la variante de tener los ojos cerrados.

##### **SEGUNDA ETAPA:**

Se practicaban las técnicas en paletas o sacos de boxeo corrigiendo la técnica y después que la técnica estaba bien aprendida se realizaban con los ojos cerrados mejorando la percepción de sí mismo, experimentando las posibilidades de movimientos a través de diferentes posturas corporales. Segunda prueba de los tests de Flamenco y Marcha en tándem

##### **TERCERA ETAPA:**

Se realizaban las tres técnicas con diferentes bases de sustentación, tanto con objetos como



sin objetos. Como por ejemplo bancos tablas de 12 centímetros de ancho por 2 metros de largo. Tercera prueba de los tests de Flamenco y Marcha en tándem se fomentó la cooperación entre el grupo de clase y el ser capaz de elaborar estrategias utilizando juegos de equilibrios y reequilibrio por medio de actividades por parejas donde se ayudaba mutuamente, incitando la cooperación y trabajo en equipo.

## 6. Conclusiones

- Se creó conciencia de la importancia de realizar actividades que mejoren el equilibrio por interés propio, donde los niños comentaban que en sus ratos libres practicaban los ejercicios aprendidos en clase.
- Fue muy satisfactorio ya que se evidencio el impacto favorable de la enseñanza de las tres técnicas Ap Chagui, Yop Chagui y Mondolloyo Yop Chagui en el desequilibrio de los alumnos del grado quinto de la Institución Privada Eduardo Mendoza Varela Del Municipio De Guateque-Boyacá.
- Ya que es un deporte nuevo y además aprendían una técnica de pateo en cada clase la motivación de los alumnos siempre fue muy alta, y se divertían en cada ejercicio.
- Demostró que debemos estar en contacto con los continuos cambios que se producen en la sociedad e incorporarlos a la escuela, para ir renovándonos como docentes.

<b>Elaborado por:</b>	Roa Ruiz, Dumar Andrey
<b>Revisado por:</b>	Egea Borda, Lina Rocío

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	4	12	2014
--	---	----	------

## Tabla de contenido

1.	Descripción.....	14
1.1.	Pregunta.....	15
2.	JUSTIFICACIÓN .....	16
3.	OBJETIVOS .....	18
3.1.	Objetivo General: .....	18
3.2.	Objetivos Específicos:.....	18
4.	MARCO DE REFERENCIA.....	19
4.1.	MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL .....	19
4.1.2	La motricidad gruesa:.....	19
4.1.3.	Equilibrio:.....	20
4.1.3.	Taekwondo: .....	25
4.1.5.	DESARROLLO PSICOMOTOR EN NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS: ...	28
4.1.6.	Didáctica: (Medina A. Y Salvador F., 2009).....	32
4.2.	ANTECEDENTES .....	37
4.3.	MARCO GEOGRÁFICO .....	39
4.4.	UNIVERSO Y MUESTRA: .....	39
4.5.	TEMAS TRANSVERSALES Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	40
4.6.	PROCESO DE INVESTIGACIÓN .....	40
4.7.	METODOLOGIA .....	41
5.	RESULTADOS: .....	49
6.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	51
6.1.	Conclusiones: .....	51
6.2.	Recomendaciones:.....	52
7.	ANEXOS .....	53
8.	Bibliografía .....	61

**INDICE DE ILUSTRACIONES**

Ilustración 1 Flamenco (Martinez, 2002).....	42
Ilustración 2 Marcha en tándem (Martinez, 2002).....	43

**INDICE DE TABLAS**

<u>Tabla #1 de valores evaluativos test flamenco.....</u>	48
<u>Tabla #2 de valores evaluativos test marcha en tándem .....</u>	49
<u>Tabla #3 Cronograma .....</u>	54

**INDICE DE ANEXOS**

<u>Anexo #1 resultado primera prueba equilibrio din.</u> .....	59
<u>Anexo #2 resultado segunda prueba equilibrio din.</u> .....	60
<u>Anexo #3 resultado tercera prueba equilibrio din.</u> .....	60
<u>Anexo #4 resultado primera prueba equilibrio est.</u> .....	61
<u>Anexo #5 resultado segunda prueba equilibrio est.</u> .....	61
<u>Anexo #6 resultado tercera prueba equilibrio est.</u> .....	62
<u>Anexo #6 Tabla de tabulación pruebas equilibrio</u> .....	63

**POR MEDIO DE LA ENSEÑANZA DE LAS PATADAS AP CHAGUI, YOP CHAGUI Y  
MONDOLLYO YOP CHAGUI MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y  
ESTÁTICO EN LOS ALUMNOS DEL GRADO QUINTO DE LA INSTITUCIÓN  
PRIVADA EDUARDO MENDOZA VARELA DEL MUNICIPIO DE GUATEQUE-  
BOYACÁ**

El presente trabajo buscó conocer el estado del equilibrio dinámico y estático de veinticinco alumnos del grado quinto de la institución educativa Eduardo Mendoza Varela del municipio de Guateque- Boyacá por medio de los tests de Flamenco y Marcha en tándem.

Este trabajo abordó en un primer momento el concepto y características principales de la habilidad motivo de estudio, realizó las observaciones en forma directa que fueron planeadas en el cronograma de actividades, se continuó con la descripción y análisis del tema observado y posteriormente finalizó con unas conclusiones.

Para ello se trabajó situaciones de equilibrio- desequilibrio alterando la base de sustentación por medio de las patadas de taekwondo Ap Chagui, Yop Chagui y Mondollyo Yop Chagui. Con la idea de mejorar estos resultados iniciales y poder mantener la motivación en alto de los estudiantes.

## 1. Descripción

El docente de educación física de esta institución no se enfatizaba en el desarrollo del equilibrio, dejando un vacío que se veía reflejado en un sentimiento de decepción y frustración cuando los alumnos realizaron los test iniciales y no podían ejecutar un movimiento que demanda equilibrio.

Los resultados iniciales demostraron que era urgente el desarrollo del equilibrio en estos niños resultados demostraron falencias de equilibrio dinámico ya que 17 niños estaban en calificación DEFICIENTE, 6 niños estaban en ACEPTABLE, 2 en BUENO y ninguno en EXCELENTE. En la prueba de equilibrio estático hubo 3 incapaces de adoptar la posición, 17 en DEFICIENTE, 3 en ACEPTABLE, 1 en Bueno y 1 en excelente.

Lo cual demostró que en esta población la gran mayoría tenía problemas considerables de desequilibrio estático y dinámico necesitaban mejorar dicha capacidad ya que al ejecutar los tests iniciales de equilibrio dinámico y estático creían que era su culpa, que había algo malo en ellos, se evidenciaba su frustración a esta experiencia con estos ejercicios, por eso dejan de explorar nuevos deportes que demanden equilibrio debido a esta sensación, creando una idea de que son malos deportistas, desarrollando una baja autoestima e impidiendo el deseo de explorar algo nuevo, por eso es clave solucionar esto ya que por medio de este desarrollo el niño podrá interactuar con sus compañeros mejor y más feliz. Además será un niño que desarrolla autoconfianza permitiéndole explorar y practicar cualquier tipo de movimientos mejorando su desarrollo motor cada vez más rápido.

### **1.1. Pregunta**

¿De qué manera una propuesta didáctica basada en el proceso de enseñanza-aprendizaje de tres técnicas afecta el equilibrio de los estudiantes del grado quinto entre las edades de 9 a 12 años?

## 2. JUSTIFICACIÓN

“En todas las actividades físico-deportivas, el equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal. Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores”. (Rivera, 2009)

El niño al desarrollar el equilibrio podrá manejar diferentes posturas permitiéndole un juego motor armónico. Además de un ajuste postural, actitud postural equilibrada, calidad de los movimientos y desplazamientos, control de segmentos corporales, integración espacio temporal y control postural.

Los niños al sentir que no pueden ejecutar estos movimientos creen que es su culpa, que no son aptos para ese deporte y que hay algo malo en ellos, por eso es clave solucionar esto ya que por medio de este desarrollo el niño podrá interactuar mejor y más feliz. Además que será un niño que desarrollara una autoconfianza que le permitirá querer explorar y practicar cualquier tipo de movimientos mejorando su desarrollo motor cada vez más rápido, sintiéndose más activo y mejor con sigo mismo.

Las técnicas de pateo AP CHAGUI, YOP CHAGUI y MONDOLLYO YOP CHAGUI requieren de una demanda de equilibrio dinámico y estático lo cual nos permite mantener un adecuado control postural en movimiento y desarrollando esta capacidad de una forma divertida y eficaz.



El equilibrio, capacidad perceptiva - motriz, se incluye en los Programas de Educación Física desde edades tempranas; esto se debe a que dicha capacidad desempeña un papel fundamental en la actividad motriz de los niños. A medida que el equilibrio se desarrolla los movimientos se tornan más coordinados, precisos y variados, se adquiere mayor control postural, se incrementa la seguridad gravitatoria durante la locomoción y se potencian los procesos de aprendizajes motores. (Rodríguez, 2007)

Por estas razones como licenciados en educación física no debemos permitir que se pierda de nuestro plan de trabajo el desarrollo del equilibrio ya que es una base fundamental para cualquier tipo de movimiento que queramos enseñar en nuestro alumnos.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. Objetivo General:**

Establecer la relación entre el proceso de aprendizaje de las tres técnicas de pateo y el mejoramiento del equilibrio dinámico y estático en los alumnos del grado quinto de la institución Educativa privada Eduardo Mendoza Varela del municipio de Guateque- Boyacá.

#### **3.2. Objetivos Específicos:**

- Descubrir el equilibrio dinámico y estático de los niños por medio de los tests
- Enseñar las tres técnicas de pateo.
- Analizar los resultados para determinar la relación entre el proceso de aprendizaje de las tres técnicas de pateo y el mejoramiento del equilibrio.
- Realizar de nuevo los tests y comparar resultados para analizar el impacto que tuvo en los niños este proceso de enseñanza.
- Valorar la propuesta didáctica.

## **4. MARCO DE REFERENCIA**

### **4.1. MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL**

#### **4.1.2 La motricidad gruesa:**

El área motricidad gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio. La motricidad fina se relaciona con los movimientos finos coordinados entre ojos y manos. Se define motricidad gruesa como la habilidad que el niño va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo, y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos. El ritmo de evolución varía de un sujeto a otro (pero siempre entre unos parámetros), de acuerdo con la madurez del sistema nervioso, su carga genética, su temperamento básico y la estimulación ambiental. Este desarrollo va en dirección céfalo-caudal es decir primero cuello, continúa con el tronco, sigue con la cadera y termina con las piernas.

### 4.1.3. Equilibrio:

Diversos autores han definido el concepto de Equilibrio, entre ellos destacamos:

Para (Mosston, 1978): (el equilibrio es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad).

(Contreras O., 1998) : (Mantenimiento de la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter exógeno o endógeno).

(Fonseca, 1998) “El equilibrio es una condición básica de la organización psicomotora ya que implica una multiplicidad de ajustes posturales antigravitatorios que dan soporte a cualquier soporte motriz”.

(García y Fernandez 2002) (el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad).

Me decido por escoger esta determinada definición para el equilibrio, “el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”. (Rivera, 2009) El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos.

Para (Rigal, 2006, pág. 221)La educación de cualquier acción motriz se apoya en las funciones cognitivas, es decir, en la forma en la que se construyen los conocimientos a partir de la información captada y tratada y de la representación mental del mundo adquirida mediante la experiencia vivida con el cuerpo o captada por los diferentes sistemas sensoriales. Sin embargo, no todas las sensaciones adquieren la misma importancia en todas las habilidades (por ejemplo el equilibrio dependerá en gran medida de la vista y el oído.)

### **Tipos De Equilibrio. Clasificación**

García y Fernández (2002), (Contreras, 1998) (Escobar, 2004) y otros autores, afirman que existen dos tipos de equilibrio:

- Equilibrio Estático: control de la postura sin desplazamiento.
- Equilibrio Dinámico: reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad. Depende esencialmente del órgano vestibular presente en el oído interno, puesto que este registra los movimientos de la cabeza.

Pero para (Faraldo Gracia, 2009)sostiene que existen tres tipos de equilibrio y los define de la siguiente manera:

**Estático:** El cuerpo se halla en reposos únicamente sometido a la acción de la gravedad. Este equilibrio es obra de la contracción muscular sostenida o tono muscular (...)

**Cinético:** El cuerpo se halla en reposo, pero sometido previamente a un movimiento de translación rectilíneo y uniforme.

**Dinámico:** El sujeto realiza movimientos parciales o totales del cuerpo, cambiando activamente de posición en el espacio y en el tiempo, de lo que resulta un desplazamiento, evitando en todo momento la caída o el error de cálculo

### **Factores Que Intervienen En El Equilibrio:** (Pila Teleña, 2009)

#### ➤ **Factores neurológicos que influyen en el equilibrio**

**El oído** Reside en el sistema vestibular que está compuesto por el vestíbulo y por los tres canales semicirculares. Estos tres canales, se extienden desde el vestíbulo formando entre ellos ángulos más o menos rectos, lo cual posibilita que los órganos sensoriales registren los movimientos que la cabeza realiza.

La información que aporta este sistema, se transporta a través de los conductos nerviosos hasta el órgano del equilibrio, que se encuentra situado en el tronco cerebral, que se encarga de avisar al cerebro de la posición en la que se encuentra el cuerpo.

**La vista** Tiende a dominar y sobreponerse al resto de los sentidos. En ciertas situaciones sin embargo, la información que recoge puede confundir al equilibrio a la hora de ejecutar

algunos movimientos físicos complejos. Por ellos, es necesario entrenar el sistema nervioso, para no tener que depender de la vista para equilibrarse.

**Sistema propioceptivo:** Formado por unos receptores nerviosos llamados propioceptores, que se encuentran situados en los músculos, articulaciones y ligamentos. Los propioceptores, detectan el grado de tensión de los músculos, estiramiento muscular, la posición de las articulaciones y el movimiento de las partes del cuerpo en función a la base de sustentación. El cerebro, procesa la información enviada por estos receptores y la envía a los músculos las órdenes precisas de contracción y estiramiento, con el fin de conseguir el movimiento deseado.

➤ **Factores psicológicos que influyen en el equilibrio.**

**Autoestima:** Está estrechamente relacionado con lo que el niño puede llegar a hacer. Es decir con la importancia de proponerle pequeños retos para que el hecho de sentir el éxito en sus actos se convierta en el motor para seguir aprendiendo.

**Motivación:** Es uno de los factores que bajo mi punto de vista, los maestros de educación física no debemos olvidar nunca si queremos obtener los mejores resultados y disposición de nuestros alumnos hacia las distintas tareas que les propongamos.

➤ **Otros factores** (Desrosiers, 2005, págs. 79,81)

**Tamaño de la base de sustentación:** Se designa a la superficie obtenida uniendo los puntos de apoyo más exteriores del cuerpo que reposan sobre un plano, así bien, cuanto mayor sea la base de sustentación, más fácil será lograr el equilibrio.

**Altura de la base de sustentación:** Cuanto más elevada sea la base de sustentación, más difícil será lograr el equilibrio, esto es debido al aumento de la inseguridad y el miedo que provoca estar a mayor altura.

**Altura del centro de gravedad:** Se trata del punto de aplicación de la resultante de las acciones del peso sobre todas las partes del cuerpo. El control del equilibrio es más difícil si el centro de gravedad es alto.

### **Evolución del equilibrio con la edad en educación primaria. (Rivera, 2009)**

- 1ª Infancia (0-3 años): A los 12 meses el niño/a se da el equilibrio estático con los dos pies, y el equilibrio dinámico cuando comienza a andar.
- Educación Infantil (3-6 años): Hay una buena mejora de esta capacidad, ya que el niño/a empieza a dominar determinadas habilidades básicas. Algunos autores afirman que esta es la etapa más óptima para su desarrollo. Sobre los 6 años, el equilibrio dinámico se da con elevación sobre el terreno.
- Educación Primaria (6-12 años): Dentro de la educación primaria, López (2004), resalta los tres ciclos: -PRIMER CICLO (6-8 años):



### **4.1.3. Taekwondo:**

El taekwondo es un arte marcial transformado en deporte olímpico de combate desde el año 1988, se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada y, actualmente, es uno de los sistemas más conocidos.

Wikipedia, l. e. (29 de mayo de 2014). Wikipedia, la enciclopedia libre. Recuperado el 6 de junio de 2014, de <http://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>

El taekwondo tiene gran influencia en el desarrollo del crecimiento de los niños pues se establece como un tipo de educación que busca formar una persona mediante acciones físicas resaltando valores como el respeto, el autocontrol, la disciplina y el trabajo en equipo.

En algunas tradiciones humanistas y seculares como las artes marciales encontramos formas de practica meditativas. Los profesores se encuentran con que los estudiantes que han meditado tienden a escuchar más atentamente y profundamente y por tanto recuerdan y viven con más fuerza una situación de aprendizaje. Fisher, (2013)

## **PATADAS DE TAEKWONDO A TRABAJAR:**

Las técnicas de pateo AP CHAGUI, YOP CHAGUI y MONDOLLYO YOP CHAGUI requieren de una demanda de equilibrio dinámico y estático lo cual nos permite mantener un adecuado control postural en movimiento y desarrollando esta capacidad de una forma divertida y eficaz. Wikipedia, l. e. (29 de mayo de 2014). Wikipedia, la enciclopedia libre. Recuperado el 6 de junio de 2014, de <http://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>

- **PATADA AP CHAGUI:**

Es una técnica lineal y frontal, donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada hasta la parte media del tronco. Luego se extiende la pierna hacia adelante, empujando la cadera, golpeando con la parte anterior de la planta del pie, la parte media del cuerpo o a la cara. La pierna de apoyo está ligeramente flexionada y el pie en un ángulo de 45 a 55 grados de la línea de ataque. Al terminar se flexiona la pierna y cae adelante en la posición de combate.



- PATADA YOP CHAGUI:

Es una patada lateral que inicia de la posición de combate. Se eleva la pierna posterior hacia adelante con la rodilla flexionada a la altura del pecho, simultáneamente se gira cadera y tronco 180 grados de la línea de ataque y el pie de base gira 180 grados, quedando el cuerpo totalmente de lado. Luego se extiende la pierna hacia adelante, golpeando con todo el borde externo del talón y parte del pie a la parte media del cuerpo, la cara o cabeza del oponente. Al finalizar el golpe se flexiona de nuevo la rodilla y cae adelante en la posición de combate.



- **MONDOLYO YOP CHAGUI:**

Desde la posición de combate, se recoge la pierna posterior en una línea y girando todo el cuerpo por detrás hacia adelante, con la rodilla flexionada a la altura del pecho, simultáneamente se gira cadera y tronco 180 grados de la línea de ataque y el pie de base gira 180 grados, quedando el cuerpo totalmente de lado. Luego se extiende la pierna hacia adelante, golpeando con todo el borde externo del talón y parte del pie a la parte media del cuerpo, la cara o cabeza del oponente.



#### **4.1.5. DESARROLLO PSICOMOTOR EN NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS:**

Para Raimondi, (1999) Durante la etapa de primaria, el crecimiento y los cambios físicos que se producen en la niñez media son más lentos y estables que en años precedentes. El crecimiento gradual y regular prosigue hasta los 9 años en las niñas y hasta los 11 en los niños.

- **Maduración del esqueleto:** La longitud de los huesos aumenta a medida que el cuerpo se alarga y se ensancha. Por la noche suelen aparecer episodios de rigidez y dolor ocasionados por el crecimiento del esqueleto en niños/as. Al mismo tiempo, a partir de los 6 ó 7 años, el niño pierde sus dientes primarios o de leche, como señala (Craig, 2001) "Dos hitos perceptibles de la niñez media son la sonrisa desdentada del niño de seis años y la mueca del "dientón" de ocho años.
- **Grasa y tejido muscular:** Los depósitos de grasa se reducen de forma gradual hasta los seis u ocho años, de modo más marcada en los varones. La fuerza de los varones y mujeres es similar durante la niñez media.
- **Desarrollo del cerebro:** El proencéfalo crece rápidamente entre los seis y ocho años, a los 8 años tiene el 90 por ciento de su tamaño adulto. El cerebro, por su parte, produce un funcionamiento más eficaz, sobre todo en los lóbulos frontales de la corteza, decisivos en el pensamiento y en la conciencia. La estructura y la función del cuerpo calloso maduran. Durante la etapa escolar la nota más característica es la lateralización de los hemisferios y se produce la transición a la etapa de las operaciones concretas.

El desarrollo de las habilidades motoras se produce tanto en las habilidades gruesas como finas; las primeras posibilitan a los niños mayor dominio sobre los movimientos controlados, la

consolidación de habilidades físicas se reflejan en su interés por los deportes y por acrobacias temerarias, aumenta la distancia y mejora la exactitud en los lanzamientos; las segundas permiten que la mayor parte de las habilidades motoras finas necesarias para la escritura se adquieran o consoliden en función de su aprendizaje previo (escolarización anterior).

“En teoría, los niños, al dominar su cuerpo, adquieren sentimientos de competencia y autoestima esenciales para su salud mental.” Raimondi, (1999)

Asimismo, en la medida que aumentan el tamaño, la fuerza y la coordinación en los niños, éstos realizan actividades físicas cada vez más peligrosas, lo que incrementa la posibilidad de sufrir accidentes y la probabilidad de detener de forma transitoria del crecimiento y desarrollo corporal. En definitiva, el desarrollo de todas estas capacidades se encuentra relacionado con las implicaciones psicológicas del movimiento y de la actividad corporal en la relación entre el organismo y el medio en que se desenvuelve. La meta del desarrollo motor supone el control del propio cuerpo hasta ser capaz de extraer de él todas las posibilidades de acción y expresión que a cada uno le sean posibles. En el momento que el niño ha alcanzado el control de su locomoción pedestre, el desarrollo posterior se centrará en aspectos tales como:

### **Segundo ciclo de Educación Primaria**

- Alrededor de los 9 años alcanza la maduración nerviosa. Los movimientos se hacen más armónicos, precisos y seguros (progresos en el control motor grueso y fino).

- En el niño/a, morfológicamente, se produce una evolución proporcionada entre los distintos segmentos corporales tanto en longitud como en grosor. El desarrollo en estos períodos podría situarse entre los 10 y 15 cms. para la talla y entre los 9 y 11 Kg. para el peso.
- El desarrollo cardiovascular se encuentra en plena evolución, ello debe ser tenido en cuenta en el diseño de ejercicios físicos de intensidad, pues pueden producirse taquicardias.
- Es capaz de hacer factibles los lanzamientos con precisión, saltos eficaces y resistir en esfuerzos de larga duración.

### **Tercer ciclo de Educación Primaria**

- En algunos niños comenzarán a producirse, al final del período, los primeros síntomas de la pubertad: aumento de musculatura, redondeamiento de la figura, signos de vello.
- Consolidación de las cualidades coordinativas: **equilibrio, coordinación.**
- Consolidación de las habilidades motrices: carrera, salto, lanzamiento, recepción.
- Desarrollo de las cualidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia, amplitud de movimiento).

Castañer M. y Camerino O, (2001) Dice “El niño vive su corporeidad en relación con toda una serie de procesos personales: la verbalización, la imaginación la imaginación, la emoción y el razonamiento de sus consecuencias que se mezclan para dar un conjunto de

expresiones motrices. La motricidad infantil por tanto solo puede ser vista desde una perspectiva globalizadora que integre todos estos procesos de actuación inherentes al ser humano”.

Si nos centramos en la acción motriz, podemos considerarla que está integrada con un “antes”, un “durante” y un “después” que nos permitirá analizar el tiempo de las mencionadas acciones. Estimamos importante el movimiento en la adquisición de la percepción, conocimiento y utilización del tiempo por parte de los escolares; considerando la sucesión, la duración y la velocidad de las acciones motrices. En el desarrollo de la organización temporal cumple una función primordial en la adquisición de las nociones y en el plano de la ejecución motriz. (Romero C., 2000, pág. 117)

#### **4.1.6. Didáctica: (Medina A. Y Salvador F., 2009)**

Es la rama de la Pedagogía que se encarga de buscar métodos y técnicas para mejorar la enseñanza, definiendo las pautas para conseguir que los conocimientos lleguen de una forma más eficaz a los educados. La didáctica es un proceso entre enseñar y aprender con la interacción entre los agentes que las realizan.

(Escudero, 1980, pág. 117) Insiste en el proceso de enseñanza-aprendizaje: "Ciencia que tiene por objeto la organización y orientación de situaciones de enseñanza-aprendizaje de carácter instructivo, tendentes a la formación del individuo en estrecha dependencia de su educación integral".



(Stocker, 1966) por su parte asegura que es una teoría que permite dar instrucciones en la enseñanza escolar de todos los niveles. Analiza todos los aspectos de la enseñanza (fenómenos, preceptos, principios, leyes, etc.)

Propuesta didáctica: Es como cualquier propuesta pero con el objetivo de integrar o traer mejoras o cambios a la enseñanza-aprendizaje. Extraído el 04 de junio del 2014 de: (wikipedia, 2014)

### **Clasificación Interna de la Didáctica (Mallart, 2001)**

#### **a. Didáctica General**

La parte fundamental y global es la Didáctica General, ya que se ocupa de los principios generales y normas para dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje hacia los objetivos educativos. Estudia los elementos comunes a la enseñanza en cualquier situación ofreciendo una visión de conjunto.

#### **b. Didáctica Diferencial**

Llamada también Diferenciada, puesto que se aplica más específicamente a situaciones variadas de edad o características de los sujetos. En el momento actual, toda la Didáctica debería tener en cuenta esta variedad de situaciones y hallar las necesarias adaptaciones a cada caso.

### c. Didáctica Especial o Didácticas específicas

Trata de la aplicación de las normas didácticas generales al campo concreto de cada disciplina o materia de estudio. Hoy día se utiliza también la denominación de Didácticas específicas, entendiendo que hay una para cada área distinta: Didáctica del lenguaje, de la matemática, de las ciencias sociales o naturales, de la expresión plástica, de la educación física, etc.

Pero (Imideo G., 1991) la clasifica en:

**GENERAL.** Está destinada al estudio de todos los principios y técnicas, válidos para la enseñanza de cualquier materia o disciplina para ser válida, debe estar vinculada a los objetivos que la educación tiende a concretar en el educando.

**ESPECIAL.** Abarca al estudio de la aplicación de los principios generales de la didáctica, en el campo de la enseñanza de cada disciplina. Está en relación estrecha con el nivel de enseñanza, y de cada disciplina en particular.

**Elementos componentes del acto didáctico**

- un sujeto que enseña (docente);
- un sujeto que aprende (discente);
- el contenido que se enseña/aprende;
- un método, procedimiento, estrategia, etc., por el que se enseña; y
- acto docente o didáctico que se produce

**Finalidades De La Didáctica (Mallart, 2001)****Finalidad teórica:**

- Trata de adquirir y aumentar el conocimiento sobre el proceso de enseñanza–aprendizaje (su objeto de estudio).
- Trata de describirlo, explicarlo e interpretarlo mejor.

**Finalidad práctica:**

Trata de regular y dirigir en la práctica el proceso de enseñanza – aprendizaje. =>  
Elaborar propuestas de acción e intervenir para transformar la realidad.

Se trata de provocar en el alumnado su formación intelectual en 2 aspectos:

- 1) La integración de la cultura concreta y
- 2) El desarrollo cognitivo individual necesario para poder progresar en el aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes.

## 4.2. ANTECEDENTES

Los estudios que se tomaron en consideración fueron: **La aplicación en el Taekwondo de la Capacidad Coordinativa, el Equilibrio Dinámico, en niños de 9 años de edad, del Club Deportivo de Taekwondo JANSU, ubicado en la UDAG Diamante de Softbol, Calle 47D 75-140 Sector Estadio.** Realizado en Medellín Colombia La Observación realizada en este Club JANSU, muestra la importancia y utilidad que tienen en el Taekwondo actividades motrices relacionadas con el Equilibrio Dinámico tales como ajuste postural y actitud postural equilibrada, calidad de los movimientos y desplazamientos, control de segmentos corporales, integración espacio temporal y control postural.

Retomando la frase de una leyenda de las artes marciales, Bruce Lee “El equilibrio es la consideración más importante de un movimiento”. Lee. (1969) lo cual nos enseña esta frase es que en las artes marciales como en los deportes de combate, necesita un grado de equilibrio altísimo debido a que cada acción tanto ataque como defensa o una postura en una kata ( figura marcial), sin equilibrio y precisión se convierte en un gesto sin fundamento. Muchos deportes necesitan de un grado alto de equilibrio para ejecutar una técnica de precisión.

El taekwondo evidencia que por ser un deporte nuevo y llamativo logra mantener un grado elevado de atención lo cual permite que los estudiantes estén con un gran deseo por aprender lo cual conlleva a que mantengan un elevado grado de atención que les va a permitir mejorar las técnicas aprendidas.

Cuba, México, Argentina y Brasil se plantearon como objetivo la realización de acciones motrices encaminadas al desarrollo del equilibrio; sin embargo en Cuba son insuficientes los ejercicios que se ofrecen para desarrollar el equilibrio estático durante las clases al igual que en Colombia En el trabajo de **Sugerencias para el mejoramiento del equilibrio en las clases de Educación Física, a partir de una experiencia de trabajo con alumnos de cuarto grado en el municipio Boyeros. Trabajo de Diploma, Licenciatura en Cultura Física, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo Rivero", Ciudad Habana.** Dio a conocer que las orientaciones metodológicas establecen el trabajo del equilibrio mediante acciones motrices por diferentes planos y dimensiones en el área de apoyo, alturas, posiciones del cuerpo, combinaciones con giros y otros elementos.

No solo basta con un conocimiento sino se debe como docentes innovar y buscar llevar al alumno a diferentes situaciones con una gran variedad de ejercicios que le brinden diversión y motivación a querer desarrollar por interés propio esta capacidad además de mostrarle situaciones que pueda pasar en la vida cotidiana para que su desarrollo sea óptimo y esté preparado en cualquier oportunidad.

### **4.3. MARCO GEOGRÁFICO**

Guateque es un municipio colombiano, capital de la Provincia del Oriente en el suroeste del departamento de Boyacá, tiene una población de 10.921 personas, de las cuales 6.985 viven en el casco urbano y los 2.937 habitan la zona rural. Su población en su mayoría es de raza blanca la otra parte de la población es mestiza. Los habitantes del municipio se reconocen por su hospitalidad y buen trato hacia el turista. (Wikipedia, 2014)

El Colegio Eduardo Mendoza Varela está ubicado en el municipio de Guateque Boyacá con la dirección CLL 8 N0 6-33 tel: 7540050

### **4.4. UNIVERSO Y MUESTRA:**

Se aplicó a veinticinco alumnos, (siete niñas y dieciocho niños) del grado quinto de la Institución Educativa Priva Eduardo Mendoza Varela del municipio de Guateque Boyacá entre 1.27 mts a 1.50 mts de estatura, entre 25 kg a 48 kg de peso y entre (9 a 12 años de edad) y son niños que viven en el casco urbano que muestran un poco de temor a pruebas de equilibrio o situaciones no muy familiares.

#### **4.5. TEMAS TRANSVERSALES Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

En las sesiones se trataron ciertos temas transversales, como la igualdad de sexos, organizando siempre grupos mixtos y tratando con total imparcialidad a los integrantes de ambos sexos, se propusieron ejercicios para que todos pudieran participar. Esto sería educación no sexista. En cuanto a la educación para la convivencia, se enseñaron valores como el respeto a los compañeros, el cooperar con ellos y participar en equipo, no solo de forma individual.

#### **4.6. PROCESO DE INVESTIGACIÓN**

- El enfoque es MIXTO porque analiza patrones por medio de observación pero también recolecta datos exactos con números que se pueden medir y cuantificar



#### 4.6.1. Método y Técnicas de Recolección de Datos

- Test de flamenco
- Test de marcha en tándem
- Formula de índice de masa corporal

#### 4.7. METODOLOGIA

Se hace la presentación con la población donde se comenta el trabajo que se quiere realizar con ellos y se da una inducción hacia el tema de equilibrio y el taekwondo con el fin de que los alumnos comprendan e interiorizar el control y ajuste corporal dando conceptos básicos y beneficios de esta capacidad. Luego se realizan los tests de Flamenco y Marcha en tándem para conocer el nivel de equilibrio de ellos.

#### PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN:

Tests de equilibrio dinámico y estático, (Hernandez C., 2004)

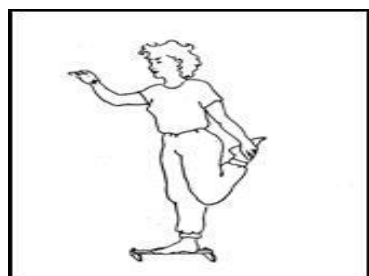
- **EQUILIBRIO ESTÁTICO:**

1. **Prueba de equilibrio flamenco (Eurofit)**

Su **objetivo** es medir el equilibrio estático del sujeto

El ejecutante coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3 cm. de ancho, a la señal del controlador, el ejecutante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo. El test se basa en contabilizar el número de ensayos que he necesitado el ejecutante para lograr mantener el equilibrio durante 1 minuto. Si ejecutante cae más de quince veces en los primeros 30 segundos se finaliza la prueba. Se realizarán varios intentos previos antes de cronometrar al sujeto o la prueba definitiva.

Variante: con ojos cerrados, medimos el tiempo que mantiene el equilibrio.



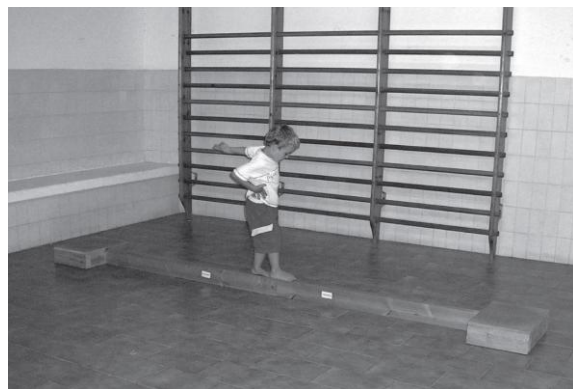
**Ilustración 1 Flamenco (Martinez, 2002)**

INTENTOS	PUNTUACIÓN	VALORACIÓN
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular
4 - 14	4	Deficiente.
15	0	Malo

**Tabla #1 de valores evaluativos test flamenco**

### 1. Prueba de equilibrio dinámico:

La prueba consistía en pasar caminando lo más rápido posible y sin caerse de un lado a otro de la barra. Las condiciones de realización: “Descalzo con las manos en la cintura y si puede ser de cara a la pared”. Medimos el número de intentos (pasadas del banco) que realiza en 30 segundos.



**Ilustración 2 Marcha en tándem (Martinez, 2002)**

INTENTOS	PUNTUACIÓN	VALORACIÓN
1	0	Excelente
2	4	Bueno
3	6	Regular
4 - 14	8	Deficiente.
15	10	Malo

**Tabla #2 de valores evaluativos test marcha en tándem**

**RECURSOS HUMANOS:**

- **Dumar Andrey Roa Ruiz**
- Estudiante de 10° semestre
- Licenciatura de educación Física, Deporte y Recreación
- Investigador principal. Aspirante a optar el título profesional.

**RECURSOS FISICOS:**

- Cancha el ITBOY, Guateque, Boyacá
- Instalaciones institución educativa Eduardo Mendoza Varela de Guateque, Boyacá

**OTROS RECURSOS:**

- Esfero y planilla de asistencia
- Cronometro
- Tabla gruesa de madera de dos metros de largo por dos centímetros de grosor

Se inició las clases con una intensidad horaria de 1 hora tres veces por semana durante seis meses donde se trabajó tres etapas.

### **PRIMERA ETAPA:**

Se enseña las tres técnicas de pateo con la variante de descomponer la técnica en partes donde se pudiera mantener una posición que demandara equilibrio como por ejemplo en la técnica de pateo AP CHAGUI:

Donde se eleva la pierna con la rodilla flexionada hasta la parte media del tronco se adoptaba esta posición durante 20 segundos. Cuando el alumno ya podía mantener esta posición por 30 segundos se completaba la técnica de la patada con la extensión de la pierna hacia adelante, empujando la cadera, golpeando con la parte anterior de la planta del pie, manteniendo esta posición inicialmente por 20 segundos.

Luego la pierna de apoyo está ligeramente flexionada y el pie en un ángulo de 45 a 55 grados de la línea de ataque. Al terminar se flexiona la pierna y cae adelante en la posición de combate.



Después que dominaban las posiciones durante 30 segundos, se ejecutaban con la variante de tener los ojos cerrados.

## **SEGUNDA ETAPA:**

Se practicaban las técnicas en paletas o sacos de boxeo corrigiendo la técnica y después que la técnica estaba bien aprendida se realizaban con los ojos cerrados mejorando la percepción de sí mismo, experimentando las posibilidades de movimientos a través de diferentes posturas corporales. también se trabajó la autoconfianza por medio de situaciones con un grado de dificultad bajo que progresivamente se fue aumentando para que evidenciaran sus avances mejorando su motivación en las clases, además de actividades lúdicas que permitían que se expresaran mejor y disfrutaran la clase. Además de esto se trabajó la filosofía marcial la cual consistía en que las técnicas que estaban aprendiendo no se utilizaría contra otra persona sino que era un medio para mejorar su equilibrio.

Segunda prueba de los tests de Flamenco y Marcha en tándem

## **TERCERA ETAPA:**

Se realizaban las tres técnicas con diferentes bases de sustentación, tanto con objetos como sin objetos. Como por ejemplo bancos tablas de 12 centímetros de ancho por 2 metros de largo. Tercera prueba de los tests de Flamenco y Marcha en tándem se fomentó la cooperación entre el grupo de clase y el ser capaz de elaborar estrategias utilizando juegos de equilibrios y reequilibrio por medio de actividades por parejas donde se ayudaba mutuamente, incitando la cooperación y trabajo en equipo.

**- Estrategias didácticas para solventar el problema.**

**CRONOGRAMA:**

<b>FECHA</b>	<b>ETAPA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>
<b>22 de junio de 2014</b>	<b>PRIMERA</b>	<b>Prueba numero 1</b>	<b>Conocer el nivel de equilibrio dinámico y estático</b>
<b>23 de junio de hasta 23 de agosto de 2014</b>		<b>Alterar la base de sustentación por medio de la técnica de las tres patadas</b>	<b>Aprender a controlar tu cuerpo en situaciones de desequilibrio</b>
<b>24 de agosto hasta 23 de octubre de 2014</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>Practica de pateo en sacos de boxeo y paletas con la variante de ojos cerrados</b>	<b>Perfeccionamiento de técnicas</b>

<b>23 de agosto de 2014</b>		<b>Prueba numero 2</b>	<b>seguimiento del nivel de equilibrio dinámico y estático</b>
<b>24 de Octubre hasta 2 de diciembre de 2014</b>	<b>TERCERA</b>	<b>Practica de pateo en bases de sustentación no muy firmes</b>	<b>Control corporal en bases inestables</b>
<b>3 de diciembre de 2014</b>		<b>Prueba numero 3</b>	<b>Evaluación de resultados finales del nivel de equilibrio dinámico y estático</b>

**Tabla #3 Cronograma**



## **5. RESULTADOS:**

**Antes** de la intervención era un grupo de estudiantes que tenían miedo y desconfianza a ellos ante pruebas de equilibrio y ocho de ellos tenían sobrepeso factores que influyen en su equilibrio. Se aplica la prueba número uno donde arrojaron los siguientes datos.

### **RESULTADOS PRIMERA PRUEBA:**

- En la prueba inicial de equilibrio dinámico hubo 17 niños en calificación DEFICIENTE, 6 niños estaban en ACEPTABLE, 2 en BUENO y ninguno en EXCELENTE.
- En la prueba inicial de equilibrio estático hubo 3 niños incapaces de adoptar la posición, 17 niños en calificación DEFICIENTE, 3 niños estaban en ACEPTABLE, 1 en BUENO y 1 en EXCELENTE.

**Durante** las sesiones se evidenció el desarrollo de la autoconfianza donde los alumnos se sentían capaces y creían que lo eran para realizar alguna posición manteniendo el equilibrio, se había ido el miedo ante actividades o pruebas que demandaran equilibrio.

### **RESULTADOS SEGUNDA PRUEBA:**

- En la segunda prueba de equilibrio dinámico que 2 niños en calificación DEFICIENTE, 12 niños estaban en ACEPTABLE, 7 en BUENO y 2 en EXCELENTE.

- En la segunda prueba de equilibrio estático que 10 niños en calificación DEFICIENTE, 5 niños estaban en ACEPTABLE, 5 en BUENO y 3 en EXCELENTE.

#### **RESULTADOS TERCERA PRUEBA:**

- En la prueba final de equilibrio dinámico hubo 3 niños en calificación DEFICIENTE, 7 niños estaban en ACEPTABLE, 11 en BUENO y 2 en EXCELENTE.
- En la prueba final de equilibrio estático 9 niños en DEFICIENTE, 6 en ACEPTABLE, 5 en Bueno y 3 en excelente.

**Después** de la enseñanza y práctica de las tres patadas Ap Chagui, Yop Chagui y Mondollyo Yop Chagui se mejoró el equilibrio dinámico y estático en las calificaciones de excelente, bueno y regular y se redujo los índices altos en calificaciones deficientes.

Se evidencio la mejora de varios alumnos, pero se detectó que los alumnos que no avanzaron mucho tenían problemas de sobrepeso lo cual les hacía más difícil mantener la posición.

Se redujo considerablemente los alumnos en calificación deficiente, inclusive quienes no superaron una unidad de calificación se evidencio la mejora en los intentos.

## 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 6.1. Conclusiones:

- Se creó conciencia de la importancia de realizar actividades que mejoren el equilibrio por interés propio, donde los niños comentaban que en sus ratos libres practicaban los ejercicios aprendidos en clase.
- Se evidencio el impacto favorable de la enseñanza de las tres técnicas Ap Chagui, Yop Chagui y Mondollyo Yop Chagui en el desequilibrio de los alumnos del grado quinto de la Institución Privada Eduardo Mendoza Varela Del Municipio De Guateque- Boyacá.
- Ya que es un deporte nuevo y además aprendían una técnica de pateo en cada clase la motivación de los alumnos siempre fue muy alta, y se divertían en cada ejercicio.
- Demostró que se debe estar en contacto con los continuos cambios que se producen en la sociedad e incorporarlos a la escuela, para ir renovando como docentes.
- El peso corporal juega un papel importante en el equilibrio del niño, a los niños con mayor peso se les dificultaba más mantener la posición.
- El peso corporal juega un papel importante en el equilibrio del niño, a los niños con mayor peso se les dificultaba más mantener la posición.

## 6.2. Recomendaciones:

- El control del tema y la seguridad del docente es clave para los estudiantes.
- Cada sesión debe ser diferente, traer ejercicios nuevos aumente el grado de dificultad progresivamente para obtener resultados más rápido.
- Utilizar juegos relacionados como método de calentamiento o como parte final para hacer que los niños disfruten cada clase.
- Realizar un examen médico antes para determinar si hay algún factor que afecte el oído, otros órganos o alguna extremidad que intervienen en el equilibrio.
- Tener en cuenta que el sobrepeso puede alterar el resultado.

En sección se remite al lector hacia los anexos

## 7. ANEXOS



**Anexo #1 resultado primera prueba equilibrio dinámico.**



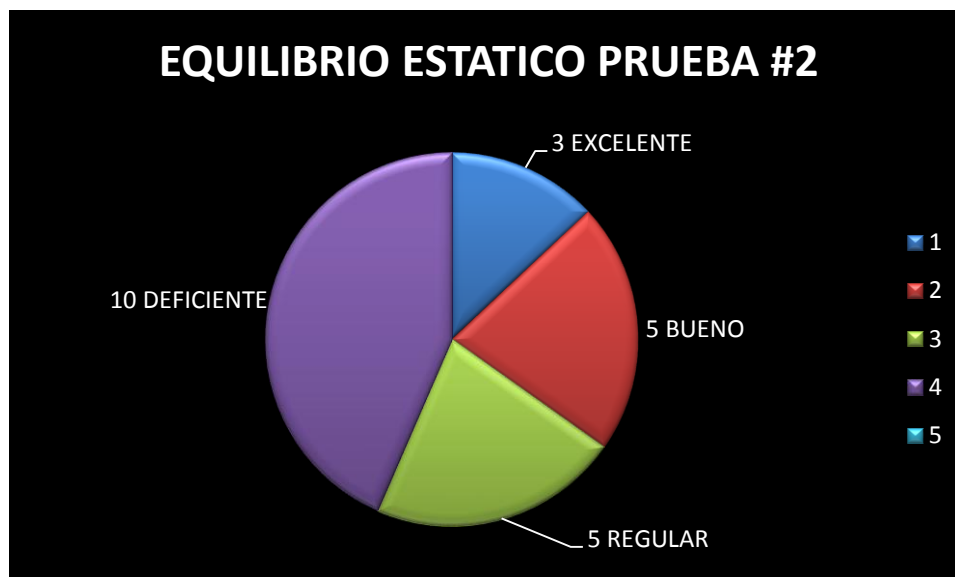
Anexo #2 resultado segunda prueba equilibrio dinámico.



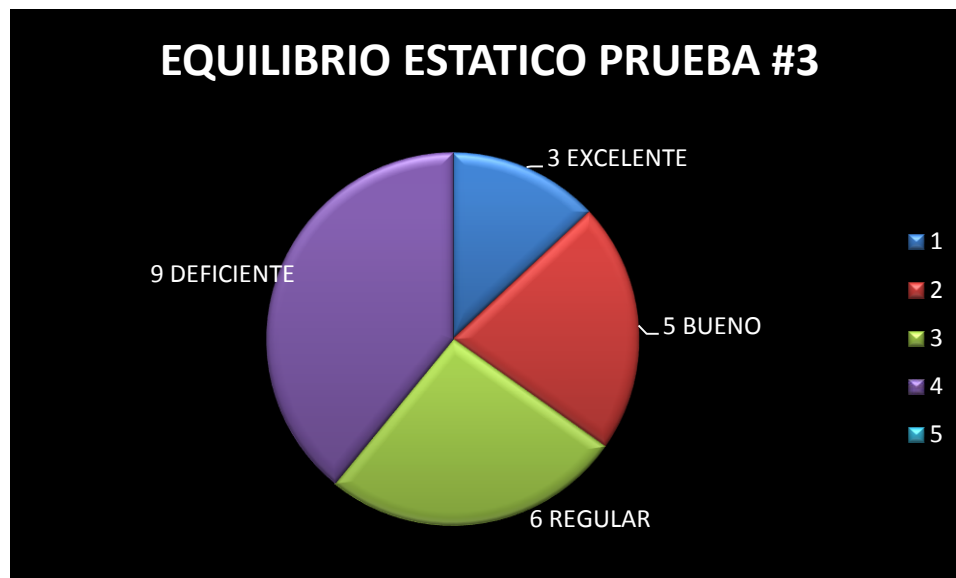
Anexo #3 resultado tercera prueba equilibrio dinámico.



Anexo #4 resultado primera prueba equilibrio estático.



Anexo #5 resultado segunda prueba equilibrio estático.



Anexo #6 resultado tercera prueba equilibrio estático.



**TABLA DE TABULACIÓN PRUEBAS EQUILIBRIO DINÁMICO Y  
ESTÁTICO**

ALUMNOS	PESO	EDAD	ESTATURA	IMC	DINÁMICO			ESTÁTICO		
					P1	P2	P3	P1	P2	P3
ALVAREZ ROA SOFIA DAMARIS	60 KG	10	1.50	26.6	D	B	B	D	D	D
AMAYA ROMERO NESTOR SANTIAGO	47 KG	11	1.46	22.0	D	D	D	I	D	D
AMORTEGHI MONTAÑO ERIC JOSUE	48 KG	12	1.50	21.3	D	R	B	D	R	R
BALLESTEROS CIFUENTES ERIKA	40 KG	10	1.41	20.2	R	R	R	B	B	B
CARDENAS ROJAS KEVIN SMITH	40 KG	11	1.26	25.3	D	R	B	D	D	D
CAMERO BARRETO HAIDER HERNAN	36 KG	9	1.38	18.9	D	R	R	D	R	R
CARRANZA FARFAN DIEGO ALEJANDRO	37 KG	10	1.32	21.2	D	D	R	D	R	B
DAZA AGUIRRE SHARID JUANITA	31 KG	10	1.31	18.1	B	B	B	D	D	R

GARCIA MACIAS JORGE LUIS	28 KG	11	1.28	17.1	D	R	D	R	E	R
GONZALES BERMUDEZ LAURA VALENTI	30 KG	12	1.40	15.3	R	B	B	E	E	E
GUTIERREZ ZAMBRANO ANDRES SEBASTIAN	26 KG	10	1.30	15.38	D	R	R	D	R	R
LESMES BARRETO AURA LUCIA	29 KG	11	1.29	17.4	B			R		
MARTINEZ LEIVA LAURA CATALINA	25 KG	11	1.27	15.5	B	E	E	R	B	B
MONDRAGON CHIVATA DAWIN JHOAN	30 KG	12	1.30	17.7	D			D		
MONTEZ MARTINEZ ELVER ANDREY	41 KG	12	1.27	25.5	D	B	B	D	D	D
NEVA DUEÑAS JHON JAIRO	26 KG	11	1.30	15.3	D	R	R	D	B	E
ORTEGA NARVAEZ BRYAN DAVID	36 KG	11	1.29	21.68	D	B	B	D	D	D

PANADERO DUEÑAS JUAN PABLO	28 KG	11	1.31	16.3	R	R	R	D	B	B
PEREZ BERNAL DANIEL FELIPE	25 KG	12	1.29	15.0	D	B	B	D	E	E
PIÑEROS MEDINA CAMILO ESTIVEN	30 KG	11	1.30	17.7	R	R	R	D	D	D
RUIZ PATAQUIVA JANIEL SANTIAGO	25 KG	11	1.28	15.3	D	R	D	D	R	D
SALGADO ALONSO WILLIAM ALEXANDER	27 KG	11	1.30	16.0	D	R	B	I	D	R
SANCHEZ CIFUENTES JUAN PABLO	29 KG	11	1.29	17.4	D	E	E	I	D	D
SILVA SANCHEZ VALENTINA	26 KG	11	1.31	15.3	R	R	B	D	B	B
TABARES BULLA JUAN DANIEL	27 KG	11	1.28	16.6	R	R	B	D	B	D

## 8. Bibliografía

Akin, L. (30 de noviembre de 2009). Caídas - Estadísticas de Lesiones y Tasas de Incidencia. Recuperado el 29 de mayo de 2014, de Caídas - Estadísticas de Lesiones y Tasas de Incidencia: <http://carefirst.staywellsolutionsonline.com/spanish/RelatedItems/90,P06067>

Castañer M. y Camerino O. (2001). LA EDUCACION FISICA EN LA ENSEÑANZA PRIMARIA: UNA PROPUESTA CURRICULAR PARA LA REFORMA. Barcelona: INDE.

Contreras. (1998). Didáctica de la Educación Física. Un Enfoque Constructivista. Barcelona: Ed. Inde.

Contreras O. (1998). Didáctica de la Educación Física. Un Enfoque Constructivista. Barcelona: INDE.

Craig. (2001). Desarrollo psicológico. Mexico: PEARSON EDUCACION.

Desrosiers, P. y. (2005). Psicomotricidad en el aula. Barcelona: INDE.

Escobar. (2004). Taller de Psicomotricidad. Guía práctica para docentes. Vigo: Ed. Ideas propias.

Escudero. (1980). MODELOS DIDACTICOS PLANIFICACION SISTEMATICA Y AUTOGESTION EDUCATIVA. VILASSAR DE MAR: OIKOS-TAU SA.

Faraldo Gracia, A. (2009). Registro postural en personas sanas: evaluación del equilibrio mediante el estudio comparativo entre la posturografía dinámico computerizada y el sistema Sway Star. Madrid: servicio de publicaciones e intercambio científico.

Fisher. (2013). El diálogo creativo en el aula. Madrid: Ediciones Morata.

Fonseca, D. (1998). Manual de observación psicomotriz: significación psiconeurológica de los factores psicomotores. Barcelona: INDE.

García, F. (2002). Juego y Psicomotricidad. Madrid: CEPE.

Hernandez C. (2004). La Evaluación en educación física: investigación y práctica en el ámbito escolar. Barcelona: GRAO.

Imideo G. (1991). HACIA UNA DIDACTICA GENERAL DINAMICA. Buenos aires: Kapelusz,.

Lazaro, A. (1995). El equilibrio humano, un fenómeno complejo,. Buenos Aires: Motrik.Vbol2 .

Mallart. (2001). Didáctica general para psicopedagogos. Barcelona: INDE.

Martinez. (2002). Pruebas de aptitud física. Barcelona: Paidotribo.

Medina A. y Salvador F. (2009). Didáctica General, Segunda Edición. Madrid: Pearson Educación.

Medina A. Y Salvador F. (2009). Didáctica General, Segunda Edición. Madrid: Pearson Educación.

Mosston. (1978). Enseñanza de la educación física. Del comando al descubrimiento. Madrid: Gymnos.

Pila Teleña, M. (2009). Fundamentos teóricos de la educación física. Madrid: INDE.

Raimondi. (1999). Cinesiología y psicomotricidad. Madrid: Editorial Paidotribo.

Rigal. (2006). Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria. Barcelona: INDE.

Rivera, D. M. (13 de marzo de 2009). La coordinación y el equilibrio en el área de educación física. Recuperado el 29 de mayo de 2014, de <http://www.efdeportes.com/>: <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

Rodríguez, L. A. (12 de agosto de 2007). Actividades motrices para potenciar el desarrollo del equilibrio estatico en niños de seis años. Recuperado el 29 de mayo de 2014, de <http://www.efdeportes.com/>: <http://www.efdeportes.com/efd111/actividades-motrices-para-potenciar-el-desarrollo-del-equilibrio-estatico.htm>

Romero C. (2000). Las capacidades perceptivo motoras y su desarrollo. En proyecto Sur de Ediciones. Madrid: Comunicación y lenguaje corporal.

Stocker. (1966). PRINCIPIOS DE DIDACTICA MODERNA. Argentina: KAPELUSZ.

wikipedia. (2 de junio de 2014). Wikipedia, la enciclopedia libre. Recuperado el 4 de junio de 2014, de Didactica: <http://es.wikipedia.org/wiki/Did%C3%A1ctica>

Wikipedia. (04 de 06 de 2014). Wikipedia, la enciclopedia libre. Recuperado el 04 de 06 de 2014, de <http://es.wikipedia.org/wiki/Guateque>

Wikipedia, l. e. (29 de mayo de 2014). Wikipedia, la enciclopedia libre. Recuperado el 6 de junio de 2014, de <http://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>