



Carrera de Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Título de la propuesta:

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS SOBRE EL TAEKWONDO COMO
HERRAMIENTA EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR LA CONDUCTA**

Trabajo de titulación, previo para optar por el título de **Tecnólogo/a Superior en
Actividad Física, Deportiva y Recreación**

Autor: OBANDO GODOY ADRIANA PILAR

Tutor: MSC. FREDDY MORENO

DMQ – Marzo - 2023

Constancia de aprobación del tutor

En mi calidad de Tutor(a) de la **Sistematización de experiencias sobre el taekwondo como herramienta en educación física para mejorar la conducta** presentada por la Srta. Obando Godoy Adriana Pilar, para optar por el título de **Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, a los 30 días del mes de marzo de 2023

Msc. Freddy Moreno

Tutor

CI: 1708598816

Declaratoria de responsabilidad

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Obando Godoy Adriana Pilar

1724609217

Dedicatoria

Dedico esta tesis a Dios que me ha dado salud y la sabiduría para poder adquirir conocimientos en todo este proceso educativo, a mi padre Luis Obando que en paz descanse, quien siempre me alentaba a terminar una carrera de tercer nivel apoyándome en cuanto podía, a mi abuelita Angelita Neira que en paz descanse, quien aportó a mi crianza con mucho cariño y me enseñó valores, a ser perseverante y una mujer fuerte y también se lo dedico a mi madre Angélica Godoy por el apoyo incondicional que me ha brindado durante todo mi trayecto, alentándome con amor y cariño a no rendirme.

Obando Godoy Adriana Pilar

1724609217

Agradecimiento

Quiero agradecer a mi madre quien me apoyo siempre desde el momento que me inscribí a esta prestigiosa institución y a mi padre por ser un ejemplo para mí, ellos son un pilar fundamental en mi vida.

Agradezco también a Sandra Meza, mi ex jefa quien me incentivaba día tras día a que puedo continuar mis estudios y trabajar al mismo tiempo, gracias a ella tuve el valor de seguir esta carrera que es lo que me apasiona para ser una excelente profesional.

A Bryan Córdova mi compañero de vida quien me ha apoyado incondicionalmente en mis peores momentos dándome palabras de aliento y haciéndome sentir segura de lo que quiero y sé que voy a lograr.

Al prestigioso Tecnológico Universitario Pichincha por haberme admitido a seguir esta carrera y a sus excelentes docentes que a lo largo de este proceso me ayudaron a formarme de la mejor manera.

ÍNDICE

Contenido

Constancia de aprobación del tutor.....	2
Declaratoria de responsabilidad.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Índice de figuras.....	9
Índice de tablas	10
B.1 Resumen.....	11
Abstrac:.....	12
Introducción	13
B. 2. Introducción	13
B.3. Antecedentes del problema	13
B.4. Planteamiento del problema	14
B.5. Formulación del problema	14
B.6. Objetivos	15
B.6.1 Objetivo general	15
B.6.2 Objetivos específicos.....	15
B7. Justificación.....	15
Capítulo 1.....	16
B.8 Marco teórico	16
B.8.1. Antecedentes	16
B.8.2. Sistematización.....	16
B.8.3. El Taekwondo	16
B.8.3.1. Significado del uniforme.....	18

B.8.3.2. Cinturones y su significado	19
B.8.3.3. Taekwondo itf vs taekwondo wtf	21
B.8.1.7. El taekwondo como recurso en Educación Física.....	23
B.8.3.4. El taekwondo a nivel físico:	23
B.8.3.5. El taekwondo a nivel cognitivo:	24
B.8.3.6. El taekwondo a nivel afectivo-social:	24
B.8.3.7. Modalidades deportivas del Taekwondo.....	24
B.8.4. Evolución de las habilidades motrices Según Sánchez Bañuelos	26
B.8.4.1. Habilidades motrices	27
B.8.4.2. Destrezas motrices.....	27
B. 8.4.3. Tareas motrices	28
B. 8.4.4 Conducta de los niños de 7 a 12 años.....	29
B.9. Marco conceptual	30
B.9.1. Sistematización de experiencias.....	30
B.9.2. Habilidades motrices básicas	30
B.9.3. Taekwondo	30
B.9.4. Actividades lúdicas	31
B.9.5. Conducta estudiantil.....	31
B.10 Marco institucional.....	32
Unidad educativa particular Giordano Bruno. (Conocoto).....	32
B.10.1. Visión:	32
B.10.2. Misión:	32
B.10.3. Reseña historia	32
B.10.4. Ubicación en Google Maps	34
B.10.5. Listado de niños beneficiarios del Club de Taekwondo.	34

Capítulo 2.....	36
B.11 Marco metodológico	36
Investigación aplicada.....	36
Investigación de campo.....	36
Investigación documental.	36
Investigación explicativa	36
Investigación histórica lógica	37
Método de investigación.....	37
Inductivo	37
Técnica de investigación.....	37
B.12. Actores claves	38
B.13. Materiales y métodos	39
B.13.1. Plan de sistematización	39
B.14. Ejes de análisis	56
B.15. Principales hallazgos.....	56
Capítulo 3.....	58
Análisis del resultado.....	58
B.17. Conclusiones	67
B.18. Recomendaciones.....	68
B.19.Referencias.....	69
B.20. Anexos.....	73

Índice de figuras

Gráfico 1	<i>Gnrl. Choi Hong Hi Imagen de Google.....</i>	17
Gráfico 2	<i>Chul Woon Jang Imagen de Google</i>	18
Gráfico 3	<i>Dobook Taekwondo Adidas Imagen de Google.....</i>	19
Gráfico 4	<i>Cintas Taekwondo Imagen de Google</i>	19
Gráfico 5	<i>Ilustración 5 Cinta Blanca Imagen de Google</i>	19
Gráfico 6	<i>Cinta Amarilla Imagen de Google.....</i>	20
Gráfico 7	<i>Cinta Verde Imagen de Google</i>	20
Gráfico 8	<i>Cinta Azul Imagen de Google.....</i>	20
Gráfico 9	<i>Cinta Roja Imagen de Google</i>	21
Gráfico 10	<i>Cinta Negra Imagen de Google</i>	21
Gráfico 11	<i>TKD ITF Imagen de Google</i>	22
Gráfico 12	<i>TKD WTF Imagen de Google</i>	22
Gráfico 13	<i>Taekwondo en Instituciones Educativas Imagen de Google</i>	23
Gráfico 14	<i>Kiorugui Imagen de Google</i>	25
Gráfico 15	<i>Campeonato Poomsae Imagen de Google.....</i>	25
Gráfico 16	<i>Exhibición Tkd Imagen de Google</i>	26
Gráfico 17	<i>Gamificación imagen de Google según Virginia Gaitán</i>	29
Gráfico 18	<i>Giordano Bruno II Imagen tomada de Facebook Giordano Bruno</i>	33

Índice de tablas

Tabla 1.	58
Tabla 2.	59
Tabla 3.	60
Tabla 4.	61
Tabla 5.	62
Tabla 6.	63
Tabla 7.	64
Tabla 8.	65
Tabla 9.	66

B.1 Resumen

La educación física abarca distintas habilidades y destrezas, pero al hablar del mejoramiento de la conducta necesitamos algo más que nos permita enseñar directamente lo que es disciplina, las artes marciales son las más consideradas para enseñar a un estudiante a ser disciplinado, si implementamos un arte marcial como herramienta en la educación física para mejorar la conducta se puede obtener buenos resultados. El taekwondo es un arte marcial de origen coreano que dio sus inicios en 1955 creada por el general Choi Hong Hi que era obligatorio para todo aquel que fuera militar en ese entonces, arte marcial que se fue extendiendo hasta hoy en día que considerado un deporte olímpico que quien lo practica logra controlar mente cuerpo y espíritu.

Con mucha constancia se logra obtener buenos resultados como mejorar como persona con valores como la humildad, puntualidad y sobre todo el respeto hacia sus mayores, es decir se enseña a tener respeto en orden jerárquico que en el caso de este arte marcial serían los cinturones (gups o danes) y fuera del entrenamiento vendrían a ser los padres y los docentes que también tienen mayor jerarquía que un estudiante o hijo.

A nivel de las instituciones educativas hablamos sobre el mejoramiento de la conducta, es decir que aprendan a actuar una disposición de un docente, sean ordenados y puntuales y respetar a cada uno de ellos ya que representan autoridad, también a trabajar de forma grupal y saber que deben cooperar para poder resolver un problema y llevarse bien entre compañeros sin importar sus diferencias previniendo el bullying.

Palabras clave: Educación Física, Taekwondo, conducta

Abstrac:

Physical education covers different abilities and skills but when talking about improving behavior we need something more that allows us to directly teach what discipline is, martial arts are the most considered to teach a student to be disciplined, if we implement a martial art As a tool in physical education to improve behavior, good results can be obtained. Taekwondo is a martial art of Korean origin that began in 1955, created by General Choi Hong Hi, which was mandatory for everyone who was in the military at the time, a martial art that spread to this day and is considered an Olympic sport. That whoever practices it manages to control mind, body and spirit.

With a lot of perseverance it is possible to obtain good results such as improving as a person with values such as humility, punctuality and above all respect for their elders, that is, they are taught to have respect in a hierarchical order, which in the case of this martial art would be belts (gups or danes) and out of training would come to be parents and teachers who also have a higher hierarchy than a student or child.

At the level of educational institutions we talk about the improvement of behavior, that is, they learn to act on a teacher's disposition, be orderly and punctual and respect each one of them since they represent authority, also to work in groups and know that they must cooperate to be able to solve a problem and get along with peers regardless of their differences, preventing bullying.

Keywords: Physical Education, Taekwondo, conduct

Introducción

B. 2. Introducción

La elaboración de un plan de entrenamiento recreativo formativo para desarrollar las habilidades motrices básicas y bases de gestos técnicos para el deporte taekwondo por medio de actividades lúdicas como recurso para la educación física potencia un mejor desarrollo del carácter de los estudiantes mejorando su autoconfianza y dándoles la oportunidad de que ellos se puedan decidir por ser deportistas de alto rendimiento a futuro e incluso llevarlo como profesión a futuro. Si los niños inician este deporte, los entrenadores debemos comenzar con mejorar las habilidades motrices básicas. Es recomendable iniciar este deporte a edades tempranas ya que el taekwondo inculca valores muy positivos.

En edades tempranas se desarrolla la lateralidad que consiste en que aprendan orientaciones mediante actividades lúdicas como arriba, abajo, izquierda y derecha. Aprenden a manejarse en su entorno mientras se divierten, eso hace del entrenamiento algo donde pueden aprender mientras juegan.

Mediante este proceso podemos incluir los valores para que los niños se desarrollen de forma multilateral y sean capaces de comprender que es la solidaridad, respeto hacia los demás y el saber acatar órdenes de manera eficiente, dejando de lado los problemas de mala conducta. Esto nos traerá diversos resultados positivos como erradicar el bullying entre compañeros y a su vez generarles confianza en sí mismos, así como una mejora de la autoestima sin contar los beneficios que traerá para la salud y para una futura carrera deportiva si así lo quisieran.

B.3. Antecedentes del problema

Se ha detectado a nivel escolar que existe un nivel de indisciplina en cuanto a los niños en edades escolares que van desde no hacer caso a sus docentes hasta agredirse entre ellos, por lo que es necesario buscar una solución que aporte al mejoramiento de la conducta de los niños y que puedan desenvolverse en un ámbito social de manera afectiva siendo solidario y trabajando en equipo sin tener problema, respetando reglas impuestas por el docente y por medio de la

actividad física el Taekwondo como arte marcial, donde aprenderán a controlar mente, cuerpo y espíritu.

B.4. Planteamiento del problema

Se ha detectado que existe un nivel de baja conducta en los niños dentro de las instituciones educativas al no portar el uniforme correctamente, no respetarse mutuamente entre compañeros y no acatar las disposiciones de los docentes, esto puede ser ocasionado debido a la falta de disciplina que tienen los mismos y también falta de actividad física adecuada para los estudiantes lo que a futuro traerá consecuencias como que ellos no tengan un buen comportamiento fuera de las instituciones faltando el respeto en casa y a la sociedad que lo rodea.

(Gómez, 2022 ACIS “El taekwondo, un deporte ideal para fortalecer la disciplina en los niños”). *“A los estudiantes de taekwondo se les enseña a tener una conducta disciplinaria durante los periodos de formación, entrenamiento o competición, los atletas deben hacer reverencia a su instructor antes de iniciar el entrenamiento, saludar a sus compañeros, recitar los principios básicos, así como meditar unos minutos sentados con las piernas cruzadas y hacer reverencia a la bandera cuando terminen el entrenamiento”.*

B.5. Formulación del problema

¿Existe un nivel de indisciplina en los planteles educativos por falta de la práctica de un arte marcial como actividad física?

Existen problemáticas sobre la conducta de los niños en edades escolares que pueden influir negativamente en la vida cotidiana de los niños ya sea dentro o fuera de la institución y podemos solucionarlo mediante la práctica de artes marciales que fomente el respeto, la disciplina y humildad en la unidad educativa particular Giordano Bruno en niños que tengan problemas de conducta y de forma general que puedan tener indisciplina dentro y fuera del plantel.

B.6. Objetivos

B.6.1 Objetivo general

Diseñar una sistematización de experiencias sobre el taekwondo como herramienta en educación física para mejorar la conducta por medio de actividades lúdicas mediante este arte marcial inculcando valores como respeto solidaridad y humildad mejorando la conducta de los estudiantes y el respeto mutuo en la Unidad educativa Particular Giordano Bruno II Parroquia Conocoto con edades escolares de 7 a 12 años de edad.

B.6.2 Objetivos específicos

Planificar actividades recreativas con material didáctico que ayude a niños de 7 a 12 años al fortalecimiento de la disciplina en taekwondo.

Identificar el nivel de conducta en los estudiantes y sus falencias motrices mediante través de la utilización de fichas de observación.

Proponer la aplicación del taekwondo como herramienta para mejorar la conducta y actividades de integración como estrategia de aprendizaje.

B7. Justificación

Es necesario que los estudiantes reciban formación integral a través de la práctica de actividades deportivas del arte marcial Taekwondo que incidan positivamente en estilos de vida saludables, que les permitan ejercitarse física y psicológicamente, aprendiendo técnicas de combate y al mismo tiempo de auto control y auto disciplina, para que puedan ejecutar actividades físicas con técnicas, tácticas y valores como disciplina, humildad, respeto entre compañeros y a las demás personas mejorando la conducta de los beneficiarios.

Capítulo 1

B.8 Marco teórico

B.8.1. Antecedentes

Los estudiantes de edades escolares tienen problemas de conducta al no acatar órdenes del docente como por ejemplo no portar el uniforme correctamente o su falta de atención a las órdenes que les dan como hacer silencio, respetar al compañero que está hablando y no trabajar en equipo al ponerse a pelear con sus compañeros, esto de cierta forma podría ser normal para un niño, pero se puede evitar y mejorar esta conducta mediante actividad física que capte la atención de los estudiantes. El taekwondo es una herramienta para inducir todo tipo de conocimientos a los estudiantes y al ser un arte marcial se requiere ciertos principios para practicarlo, entre ellos la constancia, perseverancia, autocontrol valores como el respeto, puntualidad, honestidad y humildad. Dado a conocer esto podemos plantear este arte marcial como herramienta en la educación física para mejorar la conducta de los estudiantes al recibir comandos de voz y enseñarles todo sobre el respeto hacia los demás para mejorar calidad de vida y desempeño en todas las actividades que realicen dentro y fuera de la institución.

B.8.2. Sistematización

Nace del aprendizaje y busca nuevas alternativas o soluciones de las investigaciones que se realizan para dar una mejoría a la problemática presentada. Nos ayuda a nivel educativo y laboral

La sistematización de experiencias es creada en base a una experiencia real, con ella podemos recopilar datos reales que han sucedido en base a una clase o acontecimiento pasado y en base a la investigación ponerle solución al problema pasado. *(Oscar Jara H. 2018, Primera edición colombiana Libro sistematización Cinde-Web.pdf página 30*

B.8.3. El Taekwondo

El Taekwondo es la forma correcta de utilizar el Tae y el Kwon Puños y Pies o todas las partes del cuerpo que están representadas por los puños y los pies. Segundo, es una forma de

controlar o calmar peleas y mantener la paz. Este concepto se deriva del significado de Tae Kwon ‘poner puños y pies bajo control’ (ó ‘pararse en los puños’). Así el Taekwondo significa “*la forma correcta de utilizar todas las partes del cuerpo para detener peleas y ayudar a construir un mundo mejor y más pacífico.* (MASTKD.com, 2009, Què es Taekwondo)

Historia del Taekwondo y significados

En 1955, el *General Choi Honh Hi* da a conocer el Taekwondo como un nuevo arte marcial. Como vemos el Taekwondo tienes raíces muy antiguas, que se extienden desde la lucha de grandes imperios, la educación de las élites militares, la liberación de una nación y como símbolo cultural de corea. Por eso vemos los valores en los que se sustenta este deporte. *soloartesmarciales.com, 2020, blog Tekwondo origen e historia*

Gráfico 1

Gnrl. Choi Hong Hi Imagen de Google



Chul Woon Jang fue uno de los precursores del tkd en Nuestra Provincia Dando sus clases en la Ciudad de Quito y fallecio el 26 de mayo del 2022

Gráfico 2

Chul Woon Jang Imagen de Google



En 1988 se convirtió en deporte olímpico.

Se rememora el 4 de setiembre de 1994, cuando el Comité Olímpico Internacional decidió adoptar al Taekwondo como deporte oficial para los Juegos Olímpicos de Sydney 2000.

B.8.3.1. Significado del uniforme

En su etimología, “do” se traduce como “camino de vida” y “bok” como “**vestimenta de entrenamiento**”. En consecuencia, dobok es “vestimenta hacia el camino de vida por entrenamiento.” Cabe destacar que uno de los objetivos del entrenamiento en las artes marciales es entender el significado de la muerte y el sufrimiento. Por lo tanto, atacar, defenderse y contra atacar durante un combate se desarrollan como si fuese una situación real de vida o muerte. De ahí que muchos autores están de acuerdo en que “do” es un concepto filosófico oriental que busca además el perfeccionamiento del individuo a través del desarrollo de la voluntad y la sabiduría. En este sentido, existe una relación entre el Taekwondo con el universo y su manifestación a través de la vestimenta que se lleva puesta. *Yubani Checo, MASTKD, 2015 artículo sobre el Dobok*

Gráfico 3

Dobook Taekwondo Adidas Imagen de Google

**B.8.3.2. Cinturones y su significado**

Todo practicante durante su etapa de preparación y formación tiene exámenes de ascenso de cinturones donde se refleja el avance de cada uno de ellos, poniendo más dificultad mientras avanzan de colores.

Gráfico 4

Cintas Taekwondo Imagen de Google

**Gráfico 5**

Ilustración 5 Cinta Blanca Imagen de Google



La hoja en blanco, inocencia, pureza e ingenuidad. *Club deportivo especializado formativo “Ciudad de Quito” Fernando Jaramillo.*

Gráfico 6

Cinta Amarilla Imagen de Google



La semilla que va a ser plantada, la luz que comienza a verse en el alumno. *Club deportivo especializado formativo “Ciudad de Quito” Fernando Jaramillo.*

Gráfico 7

Cinta Verde Imagen de Google



La semilla germinada, la planta inicia su crecimiento, “esperanza y fe” *Club deportivo especializado formativo “Ciudad de Quito” Fernando Jaramillo.*

Gráfico 8

Cinta Azul Imagen de Google



Su color simboliza el cielo hacia donde crece la planta y en el alumno representa juventud y ambición. *Club deportivo especializado formativo “Ciudad de Quito” Fernando Jaramillo.*

Gráfico 9**Cinta Roja Imagen de Google**

Maduración de la planta y primeros frutos, Es de color rojo porque representa peligro, conocimiento sin control. *Club deportivo especializado formativo “Ciudad de Quito” Fernando Jaramillo.*

Gráfico 10**Cinta Negra Imagen de Google**

Representa la transformación de la planta en un árbol, el alumno adquiere sabiduría y conocimiento con control, sabe guiar a sus compañeros que inician en el deporte y es un ejemplo para todos los estudiantes del dojo. *Club deportivo especializado formativo “Ciudad de Quito” Fernando Jaramillo.*

B.8.3.3. Taekwondo itf vs taekwondo wtf

ITF (Federación Internacional de Taekwondo y primera federación oficial de Taekwondo).

ITF: es más tradicional y enfocado a la defensa personal.

Gráfico 11

TKD ITF Imagen de Google



ITF propone un estilo de Taekwon-Do denominado como “Chang Hun” el mismo fue impulsado por el General del ejército Coreano y fundador de ITF Choi Hong Hi, originalmente este estilo de Taekwon-Do fue aplicado al entrenamiento de las fuerzas armadas surcoreanas por la escuela “Oh Do Kwan” la primera escuela militar de Taekwon-Do, fundada también por el General Choi Hong Hi años antes de fundar ITF.

WT propone un estilo denominado como “Kukkiwon”, además de ser la denominación del estilo, Kukkiwon es también un ente regulador y como tal lo que hace es emitir directivas respecto a las prácticas que deben llevarse a cabo dentro de la federación WT, también emite los certificados para Danes de esta federación. *CarlosHernandez, 2021. Mundo taekwondo*

Gráfico 12

TKD WTF Imagen de Google



B.8.1.7. El taekwondo como recurso en Educación Física

Gráfico 13

Taekwondo en Instituciones Educativas Imagen de Google



El taekwondo es un arte marcial y un deporte de combate. Al igual que el resto de prácticas deportivas posee características positivas y negativas. A través de la depuración deportiva conseguiremos adaptar esta modalidad para ser incluida como recurso didáctico en la educación física, ayudando a desarrollar los diferentes elementos curriculares y conseguir un pleno desarrollo de los alumnos, dando a conocer una modalidad deportiva nueva y una opción más para su práctica en el tiempo de ocio. En el presente documento intentaremos enfocar esta práctica deportiva para su utilización como recurso didáctico en educación primaria y educación secundaria.

Para la justificación de la inclusión como contenido de Educación Física nos basaremos en las aportaciones a las diferentes áreas de desarrollo del individuo, buscando una aportación global a la formación integral del individuo.

MASTKD José Ma Martín del Campo, Víctor 2013, 7 y 8 de septiembre artículo el Taekwondo como recurso didáctico en la Educación Física.

B.8.3.4. El taekwondo a nivel físico:

El deporte ayuda físicamente al mejorar las capacidades físicas tales como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, esto les da mayor ventaja para que fácil ya que han mejorado todas esas capacidades, el tren inferior es el que tiene mayor ventaja ya que el taekwondo trabaja piernas y flexibilidad haciendo técnicas de patadas y flexibilidad elevando la

patada a una altura superior a su cabeza *José Maréa Martin del campo, Víctor Gerardo González Alonso, 2013, el taekwondo como recurso didáctico en educación física: propuesta práctica.*

B.8.3.5. El taekwondo a nivel cognitivo:

Los practicantes desarrollan la memorización de las técnicas aprendidas y como se realizan, después logran realizar combinaciones de las mismas ya sea en poomsae o en un combate.

Mejoran la percepción ya que logran aprender sobre tácticas para un combate que quiere decir donde y cuando realizar un contra ataque al adversario.

La creatividad también mejora al realizar una nueva modalidad de combate llamada Free Style que consiste en una coreografía realizada por cada deportista a competir y también al crear una secuencia de defensa personal usando las técnicas aprendidas. *José Maréa Martin del campo, Víctor Gerardo González Alonso, 2013, el taekwondo como recurso didáctico en educación física: propuesta práctica.*

B.8.3.6. El taekwondo a nivel afectivo-social:

A nivel afectivo - social los niños aprenden a desenvolverse en su entorno y también a reconocer que es importante el trabajo en equipo, incluyendo a los demás compañeros para realizar ya sea un ejercicio o un juego lo que llamaríamos un reto motriz, mejorando la comunicación entre ellos y que logren realizarla juntos sin ayuda de un docente o tutor. También mejora el autoestima de cada uno de ellos haciendo que se sientan satisfechos con el trabajo que acaban de realizar y ver que se cumplió con eficacia entre todos los integrantes de su grupo, mejorando su desempeño ya sea en su clase de educación física como en otras materias e incluso en su hogar. (ESO). *José Maréa Martin del campo, Víctor Gerardo González Alonso, 2013, el taekwondo como recurso didáctico en educación física: propuesta práctica.*

B.8.3.7. Modalidades deportivas del Taekwondo

Combate o Kiorugui: Es un enfrentamiento entre dos adversarios, el uno tendrá el color rojo en las protecciones cabezal y peto mientras el otro tendrá azul, los árbitros marcan los puntos obtenidos por cada deportista y se irán sumando a medida que se acaba el round para

determinar al ganador, Para proclamarse como ganador de ese enfrentamiento uno de los deportistas deberá haber ganado dos de 3 rounds. *Escola lucense de taekwondo, el taekwondo como deporte página web.*

Gráfico 14

Kiorugui Imagen de Google



2.- Poomsae o formas: Es una serie de movimientos realizados en simulación a un combate contra 2 o más adversarios en el que las técnicas se realizan de forma técnica y no debe haber errores, los árbitros califican al terminar la poomsae y quien obtenga más puntuación de 3 competidores recibe medalla de oro, segundo lugar plata y tercer lugar bronce. (*Escola lucense de taekwondo, el taekwondo como deporte página web.*)

Gráfico 15

Campeonato Poomsae Imagen de Google



3.- Exhibición.

Esta es una representación del taekwondo por medio de una demostración donde se pueda apreciar técnicas de brazo, patadas defensa personal y rompimientos de tablas, siendo así llamativas y motivadoras para que las personas inicien la práctica de este arte marcial.. (*Escola lucense de taekwondo, el taekwondo como deporte página*).

Gráfico 16

Exhibición Tkd Imagen de Google



B.8.4. Evolución de las habilidades motrices Según Sánchez Bañuelos

Las habilidades motrices van dirigidas hacia la mejoría de la actividad física. en torno a un mejor desenvolvimiento en las actividades físicas.. *Sánchez Bañuelos, 1984, bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte, GYMMNUS. Madrid.*

El desarrollo de las habilidades motrices se lleva a cabo en los niños siguiendo las siguientes fases:

2ª fase (7-9 años)

Desarrollan sus habilidades básicas mediante el uso de objetos, aprendiendo a conocer y dominar su cuerpo. *Sánchez Bañuelos, 1984, bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte, GYMMNUS. Madrid.*

Los movimiento básicos que intervienen en esta etapa son los lanzamientos, saltos, recepciones y lateralidad (desplazarse hacia adelante, atrás, derecha, izquierda, girar, etc.) y cada desarrollar estas habilidades pero con mayor dificultad. *Vanesa Cidoncha Falcon, Erika Dias Rivero, Efdeportes.com, revista digital de Buenos Aires, 2010 Aprendizaje motor, las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*

B.8.4.1. Habilidades motrices

Son gestos motrices que se adquieren o mejoran naturalmente, van mejorando y adquiriendo más habilidades con el paso de la edad y es una base fundamental para afrontar tareas motrices.

Para Guthrie la habilidad motriz es definida como “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas” *Vanesa Cidoncha Falcon, Erika Dias Rivero, Efdeportes.com, revista digital de Buenos Aires, 2010 Aprendizaje motor, las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*

En conclusión son capacidades que realiza el ser humano por medio de un aprendizaje motriz Se trata, por consiguiente, de la capacidad de movimiento humana adquirida por aprendizaje. Así como existen habilidades básicas, también tenemos otras con mayor dificultad como el equilibrio, los saltos o desplazamientos más complejos. *Vanesa Cidoncha Falcon, Erika Dias Rivero, Efdeportes.com, revista digital de Buenos Aires, 2010 Aprendizaje motor, las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*

B.8.4.2. Destrezas motrices

Una destreza tiene mucho que ver con la habilidad motriz pero en esta su particularidad es la utilización de objetos para manipular. *Vanesa Cidoncha Falcon, Erika Dias Rivero, Efdeportes.com, revista digital de Buenos Aires, 2010 Aprendizaje motor, las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*

B. 8.4.3. Tareas motrices

De acuerdo Sánchez Bañuelos 1984, una tarea motriz es “el acto específico que se va a realizar para desarrollar y poner de manifiesto determinada habilidad, ya sea perceptiva o motórica”. *Vanesa Cidoncha Falcon, Erika Dias Rivero, Efdportes.com, revista digital de Buenos Aires, 2010 Aprendizaje motor, las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*

Esto quiere decir que se enfoca plenamente al contenido que se va a enseñar en una clase, teniendo como prioridad que todos aprendan dicha habilidad. Ej.: aprender recepciones con un globo o pelota individual y grupalmente.

La Gamificación es una técnica de aprendizaje que utiliza como herramienta los juegos para que los estudiantes tengan más gusto al momento de realizar esta actividad, mejorando su atención al aprender y como recompensa tendrán satisfacción y disfrute de la actividad. Esta traslada la mecánica de los juegos al ámbito educativo-profesional con el fin de conseguir mejores resultados, ya sea para absorber mejor algunos conocimientos, mejorar alguna habilidad, o bien recompensar acciones concretas, entre otros muchos objetivos. Este tipo de aprendizaje gana terreno en las metodologías de formación debido a su carácter lúdico, que facilita la interiorización de conocimientos de una forma más divertida, generando una experiencia positiva en el usuario. El modelo de juego realmente funciona porque consigue motivar a los alumnos, desarrollando un mayor compromiso de las personas, e incentivando el ánimo de superación. Se utilizan una serie de técnicas mecánicas y dinámicas extrapoladas de los juegos. *(Virginia Gaitán, blog educativa.com)*

Gráfico 17

Gamificación imagen de Google según Virginia Gaitán



B. 8.4.4 Conducta de los niños de 7 a 12 años

De 7 a 9 años

En este grupo de edad, el niño va a tener una comprensión mucho más avanzada del mundo y las relaciones. Él va a entender que su comportamiento puede afectar a los demás en cualquiera de manera positiva o negativa, y él va a entender explicaciones y razonamientos. Es probable que el niño se vuelva malhumorado, demostrando comportamiento parecido al de los adolescentes cuando se le pide que haga tareas tales como poner en orden su cuarto. La mayoría de los niños en este grupo necesitan ser animados a levantarse y partir, ya que la televisión se convierte en un parte enorme de la vida del niño en este punto, a menudo porque quiere mantenerse al día con sus compañeros. (*Tami Mason, 2021, las estepas en el comportamiento de los niños, artículo de eHow español*)

De 9 a 12 años

Los niños preadolescentes son más capaces de entender el significado de la situación de la violencia doméstica y experimentan más ansiedad y problemas de comportamiento que los niños más jóvenes. Tienden a tener pesadillas, así como problemas de alimentación y sueño. Los preadolescentes son más propensos a volverse rebeldes en la escuela y actuar de forma violenta

contra sí mismos como una forma de llamar la atención, como meterse en peleas con los niños en la escuela o golpear a sus familiares. Las niñas preadolescentes que sufren violencia doméstica tienden a ser tranquilas y evitan la actividad social. Dado que es más probable mantener su vida familiar en secreto, no pueden invitar a sus amigos, por lo tanto, se vuelven solitarias. Dado que las niñas tienen menos probabilidades de actuar, sus síntomas suelen pasar desapercibidos.

(Tami Mason, 2021, las estepas en el comportamiento de los niños, artículo de eHow español)

B.9. Marco conceptual

B.9.1. Sistematización de experiencias

La sistematización de experiencias nace del aprendizaje y busca nuevas alternativas o soluciones de las investigaciones que se realizan para dar una mejoría a la problemática presentada.

La sistematización de experiencias es creada en base a una experiencia real, con ella podemos recopilar datos reales que han sucedido en base a una clase o acontecimiento pasado y en base a la investigación ponerle solución al problema pasado. *(Oscar Jara H. 2018, Primera edición colombiana Libro sistematización Cinde-Web.pdf página30)*

B.9.2. Habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas son “capacidades que posee el individuo que práctica actividad física. Éstas se originan al combinar la experiencia y las aptitudes de movimiento”.

Las habilidades motrices básicas son las capacidades q tiene un niño para saltar, desplazarse, lanzar, receptor, girar que se desarrollan a lo largo de su formación y por medio de la actividad física, pero se potencian en la enseñanza de la educación física. Singer (1986),

B.9.3. Taekwondo

El Taekwondo es una de las artes marciales tradicionales de **Corea** más sistemática y científica, que enseña no sólo las habilidades físicas de pelea. Es una disciplina que muestra

formas de realzar nuestro espíritu y nuestra vida a través del entrenamiento de nuestro cuerpo y mente. Actualmente, se ha convertido en un deporte global, que ha ganado reputación internacional y se encuentra entre los deportes oficiales de los Juegos Olímpicos. (MASTKD.COM 2009 *Qué es el taekwondo*)

El taekwondo es una ciencia que permite enseñar un deporte y arte marcial fomentando valores y disciplina, forma el carácter y desarrolla autoconfianza.

B.9.4. Actividades lúdicas

Ejercicio o actividad que busca la práctica lingüística a través del juego o del entretenimiento. Se incluyen aquí desde juegos lingüísticos hasta crucigramas, puzzles, historietas, palabras y expresiones con doble sentido, fotografías, etc.

Es una actividad relacionada con el juego que se utiliza con el objetivo de liberar tensión y estrés en los estudiantes y adquirir conocimiento mientras disfrutan de dicha actividad. (Palacios Martínez, Ignacio (dir.), Rosa Alonso Alonso, Mario Cal Varela, Yolanda Calvo Benzies, Francisco Xabier Fernández Polo, Lidia Gómez García, Paula López Rúa, Yonay Rodríguez Rodríguez & José Ramón Varela Pérez. 2019. *Diccionario electrónico de enseñanza y aprendizaje de lenguas*. ISBN 978-84-09-10971-5.)

B.9.5. Conducta estudiantil

El Comportamiento Estudiantil es un tema central en la agenda educativa, en el mundo existen cambios muy rápidos en materia de tecnología y desarrollo científico, y se debe aprovechar los avances en neurociencias, psicología y en el desarrollo de herramientas tecnológicas como el galvanómetro y pupilómetro entre otros que usados correctamente pueden ser auxiliares para apoyar estudios que expliquen causas del comportamiento de los estudiantes y puedan desarrollarse caminos científicos de apoyo para las personas, recordando que el bienestar individual en suma puede coadyuvar al desarrollo colectivo. Palabras Clave. Comportamiento, entorno, responsabilidad, valores.

La conducta es el comportamiento que tiene una persona y su personalidad al involucrarse con la sociedad, siendo en este caso dentro y fuera de las aulas o en una clase de

educación física. (Juan Manuel Chávez Escobedo 2015: “Comportamiento estudiantil. Un análisis reflexivo”, *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*.)

B.10 Marco institucional

Unidad educativa particular Giordano Bruno. (Conocoto)

B.10.1. Visión:

Es una institución educativa que forma líderes que emprendan el futuro con sólidos conocimientos académicos, con responsabilidad, práctica de valores u creatividad en un ambiente solidario, democrático, armonioso y pluralista que permita disfrutar al educado su proceso de formación, con familias sólidamente comprometidas con la educación de nuestros estudiantes y que compartan nuestros principios.

B.10.2. Misión:

Somos la escuela particular Giordano Bruno una comunidad educativa que brinda educación de calidad con métodos y técnicas modernas, principios y valores, para desarrollar las aptitudes, habilidades y destrezas de nuestros educandos y que en base al trabajo alcancen sus metas.

B.10.3. Reseña historia

Este colegio nace en el año 1994, durante este hemos demostrado un alto nivel educativo, logrando reconocimientos en el área académica, cultural y deportiva.

Somos líderes en el servicio educativo del sector, educando niños, niñas y adolescentes felices, tomando en cuenta fundamentalmente los principios morales y espirituales, con enfoque globalizado; fundamentado en la sabiduría, la ciencia y el servicio.

Gráfico 18**Giordano Bruno II Imagen tomada de Facebook Giordano Bruno**

GIORDANO BRUNO II de CONOCOTO es un centro educativo de Educación Regular y sostenimiento Particular Laico, con jurisdicción Hispana.

La modalidad es Presencial de jornada Matutina y nivel educativo de Inicial y EGB

Información completa:

GIORDANO BRUNO II

GENERAL PONCE ENRIQUEZ 11-368 ANTIGUA VIA A CONOCOTO

PICHINCHA, QUITO, 170156

Ecuador

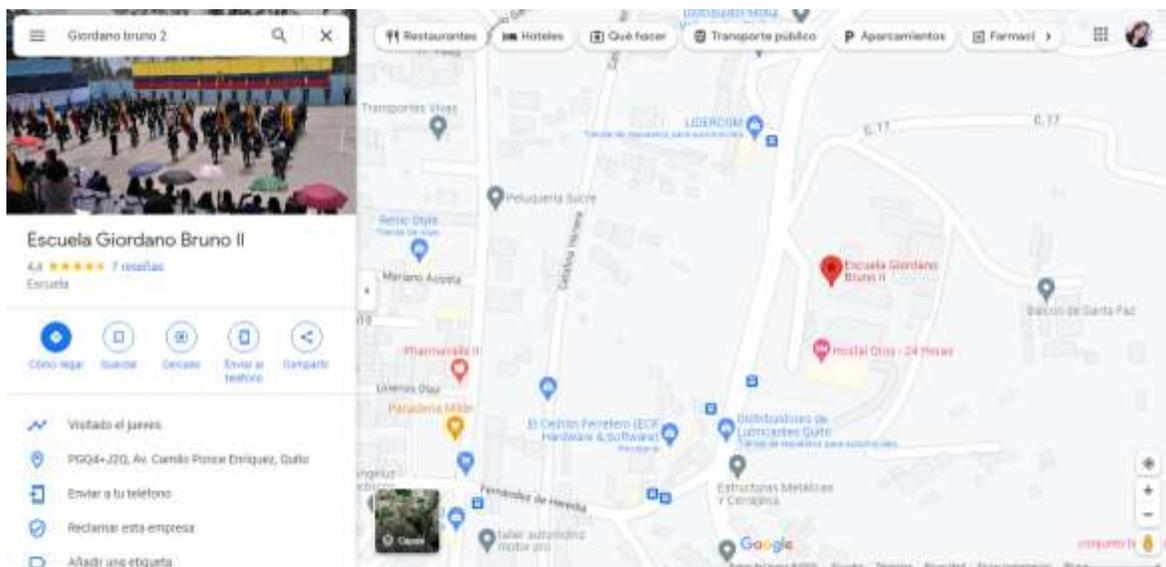
Número total de estudiantes de género femenino: 413

Número total de estudiantes de género masculino: 374

Número total de estudiantes del establecimiento: 787

B.10.4. Ubicación en Google Maps

https://www.google.com/maps/place/Escuela+Giordano+Bruno+II/@-0.2609069,-78.4965202,18z/data=!4m6!3m5!1s0x91d598342dab22af:0x64f374c01394082c!8m2!3d-0.2609046!4d-78.4948924!16s%2Fg%2F11cm17s9p_



B.10.5. Listado de niños beneficiarios del Club de Taekwondo.

Romina Serrano

Damián Bravo

Josué Castro

Yeray Tamayo

Eduardo Pilamunga

Alejandro Chávez

Brandon Chávez

Emilio Sevillano

Victoria Chulde

Fabiana Balcázar

Joaquín Robalino

Emiliana Robalino

María Eduarda Robalino

Gael Bolaños

Tomás Acuña

Luciana Bedón

Yair Baquerizo

Ian Yáñez

Capítulo 2

B.11 Marco metodológico

Investigación aplicada

Partimos desde la práctica de cómo se desempeña una clase y la evaluación de la conducta de los niños para poder plantear una solución mediante el arte marcial taekwondo para mejorar la disciplina e inculcar valores

Investigación de campo.

Es el proceso que nos permite obtener datos acerca de la realidad y estudiarlo como se presentan.

Recopilación de datos en la Unidad Educativa particular Giordano Bruno acerca de la conducta de los niños y desarrollo de actividades dentro de una clase de EF de edades escolares de 7 a 12 años mediante una encuesta a los docentes y padres de familia

Investigación documental.

Recopilación de datos mediante los documentos existentes dentro de la institución para tener información

Documentación de inspección donde se ve evaluada la conducta de los estudiantes a lo largo del último año escolar para identificar los chicos con problemas de conducta.

Investigar datos referentes a los estudiantes como composición corporal somato tipo peso estatura en la parte física y en lo conductual el comportamiento dentro y fuera de clase y socialización que tienen con sus compañeros.

Investigación explicativa

Encontrar por qué y para qué es el objeto de estudio

Investigar temas que no se investigaron antes

Investigación histórica lógica

Antecedentes de la institución como reseña histórica de la institución, de sus estudiantes y metodologías antes utilizadas por los docentes de Educación Física, se aplicó en el marco institucional con la recopilación de datos de la misma como misión visión, historia de la institución y metodologías de enseñanza, así como en el antecedente del problema.

Método de investigación

Inductivo

Este método se usa en investigación para recabar información que va de elementos grandes a pequeños o de general a específicos

En este caso vamos a obtener información desde la parte administrativa como documentos que indiquen si existe falta de conducta en los estudiantes así como en notas en disciplina e identificando los posibles casos que requieran de este arte marcial para mejorar la conducta.

Técnica de investigación

Análisis en la primera clase

Análisis de comportamiento en una primera clase para determinar factores que influyen en su comportamiento como el desorden, falta de atención y la cooperación.

La encuesta

Se puede aplicar a un grupo de personas de forma masiva para obtener información específica, se debe estructurar un cuestionario o banco de preguntas de mínimo 8 y máximo 10 preguntas directas y sin pedir información a fondo de algún tema. La persona que llena la encuesta debe saber leer y escribir.

¿Tiene conocimiento sobre cómo mejorar la conducta de sus hijos?

¿Sabe si su niño/a presenta problemas de conducta?

¿Existe algún programa que ayuda a mejorar la conducta de los estudiantes en el plantel?

Evalúe la conducta de su niño/a del 1 al 5 siendo 1 regular y 5 excelente.

¿Cree que su representado realiza actividad física suficiente?

¿Su hijo/a ha practicado algún arte marcial?

¿Cree que es importante crear un ambiente donde los niños aprendan a cumplir requerimientos de manera eficaz?

¿Quisiera que se implementen clases de un arte marcial para mejorar la conducta de los niños?

En esta sistematización vamos a realizar la encuesta a docentes y padres de familia para recabar información acerca del comportamiento de los estudiantes dentro y fuera del aula, saber si tienen antecedentes de bullying o tienen un déficit de atención al acatar órdenes.

B.12. Actores claves

Lic. Prof. Fernando Akilian

5TO dan de Taekwondo

Profesor de educación física

Licenciado en actividad física y deporte

Licenciado en ciencias de la educación

Formador de formadores en universidades y profesorados de Educación Física de Argentina

El profesor Akilian se refiere al taekwondo como una herramienta o método para enseñar y transmitir conocimientos en la edad escolar para fomentar valores y que se desarrollen de forma multilateral evitando a esta edad el alto rendimiento sino más bien como un arte marcial.

B.13. Materiales y métodos

Actividades lúdicas y recreativas del arte marcial taekwondo

Aprendizaje cooperativo que permite el trabajo colaborativo en el que cada uno podrá avanzar solamente si los otros también logran su objetivos.

Aprendizaje basado en problemas que nos permite que los estudiantes aprendan a proponer soluciones ya sea de forma individual o grupal de problemas planteados por el profesor

Planificaciones de sesiones de entrenamiento

B.13.1. Plan de sistematización

SESION 1

DEPORTE: TAEKWONDO	ENTRENADORA: ADRIANA OBANDO	FECHA: 03/01/2023	HORA: 14:00 – 15:30	CATEGORIA INFANTIL A – INFANTIL B		
OBJETIVO DE LA CLASE: Enseñar la introducción de deporte y los comandos de voz en coreano mediante juegos, técnicas de movimiento, técnicas de integración y de agrupación.						
PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODO	INDICADORES METODOLOGICOS
		Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Series y repeticiones		
Inicial	Saludo marcial Explicación de la clase Lubricación articular Elevación de la temperatura con un calentamiento dinámico enfocado a la actividad a realizar	2' 3' 5'	1' por cada	5 x 20 rep Cada ejercicio	Explicativo Explicativo Explicativo – demostrativo Repetición	Demostrar disciplina marcial. Comprender el trabajo a realizar. Lubricación de las articulaciones Elevación de la

	Calentamiento específico	10' 8'	ejercicio Total 5'		Repetición	temperatura corporal general. Desplazamientos con elevaciones de rodilla
Principal	<p>Actividad 1: Técnicas de presentación chita la changa – changa la chita</p> <p>Actividad 2 Técnica de agrupación la ensalada</p> <p>Actividad 3 técnica de chaguis bandal, dolio, chigo, individual contando en coreano y agrupamiento según el numero en coreano que se les asigne</p>	7' 7' 10'		<p>repeticiones</p> <p>repeticiones</p> <p>repeticiones</p>	<p>Continuo</p> <p>Repeticiones por tiempo.</p> <p>Continuo, repeticiones por tiempo</p> <p>Continuo repeticiones por tiempo</p>	<p>Se debe repetir las palabras chita la changa (un nombre) changa la chita (nombre del que participa.) el que se equivoca penitencia</p> <p>Se debe realizar la dinámica la ensalada y decir ensaladas de ...y el número que se diga será el grupo que deben formar.</p> <p>Se debe realizar 10 Veces una patada contando en coreano con la derecha y 10 con la izquierda, después trabaja el compañero.</p>
Final vuelta a la calma	<p>Estiramiento de los planos musculares.</p> <p>Estiramiento de músculos para relajarlos</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Actividad lúdica</p>	5' 10' 4' 8'	3'	3x3 repeticiones	Explicativo demostrativo	<p>Cada ejercicio se mantiene por 2 segundos y se lo repite 10 veces.</p> <p>Estirar cuádriceps, oblicuos y bíceps femoral.</p> <p>Ejercicios de respiración: inhalar por la nariz y</p>

	Charla motivacional	2'				exhalar por la boca.
	Formación y grito de despedida	1'				Entrenamiento mental “entreno como campeón porque soy un campeón”

SESION 2

DEPORTE: TAEKWONDO	ENTRENADORA: ADRIANA OBANDO	FECHA: 05/01/2023	HORA: 14:00 – 15:30	CATEGORIA INFANTIL A – INFANTIL B		
OBJETIVO DE LA CLASE: Mejorar las habilidades motrices básicas y en gesto técnico de la rodilla para una correcta ejecución de las patadas						
PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODO	INDICADORES METODOLOGICOS
		Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Series y repeticiones		
Inicial	Saludo marcial	2'			Explicativo	Demostrar disciplina marcial.
	Explicación de la clase	3'			Explicativo	Comprender el trabajo a realizar.
	Lubricación articular					
	Elevación de la temperatura con un calentamiento dinámico enfocado a la actividad a realizar	5'		5 x 20 rep Cada ejercicio	Explicativo – demostrativo	Lubricación de las articulaciones
	Calentamiento específico	10'	1' por cada ejercicio Total 5'		Repetición	Elevación de la temperatura corporal general.
		8			Repetición	Desplazamientos con elevaciones de rodilla

Principal	Ejercicio 1: circuito con jabas para realizar elevaciones de rodilla y pasar sobre ellas con bandal	5'	2'	8 repeticiones	Continuo Repeticiones por tiempo.	Se debe realizar 8 vueltas y en cada una realizar saltos y elevaciones de rodilla con cada pierna, estimulándola a realizar la técnica de bandalchagui.
	Ejercicio 2: circuito con jabas para realizar desplazamientos y posteriormente tecnica de bandal, dolio y chigo	5'	2'	9 repeticiones	Continuo, repeticiones por tiempo	Se debe realizar 9 vueltas al circuito realizando 3 con cada técnica de patada.
	Ejercicio 3: saltos en la jaba y desplazamiento contra ataque de bandal, bandal dolio, bandal chigo	7'	3'	9 x 10 repeticiones	Continuo repeticiones por tiempo	Se debe realizar 10 series de saltos y una técnica de ataque en una y 10 de salto y una técnica de desplazamiento y contra ataque en otra.
Final vuelta a la calma	Estiramiento de los planos musculares.	5'	3'	3x3 repeticiones	Explicativo demostrativo	Cada ejercicio se mantiene por 2 segundos y se lo repite 10 veces.
	Estiramiento de músculos para relajarlos	10'				Estirar cuádriceps, oblicuos y bíceps femoral.
	Vuelta a la calma	4'				Ejercicios de respiración: inhalar por la nariz y exhalar por la boca.
	Actividad lúdica	8'				
	Charla motivacional	2'				Entrenamiento mental "entreno como campeón porque soy un campeón"
	Formación y grito de	1'				

despedida					
-----------	--	--	--	--	--

SESION 2

DEPORTE: TAEKWONDO	ENTRENADORA: ADRIANA OBANDO	FECHA: 10/01/2023	HORA: 14:00 – 15:30	CATEGORIA: INFANTIL A – INFANTIL B
-----------------------	-----------------------------------	----------------------	---------------------------	---------------------------------------

OBJETIVO DE LA CLASE:

Mejorar la fuerza explosiva mediante un circuito de habilidades con multisaltos y técnica de chaguis, aumentando la dificultad por número de series en un determinado tiempo.

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODO	INDICADORES METODOLOGICOS
		Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Series y repeticiones		
Inicial	Saludo marcial	2'			Explicativo	Demostrar disciplina marcial.
	Explicación de la clase	3'			Explicativo	Comprender el trabajo a realizar.
	Lubricación articular			5 x 20 rep	Explicativo –	Lubricación de las articulaciones
	Elevación de la temperatura con un calentamiento dinámico enfocado a la actividad a realizar	5'	1' por cada ejercicio	Cada ejercicio	demostrativo	Elevación de la temperatura corporal general.
	Calentamiento específico	10'	Total 5'		Repetición	Desplazamientos con elevaciones de rodilla
		8'			Repetición	
	Ejercicio 1: circuito con 6 estaciones y 5 elevaciones de rodilla con técnica en cada una.	5'	2'	8x5 repeticiones	Continuo Repeticiones por tiempo.	Se debe realizar 8 vueltas y en cada una realizar saltos y 5 elevaciones de rodilla con cada pierna,

Principal	Ejercicio 2: circuito con 6 estaciones alternando una estación de ejercicio de fortalecimiento en cuádriceps y otra estación con técnicas de ataque.	5'	2'	8x10 repeticiones	Continuo, repeticiones por tiempo	estimulándola a realizar la técnica de bandalchagui. Se debe realizar 8 vueltas al circuito realizando 10 repeticiones de abdominales y así mismo desaltos y la técnica de ataque con cualquier chagui (patada).
	Ejercicio 3: circuito de 6 estaciones alternando una estación con técnica de ataque y otra con técnica de desplazamiento y contra ataque.	7'	3'	8x 10 repeticiones	Continuo repeticiones por tiempo	Se debe realizar 8 vueltas al circuito alternando en cada estación 10 repeticiones de saltos una técnica de ataque en una y 10 de salto y una técnica de desplazamiento y contra ataque en otra.
Final vuelta a la calma	Estiramiento de los planos musculares.	5'	3'	3x3 repeticiones	Explicativo demostrativo	Cada ejercicio se mantiene por 2 segundos y se lo repite 10 veces.
	Estiramiento de músculos para relajarlos	10'				Estirar cuádriceps, oblicuos y bíceps femoral.
	Vuelta a la calma	4'				Ejercicios de respiración: inhalar por la nariz y exhalar por la boca.
	Actividad lúdica	8'				

	Charla motivacional	2'				Entrenamiento mental "entreno como campeón porque soy un campeón"
	Formación y grito de despedida	1'				

SESION 4

DEPORTE: TAEKWONDO	ENTRENADORA: ADRIANA OBANDO	FECHA: 12/01/2022	HORA: 14:00 – 15:30	CATEGORIA: INFANTIL A – INFANTIL B		
OBJETIVO DE LA CLASE: Desarrollar la percepción óculo manual y óculo visual para esquivar, bloquear y contra atacar ante un ataque.						
PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODO	INDICADORES METODOLOGICOS
		Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Series y repeticiones		
Inicial	Saludo marcial	2'			Explicativo	Demostrar disciplina marcial.
	Explicación de la clase	3'			Explicativo	Comprender el trabajo a realizar.
	Lubricación articular			5 x 20 rep	Explicativo – demostrativo	Lubricación de las articulaciones
	Elevación de la temperatura con un calentamiento dinámico enfocado a la actividad a realizar	5'		Cada ejercicio		
		10'	1' por cada ejercicio		Repetición	Elevación de la temperatura corporal general.
Calentamiento específico	8'	Total 5'		Repetición	Desplazamientos con elevaciones de rodilla	

Principal	Ejercicio 1: Desplazamiento hacia atrás (desliz) y ataque de bandal, dolio chigo usando jaba	5'	2'	20 repeticiones con cada técnica	Continuo Repeticiones por tiempo.	Se debe realizar 20 repeticiones con cada pierna, estimulándola a realizar la técnica de contra ataque.
	Ejercicio 2: Desplazamiento lateral (lateralización) usando jaba, y atacar con piboteo de bandal y doliochaguii	6'	2'	20 repeticiones con cada técnica	Continuo, repeticiones por tiempo	Se debe realizar 20 repeticiones con cada pierna, estimulándola a realizar la técnica de contra ataque.
	Ejercicio 3 Desplazamiento hacia adelante (amague) y ataque de dolio chigo y furiochagui	6'	3'	20 repeticiones con cada técnica	Continuo repeticiones por tiempo	Se debe realizar 20 repeticiones con cada pierna, estimulándola a realizar la técnica de ataque y contra ataque.
Final vuelta a la calma	Estiramiento de los planos musculares.	5'			Explicativo demostrativo	Cada ejercicio se mantiene por 2 segundos y se lo repite 10 veces.
	Estiramiento de músculos para relajarlos	10'	3'	3x3 repeticiones		Estirar cuádriceps, oblicuos y bíceps femoral.
	Vuelta a la calma	4'				Ejercicios de respiración: inhalar por la nariz y exhalar por la boca.
	Actividad lúdica	8'				
	Charla motivacional	2'				Entrenamiento mental "entreno como campeón"

	Formación y grito de despedida	1'				porque soy un campeón”
--	--------------------------------	----	--	--	--	------------------------

SESION 5

DEPORTE: TAEKWONDO	ENTRENADORA: ADRIANA OBANDO	FECHA: 17/01/2023	HORA: 14:00 – 15:30	CATEGORIA: INFANTIL A – INFANTIL B
-----------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------	---------------------------------------

OBJETIVO DE LA CLASE:

Desarrollar la coordinación con el tren inferior mediante ejercicios en la escalera de habilidades.

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODO	INDICADORES METODOLOGICOS
		Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Series y repeticiones		
Inicial	Saludo marcial	2'			Explicativo	Demostrar disciplina marcial.
	Explicación de la clase	3'			Explicativo	Comprender el trabajo a realizar.
	Lubricación articular		1' por cada ejercicio	5 x 20 rep	Explicativo – demostrativo	Lubricación de las articulaciones
	Elevación de la temperatura con un calentamiento dinámico enfocado a la actividad a realizar	5'	Total 5'	Cada ejercicio		
	Calentamiento específico	10'			Repetición	Elevación de la temperatura corporal general.
		8'			Repetición	Desplazamientos con elevaciones de rodilla
	Ejercicio 1: en posición de combate ingresar por un lado a la escalera y ejecutar bandal delantera una vuelta y otra desde atrás. Alternar	5'	2'	5 repeticiones con cada técnica	Continuo Repeticiones por tiempo.	Se debe realizar 5 vueltas con bandal delantera y 5 vueltas con bandal desde atrás.

Principal	Ejercicio 2: ingresar con un desliz pequeño a la escalera y hacer piboteo de bandal en una vuelta y delantera con cruce de dolo en otra.	6'	2'	5 repeticiones con cada técnica	Continuo, repeticiones por tiempo	Se debe realizar 5 vueltas con cada combinación e ir de forma alternada .
	Ejercicio 3 Amague bandal desliz dolo en una vuelta, amago delantera y chigo	6'	3'	5 repeticiones con cada técnica	Continuo repeticiones por tiempo	Se debe realizar 5 vueltas con cada combinación ye ir de forma alternada.
Final vuelta a la calma	Estiramiento de los planos musculares.	5'	3'	3x3 repeticiones	Explicativo demostrativo	Cada ejercicio se mantiene por 2 segundos y se lo repite 10 veces.
	Estiramiento de músculos para relajarlos	10'				Estirar cuádriceps, oblicuos y bíceps femoral.
	Vuelta a la calma	4'				Ejercicios de respiración: inhalar por la nariz y exhalar por la boca.
	Actividad lúdica	8'				
	Charla motivacional	2'				Entrenamiento mental “entreno como campeón porque soy un campeón”
	Formación y grito de despedida	1'				

SESION 6

DEPORTE: TAEKWONDO	ENTRENADORA: ADRIANA OBANDO	FECHA: 19/01/2023	HORA: 14:00 – 15:30	CATEGORIA: INFANTIL A – INFANTIL B		
OBJETIVO DE LA CLASE: Aplicar los desplazamientos, ataques y contra ataques en un semicombate y aproximación a un combate con las reglas generales del deporte						
PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODO	INDICADORES METODOLOGICOS
		Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Series y repeticiones		
Inicial	Saludo marcial	2'	1' por cada ejercicio Total 5'		Explicativo	Demostrar disciplina marcial.
	Explicación de la clase	3'			Explicativo	Comprender el trabajo a realizar.
	Lubricación articular	5'			Explicativo – demostrativo	Lubricación de las articulaciones
	Elevación de la temperatura con un calentamiento dinámico enfocado a la actividad a realizar				10'	Repeticion
Calentamiento específico	8	Repeticion	Desplazamientos de un extremo a otro			
	Ejercicio 1: En parejas, el un compañero lanza bandal a lo que el otro desliza y contra ataca con bandal, después con dolio y chigo.	4'	2'	3x20 repeticiones	Continuo Repeticiones por tiempo.	Se debe realizar 20 series y luego trabaja el compañero, después lo mismo con dolio y chigo

Principal	Ejercicio 2: Lateralización y contra ataque con bandal delantera y patadas a la cabeza como dolo y chigo	4'	2'	3x20 repeticiones	Continuo, repeticiones por tiempo	Se debe realizar 20 series con ataque de bandal delantera y luego trabaja el compañero, después lo mismo con dolo y chigo
	Ejercicio 3: amague en forma de desplazamiento y ataque de piboteo de bandal, bandal dolo y bandal furio,	4'	3'	3x 20 repeticiones	Continuo repeticiones por tiempo	Se debe realizar 20 series con ataque de bandal delantera y luego trabaja el compañero, después lo mismo con dolo y chigo
	Ejercicio 4 Semi combates de 1' en parejas intercambiando compañero logrando ganar experiencia y desenvolvimiento dentro del tiempo establecido	5'	15''	Repeticiones por rotación de compañero hasta llegar al puesto	repeticiones por tiempo	Se debe realizar semicombatos de 1' e intercambiar de compañero en forma de rotación y termina al llegar de nuevo a su lugar
Final	Estiramiento de los planos musculares.	5'			Explicativo demostrativo	Cada ejercicio se mantiene 10 veces.
	Estiramiento de músculos para relajarlos	10'	3'	3x3 repeticiones		Estirar cuádriceps, oblicuos y bíceps femoral.
	Vuelta a la calma	4'				Ejercicios de respiración: inhalar por la nariz y exhalar por la boca.
	Actividad lúdica	8'				

	Charla motivacional	2'				Entrenamiento mental "entreno como campeón porque soy un campeón"
	Formación y grito de despedida	1'				

SESION 7

DEPORTE: TAEKWONDO	ENTRENADORA: ADRIANA OBANDO	FECHA: 24/01/2023	HORA: 14:00 – 15:30	CATEGORIA: A – INFANTIL B	INFANTIL
-----------------------	-----------------------------------	----------------------	---------------------------	------------------------------	----------

OBJETIVO DE LA CLASE:

Fomentar la colaboración y participación en equipo para que puedan expresarse de una mejor forma socio afectiva y sepan que deben colaborar en equipo para llegar a una meta.

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODO	INDICADORES METODOLOGICOS
		Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Series y repeticiones		
Inicial	Saludo marcial	2'			Explicativo	Demostrar disciplina marcial.
	Explicación de la clase	3'			Explicativo	Comprender el trabajo a realizar.
	Lubricación articular				Explicativo – demostrativo	Lubricación de las articulaciones
	Elevación de la temperatura con un calentamiento dinámico enfocado a la actividad a realizar	5'			Repetición	Elevación de la temperatura corporal general.
	Calentamiento específico	10'	1' por cada ejercicio			
		8'	Total 5'			
					Repetición	Desplazamientos de un

						extremo a otro
Principal	Actividad 1: charla sobre el trabajo en equipo y motivación a realizar actividades con sus compañeros	6'			Continuo Repeticiones por tiempo.	Se debe sensibilizar a los niños sobre el trabajo en equipo
	Actividad 2: Desarrollar juegos en equipo con globos	6'			Continuo, repeticiones por tiempo	Plantear un problema de forma lúdica para que los niños al jugar aprendan a trabajar en equipo
	Actividad 3 juego con técnica de atención y coordinación	4'				Se debe realizar un juego de coordinación cognitiva jugando con orientaciones izquierda, derecha, arriba, abajo y aumentar variantes para captar la atención de los niños.
	Actividad 4 Realizar una autoevaluación y sacar conclusiones sobre la colaboración con sus compañeros	7'				Realizar autoevaluación para que los niños aprendan que trabajar en equipo puede ser más divertido si se ayudan entre todos para lograr alcanzar una meta.
Final	Estiramiento de los planos musculares.	5'			Explicativo demostrativo	Cada ejercicio se mantiene 10 veces.
	Estiramiento de músculos para relajarlos	9'	3'	3x3 repeticiones		Estirar cuádriceps, oblicuos y bíceps femoral. Ejercicios de respiración:

	Vuelta a la calma	4'				inhalar por la nariz y exhalar por la boca.
	Actividad lúdica	8'				
	Charla motivacional	2'				Entrenamiento mental “entreno como campeón porque soy un campeón”
	Formación y grito de despedida	1'				

SESION 8

DEPORTE: TAEKWONDO	ENTRENADORA: ADRIANA OBANDO	FECHA: 24/01/2023	HORA: 14:00 – 15:30	CATEGORIA: INFANTIL A – INFANTIL B	DIA 2
-----------------------	-----------------------------------	----------------------	---------------------------	---------------------------------------	-------

OBJETIVO DE LA CLASE:

Aplicar los desplazamientos, ataques y contra ataques en un semi combate y aproximación a un combate con las reglas generales del deporte y aprender las primeras bases de la tae guk il jang (poomsae)

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACION			METODO	INDICADORES METODOLOGICOS
		Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Series y repeticiones		
Inicial	Saludo marcial	2'			Explicativo	Demostrar disciplina marcial.
	Explicación de la clase	3'			Explicativo	Comprender el trabajo a realizar.
	Lubricación articular				Explicativo – demostrativo	Lubricación de las articulaciones
	Elevación de la temperatura con un calentamiento dinámico enfocado a la actividad a realizar	5'	1' por cada		Repetición	Elevación de la

	Calentamiento específico	10' 8'	ejercicio Total 5'		Repetición	temperatura corporal general. Desplazamientos de un extremo a otro
Principal	Ejercicio 1: En parejas y cambiando de compañero realizar semicombatos	4'	2'	3x20 repeticiones	Continuo Repeticiones por tiempo.	Se debe realizar cambios de pareja sin repetir compañero y realizar semi combate
	Ejercicio 2: Lateralización y contra ataque con bandal delantera y patadas a la cabeza como dolio y chigo	3'	1'	3x20 repeticiones	Continuo, repeticiones por tiempo	Se debe realizar 20 series con ataque de bandal delantera y luego trabaja el compañero, después lo mismo con dolio y chigo
	Ejercicio 3: amague en forma de desplazamiento y ataque de piboteo de bandal, bandal dolio y bandal furio,			3x 20 repeticiones		Se debe realizar 20 series con ataque de bandal delantera y luego trabaja el compañero, después lo mismo con dolio y chigo
	Ejercicio 4 Poomsae básicos y Primeros pasos de la taeguk il jang	3' 10'	2' 15''	Repeticiones por rotación de compañero hasta llegar al puesto	Continuo repeticiones por tiempo repeticiones por tiempo	Realizar are maki, montong maki y olgul maki para elaborar los primeros pasos de la poomsae 1
	Estiramiento de los planos	5'				Cada ejercicio se mantiene 10 veces.

Final	<p>musculares.</p> <p>Estiramiento de músculos para relajarlos</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Actividad lúdica</p> <p>Charla motivacional</p> <p>Formación y grito de despedida</p>	<p>9'</p> <p>4'</p> <p>8'</p> <p>2'</p>	<p>3'</p>	<p>3x3 repeticiones</p>	<p>Explicativo demostrativo</p>	<p>Estirar cuádriceps, oblicuos y bíceps femoral.</p> <p>Ejercicios de respiración: inhalar por la nariz y exhalar por la boca.</p> <p>Entrenamiento mental “entreno como campeón porque soy un campeón”</p>
-------	--	---	-----------	-------------------------	---------------------------------	--

B.14. Ejes de análisis



B.15. Principales hallazgos

Se detectó que los niños no trabajan en equipo y tienen empatía al trabajar en grupo ya sea entre niños que no se conocen o cuando se los pone entre niños y niñas, mediante juegos, dinámicas y una charla se logró que los niños mejoren su actitud y puedan trabajar en equipos sin mostrar ninguna molestia.

Niños con falta de atención; actividades lúdicas con técnicas de atención, movimiento y animación.

Los niños no acataban un requerimiento del profesor al primer llamado ya que se notan muy inquietos y con la ayuda de comandos de voz en coreano se logró captar su atención.

Niños que sienten apatía para realizar actividades con niñas u otros niños.

Falta de trabajo en equipo para cumplir una tarea.

Capítulo 3

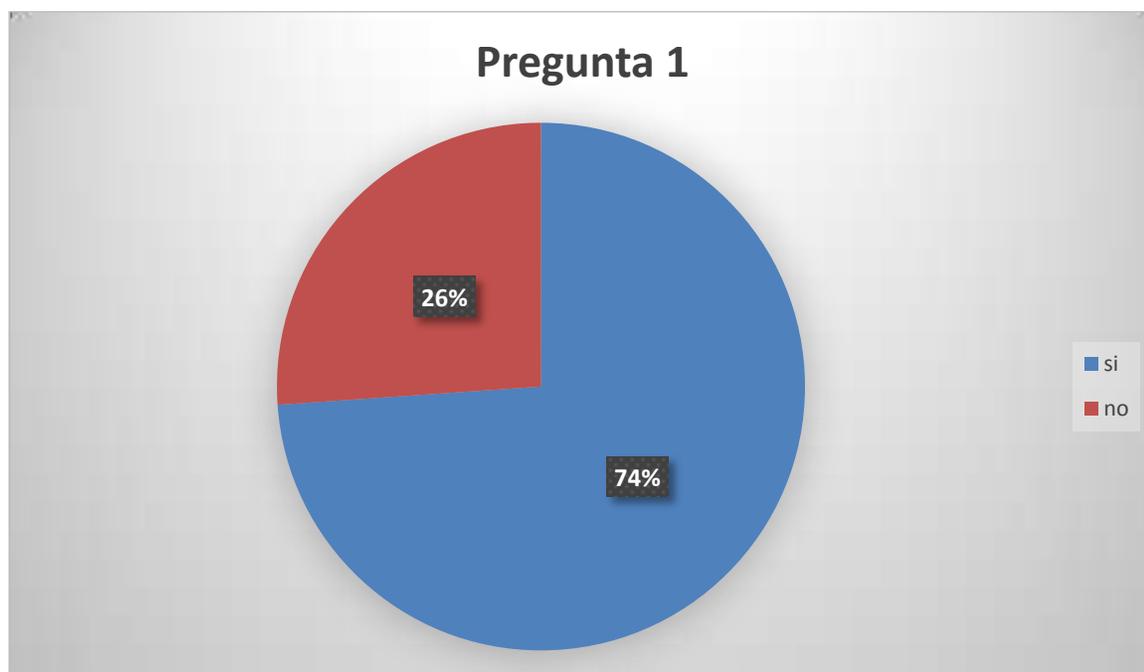
Análisis del resultado

Resultados de encuesta realizada a padres de familia del Giordano Bruno

Pregunta N°1: ¿Tiene conocimiento sobre cómo mejorar la conducta de sus hijos?

Tabla 1.

Rango	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	73.9%
No	6	26.1%
Total	23	100%

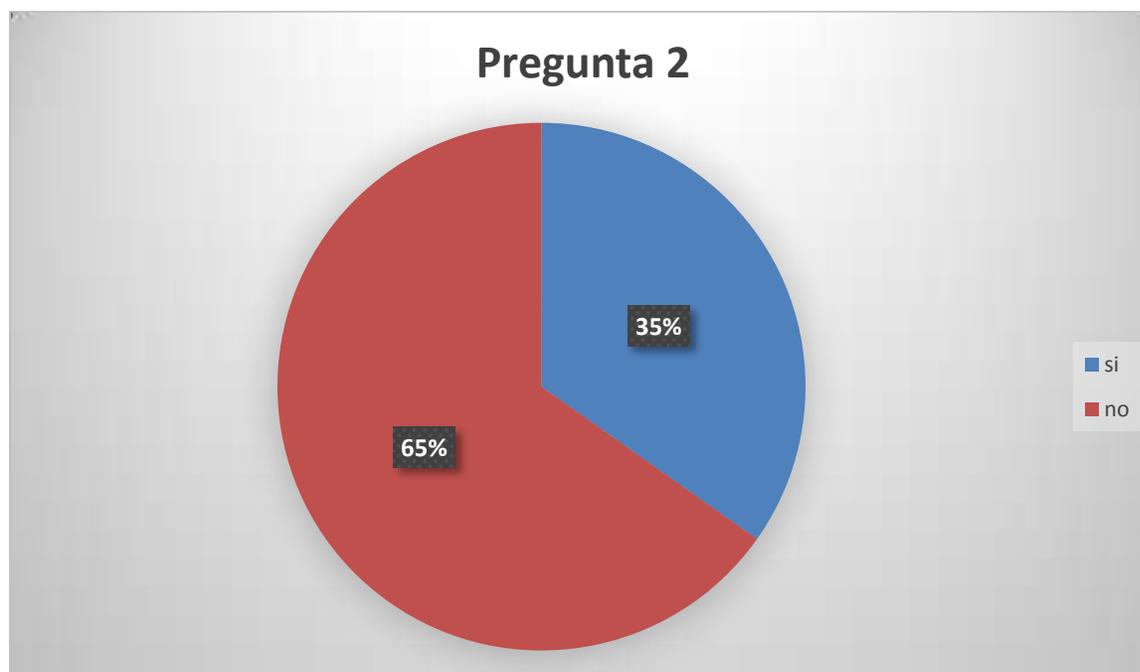


Análisis de resultados: 17 padres de familia respondieron que tienen conocimiento sobre cómo manejar la conducta de sus hijos y 6 no tienen conocimiento de esto.

Pregunta N°2: ¿Sabe si su niño/a presenta problemas de conducta?

Tabla 2.

Rango	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	34.8%
No	15	65.2%
Total	23	100%

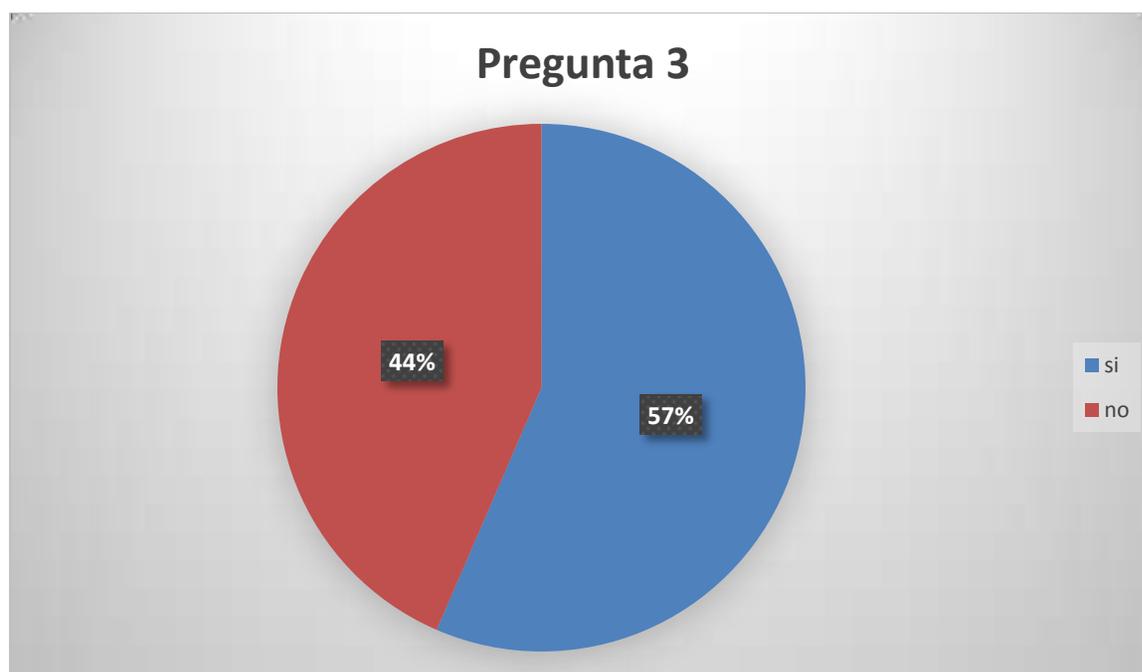


Análisis de resultados: De los 23 niños representados de sus padres que hicieron la encuesta, 8 niños presentan problemas de conducta mientras 15 no tienen problemas o no lo saben

Pregunta N°3: ¿Existe algún programa que ayuda a mejorar la conducta de los estudiantes en el plantel?

Tabla 3.

Rango	Frecuencia	Porcentaje
Si	13	56.5%
No	10	43.5%
Total	23	100%

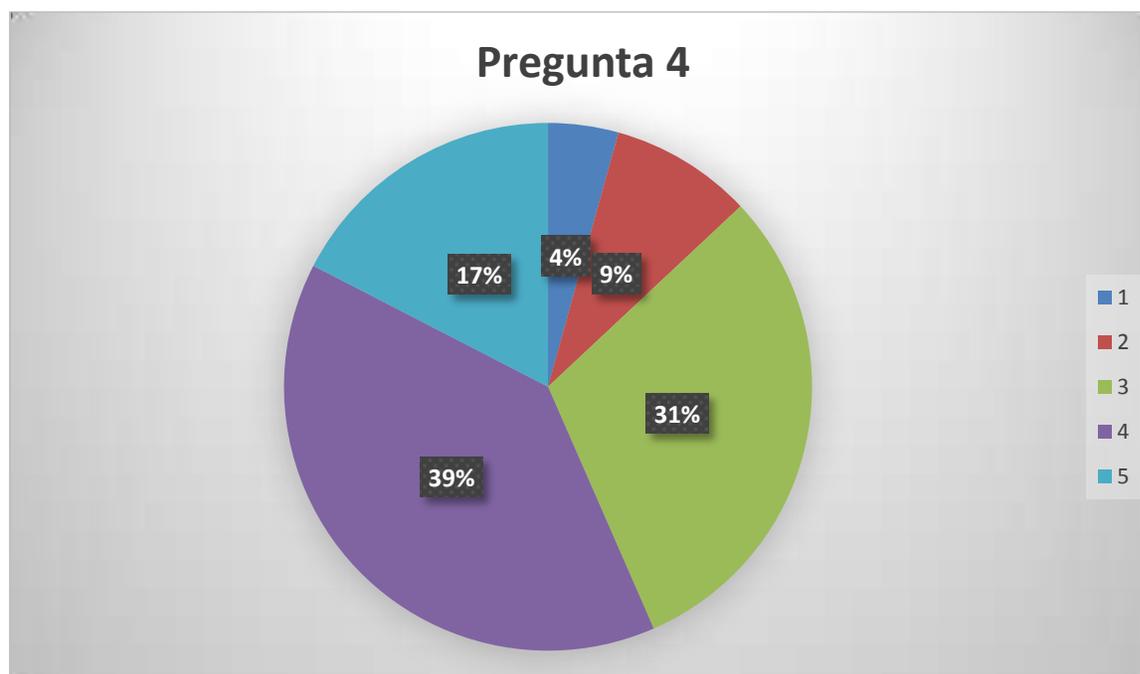


Análisis de resultados: Mientras 13 padres de familia dicen que si existe un programa que ayude a mejorar la conducta de los estudiantes, 10 dicen que no lo tiene o no lo conocen.

Pregunta N°4: Evalúe la conducta de su niño/a del 1 al 5 siendo 1 regular y 5 excelente.

Tabla 4.

Rango	Frecuencia	Porcentaje
1	1	4.3%
2	2	8.7%
3	7	30.4%
4	9	39.1%
5	4	17.4%
Total	23	100%

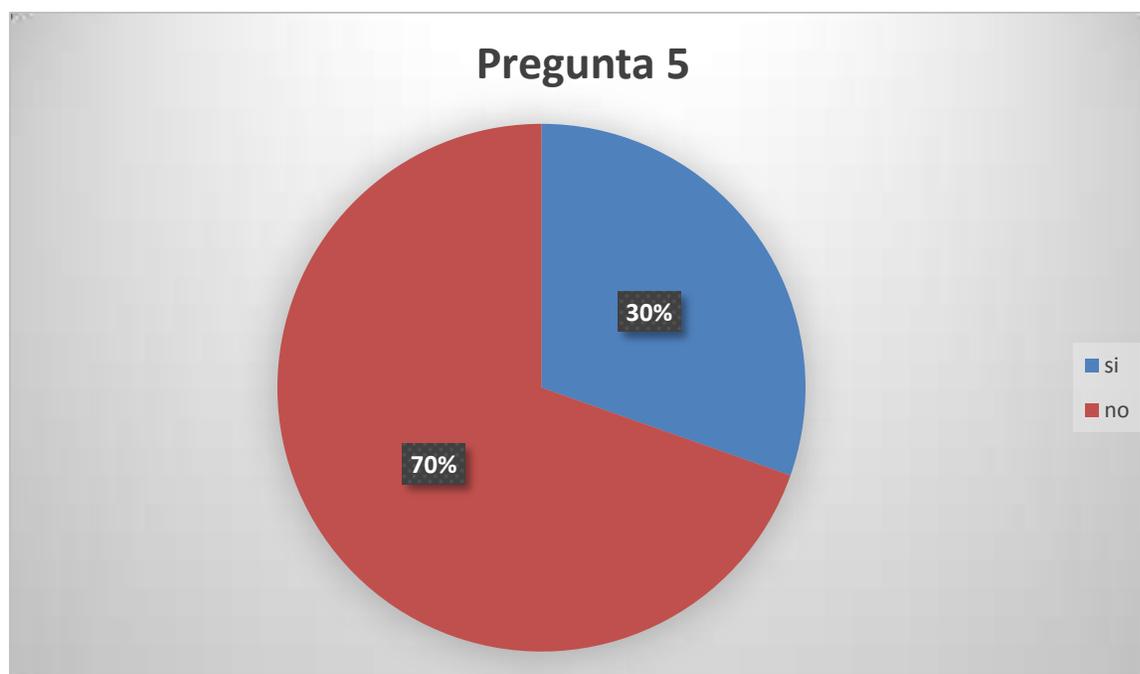


Análisis de resultados: 4 de los 23 niños tiene una conducta excelente evaluada en un rango del 1 al 5

Pregunta N°5: ¿Cree que su representado realiza actividad física suficiente?

Tabla 5.

Rango	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	30%
No	16	70%
Total	23	100%

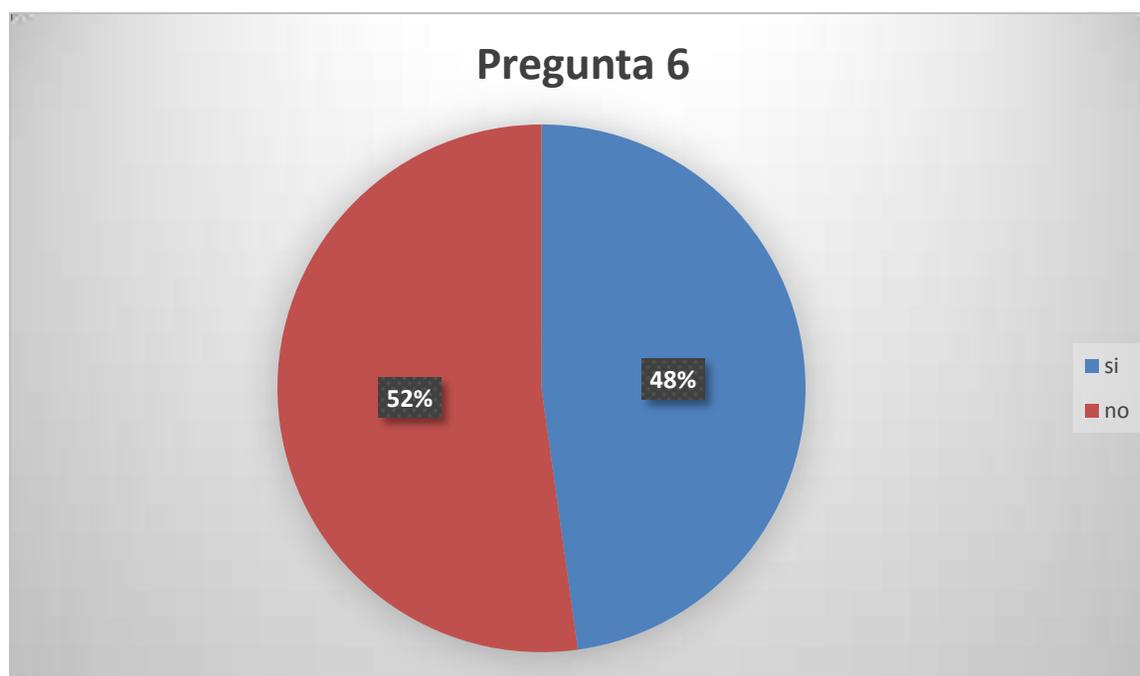


Análisis de resultados: El 70% de los padres de familia encuestados manifiestan que hace falta más actividad física para sus niños

Pregunta N°6: ¿Su hijo/a ha practicado algún arte marcial?

Tabla 6.

Rango	Frecuencia	Porcentaje
Si	11	47.8%
No	12	52.2%
Total	23	100%

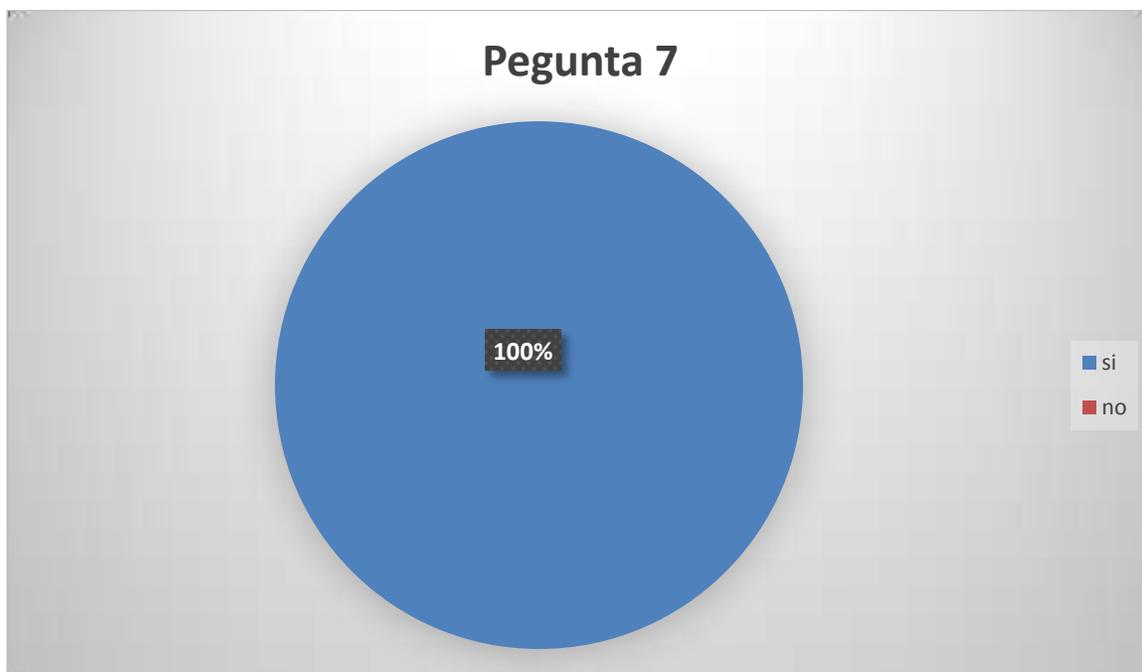


Análisis de resultados: Existe un rango similar de niños que si han practicado artes marciales con niños que nunca lo han practicado. Siendo de 52% los que no han practicado y 48% los que sí han practicado

Pregunta N°7: ¿Cree que es importante crear un ambiente donde los niños aprendan a cumplir requerimientos de manera eficaz?

Tabla 7.

Rango	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	100%
No	23	0%
Total	23	100%

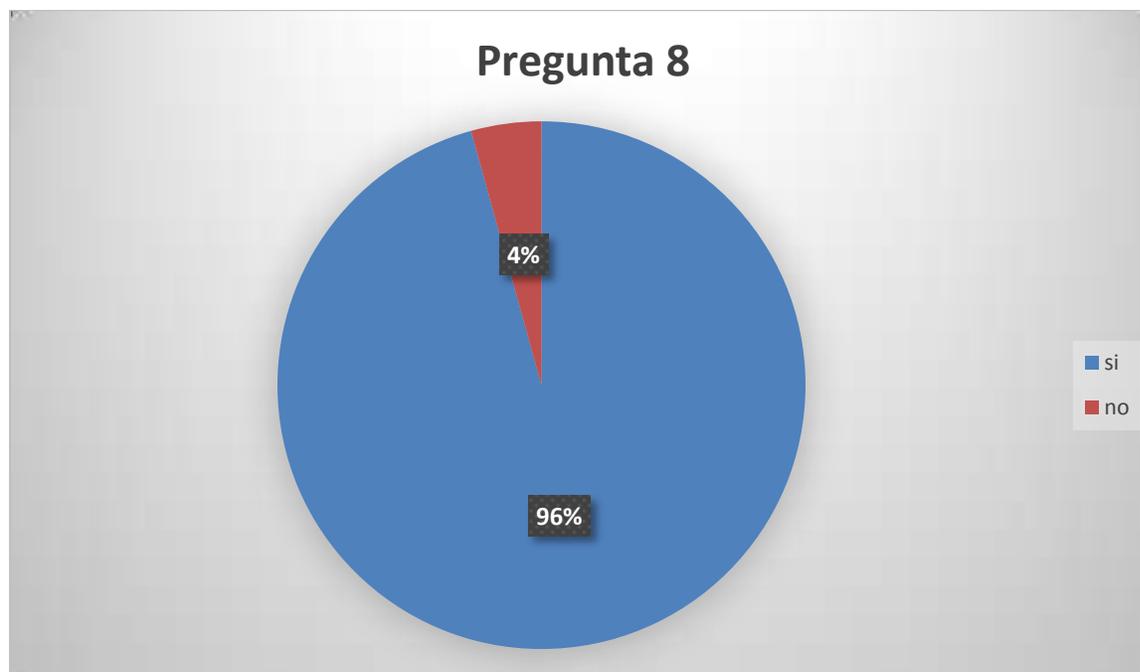


Análisis de resultados: Todos los padres encuestados manifiestan que si es importante que los niños aprendan a cumplir requerimientos de docentes y padres de manera eficaz.

Pregunta N°8: ¿Quisiera que se implementen clases de un arte marcial para mejorar la conducta de los niños?

Tabla 8.

Rango	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	95.7%
No	1	4.3%
Total	23	100%

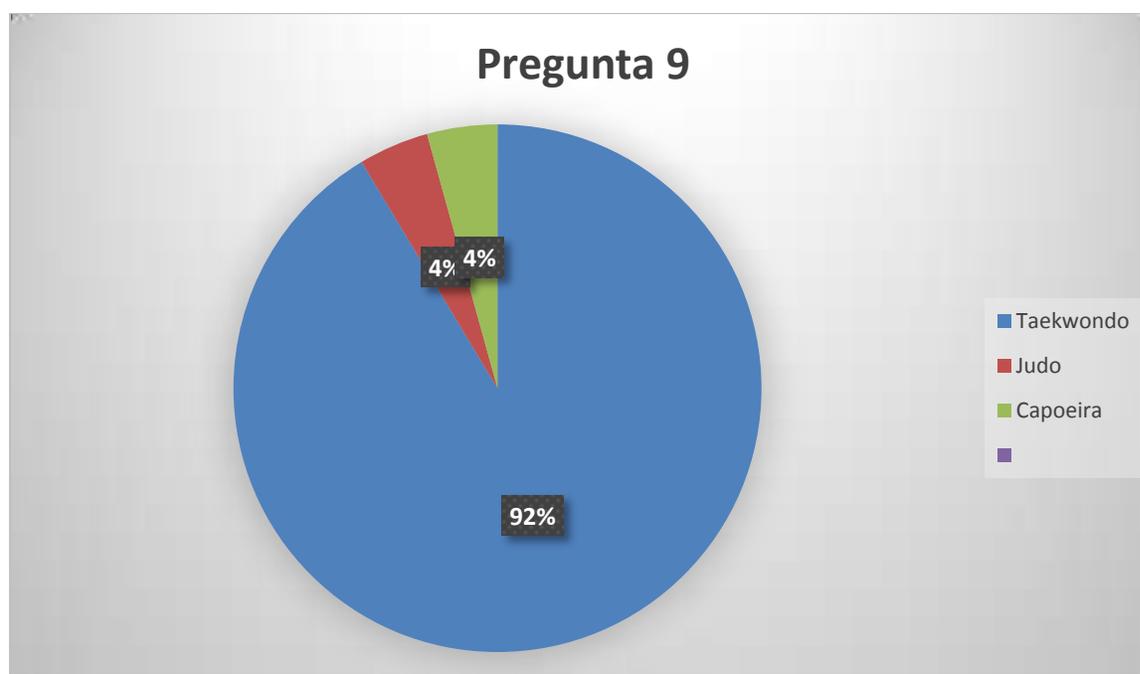


Análisis de resultados: 22 de los 23 padres de familia encuestados desean que se implemente un arte marcial para mejorar la conducta de los niños.

Pregunta N°9: Escoja un arte marcial que desearía que practiquen sus hijos.

Tabla 9.

Rango	Frecuencia	Porcentaje
Taekwondo	21	91.4%
Judo	1	4.3%
Capoeira	1	4.3%
Total	23	100%



Análisis de resultados: A 21 padres de familia encuestados les interesa el Taekwondo como arte marcial para que sus hijos practiquen.

B.17. Conclusiones

Planificar actividades lúdicas de taekwondo sirve como canal de conocimiento donde podemos incluir el área socio afectiva, la conducta y también el desarrollo multilateral de los niños, esto quiere decir que por medio de esto podemos mejorar la conducta y comportamiento de los niños ya sea dentro o fuera de clase y con las personas que lo rodean.

Se identificó que la conducta de los niños que toman la clase es manejable y si la podemos mejorar en esta etapa de su vida será más favorable que logren tener una mejor calidad de vida y oportunidades al ser responsables y solidarios.

La aplicación del taekwondo como herramienta para mejorar la conducta en niños de 7 a 12 años como metodología de enseñanza nos permite llevar el conocimiento de manera lúdica donde los estudiantes no se aburren sino que más bien disfrutan de cada actividad ya que están jugando mientras aprenden a mejorar su disciplina y el trabajo en equipo.

B.18. Recomendaciones

Se recomienda la práctica de artes marciales para fomentar valores como disciplina, puntualidad y sobre todo humildad y que mejor edad que la escolar donde los niños adquieren conocimiento y aprenden una actividad que en un futuro les servirá para poderse defender o tener una carrera deportiva.

Todo niño debe realizar actividad física para evitar el sedentarismo y el uso prolongado de la tecnología que es una problemática a la que hoy todo niño está expuesto.

Si un niño practica de forma prolongada un deporte puede hacer de este deporte una carrera deportiva llegando a tener una adolescencia y juventud saludable, es decir lejos de vicios y malos hábitos ya que estarán enfocados en ser deportistas y no tendrán tiempo para realizar actividades que influyan mal en su salud y estado emocional.

B.19. Referencias

Gómez, 2022 ACIS “El taekwondo, un deporte ideal para fortalecer la disciplina en los niños”). <https://acis.org.co/portal/content/noticiasdeinteres/taekwondo-un-deporte-ideal-para-fortalecer-la-disciplina-en-los-ni%C3%B1os#:~:text=Entre%20las%20cualidades%20y%20beneficios,y%20respeto%20hacia%20los%20dem%C3%A1s.>

(Oscar Jara H. 2018, Primera edición colombiana Libro sistematización Cinde-Web.pdf página 30 <https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2121/Libro%20sistematizacio%C%81n%20Cinde-Web.pdf?sequence=1&isAllowed=y>)

(MASTKD.com, 2009, Què es Taekwondo, <https://mastkd.com/2009/03/que-es-el-taekwondo/>)

(soloartesmarciales.com, 2020, blog Tekwondo origen e historia <https://soloartesmarciales.com/blogs/news/taekwondo-origen-e-historia>)

Yubani Checo, MASTKD, 2015 artículo sobre el Dobok <https://mastkd.com/2015/07/el-dobok-voluntad-y-sabiduria/>

Carlos hernandez, 2020, artículo sobre el significado de cada color de cinturón <https://mundotaekwondo.com/significado-de-cada-color-de-cinturon-en-taekwondo/>

(Carlos hernandez, 2020, artículo sobre el significado de cada color de cinturón <https://mundotaekwondo.com/significado-de-cada-color-de-cinturon-en-taekwondo/>)

(CarlosHernandez, 2021. Mundo taekwondo <https://mundotaekwondo.com/diferencias-entre-taekwondo-wt-e-itf-cual-es-mejor/>)

MASTKD José Ma Martín del Campo, Víctor 2013, 7 y 8 de septiembre artículo el Taekwondo como recurso didáctico en la Educación Física. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7672373>

(José Maréa Martín del Campo, Víctor Gerardo González Alonso, 2013, *el taekwondo como recurso didáctico en educación física: propuesta práctica*. <https://altorendimiento.com/el-taekwondo-como-recurso-didactico-en-educacion-fisica-propuesta-practica/>)

(José Maréa Martín del Campo, Víctor Gerardo González Alonso, 2013, *el taekwondo como recurso didáctico en educación física: propuesta práctica*. <https://altorendimiento.com/el-taekwondo-como-recurso-didactico-en-educacion-fisica-propuesta-practica/>)

(Escola Lucense de Taekwondo, *el taekwondo como deporte* página <http://www.taekwondolugo.com> <http://www.taekwondolugo.com/temas/deporte.htm>)

Vanesa Cidoncha Falcon, Erika Dias Rivero, *Efdeportes.com*, revista digital de Buenos Aires, 2010 *Aprendizaje motor, las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio* <https://efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

Virginia Gaitán, *blog educativa.com* <https://www.educativa.com/blog-articulos/gamificacion-el-aprendizaje-divertido/>

(Tami Mason, 2021, *las estepas en el comportamiento de los niños*, artículo de eHow español https://www.ehowenespanol.com/etapas-comportamiento-ninos-info_226889/)

(Oscar Jara H. 2018, *Primera edición colombiana Libro sistematización Cinde-Web.pdf* página 30) <https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2121/Libro%20sistematizacio%CC%81n%20Cinde-Web.pdf?sequence=1&isAllowed=y>)

(MASTKD.COM 2009 *Qué es el taekwondo* <https://mastkd.com/2009/03/que-es-el-taekwondo/>)

(Palacios Martínez, Ignacio (dir.), Rosa Alonso Alonso, Mario Cal Varela, Yolanda Calvo Benzies, Francisco Xabier Fernández Polo, Lidia Gómez García, Paula López Rúa, Yonay Rodríguez Rodríguez & José Ramón Varela Pérez. 2019. *Diccionario electrónico de enseñanza y aprendizaje de lenguas*. ISBN 978-84-09-10971-5. <https://www.dicenlen.eu/es/diccionario/entradas/actividad-ludica>)

(Juan Manuel Chávez Escobedo 2015: “Comportamiento estudiantil. Un análisis reflexivo”, *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2015/01/comportamiento-estudiantil.html>)



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
master

2OBAND~1

11%

Similitudes



3% Texto entre comillas

2% similitudes entre comillas

0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: 2OBAND~1.PDF

ID del

documento: 7e9914491b09697cd75e1b9e92ddc80ae64ca14a

Tamaño del documento original: 1,05 Mo

Depositante: Gladys Barragan

Fecha de depósito: 25/3/2023

Tipo de carga: interface

fecha de fin de análisis: 25/3/2023

Número de palabras: 11.118

Número de caracteres: 90.614

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes

Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	mastkd.com ¿Qué es el Taekwondo? https://mastkd.com/2009/03/que-es-el 13 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (160 palabras)
2	altorendimiento.com El taekwondo como el recurso didáctico en educación física: ... https://altorendimiento.com/el-taekwondo-como-recurso-didactico-en-educacion-fisica-propuesta-para-... 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (132 palabras)
3	www.ehowenespanol.com Cómo afecta la violencia doméstica a los niños https://www.ehowenespanol.com/afecta-violencia-domestica-ninos-como_350491/#:~:text=Cómo afecta... 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (132 palabras)
4	mastkd.com El dobok: voluntad y sabiduría https://mastkd.com/2015/07/el-dobok-voluntad-y-sabiduria/#:~:text=En su etimología, 'do' se traduce... 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (131 palabras)
5	Documento de otro usuario #5c0e2f El documento proviene de otro grupo 11 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (107 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	doi.org ¿Enseñar a traducir para enseñar una lengua extranjera? A propósito del m... https://doi.org/10.14201/OAQ0320379391	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (33 palabras)
2	vdocuments.pub UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR: 1 - sometido a la presenta... https://vdocuments.pub/universidad-central-del-sometido-a-la-presentacin-pblica-y-evaluacin-por-part... 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (26 palabras)
3	repositorio.uleam.edu.ec https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/1095/1/ULEAM-ED-FIS-0027.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (23 palabras)
4	repositorio.espe.edu.ec La técnica de Taekwondo en la obtención de resultados de... http://repositorio.espe.edu.ec:8080/bitstream/21000/11502/5/T-ESPE-049305.pdf.txt	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (17 palabras)
5	uvadoc.uva.es Aproximación a los errores más comunes en la realización de babū... https://uvadoc.uva.es/handle/10324/57451	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (11 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)

Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- <https://dialnet.unioja.es/servlet/autor?codigo=2041136>
- <https://acis.org.co/portal/content/noticiasdeinteres/taekwondo-un-deporte-ideal-para>
- <https://mundotaekwondo.com/significado-de-cada-color-de-cinturon-en-taekwondo/>
- <https://mundotaekwondo.com/diferencias>
- <https://altorendimiento.com/el>

B.20. Anexos



Ejercicio de explosividad, salto en la jaba más dolio chagui. Los niños trabajan en parejas y se motivan el uno al otro a elevar más la pierna en patadas altas.



Los niños ya saben que es el taekwondo, vocabulario en Coreano y adquirieron sus uniformes para sentirse más cómodos al entrenar.



Formación correcta de los niños en posición chariot (firmes) posteriormente hacen el grito de motivación al terminar la clase.

“Para ser un buen deportista debo ser buen estudiante, buen hijo y buena persona.”

“Taekwondo Taekwondo valor disciplina lealtad Giordano Bruno campeón.”