



**Carrera: Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y
Recreación**

**Título de la propuesta: EXPERIENCIA SISTEMATIZADORA PARA
MEJORAR LA COORDINACIÓN EN PELEADORES DE DEPORTES
DE CONTACTO DE 8 A 12 AÑOS**

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el
título de **Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**

Autor: Albán Toscano, Joel Dilan

Tutor: Msc. Pablo Dávila

Quito, enero, 2024

Constancia de la aprobación

En mi calidad de tutor(a) de la **Experiencia sistematizadora para mejorar la coordinación en peleadores de deportes de contacto de 8 a 12 años** presentada por el Sr. **Albán Toscano Joel Dilan**, 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 15 días del mes de Febrero de 2024

Pablo Dávila

Tutor

CI: 17191165456

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.

Joel Dilan Alban Toscano

CI:1723870638

Dedicatoria

A mis amados padres Fabián y Maricela **a mi hermano** Daniel y **mi fiel mascota** Marvin; Este logro no habría sido posible sin el amor, apoyo y compañía incondicionales que cada uno de ustedes ha brindado en mi vida. En las páginas de esta tesis, deseo dedicar este triunfo a los seres que han sido mi fuente de fortaleza y motivación. A mis queridos padres, su sacrificio y constante aliento han sido la luz que guía mi camino. Gracias por ser mi inspiración y por creer en mí incluso cuando dudaba de mis propias habilidades. A mi amado hermano, compartimos risas, desafíos y triunfos. Tu presencia ha sido un regalo invaluable, y este logro también es tuyo. Gracias por ser mi compañero de vida y por siempre estar a mi lado. A mi leal mascota, tu amor incondicional y tu presencia reconfortante han sido mi refugio en los días buenos y malos. Tus lamidas y alegría contagiosa han llenado mi vida de momentos especiales. Este trabajo es un tributo a la familia que ha sido mi ancla en las tormentas y mi faro en la oscuridad. Que estas palabras reflejen mi profundo agradecimiento y amor hacia cada uno de ustedes.

A mi amado deporte, Esta tesis es un tributo a la pasión, disciplina y resiliencia que he aprendido contigo a lo largo de los años. Eres mi fuente constante de inspiración, mi escape en los momentos difíciles y mi compañero de aventuras en la búsqueda incansable de superación. A través de cada página de este trabajo, quiero expresar mi agradecimiento por las lecciones valiosas que me has enseñado. Has sido mi maestro en la derrota, impulsándome a levantarme con más fuerza, y en la victoria, recordándome la importancia del esfuerzo constante. Gracias por los momentos de alegría en la victoria, por los desafíos que me has presentado y por ser mi refugio en los momentos de estrés. Este logro no habría sido posible sin tu impacto positivo en mi vida.

Joel Dilan Albán Toscano

Agradecimiento

Expreso mi sincero agradecimiento a cada uno de los docentes que compartieron sus conocimientos a lo largo de mi carrera, enriqueciéndome tanto a nivel personal como profesional. También quiero agradecer a mis entrenadores por guiarme y permitirme descubrir este maravilloso camino. Su dedicación y enseñanzas han dejado una huella invaluable en mi desarrollo y crecimiento, y estoy profundamente agradecido por todas las experiencias positivas que he vivido gracias a su influencia.

De la misma forma quiero agradecer al Tecnológico Universitario Pichincha por haberme permitido estudiar la carrera de mis sueños y por siempre darnos la posibilidad de continuar con nuestros estudios con todas las facilidades que nos han brindado a lo largo de la carrera.

Y, por último, quiero agradecer a todos y cada uno de las personas que formaron parte de esta aventura a mis amigos, compañeros, colegas de profesión que me brindaron su ayuda desinteresada para enriquecerme de sus conocimientos y valores gracias formar lazos fuertes que el tiempo no los romperá.

Índice

Contenido

Constancia de la aprobación	II
Declaratoria de responsabilidad	III
Dedicatoria	IV
Agradecimiento	V
Índice de tablas	IX
Índice de figuras	X
B.1 Resumen	1
Abstract	2
Introducción	3
B.2 Introducción	3
B.3 Antecedente del problema	4
B.4 Planteamiento del problema	6
B.5 Formulación del problema	6
B.6 Objetivos	6
6.1 General	6
6.2 Específicos	6
B.7 Justificación	7
Capítulo I – Fundamentación Teórica	8
B.8 Marco Teórico	8
B.8.1 Sistematización de experiencias	8
B.8.2. Coordinación	8
B.8.2.1. Concepto	8
B.8.2.2. Tipos	9

Este tipo de coordinación abarca tanto las facetas internas como externas, ya que se refiere directamente a la parte interna que involucra todos los músculos cuando se realiza un gesto coordinativo, seguido de una perspectiva más específica del

funcionamiento interno del músculo al recibir la orden de contraerse para llevar a cabo la acción coordinativa. En otras palabras, se trata de coordinar de manera integral las estructuras internas del cuerpo, en particular los músculos, con el objetivo de ejecutar movimientos coordinados, y observar detalladamente cómo opera internamente el músculo al recibir la instrucción para contraerse y llevar a cabo dicha acción coordinativa..... 10

B.8.2.3. Coordinación en niños..... 10

B.8.2.4. Ejercicios 10

B.8.3 Deportes de contacto 11

Los deportes de contacto se consideran la expresión más auténtica y fundamental del enfrentamiento humano. Se caracterizan por un escenario idealizado, donde dos participantes se enfrentan uno contra uno en un espacio controlado, con igualdad de peso y sin ventajas evidentes. Estas competiciones suelen ser impactantes, demandan un gran esfuerzo físico y pueden volverse dramáticas en ciertas situaciones. Además de su aspecto competitivo, estos deportes cumplen la función de canalizar la violencia inherente en los seres humanos de una manera controlada y regulada. 12

B.8.3.1 Beneficios..... 12

B.9 Marco Conceptual 13

B.9.1. Sistematización de experiencias..... 13

B.9.2. ¿Qué es coordinación? 13

B.9.3. Los deportes de contacto 14

B.9.4. El boxeo..... 14

B.9.6 Golpes básicos del boxeo 15

B.9.7 Técnicas defensivas en el boxeo 16

B.10 Marco Institucional 16

Este proyecto de sistematización de experiencias se llevó a cabo con los peleadores del proyecto tecnológico "Pichincha Activa tu Barrio" en el gimnasio "Team Ray TRT", situado en la ciudad de Quito, específicamente al sur, en el sector de Quitumbe. 16

B.10.1 Misión..... 16

El objetivo es formar individuos integrales en un entorno globalizado mediante la enseñanza de las artes marciales, inculcando principios fundamentales como disciplina, respeto, perseverancia, autocontrol, cortesía y espíritu combativo. Se busca desarrollar en los estudiantes habilidades que les permitan destacarse como líderes en sus respectivos campos profesionales, sin importar su ubicación geográfica.....	16
B.10.2 Visión	16
B.10.3 Cuerpo técnico.....	17
B.10.4 Dirección y croquis:	17
Capítulo II – Metodología de la sistematización	17
B.11 Marco metodológico	17
B.12 Actores clave	20
B.13 Materiales y Métodos	21
B.13.1 Plan de sistematización	21
B.13.2 Cronogramas	23
B.14 Ejes de análisis	26
B.15 Principales hallazgos	29
Capítulo III – Práctica mejorada o de intervención	30
B.16 Análisis de resultados.....	30
B.17 Conclusiones	40
B.18 Recomendaciones.....	41
Referencias bibliográficas.....	42
B.19 Anexos.....	43

Índice de tablas

Tabla 1.	20
Tabla 2.	21
Tabla 3.	22
Tabla 4.	23
Tabla 5.	24
Tabla 6.	25
Tabla 7.	26
Tabla 8.	27
Tabla 9.	28
Tabla 10.	29
Tabla 11.	30
Tabla 12.	31
Tabla 13.	32
Tabla 14.	33
Tabla 15.	34
Tabla 16.	35
Tabla 17.	36
Tabla 18.	37
Tabla 19.	38
Tabla 20.	39

Índice de figuras

Gráfico 1.	17
Gráfico 2.	30
Gráfico 3.	31
Gráfico 4.	32
Gráfico 5.	33
Gráfico 6.	34
Gráfico 7.	35
Gráfico 8.	36
Gráfico 9.	37
Gráfico 10.	38
Gráfico 11.	39

B.1 Resumen

El estudio sobre la Experiencia sistematizadora para mejorar la coordinación en peleadores de deportes de contacto de 8 a 12 años tiene como fin el identificar cuáles son las falencias en cuanto a coordinación en el desarrollo de actividades de los deportes de contacto específicamente del boxeo en los niños de 8 a 12 años. Para esto debemos tener en cuenta que dentro de nuestra problemática inicial existen varios factores los cuales influyen de manera directa e indirecta algo así como que en los primeros años de vida de los niños no se haya realizado una debida estimulación temprana y también un punto importante es que muchas veces en las instituciones educativas no se trabaja de manera correcta el tema de la coordinación. Cabe recalcar que no siempre se trata de una falencia que afecte de una mala manera, es por esto que se busca mejorar la coordinación en estos niños para que en el futuro no afecte en su vida personal o deportiva independiente del deporte que decidan practicar. La razón por la cual en el presente documento presentaremos varias actividades las cuales será de mucha ayuda para poder mejorar la coordinación tanto en niños como en adultos. Las investigaciones que realizamos en este estudio tuvieron un enfoque mixto y al mismo tiempo descriptivas y de exploración las cuales ayudaron a recabar la información necesaria para el desarrollo del mismo. Para poder recoger los datos del progreso de los involucrados utilizamos hojas de observación las cuales nos sirvieron a seguir más de cerca todas la mejorar que presentaba cada uno.

Palabras clave: Sistematización, experiencia, boxeo, coordinación, niños

Abstract

The purpose of the study on the systematizing experience to improve coordination in contact sports fighters from 8 to 12 years old is to identify the shortcomings in terms of coordination in the development of contact sports activities, specifically boxing, in children from 8 to 12 years. For this we must take into account that within our initial problem there are several factors which directly and indirectly influence something like the fact that in the first years of children's lives proper early stimulation has not been enhanced and also an important point is that many times in educational institutions the issue of coordination is not worked correctly. It should be emphasized that it is not always a defect that affects in a bad way, which is why we seek to improve coordination in these children so that in the future it does not affect their personal or sporting life regardless of the sport they decide to practice. The reason why in this document we will present several activities which will be very helpful in improving coordination in both children and adults. The research we carried out in this study had a mixed approach and at the same time was descriptive and exploratory, which helped to gather the necessary information for its development. In order to collect data on the progress of those involved, we used observation sheets which helped us to more closely follow all the improvements that each one presented.

Keywords: Systematization, experience, boxing, coordination, children

Introducción

B.2 Introducción

Esta investigación se llevará a cabo centrándose en la carencia de sincronización que comúnmente se observa en ciertos niños y preadolescentes, sin importar si participan o no en actividades deportivas. Es importante destacar que esta falta de coordinación a menudo se origina debido a la falta de estimulación adecuada en las extremidades durante los primeros años de vida de cada niño.

Según (Pérez, 1995) El fomento del desarrollo de la coordinación en los niños implica la aplicación de diversas estrategias pedagógicas que se alinean con la adquisición de conocimientos, procedimientos y otros factores relevantes en las interacciones del niño con su entorno. Cuando se detectan problemas en la coordinación a tiempo en los niños, estos pueden abordarse a través de sesiones específicas durante las clases de educación física.

La coordinación está estrechamente vinculada con la estimulación temprana, lo que implica que durante los primeros años de vida del niño se pueden llevar a cabo diversas actividades adaptadas a su desarrollo. Estas actividades contribuirán a mejorar sus habilidades motrices, lingüísticas, cognitivas y adaptativas.

La ausencia de coordinación suele manifestarse cuando los niños no experimentan un desarrollo intelectual adecuado, lo cual puede recibir diversas denominaciones como el síndrome del niño torpe, torpeza motriz, dispraxia del desarrollo, déficit de atención, dificultades en la coordinación óculo-manual, o incluso disfunción de integración sensorial.

Es conocido que la coordinación desempeña un papel crucial en los deportes de contacto, ya que posibilita que los atletas ejecuten de manera ordenada los movimientos dirigidos a lograr un gesto técnico adecuado.

En esta investigación, nos centraremos en un deporte específico: el boxeo. El boxeo se caracteriza por ser un deporte de contacto en el que dos contendientes se enfrentan mediante puñetazos. Estos golpes, para ser considerados válidos, deben cumplir con las normativas establecidas y emplear la indumentaria adecuada, como los guantes especiales.

Para llevar a cabo esta investigación se tomará datos reales que se obtuvieron en el tiempo de realización del proyecto de servicio a la comunidad “Tecnológico Pichincha activa tu barrio” el cual lo realizamos en el gimnasio “Team Ray TRT” ubicado al sur de la ciudad de Quito.

Durante el tiempo que se puso en marcha el proyecto “Tecnológico Pichincha activa tu barrio” varios niños de edades entre los 8 y 12 años fueron parte de todas las actividades que se llevaron a cabo las cuales giraban en torno a los deportes de contacto y más específico al boxeo.

A lo largo del transcurso de las actividades nos íbamos dando cuenta de cuáles eran las mayores falencias de los niños en cuanto a algunos de los gestos técnicos que se practicaban en las actividades, luego de realizar las respectivas observaciones y evaluarlas mediante una hoja de observación se llegó a la conclusión de que la mayoría de fallas giraban en torno a la falta de coordinación que poseen estos niños.

Como se mencionó anteriormente luego de la respectiva observación se procedió a planificar distintas sesiones de actividades con las cuales se trabaje mucho la mejora de la coordinación, las cuales se irán evidenciando a lo largo del desarrollo del documento.

B.3 Antecedente del problema

En la elaboración de este trabajo, se reconoce que a los niños les resulta difícil realizar combinaciones y esquives o contra atacar a sus compañeros. Esta dificultad, si no se aborda adecuadamente, representa un desafío significativo para el peleador durante sus competiciones deportivas. Durante los entrenamientos y eventos deportivos, se ha observado que muchos niños enfrentan complicaciones al combinar golpes y esquives. Al combinar, lo hacen de una manera desordenada poco efectiva. La falta de movilidad en las extremidades superiores e inferiores genera rigidez en sus cuerpos, dificultando su capacidad para fluir de manera rápida y coordinada. Esta limitación impacta negativamente en los resultados tanto en los entrenamientos como en las competiciones deportivas.

Es crucial tener en cuenta que los niños están en una etapa activa de crecimiento. Aprovechar esta fase de desarrollo facilita corregir aspectos como la falta de coordinación. Es

esencial encontrar métodos efectivos para corregir esta situación, asegurándose de que los niños lo perciban como parte integral de su aprendizaje en el Boxeo. Esto es fundamental para evitar que se aburran, ya que los niños tienden a perder interés en actividades que consideran obligatorias.

De acuerdo con Vecino (2011) La capacidad de coordinación en una persona se refiere a su habilidad para realizar movimientos de manera precisa y alineada con un modelo o programa específico. Esto implica la combinación efectiva de dos o más movimientos o segmentos corporales, y su ejecución puede ser influenciada por la información previamente adquirida, así como por el nivel de entrenamiento alcanzado.

En lo que respecta a la conexión entre la composición corporal y la coordinación motora, hay escasa investigación disponible. Esta falta de estudios relacionados dificulta la identificación clara de la relación entre estas dos variables.

La carencia de información sobre el desarrollo coordinativo de los niños, especialmente durante la etapa escolar, se debe en gran medida a la falta de interés por parte de los profesionales encargados de su formación. Esta falta de interés impide un análisis adecuado de las necesidades motoras de los niños, contribuyendo así a la prolongación de la situación actual.

Hay muchas y diferentes propuestas de entrenamiento a largo plazo (Echeverri, 2015) Estas estrategias se centran en fomentar el desarrollo del talento deportivo, concebido como un proceso complejo que involucra la interacción de diversos elementos. En muchos de estos enfoques, se pretende que los deportistas permanezcan en programas de entrenamiento a largo plazo, asegurando así un despliegue óptimo de su potencial de rendimiento. Estos programas están diseñados considerando cuidadosamente las edades y, especialmente, las distintas etapas del desarrollo motor, con el objetivo de garantizar un desarrollo integral y adecuado.

Podemos afirmar que dentro de las propuestas de desarrollo deportivo a largo plazo, (Côté, 1999; Balyi, 2001; Erickson, Wilson & Côté, 2010; Lloyd & Olives, 2012) Se puede observar que hay diversas similitudes entre las propuestas de desarrollo deportivo a largo plazo, especialmente en lo que respecta a la formación deportiva en función de las necesidades motrices, que abarcan habilidades básicas, específicas y coordinativas. En el enfoque de enseñanza y entrenamiento del deporte durante las etapas de la fundamentación deportiva, el objetivo principal es asegurar que aquellos que comienzan a practicar el deporte

disfruten de la experiencia y, al mismo tiempo, adquieran las habilidades necesarias, permitiendo un desarrollo adecuado de las capacidades coordinativas. (Speedskating, 2016).

B.4 Planteamiento del problema

En el grupo de niños de 8 a 12 años participantes del proyecto tecnológico "Pichincha Activa tu Barrio", se evidencia una notable carencia en lo que respecta a la coordinación, así como una falta de conocimiento en los fundamentos técnicos y tácticos, así como en la ubicación dentro del tatami o ring.

B.5 Formulación del problema

¿Cómo se puede mejorar y ejecutar de manera pronta y eficaz la coordinación, la técnica y la táctica de los peleadores de deportes de contacto de 8 a 12 años del proyecto Tecnológico Pichincha Activa Tu Barrio.

B.6 Objetivos

6.1 General

Mejorar la coordinación fundamentos técnicos tácticos de peleadores de deportes de contacto de 8 a 12 años del proyecto Tecnológico Pichincha Activa Tu Barrio de manera pronta y eficaz mediante sesiones de entrenamiento entretenidas y enfocadas acorde a la edad de los peleadores.

6.2 Específicos

- Explicar de manera pronta y entretenida a los niños todos los temas respectivos a los deportes de contacto reglamentos, diferentes deportes de contacto reglas básicas de los encuentros deportivos para que tengan la noción y se familiaricen con todo lo ejecutado en el entrenamiento.
- Realizar evaluaciones a través de la observación para darnos cuenta donde existen las dificultades para los niños al momento de las sesiones de entrenamiento y competencias.
- Ejecutar sesiones de entrenamiento que sean recreativas y sobre todo divertidas para la edad de los niños priorizando que así exista una pronta mejora y buena disposición de parte de los peleadores.

B.7 Justificación

El propósito fundamental de este trabajo es abordar de manera oportuna las pequeñas deficiencias observadas en los peleadores de 8 a 12 años, específicamente en relación con la coordinación. Se busca corregir estas deficiencias mediante la implementación de ejercicios dinámicos y apropiados para su rango de edades. La omisión de esta corrección podría acarrear problemas significativos tanto en sus vidas personales como en sus carreras profesionales a largo plazo. Se emplearán ejercicios dinámicos y lúdicos que, de cierta manera, también se puedan utilizar como estrategias tácticas en cada combate o sesión de entrenamiento.

Es importante destacar que la práctica de deportes de contacto desde una edad temprana ofrece innumerables beneficios, incluido el mejoramiento de la coordinación motora debido a la constante movilidad y alerta requeridas en la disciplina. Además, contribuye al fortalecimiento de los músculos y huesos, promoviendo un peso saludable.

Los beneficios de los deportes de contacto no se limitan solo a la salud física; también influyen en el desarrollo social y emocional de los niños y niñas. Fomentan la sociabilidad, disciplina y perseverancia, mejorando las habilidades comunicativas y promoviendo el trabajo en equipo. La práctica de este deporte puede ayudar a superar la timidez, elevar la autoestima y, por lo tanto, se recomienda ampliamente para los niños y niñas.

Es relevante señalar que todas las actividades propuestas en este proyecto recreativo pueden ser adaptadas para diferentes edades. Asimismo, este documento puede servir como base y guía para entrenadores y formadores de la disciplina en el futuro, brindando pautas para combates y actividades recreativas en diversas escuelas formativas.

Capítulo I – Fundamentación Teórica

B.8 Marco Teórico

B.8.1 Sistematización de experiencias

La SE educativa se fundamenta en la investigación en educación desde el paradigma cualitativo, y tiene como meta la exploración de contextos para obtener descripciones y explicar la realidad subjetiva de las prácticas de una manera socio-crítica (Ghiso, 1998; Restrepo y Tabares 2000).

Dado lo expresado, reconocemos que la experiencia sistematizadora se configura como una herramienta valiosa que facilita la exploración rápida del tema mencionado, permitiendo replicar en distintos contextos las diversas realidades.

En otras palabras, la sistematización de experiencias se refiere a la capacidad de organizar de manera coherente las acciones previamente realizadas. Este enfoque permite recrear estas experiencias con el propósito de identificar posibles problemas o deficiencias, buscando soluciones viables y mejoras.

B.8.2. Coordinación

B.8.2.1. Concepto

En términos generales, coordinar implica establecer un orden preciso entre múltiples elementos. La raíz de la palabra "coordinación" proviene del latín "coordinatio", que se compone del prefijo "co-" y el término latino "ordinare", que significa "ordenar" o "ajustar". Desde su origen, esta palabra está vinculada a la idea de asegurar que algo se ajuste adecuadamente dentro de su contexto o adquiera un orden específico.

La destreza de coordinación es fundamental para los deportistas, ya que se suma a otras habilidades físicas como la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Esta capacidad posibilita una acción armoniosa del cuerpo, mejorando la eficiencia del movimiento, la postura y el equilibrio en movimiento.

En el contexto de los deportes de contacto, la coordinación se convierte en un elemento fundamental para la ejecución efectiva de diversas técnicas presentes en las distintas disciplinas que abarcan este tipo de deportes.

B.8.2.2. Tipos

Correcto, una distinción importante en el concepto de coordinación. Se pueden identificar diferentes tipos de coordinación, y una forma de clasificarlos es según si la coordinación se realiza en su totalidad, involucrando todo el cuerpo, o si se limita a una parte específica del cuerpo. Por ejemplo, en actividades como correr, se requiere la coordinación de todo el cuerpo, mientras que en otras actividades, como el movimiento de los brazos en ciertas tareas, la coordinación puede centrarse en una parte específica del cuerpo.

B.8.2.2.1. Coordinación dinámica general

Lo que estás describiendo se relaciona con el concepto de control neuromuscular. Este término hace referencia a la coordinación y comunicación entre el sistema nervioso central (cerebro y médula espinal) y los músculos esqueléticos durante el movimiento activo del cuerpo. El control neuromuscular es esencial para lograr movimientos precisos y eficientes, ya que implica la transmisión de señales desde el sistema nervioso hacia los músculos para coordinar la contracción y relajación muscular en respuesta a las demandas del movimiento.

B.8.2.2.2. Coordinación óculo-segmentaria

La conexión entre la capacidad visual y la destreza en el movimiento de cualquier parte del cuerpo es fundamental y se conoce como coordinación visomotora.

Esta habilidad implica la integración eficiente de la información visual captada por los ojos con las respuestas motoras del sistema muscular y esquelético. La capacidad para procesar la información visual de manera rápida y precisa, y luego traducirla en movimientos coordinados, es esencial para realizar tareas que requieren precisión y destreza, como agarrar objetos, realizar movimientos deportivos o realizar actividades que demandan coordinación mano-ojo. La coordinación visomotora juega un papel crucial en diversas actividades cotidianas y especializadas.

B.8.2.2.3. Coordinación intermuscular

la coordinación extrínseca o coordinación muscular externa. Este tipo de coordinación se refiere a la interacción y sincronización de los músculos implicados en un movimiento externo. En otras palabras, se trata de cómo los músculos trabajan juntos para producir un movimiento específico en respuesta a estímulos externos.

La coordinación extrínseca implica la comunicación y coordinación entre los músculos, los huesos y las articulaciones para lograr movimientos precisos y eficientes en respuesta a factores externos, como la dirección del movimiento, la fuerza aplicada o la

posición del cuerpo en el espacio. Este proceso se controla en gran medida a través del sistema nervioso central, que envía señales a los músculos para coordinar su acción y lograr un movimiento armonioso.

B.8.2.2.4. Coordinación intramuscular

Es de naturaleza interna y alude a la habilidad inherente del músculo para contraerse de forma eficiente.

Este tipo de coordinación abarca tanto las facetas internas como externas, ya que se refiere directamente a la parte interna que involucra todos los músculos cuando se realiza un gesto coordinativo, seguido de una perspectiva más específica del funcionamiento interno del músculo al recibir la orden de contraerse para llevar a cabo la acción coordinativa. En otras palabras, se trata de coordinar de manera integral las estructuras internas del cuerpo, en particular los músculos, con el objetivo de ejecutar movimientos coordinados, y observar detalladamente cómo opera internamente el músculo al recibir la instrucción para contraerse y llevar a cabo dicha acción coordinativa.

B.8.2.3. Coordinación en niños

La capacidad de coordinación requiere un tiempo específico de desarrollo durante los primeros años de vida:

De 0 a 2 años: En esta etapa, los niños inician el desarrollo de la coordinación dinámica general, que se caracteriza por movimientos en su mayoría amplios y abarcadores. También se inicia el desarrollo de la coordinación óculo-manual, donde comienzan a coordinar la actividad de sus ojos con los movimientos de las manos.

De 2 a 4 años: Durante este periodo, la coordinación se enriquece a medida que los niños practican una variedad de movimientos, expandiendo su repertorio motor.

De 4 a 7 años: Se observa una mejora notable en la coordinación.

De 7 a 12 años: En esta etapa, los niños tienen una mayor oportunidad para perfeccionar su coordinación, dado que su sistema nervioso central se encuentra en pleno desarrollo y su control postural está en proceso.

B.8.2.4. Ejercicios

La coordinación, al igual que el equilibrio, experimenta un proceso evolutivo propio. Hay métodos diseñados para evaluar tanto la coordinación dinámica general como la óculo-segmentaria a través de ejercicios adaptados a cada fase del desarrollo.

Un ejemplo para mejorar la coordinación dinámica general en niños es a través de juegos como el del robot, donde se avanza moviendo el brazo del mismo lado que el pie que se desplaza. Además, existen herramientas de evaluación valiosas, como la lista de control de conductas perspectivo-motrices de Cratty o el test de coordinación ojo-mano de Frostig. Estas herramientas permiten evaluar y medir el desarrollo de la coordinación y la interacción entre la visión y el movimiento en los niños.

En el caso de los adultos, algunos ejercicios pueden llevarse a cabo con facilidad utilizando materiales mínimos. Estos no solo contribuyen a mejorar la coordinación, sino que también permiten desarrollar la agilidad, al tiempo que se queman calorías.

Saltar a la comba no solo contribuye a mejorar la coordinación, sino que también fortalece la resistencia, la velocidad y la potencia. Además, este ejercicio trabaja tanto el tren superior como el inferior, centrándose especialmente en la tonificación y la fuerza en brazos, piernas y abdomen. Los ejercicios con botellas ofrecen la posibilidad de realizar circuitos y entrenamientos de alta intensidad (HIIT). Asimismo, los ejercicios con cinta son eficaces para delinear cuadrados en el suelo, proporcionando una variedad de movimientos beneficiosos para la coordinación y la forma física general. (Méndez, 2021)

Tomando en cuenta todos estos ejercicios que ayudan a mejorar la coordinación, es esencial comprender que cada uno se enfoca en diversos tipos de coordinación. Es fundamental fortalecer todos estos aspectos para lograr una interacción efectiva con otras habilidades físicas. De esta manera, se establece una base sólida para un rendimiento físico equilibrado y una coordinación global mejorada.

B.8.3 Deportes de contacto

La primera interrogante que puede surgir al hablar de deportes de contacto es precisamente qué disciplinas se pretenden abordar con esta definición. En este contexto, consideramos deportes de contacto a aquellos que buscan la confrontación física entre los oponentes. Con esta premisa en mente, vamos a analizar en este artículo cuáles son las disciplinas más practicadas en el ámbito de las artes marciales, los deportes de combate y la defensa personal. (Álvarez, 2017)

Los deportes de contacto son exigentes y tienen el potencial de transformar completamente a la persona, proporcionándole preparación física, disciplina y seguridad mediante métodos efectivos de defensa personal. Estos deportes pueden incorporar diversas

disciplinas de artes marciales, contribuyendo así al desarrollo integral de los individuos que los practican.

Los deportes de contacto se consideran la expresión más auténtica y fundamental del enfrentamiento humano. Se caracterizan por un escenario idealizado, donde dos participantes se enfrentan uno contra uno en un espacio controlado, con igualdad de peso y sin ventajas evidentes. Estas competiciones suelen ser impactantes, demandan un gran esfuerzo físico y pueden volverse dramáticas en ciertas situaciones. Además de su aspecto competitivo, estos deportes cumplen la función de canalizar la violencia inherente en los seres humanos de una manera controlada y regulada.

B.8.3.1 Beneficios

Equilibrio emocional

Contrario a algunas percepciones, estos deportes no solo contribuyen a prevenir conflictos, sino que también promueven la seguridad personal, mejoran el estado de ánimo y generan una sensación de bienestar. Esto se debe en parte al papel destresante que desempeñan estas actividades que involucran el contacto físico. La liberación de tensiones y la canalización de la energía a través de estas disciplinas pueden tener un impacto positivo en la salud mental y emocional, proporcionando beneficios que van más allá de la competición física.

Buen estado físico

La práctica de estas disciplinas requiere un trabajo de alta intensidad, lo que contribuye a mantener un buen estado físico. Además, reduce la fatiga, aporta energía y fortalece el cuerpo, brindando beneficios significativos para la salud y el bienestar general. (Jurado,2021)

Coordinación muscular

La destreza necesaria en la técnica de estos deportes implica una coordinación precisa entre diferentes partes del cuerpo. Por ejemplo, para sincronizar de 1 a 4 golpes con los puños junto a 1 o 2 patadas, se requiere una estrecha conexión entre ambas extremidades. Este nivel de coordinación no solo potencia la eficacia de las técnicas, sino que también mejora la agilidad y el control corporal en el contexto de la práctica de estos deportes de contacto.

Con el paso del tiempo, notarás mejoras tanto en tu capacidad de concentración como en tu velocidad de reacción al practicar estos deportes. Esto se debe a la demanda de mantener una atención intensa durante los combates. Además de atacar, es necesario esquivar los golpes del oponente, lo cual solo se logra estando muy atento a sus movimientos. Este enfoque continuo en la concentración y la rapidez de respuesta contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas y reflejos mejorados.

Sin embargo, si los deportes de contacto no son de tu preferencia pero buscas obtener resultados similares, podrías considerar probar otra disciplina algo más tranquila y de origen también asiático, como muchos de los deportes de contacto: el yoga. (Jurado, 2021)

En la actualidad, entendemos que los deportes de contacto ofrecen numerosos beneficios para quienes los practican, siempre y cuando se realicen de manera organizada y adaptada a la edad y condición física de cada individuo. Esta aproximación permite reducir lesiones o cualquier consecuencia adversa, ya que ese no es el objetivo de este deporte cuando se realiza de forma adecuada. Así, podemos disfrutar de todos los beneficios que se han establecido en la literatura especializada.

B.9 Marco Conceptual

B.9.1. Sistematización de experiencias

la sistematización se describe como la inmersión en procesos sociales vivos y complejos, explorando sus componentes, identificando las relaciones entre ellos, transitando por diversas etapas, y detectando contradicciones y tensiones. Este enfoque busca comprender los procesos desde su propia lógica, extrayendo lecciones que contribuyan al enriquecimiento tanto de la práctica como de la teoría. (Iovanovich, 2003, p.6)

La sistematización de la experiencia genera un conocimiento nuevo, el cual es un primer nivel de comprensión conceptual basado en la práctica concreta. Esto no solo facilita entender la experiencia, sino que también busca ir más allá de ella. De esta manera, nos capacita para identificar patrones en casos específicos y descubrir un espacio propicio donde se puede realizar generalizaciones.

B.9.2. ¿Qué es coordinación?

Según GROSSER, M. y cols. (1991: 192): " globalmente se entiende como coordinación motriz la organización de todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un

ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación."

Es importante comprender que la coordinación abarca todas las habilidades que contribuyen a una eficaz adaptación y movilidad, ajustándose a las demandas del entorno en el que nos desenvolvemos.

B.9.3. Los deportes de contacto

Los deportes de contacto, han estado presentes desde hace siglos, han experimentado cambios y evoluciones a lo largo de la historia. Estas prácticas se distinguen por la interacción física entre los competidores, con el objetivo primordial de superar al oponente. Ahora te contaré una breve reseña histórica sobre estos deportes.

Los primeros registros de deportes de contacto se encuentran en las civilizaciones antiguas. En la Grecia antigua, existía el pankration, una mezcla de boxeo y lucha, en el que los contendientes tenían la libertad de golpearse y someterse entre sí. Este deporte formaba parte de los Juegos Olímpicos y se valoraba como una demostración de habilidad y coraje.

Hoy en día, los deportes de contacto siguen progresando y ampliando su variedad. Junto al boxeo y las artes marciales mixtas, se encuentran disciplinas como el kickboxing, taekwondo, karate, judo y lucha libre, entre otras. Estas disciplinas se practican en niveles amateur y profesional, y muchas de ellas forman parte de eventos deportivos de alcance internacional, incluyendo los Juegos Olímpicos y campeonatos mundiales.

B.9.4. El boxeo

El origen del Boxeo se remonta a la antigua Grecia y Roma, con raíces que se extienden hasta Mesopotamia, los valles del Nilo y del Indo. Su versión moderna se desarrolló en Inglaterra, donde los combates a puño limpio se volvieron populares en el siglo XVII. La humanización de estos enfrentamientos comenzó en 1838 con las "Reglas de Boxeo Profesional de Londres" y, especialmente, a partir de 1866 con las "Reglas del Marqués de Queensberry". Desde 1880, se estableció la Asociación de Boxeo Amateur. Actualmente, existen dos categorías principales: el boxeo olímpico (amateur), con reglas más protectoras para los atletas, y el boxeo profesional, que requiere mayor preparación y se rige por protecciones, reglas y número de asaltos específicos. El boxeo tiene una gran presencia y popularidad a nivel mundial.

En los últimos años del siglo XIX y los primeros del siglo XX, El boxeo moderno se afirmó como uno de los deportes de contacto más populares al implementar reglas más rigurosas, establecer el sistema de pesos y categorías, y fundar organismos reguladores y de control como la Asociación Mundial de Boxeo (AMB) y el Consejo Mundial de Boxeo (CMB).

B.9.5 Importancia de la coordinación en el boxeo

Según Plou (1994), La habilidad coordinativa óculo-manual es la capacidad que permite al sistema visual guiar con precisión los movimientos del cuerpo. Para Quevedo y Solé (1990), Esta habilidad coordinativa óculo-manual sería el resultado de una localización espacial óptima, donde se establece una relación sincronizada entre la dominancia del ojo y el movimiento de una mano o pie.

Dentro de la coordinación óculo-manual, se pueden identificar variantes como la coordinación óculo-mano derecha e izquierda. Un novato en el boxeo puede mejorar su rendimiento psicológico al desarrollar una buena coordinación entre su sistema visual y neuromuscular.

B.9.6 Golpes básicos del boxeo

Jab: Es el golpe más fundamental y adaptable en el boxeo. Se realiza con el puño que está al frente, directo hacia adelante. El jab se emplea para determinar la distancia, mantener al oponente a distancia y tomar la iniciativa en el ataque.

Cross (recto de derecha o izquierda): El cross se trata de un golpe potente y directo efectuado con el brazo que está en la parte trasera. Se logra mediante la rotación de las caderas y los hombros, generando una fuerza considerable. Es una técnica eficaz para impactar al oponente con fuerza y exactitud.

Gancho: El gancho es un golpe curvo ejecutado con el brazo flexionado a un ángulo de 90 grados. Puede ser realizado con la mano izquierda o derecha y está dirigido hacia los flancos del oponente. Este movimiento es especialmente efectivo al apuntar a las áreas laterales de la cabeza y el cuerpo del rival.

Upper (uppercut): El uppercut es un golpe ascendente lanzado desde abajo hacia arriba, utilizando el puño más bajo y apuntando hacia la barbilla o el cuerpo del oponente. Este movimiento resulta efectivo para golpear a un adversario que se encuentra en proximidad y para aprovechar oportunidades en su defensa.

B.9.7 Técnicas defensivas en el boxeo

Guardia alta : La descripción que proporcionas corresponde a una posición defensiva en la cual los brazos se colocan cerca del rostro para proteger tanto la cabeza como el torso. Esta postura defensiva tiene la finalidad de bloquear golpes directos y reducir al mínimo la exposición a los ataques del oponente.

Esquivas (slips): Las esquivas implican desplazar la cabeza hacia un lado o hacia abajo para evadir los golpes del adversario. Es crucial ejecutar este movimiento con rapidez y fluidez, manteniendo una postura apropiada y aprovechando las oportunidades para contraatacar.

Bloqueo (blocking): El bloqueo es una estrategia defensiva que implica utilizar los brazos y los guantes para detener o amortiguar los golpes del oponente. Es esencial mantener una buena posición de manos y codos para resguardarse de los ataques.

Contragolpe (counterpunching): El contragolpe es una estrategia que amalgama la defensa con el ataque. Consiste en identificar las oportunidades creadas por el oponente después de lanzar un golpe y responder de inmediato con un contraataque preciso y ágil.

B.10 Marco Institucional

Este proyecto de sistematización de experiencias se llevó a cabo con los peleadores del proyecto tecnológico "Pichincha Activa tu Barrio" en el gimnasio "Team Ray TRT", situado en la ciudad de Quito, específicamente al sur, en el sector de Quitumbe.

B.10.1 Misión

El objetivo es formar individuos integrales en un entorno globalizado mediante la enseñanza de las artes marciales, inculcando principios fundamentales como disciplina, respeto, perseverancia, autocontrol, cortesía y espíritu combativo. Se busca desarrollar en los estudiantes habilidades que les permitan destacarse como líderes en sus respectivos campos profesionales, sin importar su ubicación geográfica.

B.10.2 Visión

Formar líderes para el futuro, profesionales destacados y caracterizados por su disciplina y perseverancia en sus áreas del conocimiento. El gimnasio "Team Ray TRT" se proyecta como un centro de alto rendimiento y el mejoramiento de sus habilidades, convirtiendo nuestra institución en una formadora de líderes para el futuro en sus especialidades y campos del conocimiento marcial.

B.10.3 Cuerpo técnico

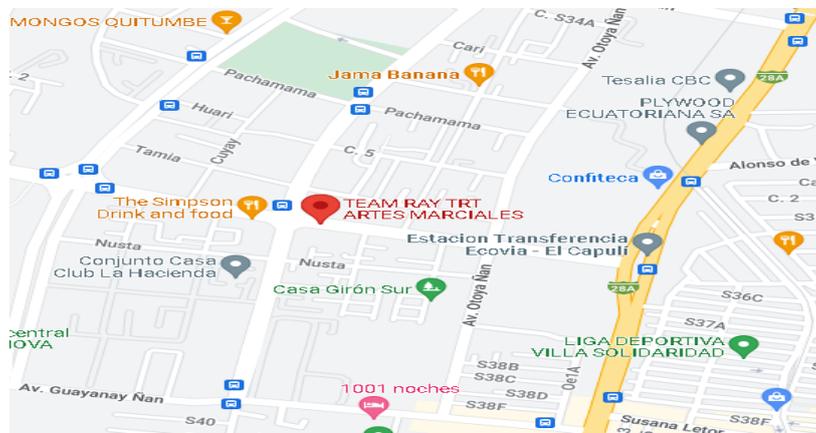
El gimnasio “Team Ray TRT” actualmente tiene como entrenador principal a Ray Montero quien es ex peleador profesional ecuatoriano, y a Joel Albán como coordinador del proyecto tecnológico pichincha activa tu barrio.

B.10.4 Dirección y croquis:

Av. Cóndor Ñan, Quito 170146

Gráfico 1.

Croquis del lugar



Fuente: Google maps

Capítulo II – Metodología de la sistematización

B.11 Marco metodológico

B.11.1. Enfoque investigativo

Según Sampieri-Hernández (2014) El enfoque cuali-cuantitativo, también conocido como enfoque mixto, se define como un proceso que involucra la recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio con el propósito de abordar un planteamiento específico del problema.

En este enfoque, nos proponemos identificar las causas y los efectos relacionados con la falta de coordinación en los peleadores del Tecnológico Pichincha Activa tu Barrio. A través de un análisis exhaustivo, buscamos comprender las razones subyacentes de esta falta de coordinación y sus consecuencias en su rendimiento deportivo y desarrollo integral.

Con el objetivo de abordar esta problemática, nuestra estrategia implica planificar sesiones de entrenamiento que se centren en actividades recreativas específicas. Estas actividades se diseñarán de manera cuidadosa, tomando en cuenta las necesidades individuales de los peleadores y adaptándose a su nivel de habilidad. La intención es crear un programa de entrenamiento dinámico y atractivo que no solo corrija las deficiencias de coordinación, sino que también fomente el disfrute y la participación activa.

Este enfoque no solo se basará en los resultados cuantitativos de la falta de coordinación, sino que también considerará aspectos cualitativos, como la motivación y el compromiso de los peleadores. La retroalimentación constante de los participantes y la observación detallada durante las sesiones de entrenamiento serán fundamentales para ajustar y mejorar continuamente el plan de intervención.

B.11.2. Tipos de investigación

Exploratoria: El enfoque cuali-cuantitativo es utilizado para investigar en profundidad un problema de investigación que ha sido poco o nada estudiado, y cuando existen varias incertidumbres al respecto. Se aplica en situaciones donde la revisión de la literatura indica una escasa investigación sobre el tema o cuando se busca examinar con mayor profundidad una problemática específica. Este enfoque permite obtener una comprensión más completa y detallada de la situación mediante la combinación de métodos cualitativos y cuantitativos. (Bernal, 2017).

En este proyecto, optaremos por un enfoque de investigación específico con el objetivo de profundizar en los resultados que se obtendrán mediante nuestras sesiones de entrenamiento, con el propósito de mejorar la coordinación de los peleadores vinculados al Tecnológico Pichincha Activa tu Barrio. Asimismo, buscamos identificar las posibles razones subyacentes de las deficiencias en su coordinación.

Este tipo de investigación se selecciona con la intención de obtener una comprensión más detallada y específica de los efectos de las sesiones de entrenamiento planificadas. Nos enfocaremos en recopilar datos cuantitativos y cualitativos que nos permitan evaluar de manera exhaustiva el impacto de las actividades recreativas en la coordinación de los participantes. Además, nos proponemos indagar más profundamente en las posibles causas de las carencias coordinativas observadas.

La elección de este enfoque de investigación se fundamenta en la necesidad de obtener información detallada y precisa que respalde la planificación y ejecución efectiva de las sesiones de entrenamiento. Buscamos no solo medir los resultados finales, sino también comprender los factores que contribuyen a la falta de coordinación en los peleadores, con el fin de desarrollar estrategias de intervención más personalizadas y efectivas.

Considerando lo expresado por Hernández y Mendoza (2019), La investigación descriptiva posibilita que el investigador emplee diversos conceptos y variables para comprender las causas y consecuencias que generan el problema objeto de estudio.

Igualmente, utilizaremos la investigación descriptiva para examinar de cierta manera la coordinación de los niños antes de que ingresen al proyecto y para evaluar los resultados que iremos obteniendo a lo largo del desarrollo de las actividades.

De manera similar, emplearemos el método inductivo-deductivo, ya que este enfoque nos asistirá en el análisis de la información recopilada a lo largo del proyecto. Al respecto de esto Baptista, Fernández y Hernández (2010), sostienen que “El método deductivo posibilita avanzar de lo general a lo particular, asegurando así que los resultados del estudio estén en consonancia con los elementos que han sido analizados.”

B.11.3. Técnicas de recolección de información

Observación: Este método se caracteriza por establecer una conexión directa e intensiva entre el investigador y los actores sociales involucrados, permitiendo la obtención de datos que posteriormente serán sintetizados para el desarrollo de la investigación. La elección de esta técnica se fundamenta en la necesidad de llevar a cabo una supervisión cercana del progreso de los peleadores a lo largo del proyecto.

A lo largo de la ejecución de este proyecto, se empleará esta técnica para verificar y evaluar el avance de los peleadores. Se utilizarán hojas de observación, como se mencionó anteriormente, con el propósito de realizar un seguimiento individualizado de cada participante. Este enfoque permitirá una recolección detallada y específica de datos, así como una evaluación más precisa de los resultados obtenidos durante las sesiones de entrenamiento.

La relación directa con los actores sociales, en este caso, los peleadores, contribuirá a obtener información valiosa sobre su desarrollo, permitiendo ajustes y mejoras continuas en el plan de intervención. La observación cercana facilitará una comprensión más profunda de

los factores que afectan la coordinación de cada individuo, contribuyendo así al éxito y efectividad del proyecto.

B.12 Actores clave

Los participantes fundamentales en este proyecto serán 10 niños, con edades comprendidas entre los 8 y 12 años, pertenecientes al proyecto tecnológico "Pichincha Activa tu Barrio". Estos niños han mostrado carencias en coordinación durante las competencias y entrenamientos. Además, serán los involucrados directos en todas las actividades planificadas para abordar y corregir esta deficiencia.

Tabla 1.

Nómina de estudiantes claves

N°	NOMBRE	EDAD	GÉNERO	PESO
1	Marcos Regalado	8	Masculino	57 kg
2	Mateo Jiménez	12	Masculino	56 kg
3	Alexander Pincay	10	Masculino	66 kg
4	Camila Jumbo	12	Femenino	60 kg
5	Valentina Realpe	9	Femenino	62 kg
6	Juan Chico	11	Masculino	60 kg
7	Cristian Pérez	10	Masculino	59 kg
8	Daniel Alustiza	11	Masculino	64 kg
9	Kevin Flores	9	Masculino	67 kg
10	Anahí Santana	12	Femenino	55 kg

Elaborado por: El autor

B.13 Materiales y Métodos

B.13.1 Plan de sistematización

Tabla 2.

Metodología utilizada con los estudiantes

NOMBRES	METODOLOGIA UTILIZADA	METODOLOGIA PLANEADA	TIPOS DE INVESTIGACION	TECNICAS	MEDIO IMPLEMENTADOS
Marcos Regalado	Para llevar a cabo este proyecto con nuestros diez alumnos, hemos decidido aplicar una metodología que implica la integración de actividades recreativas en sus sesiones de entrenamiento. El objetivo principal es mejorar la coordinación de cada uno de ellos a través de ejercicios que no solo sean educativos, sino también divertidos y estimulantes.	En este contexto, se llevarán a cabo la planificación de las actividades de forma semanal.	<ul style="list-style-type: none"> • Descriptivo • Exploratorio 	Formularios de observación que serán completados de manera semanal y evaluados utilizando una escala numérica que abarca del 1 al 10.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades lúdicas. • Actividades deportivas.
Mateo Jiménez					
Alexander Pincay					
Camila Jumbo					
Valentina Realpe					
Juan Chico					
Cristian Pérez					
Daniel Alustiza					
Kevin Flores					
Anahi Santana					

Elaborado por: El autor

Tabla 3.*Ejemplo guía de observación*

Semana 1										
COMPETENCIAS POR EVALUAR	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
1. Falta de coordinación										
2. Buena ejecución del golpe de puño										
3. Buena ejecución de patadas										
4. Movilidad en el tatami										
5. Movilidad del cuerpo al golpear										
6. Flexibilidad										
7. Coordinación en desplazamiento										
8. Escalera										
9. Trabajo individual										
10. Trabajo en equipo										

Elaborado por: El autor

B.13.2 Cronogramas

Tabla 4.

Planificación de actividades semana 1

Semana 1			
DIA	HORA	ENTRENAMIENTO	ACTIVIDAD
Lunes	16:00-17:30	Actividades de relajación	Ejercicios de estiramiento unilateral
			Ejercicios de estiramiento estáticos
		Actividades previas al entrenamiento	Patadas laterales y frontales conjuntos con golpes básicos de puño.
			Desplazamientos laterales, surf, plancha, flexiones con salto, mano codo, flexiones de piernas, escaladores
		Actividades deportivas	Combate Controlado
			Combate técnico táctico
Martes	16:00-17:30	Actividades de relajación	Ejercicios de estiramiento unilateral
			Ejercicios de estiramiento estáticos
		Actividades lúdicas	Carrera de Tres Piernas para Mejorar la Coordinación
			Actividad “Balón Quemado”
		Actividades deportivas	Circuito de combinaciones “1 minuto”
			Ronda de esquives
Jueves	16:00-17:30	Actividades de relajación	Ejercicios de estiramiento unilateral
			Ejercicios de estiramiento estático
		Actividades de coordinación	Ejercicios con escalera
		Actividades Deportivas	Torneo de mini combate
			Tope Controlado

Elaborado por: El autor

Tabla 5.*Planificación de actividades semana 2*

Semana 2			
DIA	HORA	ENTRENAMIENTO	ACTIVIDAD
Lunes	16:00-17:30	Actividades de relajación	Ejercicios de relajación
			Ejercicios de respiración
		Actividades previas al entrenamiento	Actividad toca los conos
			Actividad toco el hombro de mi compañero
		Actividades deportivas	Sombra de Box
			Carrera de saco de box
Martes	16:00-17:30	Actividades de relajación	Ejercicios de respiración
			Ejercicios de estiramiento
		Actividades lúdicas	Juegos de Agilidad con Conos
			Sparring a Ciegas
		Actividades deportivas	Entrenamiento de Velocidad y Reflejos
			Carrera con Conos y Esquivas
Jueves	16:00-17:30	Actividades de relajación	Ejercicios de respiración
			Ejercicios de estiramiento
		Actividades de coordinación	Esquivas al Ritmo de la Música
		Actividades Deportivas	Entrenamiento en Saco de Boxeo
			Trabajo con Manoplas

Elaborado por: El autor

Tabla 6.*Planificación de actividades semana 3*

Semana 3			
DIA	HORA	ENTRENAMIENTO	ACTIVIDAD
Lunes	16:00-17:30	Actividades de relajación	Estiramientos y Respiración Profunda
			Meditación Guiada
		Actividades previas al entrenamiento	Carrera Suave
			Saltos en el Lugar
		Actividades deportivas	Simulación de Rounds de Combate
			Entrenamiento de Velocidad y Agilidad
Martes	16:00-17:30	Actividades de relajación	Estiramientos y Respiración Profunda
			Meditación Guiada
		Actividades lúdicas	Torneo de Speed Bag
			Juego de Relevos con Manoplas:
		Actividades deportivas	Saltos de Cuerda
			Ejercicios de Movilidad Articular
Jueves	16:00-17:30	Actividades de relajación	Estiramientos y Respiración Profunda
			Meditación Guiada
		Actividades de coordinación	Juegos de Reacción Visual
		Actividades deportivas	Trabajo de Sombra con Enfoque en Movimientos

Elaborado por: El autor

B.14 Ejes de análisis

Siguiendo lo discutido anteriormente, hemos decidido emplear guías de observación como nuestro método principal para recopilar datos en este proyecto. Estas guías serán administradas semanalmente, específicamente cada jueves, ya que este día marca el final de nuestra semana de trabajo y ofrece una oportunidad consistente para evaluar el progreso y la participación de los participantes.

Según con lo que dice Flores (2009): “La observación es uno de los recursos más frecuentemente empleados en nuestra vida cotidiana. Con regularidad, utilizamos el sentido de la vista para percibir los eventos que suceden en el transcurso de la existencia.” (p. 109).

Al concluir la primera semana de trabajo el jueves 9 de Mayo de 2023, se registraron datos en las guías de observación correspondientes a las actividades realizadas durante ese día. Los resultados reflejaron un desempeño ligeramente inferior, lo cual era esperado dado que esta fue la primera semana y estamos en las etapas iniciales del proyecto. Se están llevando a cabo las correcciones necesarias para abordar las áreas de mejora identificadas en el desempeño de nuestros participantes.

Tabla 7.

Resultados guía de observación semana 1

Semana 1										
COMPETENCIAS POR EVALUAR	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
Falta de coordinación	8	8	8	8	7	9	9	8	7	6
Buena ejecución del golpe de puño	4	4	5	4	3	3	5	5	4	3
Buena ejecución de patadas	4	3	4	4	2	2	3	5	3	4
Movilidad en el tatami	3	4	4	5	4	4	2	3	5	3
Movilidad del cuerpo al Golpear	3	4	6	4	5	4	4	3	5	4
Flexibilidad	5	6	4	5	6	4	4	2	2	3
Coordinación en desplazamiento	4	5	4	3	4	4	2	2	1	4
Escalera	2	4	2	3	2	1	2	3	4	2
Trabajo Individual	6	5	6	6	5	4	5	6	6	5
Trabajo en Equipo	6	5	6	6	6	5	4	5	6	5

Elaborado por: El Autor

Al finalizar la segunda semana de trabajo el jueves 16 de Mayo de 2023, se completó el registro de datos en la guía de observación simultáneamente con el desarrollo de las actividades programadas. Durante esta semana, se observaron mejoras significativas en comparación con la semana anterior. Los resultados más favorables se atribuyen a las actividades y ejercicios implementados, evidenciando un progreso al abordar gradualmente las áreas de mejora identificadas desde el inicio del proyecto.

Tabla 8.

Resultados guía de observación semana 2

Semana 2										
COMPETENCIAS POR EVALUAR	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
Falta de coordinación	6	6	5	5	7	5	6	7	5	7
Buena ejecución del golpe de puño	7	7	8	7	7	8	8	6	7	8
Buena ejecución de patadas	7	8	7	7	8	7	8	7	7	6
Movilidad en el tatami	8	7	8	8	6	7	8	8	8	7
Movilidad del cuerpo al Golpear	6	6	8	7	8	8	8	7	6	7
Flexibilidad	7	8	8	7	7	7	8	8	8	8
Coordinación en desplazamiento	6	8	7	6	7	8	8	7	7	6
Escalera	7	7	6	8	8	8	8	7	7	8
Trabajo Individual	8	8	8	8	6	7	7	8	8	8
Trabajo en Equipo	8	6	8	7	8	8	8	8	8	7

Elaborado por: El autor

Al concluir el jueves 23 de Mayo de 2023, se completó la tercera y última semana de trabajo según lo programado. A lo largo de la sesión de entrenamiento de ese día, se ingresaron los datos correspondientes en la guía de observación. Los resultados obtenidos fueron significativamente mejores en comparación con la primera semana, evidenciando una mejora notable en el desempeño de nuestros alumnos. Esta evolución positiva se atribuye al impacto positivo de todas las actividades y ejercicios cuidadosamente planificados para los entrenamientos.

Tabla 9.

Resultados guía de observación semana 3

Semana 3										
COMPETENCIAS POR EVALUAR	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
Falta de coordinación	4	3	3	3	3	4	2	2	1	3
Buena ejecución del golpe de puño	8	8	8	9	9	9	10	10	10	9
Buena ejecución de patadas	7	8	8	8	8	10	9	9	8	8
Movilidad en el tatami	9	9	9	9	9	9	10	10	10	8
Movilidad del cuerpo al Golpear	8	9	8	9	9	9	8	8	8	9
Flexibilidad	9	9	8	9	9	10	8	9	10	10
Coordinación en desplazamiento	10	10	9	10	9	9	9	9	9	9
Escalera	8	9	8	9	10	9	10	8	8	9
Trabajo Individual	10	10	9	10	10	9	10	10	9	9
Trabajo en Equipo	9	10	8	10	10	9	9	9	9	9

Elaborado por: El Autor

B.15 Principales hallazgos

La tabla que se presenta a continuación ofrece un análisis comparativo del estado de coordinación de los peleadores participantes en el proyecto tecnológico "Pichincha Activa tu Barrio". Se considerarán dos periodos de tiempo: el anterior y el posterior a la aplicación de diversas actividades lúdicas y deportivas en sus sesiones de entrenamiento.

Tabla 10.

Análisis comparativo: antes y después de la metodología

PELEADORES	ANTES DE LAS ACTIVIDADES LUDICAS Y DEPORTIVAS	DESPUES DE LAS ACTIVIDADES LUDICAS Y DEPORTIVAS
Marcos Regalado	Se observó que ocho de estos niños presentaban una notable deficiencia en coordinación, mientras que los dos restantes mostraban una carencia significativamente menor en esta habilidad en comparación con los demás.	Tras la conclusión de las tres semanas de trabajo programadas, durante las cuales se llevaron a cabo diversas actividades, tanto deportivas como lúdicas, fue evidente un cambio significativo en comparación con la primera semana. Todos nuestros alumnos experimentaron mejoras sustanciales en su coordinación, cumpliendo así con las expectativas previstas.
Mateo Jiménez		
Alexander Pincay		
Camila Jumbo		
Valentina Realpe		
Juan Chico		
Cristian Pérez		
Daniel Alustiza		
Kevin Flores		
Anahí Santana		

Elaborado por: El autor

Capítulo III – Práctica mejorada o de intervención

B.16 Análisis de resultados

A continuación, se mostrarán gráficamente los resultados obtenidos de las guías de observación al concluir las tres semanas de trabajo planificadas para mejorar la coordinación de los peleadores en el proyecto tecnológico "Pichincha Activa tu Barrio". Es importante destacar que estos resultados se clasifican en una escala numérica del 1 al 10, donde 1 representa el nivel más bajo y 10 el más alto.

N° 1: Falta de coordinación

Tabla 11.

Resultados de la falta de coordinación

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1-2	2	20%
3-4	8	80%
5-6	0	0%
Total	10	100%

Elaborado por: El autor

Gráfico 2.

Resultado de la falta de coordinación



Análisis de resultado Al concluir la tercera semana, se observó una marcada reducción en la falta de coordinación de nuestros peleadores, resultado directo de la

aplicación de diversas actividades durante las sesiones de entrenamiento. En detalle, se encontró que ocho niños se ubicaron en el rango de 3-4, indicando que aún presentan ciertas falencias aunque de manera más moderada. Por otro lado, dos niños se situaron en el rango de 1-2, sugiriendo que estos tienen una falta mínima o nula en su coordinación. Este resultado refleja un progreso positivo en el desarrollo de habilidades coordinativas.

Nº 2: Buena ejecución del golpe de puño

Tabla 12

Resultado buena ejecución del golpe de puño

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9-10	8	80%
7-8	2	20%
5-6		0%
Total	10	100%

Elaborado por: El autor

Gráfico 3.

Resultado buena ejecución del golpe de puño



Análisis de resultados: En lo que respecta a la ejecución de buenos pases, se pudo verificar que un 80% de los niños experimentaron una mejora considerable en sus habilidades, situándose en el rango de 9-10. Este indicador sugiere que están bien preparados para lanzar combinaciones y demuestran habilidades para trabajar en equipo de manera efectiva. Por otro lado, el restante 20% se encuentra en el rango de 7-8, lo cual no es

desfavorable, pero señala la necesidad de continuar trabajando en esta área para lograr un rendimiento aún más destacado en el campo de juego.

N° 3: Buena ejecución de patadas

Tabla 13.

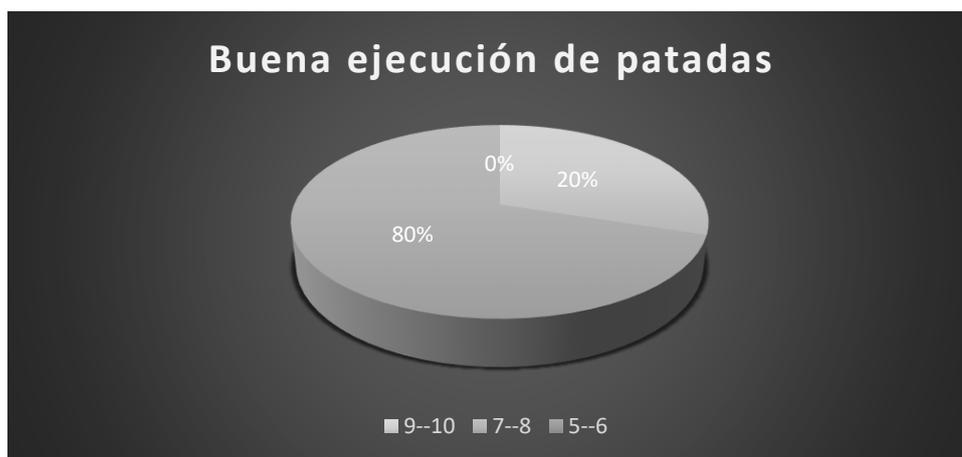
Resultado buena ejecución de patadas

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9-10	2	20%
7-8	8	80%
5-6	0	0%
Total	10	100%

Elaborado por: El autor

Gráfico 4.

Resultado buena ejecución de patadas



Análisis de resultados: En lo que respecta a la ejecución de buenos pases, se pudo verificar que un 80% de los niños experimentaron una mejora considerable en sus habilidades, situándose en el rango de 9-10. Este indicador sugiere que están bien preparados para lanzar combinaciones y demuestran habilidades para trabajar en equipo de manera efectiva. Por otro lado, el restante 20% se encuentra en el rango de 7-8, lo cual no es desfavorable, pero señala la necesidad de continuar trabajando en esta área para lograr un rendimiento aún más destacado en el campo combate.

N° 4: Movilidad en el tatami

Tabla 14.

Resultados movilidad en el tatami

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9-10	9	90%
7-8	1	10%
5-6	0	0%
Total	10	100%

Elaborado por: El autor

Gráfico 5.

Resultado movilidad en el tatami



Análisis de resultados: En relación a la movilidad en el tatami, se destaca un cambio significativo, ya que el 90% de los alumnos ahora poseen una conducción muy efectiva, situándose en el rango de 9-10. Solo un 10% permanece en el rango de 7-8. Sin embargo, al continuar con el trabajo, se espera lograr que el 100% alcance una excelente movilidad en el tatami. Este resultado indica un avance notable en la capacidad de los alumnos para desplazarse eficientemente en la superficie de combate.

N°5: Movilidad del cuerpo al golpear

Tabla 15.

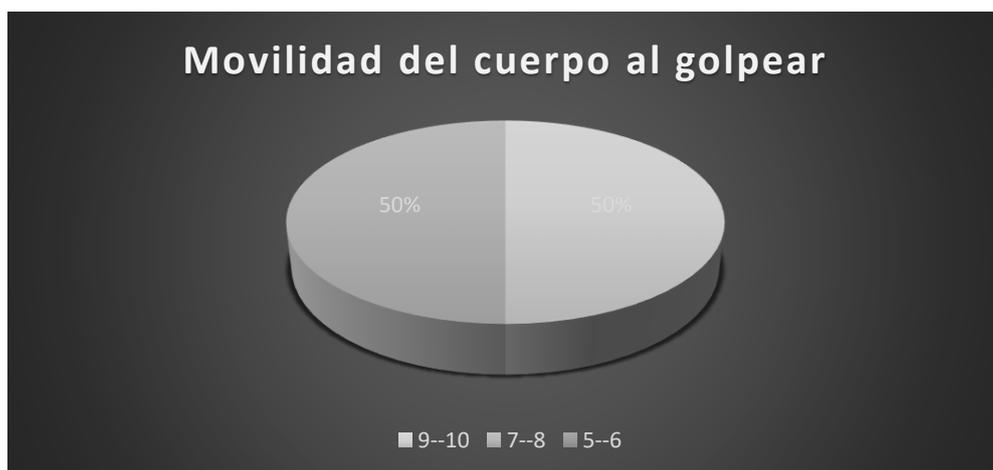
Resultado de movilidad del cuerpo al golpear

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9-10	5	50%
7-8	5	50%
5-6	0	0%
Total	10	100%

Elaborado por: El autor

Gráfico 6.

Resultado de movilidad del cuerpo al golpear



Análisis de resultados: La movilidad del cuerpo al golpear representaba uno de los desafíos principales al inicio del proyecto, ya que los peleadores mantenían una postura rígida, lo cual complicaba la ejecución de combinaciones. Al concluir las tres semanas de entrenamiento, se observó que al menos el 50% de ellos logró alcanzar el rango de 9-10. Esto indica una notable mejora, permitiéndoles liberar de manera más efectiva sus extremidades para un rendimiento mejorado en el lanzamiento y combinación de golpes. Por otro lado, el restante 50% se encuentra en el rango de 7-8, evidenciando que aún persiste la dificultad que limita su capacidad para desenvolverse y realizar gestos técnicos óptimos. Continuar trabajando en este aspecto podría favorecer un avance generalizado.

N° 6: Flexibilidad

Tabla 16.

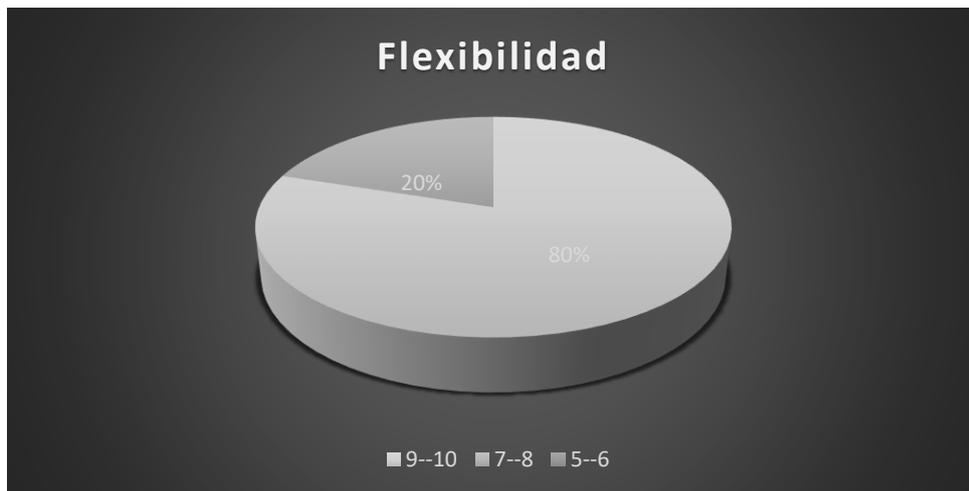
Resultados de flexibilidad

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9-10	8	80%
7-8	2	20%
5-6	0	0%
Total	10	100%

Elaborado por: El autor

Gráfico 7.

Resultados de flexibilidad



Análisis de resultados: Se nota un avance significativo en cuanto a la flexibilidad de la mayoría de nuestros peleadores, dado que el 80% ahora se sitúa en el rango de 9-10. Esto indica una mejora considerable y sugiere la necesidad de seguir trabajando arduamente para que el restante 20% también experimente mejoras. La meta es obtener resultados positivos en todos los peleadores, reflejando así un progreso general en la flexibilidad del grupo.

N° 7: Coordinación en desplazamiento

Tabla 17.

Resultados de coordinación en desplazamiento

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9-10	10	100%
7-8	0	0%
5-6	0	0%
Total	10	100%

Elaborado por: El autor

Gráfico 8.

Resultados de coordinación en desplazamiento



Análisis de resultados: En cuanto a la coordinación en el desplazamiento, nos complace informar que todos nuestros peleadores han alcanzado resultados muy positivos, encontrándose dentro del rango esperado de 9-10. Este logro general demuestra que el trabajo realizado con ellos ha sido excelente en términos de mejorar su coordinación durante los movimientos.

N° 8: Escalera

Tabla 18.

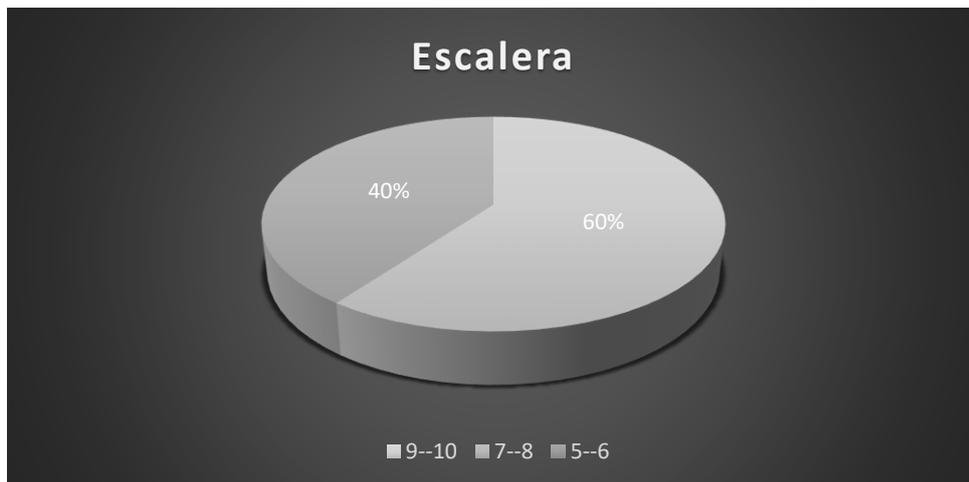
Resultado de escalera

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9-10	6	60%
7-8	4	40%
5-6	0	0%
Total	10	100%

Elaborado por: El autor

Gráfico 9.

Resultado de escalera



Análisis de resultados: En cuanto a la destreza en escalera, es evidente que debemos continuar con el trabajo, ya que solo el 60% de los peleadores lograron un rendimiento destacado al finalizar las tres semanas, situándose en el rango de 9-10. Por otro lado, el restante 40% se ubicó en el rango de 7-8, indicando que aún existen áreas que requieren correcciones y mejoras. Es necesario abordar estos aspectos pendientes para lograr un progreso uniforme en la habilidad de trabajar con escaleras.

N° 9: Trabajo individual

Tabla 19.

Resultado de trabajo individual

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9-10	10	100%
7-8	0	0%
5-6	0	0%
Total	10	100%

Elaborado por: El autor

Gráfico 10.

Resultado de trabajo individual



Análisis de resultados: Es gratificante informar que en el trabajo individual, no se evidenció ningún tipo de problema, ya que el 100% de los peleadores se ubicaron en el rango de 9-10. Demostraron consistentemente un buen desempeño tanto en el entrenamiento como en las competencias. Este resultado refleja un alto nivel de habilidad y compromiso por parte de todos los participantes en su trabajo individual.

N° 10: Trabajo en equipo

Tabla 20.

Resultado de trabajo en equipo

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9-10	9	90%
7-8	1	10%
5-6	0	0%
Total	10	100%

Elaborado por: El autor

Gráfico 11.

Resultado de trabajo en equipo



Análisis de resultados: En cuanto al trabajo en equipo, casi alcanzamos un resultado perfecto, ya que el 90% de los peleadores se sitúa en el rango de 9-10. Sin embargo, el restante 10% se encuentra en el rango de 7-8, experimentando aún algunas dificultades para aprender a trabajar en equipo. Estos desafíos son considerados pequeños y se espera que, con el transcurso de las sesiones de entrenamiento, puedan mejorarse para lograr un desempeño más equilibrado en esta área.

B.17 Conclusiones

Después de completar el estudio sobre la Experiencia sistematizadora para el mejoramiento de la coordinación de peleadores de deportes de contacto de 8 a 12 años, podemos llegar a las siguientes conclusiones:

- Se ha evidenciado una notable mejora en la coordinación de los peleadores participantes en el proyecto tecnológico "Pichincha Activa tu Barrio". Este progreso se atribuye a las actividades lúdicas y deportivas cuidadosamente diseñadas para cada sesión de entrenamiento. La planificación se adaptó específicamente a las necesidades iniciales identificadas, tomando en consideración la edad de los peleadores. Dada su condición de niños, se priorizó la inclusión de actividades recreativas con el objetivo de mantener su interés y evitar el aburrimiento durante el proceso de entrenamiento.
- Al realizar observaciones, notamos que la falta de coordinación en la mayoría de los niños estaba relacionada con la ausencia de estimulación temprana proporcionada por sus padres durante las etapas iniciales de gateo y los primeros pasos. Esta carencia de estímulos en su desarrollo motor inicial empezó a manifestarse con el tiempo, reflejándose en las limitaciones de coordinación observadas en la vida cotidiana de los niños.
- En última instancia, se puede señalar que en el problema de la falta de coordinación influyen diversos factores, entre ellos la carencia de estimulación temprana y la falta de capacitación completa por parte de algunos docentes en las instituciones educativas. Además, algunos educadores pueden no estar implementando actividades lúdicas que podrían contribuir al mejoramiento de la coordinación de los niños mientras participan en clases.

B.18 Recomendaciones

Una vez que ya terminado este estudio podemos dar las siguientes recomendaciones:

- Es crucial tener en cuenta la inclusión de actividades lúdicas o entretenidas al planificar sesiones de entrenamiento destinadas a niños. Esto asegura que, durante el proceso de aprendizaje, los niños no solo adquieran habilidades, sino que también disfruten y compartan con sus compañeros. La ausencia de actividades atractivas podría resultar en aburrimiento rápido, lo que afectaría negativamente la participación y la obtención de buenos resultados en el desarrollo de las habilidades.
- Es ampliamente reconocido que los primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo infantil. Por esta razón, se recomienda encarecidamente estimular y apoyar a los niños durante las etapas cruciales de gateo, ponerse de pie y dar los primeros pasos. La falta de atención en estas fases puede tener repercusiones a largo plazo, especialmente si los niños tienen aspiraciones de practicar algún deporte en el futuro. Es esencial proporcionar el apoyo necesario durante estos hitos para favorecer un desarrollo motor y coordinativo saludable.
- Se aconseja a los docentes que gradualmente incorporen actividades en las que todos los niños puedan participar de manera inclusiva. Además, es crucial abordar de manera específica las debilidades individuales de cada niño, trabajando para mejorar sus áreas de mejora de manera personalizada. Este enfoque garantiza una participación equitativa y un progreso individualizado, contribuyendo así al desarrollo global de cada estudiante.

Referencias bibliográficas

(2021) *Relación entre coordinación motora con indicadores de adiposidad corporal en niños* [Repositorio]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7587479>

Guzmán J. (2021, enero 6). Estimulación temprana. *UNAM Global*, https://unamglobal.unam.mx/global_revista/estimulacion-temprana/

Real Academia Española (2024). *Definición de boxeo*. <https://dle.rae.es/boxeo>

Ef deportes (2006, febrero). *Marco teórico sobre la coordinación motriz*. Lorenzo F. <https://efdeportes.com/efd93/coord.htm>

Deportecontacto. (2023, mayo 22). Deportes de contacto, la historia jamás contada. *Deporte de contacto*, <https://deportedecontacto.com/deportes-de-contacto-la-historia-jamas-contada/>

Club Basackick (2011) *¿Qué son los deportes de contacto?* <https://basakick.net/elkarrizketak/%C2%BFque-son-los-deportes-de-contacto/>

Ef deportes (2008, marzo). *La escuela de boxeo como metodología para desarrollar la habilidad coordinativa óculo-manual durante el entrenamiento del boxeador*. González M. <https://efdeportes.com/efd118/habilidad-coordinativa-oculo-manual.htm#:~:text=En%20el%20boxeo%2C%20la%20coordinaci%C3%B3n,los%20fallos%20de%20ejecuci%C3%B3n%20pueden>

Federación Madrileña de Boxeo (2024) *Los fundamentos del boxeo: golpes básicos y técnicas de defensa*. <https://fedmadboxeo.es/los-fundamentos-del-boxeo-golpes-basicos-y-tecnicas-de-defensa/>

B.19 Anexos

