

**TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA**



CARRERA: Tecnología Universitario en Actividad Física, Deportes y Recreación

**Título: Sistematización de Experiencias de una Metodología para la enseñanza deportiva
en adolescentes en el cantón Tulcán.**

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

AUTOR: Morales Pazmiño José Miguel.

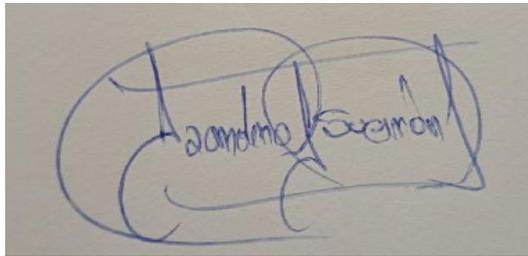
Tutor: Msc. Guerrón Sandino.

Quito, septiembre, 2023.

Aprobación del Tutor.

En mi calidad de Tutor(a) de la Tesis_ presentada por el Sr. Morales Pazmiño JoséMiguel, para optar por el Sistematización de Experiencias de una Metodología para la enseñanza deportiva en adolescentes en Tulcán, 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 21 días del mes de septiembre de 2023

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a blue rectangular box. The signature is stylized and appears to read "Sandino Guerrón".

Msc. Sandino Guerrón

Tutor

CI: 0401098298

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.



Morales Pazmiño José Miguel

CI: 1718957952

Dedicatoria.

A Dios por brindarme salud, bendecirme día a día y por darme la sabiduría para guiarme por el camino correcto y seguir persistiendo sin rendirme.

A mis padres por el apoyo incondicional y siempre inculcarme buenos valores y darme consejos para no dejar mi sueño de culminar mi carrera.

A mis hermanos por los buenos consejos de seguir con mi carrera.

A mi pareja por estar a mi lado y brindarme todo su apoyo incondicional, con mucho cariño les dedico todo mi esfuerzo y trabajo puesto para la realización de este trabajo de titulación.

A handwritten signature in blue ink, reading "José Morales Pazmiño". The signature is written in a cursive style with a large initial "J" and "M". Below the signature are several horizontal blue lines.

Morales Pazmiño José Miguel

Agradecimiento.

Gracias primeramente a Dios por mantenerme con salud, guiándome cada día, llenándome de bendiciones en el transcurso de mi vida, permitiéndome disfrutar de mi familia, la cual siempre me ha estado apoyando en mi proyecto de vida y brindándome consejos adecuados que han edificado mi personalidad, la cual se fue moldeando en el camino mediante la cotidianidad del diario vivir, agradecerles a mis padres de todo corazón que siempre creyeron en mí, por las veces que tuve caídas en mi vida y ellos con sabiduría supieron darme la mano para levantarme y con fuerte abrazo lleno de cariño, decirme vamos hijo tú puedes sigue sin desmayar.

En este proceso del desarrollo de mi tesis, que no lo considero fácil, pero tampoco fue imposible, puedo decir que fue de mucho agrado poder realizar las actividades con respecto al patinaje que es un deporte que me apasiona y que en el cual también aprendí mucho de mis estudiantes, fue algo realmente enriquecedor.

Índice.

Contenido

CARRERA: Tecnología Universitario en Actividad Física, Deportes y Recreación	1
Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de: Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.	1
Tutor: Msc. Guerrón Sandino.	1
Aprobación del Tutor.	2
Msc. Sandino Guerrón Tutor	2
Declaratoria de Responsabilidad.	3
Morales Pazmiño José Miguel CI: 1718957952	3
Agradecimiento.	5
Índice.	6
B.1 Resumen	10
B.1.1 Abstract	11
B.2 Introducción.	12
B.3 Justificación.	13
B.4 Antecedentes.	14
B.5 Planteamiento del Problema.	15
Características del problema	15
Causas del problema	15
Pronostico del problema	15
B.6 Formulación del Problema.	16
B.7 Objetivos.	17
B.7.1. Objetivo General.	17

		7
B.7.2.	Objetivos Específicos.	17
Capítulo 1.	Fundamentación Teórica.	18
B.8	Marco Teórico.	18
B.8.1.	Patinaje.	18
B.8.1.1.	Definición.	18
B.8.1.2.	Patinaje sobre ruedas.	18
Guía Metodológica.	19
B.8.2.	Nivel Básico.	21
B.8.3.	Nivel Medio.	21
B.8.4.	Nivel Avanzado.	22
B.9	Marco Conceptual.	23
B.9.1.	Frenado de cuchilla.	23
B.9.2.	Frenado en T.	23
B.9.3.	Frenado con giro.	23
B.9.4.	Frenado de ancla.	23
B.9.5.	Frenado Power Stop.	23
B.9.5.2.	Frenado Soul.	24
B.9.5.3.	Frenado Powerslide.	24
B.9.5.4.	Frenado Magic.	24
B.9.5.5.	Frenado en paralelo.	24
B.10	Marco Institucional.	25
B.10.1.	Misión.	25
B.10.2.	Visión.	25
B.10.3.3.	Estructura Organizacional.	26
B.10.3.4.	Plan de prevención.	27

	8
B.10.3.5. Plan de promoción de salud.	27
Capítulo 2 Metodología de la Sistematización.	28
B.11 Marco Metodológico.	28
B.11.1. Tipo de Diseño Evaluativo.	28
B.11.2. Tipo de Investigación de Campo.	28
B.11.3. Población.	29
B.11.4. Método.	30
B.11.5. Técnicas.	30
B.11.5. Técnicas de resultados.	30
B.11.7. Instrumentos.	30
B.12 Actores claves.	31
B.13 Materiales y métodos.	32
B.14 Ejes de análisis.	32
B.15 Principales hallazgos.	33
B.15.1. Cronograma.	33
Tabla 2.	33
B.15.2. Distribución de la población atendida.	33
B.15.3. Matriz de la metodología a implementarse por cada estudiante para desarrollar la práctica.	34
B.15.4. Matriz del análisis sobre: resultados sobresalientes.	35
Capítulo 3 - Práctica mejorada o de intervención B.16. Análisis de resultados.	36
B.17. Conclusiones.	37
B.18. Recomendaciones.	38
Anexos.	39
Número de palabras: 6623	39
6 fuentes similares	39

5 fuentes similares	9
1 fuente similar	39
Fuentes con similitudes fortuitas	39
repositoriodspace.unipamplona.edu.co	39
5 Documento de otro usuario #467b5e	40
Ilustración 1	41
Ilustración 2	41
Bibliografía	43

B.1 Resumen.

“Realizar la sistematización de Experiencias de una Metodología para la enseñanza deportiva en adolescentes es necesaria ya que nos ayuda a ir evaluando cada proceso de enseñanza de, nuestros estudiantes viendo en que están fallando así corregirlos y lograr que realicen sus mejoras mediante evaluaciones, las cuales nos ayudaran a verificar que los estudiantes están listos para seguir al siguiente nivel, siendo de vital importancia que en los talleres depende mucho del instructor que desarrolla las actividades de cada taller, también los estudiantes son el factor principal ya que ellos son los pilares de la escuela de patinaje, en cada proceso los estudiantes fueron mejorando desde el equilibrio al inicio como la velocidad y agilidad en cada clase, realizando así piruetas más eficaces, evitando una mayor cantidad de lesiones al momento de patinar, como dice la frase de”: (Segundo, s.f.) “La práctica es un maestro excepcional”.

B.1.1 Abstract

“Performing the systematization of Experiences of a Methodology for teaching sports in adolescents is necessary since it helps us to evaluate each teaching process.

our students seeing what they are failing in, thus correcting them and getting them to make their improvements through evaluations, which will help us to verify that the students are ready to continue to the next level, being of vital importance that in the workshops it depends a lot on the instructor who develops the activities of each workshop, also the students are the main factor since they are the pillars of the skating school, in each process the students were improving from the balance at the beginning as the speed and agility in each class, thus performing more effective pirouettes , avoiding a greater number of injuries when skating, as the phrase says " : (Segundo, s.f.) "Practice is an exceptional teacher."

B.2 Introducción.

La sistematización de Experiencias de una Metodología para la enseñanza deportiva en adolescentes, en Tulcán se la realizó con la finalidad de enseñar en la zona, talleres permanentes para que los adolescentes mejoren sus habilidades en el patinaje, mediante una investigación inductiva-deductiva se analizó investigaciones referentes a informes que ya se han puesto en prácticas, aplicando un enfoque cuantitativo permitiéndome evaluar las mejores estrategias de marketing y la satisfacción del estudiante en base a encuestas, las mismas que se las realizo a los clientes logrando así mejorar nuestro servicio ganando más estudiantes, se encontró ciertas limitaciones, en lo que se refiere a la infraestructura, ya que no es propia tocó practicar en la pista, la cual no cuenta con techado y pues cuando el clima se encuentra lluvioso tocó suspender las actividades, obviamente cuando el clima es favorable las prácticas son muy satisfactorias.

B.3 Justificación.

- Se Creará la escuela de patinaje permanente, para generar deportistas que lleguen a perfeccionar las técnicas de andar sobre ruedas, mediante fichas de evaluación continua, las cuales irán midiendo el proceso de cada estudiante, así promover una vida saludable a los adolescentes del sector.
- El patinaje es un deporte en el cual una persona puede llegar a mejorar el equilibrio, la coordinación, elasticidad, velocidad, al ver que existe una pista de patinaje en la cual se podría enseñar, las técnicas correctas para poder realizar este deporte, y formar deportistas de elite.
- Mejoramiento en el estado físico desarrollando resistencia aeróbica, mejorando la circulación sanguínea, endureciendo las piernas, pulmones y corazón, además ayuda a controlar el equilibrio, la concentración y la coordinación.
- Resistencia de la musculatura voluntaria, donde se va incrementando, la fuerza, la resistencia, la velocidad, y existe una relación directa con las capacidades de cada estudiante...
- Se lo realizará en la pista de patinaje del sector la laguna 1, las tejerías, la escuela de patinaje tendrá como objetivo tener, los patines, los cascos, el equipo de protección, uniformes los cuales se les dará con facilidad la accesibilidad al estudiante.

B.4 Antecedentes.

Dictar los talleres permanentes de patinaje para ayudar a los estudiantes a corregir su estado físico, coordinación y ayuda a fortalecer el tren inferior, también se considera que los talleres permanentes tienen como finalidad estar más pendiente del progreso del estudiante en el patinaje, que eso no se logra en curso vacacionales, ya que es solo por un determinado tiempo y finaliza, dejando a los estudiantes con falencias.

“Hoans Brinker fue la persona que invento la primera rueda metálica para patines en el año 1733, sin imaginarse que el rodar en patines tendría tanta acogida como lo tiene en la actualidad, con varias disciplinas (hockey sobre patines, patinaje artístico, patinaje de velocidad y hockey línea) generando un desarrollo histórico no solo como deporte, sino también en el aspecto comercial. Las ruedas fueron ensambladas bajo un rudimentario patín con llanta metálica y elaborada por un industrial zapatero belga, Joseph Lundsén. (RFEP, s.f.)

La misión de la Federación Ecuatoriana de Patinaje es fomentar, promover y proteger el deporte del Patinaje por todo el Ecuador, lo cual se logrará a través de una adecuada guía, formulación, integración, coordinación, ejecución y evaluación de planes, programas, proyectos y actividades, con la finalidad de impulsar el deporte del patinaje en todos sus niveles, en el país. (Ecuadorina, s.f.)

Revisando los aspectos que han generado el tener una escuela de patinaje, ha demostrado que los estudiantes desarrollaron un mejor desenvolvimiento al rodar en los patines desde el equilibrio, coordinación, velocidad y agilidad, menorando los riesgos de lesiones, es así que se analizó, que en Tulcán no existe una escuela permanente, motivo por el cual veo considerable dictar talleres dirigidos a los adolescentes del sector la Laguna 1 y tejeras, para lograr fortalecer con los conocimientos correctos bajo una guía adecuada.

“Las actividades lúdicas principalmente forman parte de los juegos recreativos, los cuales se los realiza, en especial en el tiempo libre, cuya meta es que las personas que lleguen a practicar este deporte se vea realmente que disfruta mucho realizar dicho deporte, tomando en cuenta que es un deporte que contribuye mucho al mejoramiento de la salud, ya que fortalece el tren inferior de cada estudiante, cabe mencionar que es un deporte que también es de fácil integración ya que se empieza a ayudar en equipo fortaleciendo lazos de amistad entre los estudiantes, y sobre todo de colaboración” (Malkun Royero, 2022)

La escuela permanente en el cantón Tulcán tiene como finalidad desarrollar estudiantes que se desenvuelvan con técnica y eficacia a la hora de estar en la pista y demostrar qué, mediante una correcta guía se pueden lograr mejores piruetas.

B.5 Planteamiento del Problema.

Características del problema

No existe una Escuela de Patinaje permanente, solo escuelitas vacacionales, las cuales son solo momentáneas, y no se puede mantener un seguimiento del progreso de los estudiantes, por la falta de profesores o entrenadores que guíen a los adolescentes, de forma constante y por ese mismo motivo los adolescentes realizan prácticas de patinaje empíricamente, existe una pista de patinaje, pero vacía, y no existe supervisión de un entrenador que pueda guiar a dichos jóvenes.

Causas del problema

Alto riesgo de fracturas, principalmente se da en aquellos adolescentes que recién están empezando a patinar y sin una guía, empiezan a deslizarse en los patines teniendo caídas e incluso sin las debidas protecciones, eso se debe a la falta de información correcta, e incluso la mayoría de adolescentes piensan que no es necesario utilizar todos los equipos de protección, y sobre todo en el mantenimiento de los patines como son: las ruedas, los rulimanes y el estado de la bota que se pueda realizar un ajuste correcto y no se encuentren deteriorados los cordones.

Pronostico del problema

En el cantón Tulcán no existe una escuela de patinaje permanente, la cual podría ayudar a los adolescentes a mejorar el desarrollo corporal de equilibrio, coordinación, elasticidad al momento de entrenar este deporte, evitando que se lesionen.

B.6 Formulación del Problema.

En el cantón de Tulcán en vacaciones existe cursos de patinaje, el mismo al ser momentáneos no hay un seguimiento del proceso en los estudiantes, los cuales llegan a quedarcon falencias en el patinaje.

B.7 Objetivos.

B.7.1. Objetivo General.

Diseñar una guía Metodológica para la enseñanza deportiva del Patinaje, en adolescentes en el cantón Tulcán.

B.7.2. Objetivos Específicos.

- Fomentar la cultura deportiva en los adolescentes de una manera más educativa mediante los talleres que se dictan, fortaleciendo la información de una buena práctica en este deporte, e incentivando a más adolescentes que se sigan sumando a los talleres de formación deportiva.
- Conseguir un impacto social significativo, mediante un correcto seguimiento, en los estudiantes, sobre todo llevando un control de cada progreso de los mismos.
- Motivar, a el aprovechamiento del tiempo libre de manera recreativa, fortaleciendo los lazos de amistad, e incluso haciendo un ambiente muy atractivo en el cual los adolescentes se puedan divertir y aprender al mismo tiempo de este deporte.

Capítulo 1. Fundamentación Teórica.

B.8 Marco Teórico.

El estudio del “Patinaje”, abarca distintas modalidades deportivas entre ellas, el patinaje artístico sobre hielo, patinaje de velocidad sobre hielo, patinaje extremo sobre hielo, patinaje artístico sobre ruedas, patinaje de velocidad sobre ruedas en patines en línea. Sin embargo, para comprender este deporte es de vital importancia definir sus conceptos de cada modalidad.

B.8.1. Patinaje.

B.8.1.1. Definición.

B.8.1.2. Patinaje sobre ruedas.

Se desarrolla en superficies distintas del suelo, por lo general de asfalto, hormigón, terrazo o parqué que, a su vez, pueden tener una capa de rodadura en material plástico, por lo cual este deporte se convierte en un deporte verdaderamente difícil. El patinaje sobre ruedas se puede desarrollar en lugares específicos, como pistas o circuitos; o bien en lugares no específicos habilitados para la ocasión (como sucede con calles y carreteras en las pruebas de larga distancia).

Los patines de ruedas pueden ser de dos tipos: el clásico, conocido también como quad, que tiene cuatro ruedas colocadas por parejas en dos ejes; y el patín en línea, que tiene una disposición similar a los patines de hielo; sustituyendo la cuchilla por una guía que sostiene un número variable de ruedas (entre dos y cinco) situadas una a continuación de otra, este deporte lo puedes practicar tanto mujeres como hombres. (PabloTecEspaña, 2023)

El patinaje es un deporte que radica esencialmente en el deslizamiento sobre una superficie, con la ayuda de los patines, que son los implementos diseñado específicamente para poder deslizarse, para el deslizamiento en hielo el patín está formado por tipo bota en la cual en la planta de dicha bota esta acoplada una hoja de metal gruesa, especializada para ese tipo de superficies, y en el caso de superficie regular, como es en pista o a su vez asfalto, el diseño de la bota es una placa con ruedas de forma lineal.

En la guía metodológica de patinaje, pues se desarrolló tres niveles, los cuales me permitieron conocer el estado actual de los estudiantes de patinaje, de esa manera se les asigno a cada nivel según sus habilidades adquiridas, en especial de aquellos que por primera vez empezaron a patinar, los cuales se les designo el nivel básico.

Guía Metodológica.

B.8.1.3. Planeación de la sesión, nivel básico.

Tema de la sesión: Nivel Básico.

Para este nivel, a los estudiantes se les indicara a revisar todo su equipo de patinaje y a utilizarlo apropiadamente, asimismo, se les enseñara a caer y levantarse de forma correcta, mediante actividades con desplazamientos cortos, logrando así mantener la confianza en los patines como en la velocidad.

Objetivo: Lograr el equilibrio en los patines realizando desplazamientos cortos que le permita al estudiante familiarizarse con el manejo del patín.

B.8.1.4. Planeación de las actividades, nivel básico.

Descripción de las actividades.

Se procede a realizar el calentamiento antes de empezar con la práctica del patinaje, realizando la activación articular del estudiante, en la cual se inicia desde la cabeza hasta llegar a los tobillos, para después continuar con la explicación del equipo a utilizarse para poder atinar, ya que es de vital importancia que sepan cómo es el uso correcto de cada uno de ellos.

Recursos o materiales requeridos.

Casco: Que sea de la talla del estudiante, y fácil de ajustar.

Coderas y rodilleras: que les ajusten bien.

Guantes: Antifracturantes.

Patines: Que sean firmes con ruedas y rodamientos de calidad, la talla debe ser no mas grande que un centímetro que el tamaño del pie.

B.8.1.5. Evaluación de la sesión, nivel básico.

Para realizar la evaluación se deben tener en cuenta los siguientes aspectos.

Revisión y utilización de los implementos.

Caídas y levantamientos.

Mantener el equilibrio.

Patinar en diferentes direcciones.

B.8.1.6. Planeación de la sesión, nivel medio.

Tema de la sesión: Nivel Medio.

En este nivel se realizó ejercicios con mayor complejidad, se les enseña a realizar desplazamientos largos y ejercicios de preparación para los desplazamientos de espalda, también a realizar giros.

Objetivo: Realizar desplazamientos largos y afianzar tanto el equilibrio como los movimientos del estudiante con los patines.

B.8.1.7. Planeación de las actividades, nivel medio.

Descripción de las actividades.

De la misma forma que en el nivel anterior, es muy importante revisar los implementos antes de patinar, y sobre todo verificar que la colocación y amarre de los patines sean los correctos al momento de iniciar la práctica.

B.8.1.8. Evaluación de la sesión nivel medio.

Revisión, mantenimiento y uso de los implementos.

Equilibrio dinámico.

Desplazamientos frontales.

Giros.

Desplazamientos hacia a atrás.

B.8.1.9. Planeación de la sesión, nivel avanzado.

Tema de la sesión: Nivel avanzado.

En este nivel los estudiantes aprenden a realizar desplazamientos en diferentes direcciones así mismo como las habilidades de hacer saltos, primeramente, saltos pequeños y luego saltos más grandes y con obstáculos, una vez dominado los niveles anteriores, se procede en este nivel a realizar el rodaje en las rampas, obviamente en rampas pequeñas, para después realizarlo en rampas más grandes.

Objetivo: Realizar desplazamientos en diferentes direcciones, saltos, subir y bajar rampas.

B.8.1.10. Planeación de las actividades, nivel avanzado.

Descripción de las actividades.

Los estudiantes deben a dominar la apropiada utilización de los implementos, así como también deben ser siempre revisados antes de iniciar las practicas, con los implementos de seguridad antes mencionados.

B.8.1.11. Evaluación de la sesión, nivel avanzado.

Por lo general 20 sesiones, o hasta realizar los ejercicios con fluidez.

Revisión y mantenimiento de los implementos.

Cambios de dirección.

Saltos.

Equilibrio dinámico al subir y bajar las rampas.

Manejo de giros.

B.8.2. Nivel Básico.

En este nivel se observó a los estudiantes, que no han patinado anteriormente, pero decidieron aprender este deporte, es así que antes de que se pongan los patines se les explicó la forma correcta de ponerse los patines y sobre todo la importancia de los implementos de seguridad, como son: casco, rodilleras, coderas y muñequeras, los cuales sirven para amortiguar caídas y no se lastimen, después de la explicación de los patines se les explico que siempre en los patines sobre todo en el derecho viene un taco detrás de las ruedas que sirven para realizar un frenado, sobre todo para principiantes, donde al estar patinando y para aplicar dicho freno se debe levantar la punta del patín y dejar que la parte de atrás toque el suelo generando presión equilibrando el peso en la pierna donde está el patine con el accesorio de freno, una vez dado las indicaciones nos sentamos en el suelo y procedemos a ponernos los patines y sus respectivos implementos, para luego ponernos de rodilla y luego levantando uno de los pies mientras nos apoyamos con las manos y después levantamos el otro pie quedando y así nos ponemos de pie muy despacio adoptando una postura en la cual las piernas van semi flexionadas los glúteos para atrás como si fuéramos a sentarnos y la espalda recta, ya que de esta manera logramos un punto de equilibrio, obviamente al estar de pie, cuando son principiantes se les resbala los patines es así que les recomiendo que pongan los pies formando una, “T”, de esta manera evitamos que los patines se resbalen, una vez controlado el equilibrio de pie se les dice que pongan los pies formando una “V” donde el punto de vértice de la v será los talones, y así empezamos a dar pasos pequeños alzando los patines para que empiecen a rodar, sin dejar de estar en el punto de equilibrio en este momento al rodar se les recomiendan estirar los brazos para ir equilibrando el cuerpo al momento de rodar, todo esto hasta que se estabilicen y lo puedan hacer si tambalean, una vez que dominen bien estos primeros pasos empezamos con subir un poco el nivel de velocidad, poco a poco y empezamos a utilizar el freno de accesorio que esta incorporado en el patín.

B.8.3. Nivel Medio.

En este nivel se observó que los estudiantes tienen mejor equilibrio al estar de pie con los patines, incluso saben controlar su velocidad al patinar, es en este nivel que empezamos con la utilización de obstáculos para esquivarlos, de manera pausada y con velocidad, también se les

empezó a enseñar a realizar giros, empezamos haciendo una abertura de las piernas y flexionando una de las dos, cabe recalcar que en la pierna que flexionamos apoyamos nuestras manos para dar mejor estabilidad, también se pone el peso en esa pierna, mientras que la otra pierna permanece levemente estirada, esto lo hacemos alternando con cada pierna, una vez que el estudiante logró dominar esta parte de los giros ya se lo puede realizar sin apoyar las manos sobre la pierna que esta flexionada, después realizamos un giro esta vez levantamos el talón de una de las piernas y ejercemos el punto de apoyo para girar con la punta del patín, para después girar de la misma forma el otro patín, la otra forma de patinar es, mientras rodamos ponemos los patines en forma de “V” y automáticamente se realiza el giro con todo el cuerpo, una vez que el estudiante domine estos giros se procede a enseñar como patinar de espaldas, les recordamos que el punto de equilibrio se debe mantener, pero para patinar de espaldas se debe realizar la postura un poco más prominente como se estuviera sentado en una silla e inclinado un poco la parte superior de cuerpo para delante, empezamos ubicando los patines en forma de “V” pero en este punto el vértice sería en las puntas de los patines y los talones separados y empezamos a alzar los

talones hacia a fuera y los cerramos como haciendo una circunferencia y es así como se empieza a dar pequeños pasos una vez contralado este paso, se procede a realizar pasos un poco más largos de la misma manera es en este momento donde se procede a realizar una línea de guía con las manos, estirándolas una mano hacia al frente y la otra hacia atrás, depende mucho para qué lado se va a dirigir si es a la izquierda o derecha, para que esa mano vaya dirigiendo de la forma correcta.

B.8.4. Nivel Avanzado.

En este nivel se observó que los estudiantes ya dominan los dos niveles anteriores de mejor manera, es ahí donde se procede a pulir la velocidad, giros, saltos y sobre todo las técnicas de frenado, tomando en cuenta que en este nivel ya no utilizamos el freno de taco que viene como accesorio en los patines, porque en este nivel ya se aplican los frenados avanzados.

B.9 Marco Conceptual.

B.9.1. Frenado de cuchilla.

Esta técnica es efectiva y nos sirve cuando vayamos a bajas velocidades se realiza una abertura de las piernas con los patines ejerciendo fuerza en los talones, empujando hacia fuera, posteriormente cuando vayamos a altas velocidades nos ayudará a menorar la velocidad, tomando en cuenta que se tendrá un desgaste en nuestras ruedas.

B.9.2. Frenado en T.

Esta técnica es muy útil cuando no se tiene mucho espacio para abrir las piernas, como cuando se realiza el freno de cuchilla, esta técnica nos ayudara para cuando vamos en la calle o en rutas, de igual manera me ayudará a bajar la velocidad cuando se vaya en descenso o a velocidad sin embargo no me ayudará a frenar de lleno, en este frenado también se tendrá un desgaste de las ruedas sobre todo en la parte de mi guía interna, para este freno se necesita tener un buen equilibrio una buena flexión y estabilidad en la espalda, se recomienda practicar con ambas piernas.

B.9.3. Frenado con giro.

Para esta técnica se necesita tener la posición de seguridad muy clara y bien precisa, así como la postura de "V" en los pies, es decir juntando los talones este tipo de freno es muy efectivo cuando algo o alguien se te atraviesa de forma repentina, en esta técnica se tendrá poco desgaste en las ruedas, al menos que se esté yendo con velocidad.

B.9.4. Frenado de ancla.

Para esta técnica se debe tener bien clara la posición de tijera, recargando todo el peso corporal en la pierna del frente a diferencia de cuando hacemos la posición de tijera con el peso atrás, ya que es más efectivo cuando se vaya a una velocidad un poco mayor, obviamente no a grandes velocidades, en esta técnica las ruedas no se desgastan tanto como en las anteriores.

B.9.5. Frenado Power Stop.

En esta técnica es más avanzado y es utilizada en el hockey ya que no solo permite frenar de una manera más efectiva, sino que también permite regresar rápido a la dirección de la que se viene, y si se tendrá más desgaste en las ruedas, no es recomendable aplicarlo en los descensos ya que a grandes velocidades podría generar una caída o desbalance, para los descensos es mejor realizar un frenado de emergencia.

B.9.6. Frenados de emergencia.

B.9.6.1. Frenado Soul.

Esta técnica se la denomina soul ya que se da en el patinaje agresivo, que es donde se desliza sobre una superficie, y se le llama así ya que para frenar se utiliza la misma posición de las piernas, flexionando una de las piernas y manteniendo estirada la otra pierna realizando underrape, y lo más adecuado es practicarlo con ambas piernas, con esta técnica también se obtendrá mayor desgaste en las ruedas sobre todo en la guía interna, por lo que se recomienda rotar la posición de las ruedas.

B.9.5 3. Frenado Powerslide.

Para ejecutar esta técnica se debe tener más experiencia en el patinaje de espalda, para lo cual se flexiona una de las piernas girando con la punta del patín como apoyo y la otra pierna estirada derrapando de forma horizontal formando una “T”.

B.9.5 4. Frenado Magic.

Esta técnica es más efectiva, pero si requiere de tener un excelente equilibrio y manejo del peso, ya que se trata de un derrape en de ambas piernas, la una pierna va delante e inclinada hacia atrás del cuerpo y la otra pierna de igual manera inclinada, pero hacia adelante del cuerpo, también se desgasta las ruedas sobre todo en la guía interna.

B.9.5.5. Frenado en paralelo.

Esta técnica es una de las más efectivas por lo tanto generara más desgaste en las ruedas, se la realiza derrapando los patines donde los dos pies y en las dos guías quedaran en paralelo, en esta técnica también se necesita de mucho control en el equilibrio.

B.10 Marco Institucional.

B.10.1. Misión.

Somos una Escuela Formativa especializada enfocados en formar educar y motivar a los niños, adolescentes y adultos mediante la práctica del patinaje, en el cual se incorporan procesos y programas que servirán de ayuda para que se desarrollen las habilidades motrices de adquirir un mejor equilibrio y coordinación en el patinaje, generando de esta manera un ambiente sano y las relaciones personales elevando la calidad de vida en la sociedad.

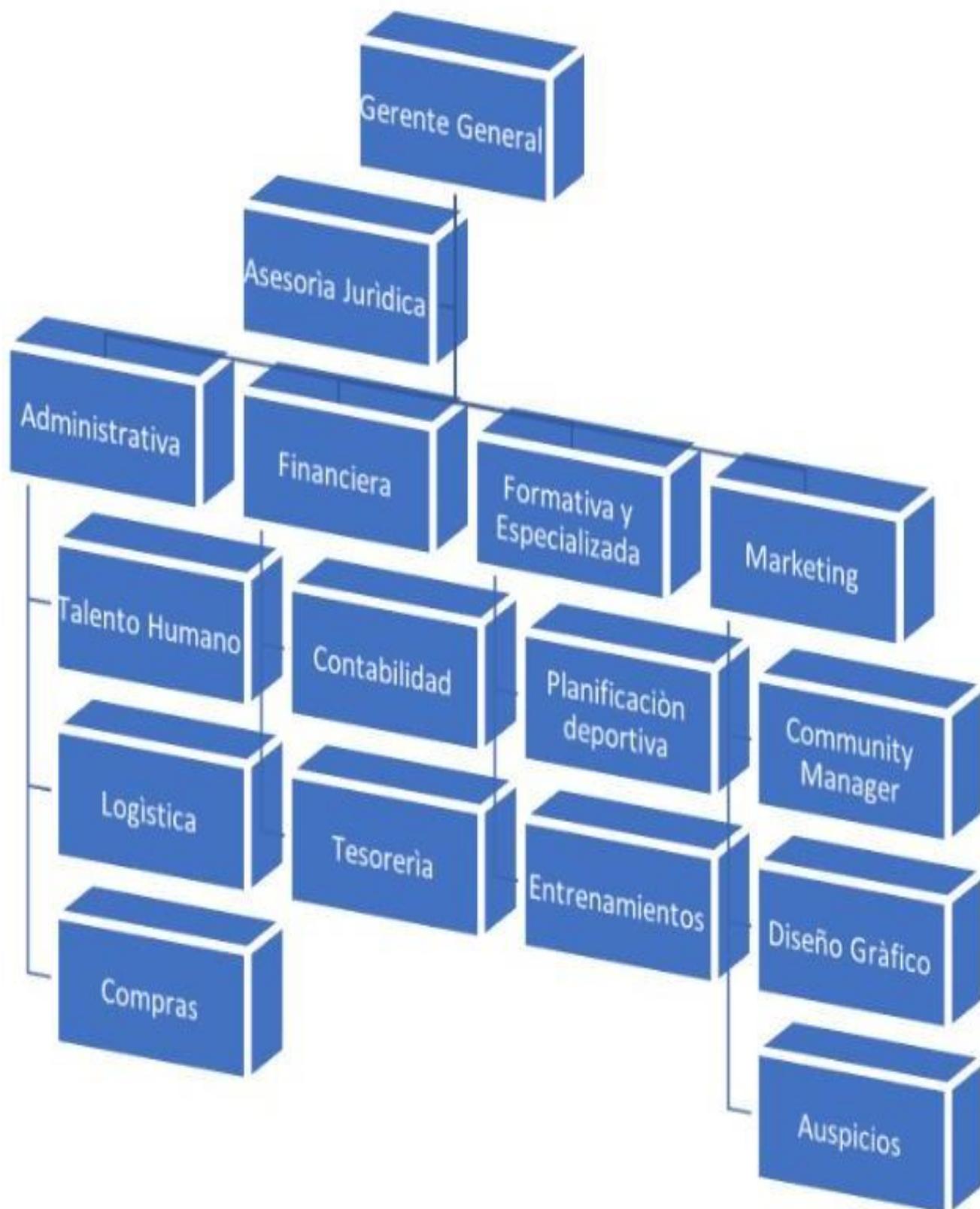
B.10.2. Visión.

Ser un de las mejores Escuelas de patinaje formativa especializada en los próximos 10 años, focalizada en un modelo organizado y administrativo reconociendo las prácticas deportivas donde se generan procesos de formación integral y de convivencia sana para niños, adolescentes y adultos, mediante la felicidad, empatía y responsabilidad en cada uno de los estudiantes.

B.10.3.3. Estructura Organizacional.

Ilustración 1 Organigrama

ORGANIGRAMA



B.10.3.4. Plan de prevención.

Siempre se va a realizar una activación articular antes de empezar con las rutinas de las prácticas en cada nivel, para así evitar lesiones musculares al momento de entrenar, también se verificará que cada estudiante este con todos los implementos de seguridad como son: casco, guantes, rodilleras, muñequeras, coderas, y guantes, también verificar que los patines estén en buen estado sobre todo que este con un buen soporte resistente y adecuado para proteger el tobillo.

B.10.3.5. Plan de promoción de salud.

Se establecerá una evaluación corporal y escáner biométrico para determinar cuál es el estado actual del estudiante, verificando su peso actual y cual debería ser según su estatura y edad, también se le vera índice de masa magra, las calorías, grasa arterial, gras en masa muscular, grasa visceral, rangos que son de vital importancia, que nos ayudara a ver si nuestro estudiante necesita un plan nutricional para mejorar su estado de salud, evitando así cualquier anomalía en su estado físico y pueda rendir de mejor manera los entrenamientos.

Capítulo 2 Metodología de la Sistematización.

B.11

Marco Metodológico.

B.11.1. Tipo de Diseño Evaluativo.

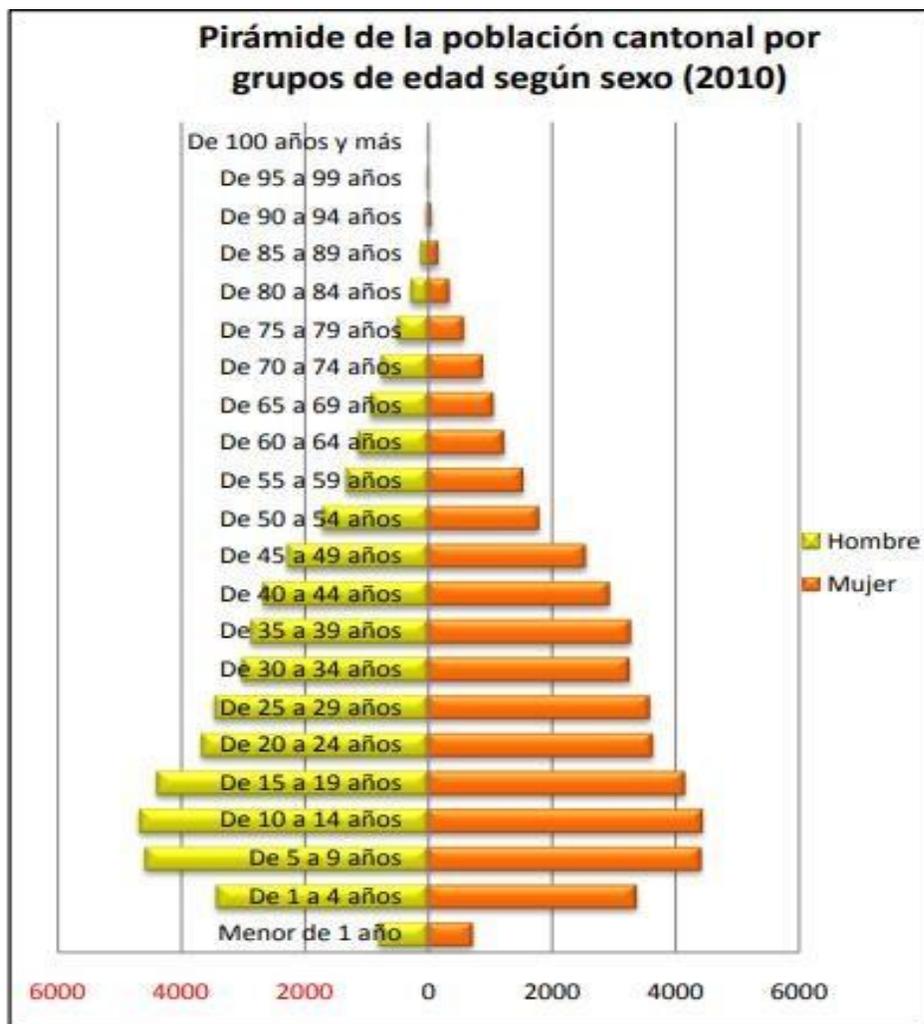
Desarrollando un proyecto social en el cual nadie se ha enfatizado, en el sector antes mencionado, donde se enseñara mediante la educación hacia los alumnos de la escuela de patinaje, donde se verá reflejada una flexibilidad en horarios, y clasificación de edades, y se dará prioridad rigurosamente a la seguridad de cada alumno, manejando un tiempo determinado y su respectivo espacio para el desarrollo evolutivo de aprendizaje con el objetivo de llegar a una competencia, obteniendo resultados óptimos en cada proceso evolutivo, mediante pruebas de equilibrio y coordinación.

B.11.2. Tipo de Investigación de Campo.

Utilizando este tipo de investigación, porque voy a obtener una observación directa de la zona que no existe escuela permanente para la actividad de patinaje, de la misma forma pude observar que las personas que habitan en dicha zona quieren y desean practicar este deporte, y pude evaluar por qué no lo pueden hacer, y si les gustó tener un lugar donde puedan ir a aprender de este deporte.

B.11.3. Población.

Ilustración 2 Pirámide de población Tulcán



Fuente: Censos INEC, 2010

Elaborado por: Instituto Espacial Ecuatoriano - IEE, 2014

B.11.4. Método.

Inductivo deductivo, Desarrollando estos métodos, pude analizar las investigaciones referentes de los informes que ya han puesto en prácticas otras escuelitas, en base al sector donde se han realizado, y desde luego la infraestructura, que viene a representar la disposición que se tomara en cuenta, como referencia para mi proyecto de la escuela de patinaje urbano en Tulcán, lugar en el cual no existe una escuela de patinaje permanente.

B.11.5. Técnicas.

Publicidad Redes sociales, volantes, promociones y referidos, realizando imágenes con datos informativos, de los horarios y publicarlos en las redes sociales, poniendo promociones, por consistencia y por puntualidad a clases, y viendo el nivel de satisfacción del cliente, le preguntamos si tiene algún familiar que quiera aprender a patinar y eso sería un referido.

Es así que mi proyecto sería la primera escuela de patinaje en este sector antes mencionado, mediante a los estudios de marketing podremos brindar un excelente servicio a nuestros clientes, logrando en ellos total satisfacción y seguridad para sus hijos.

B.11.5. Técnicas de resultados.

Mercadotecnia, una vez obtenido el producto, en este caso, un sistema de entrenamiento de patinaje, mostrarlo y enseñarlo a la población, evaluando la acogida que va a tener el producto, prolongamos la satisfacción y activación de clientes

B.11.7. Instrumentos.

Tecnología, herramientas como: computadora, laptop, teléfono inteligente, y aplicaciones como: Instagram, tik-tok, Facebook, Twitter, estados de WhatsApp, donde se pueden hacer publicaciones masivas.

B.12**Actores claves.***Estudiantes.**Padres d familia.**Entrenadores.*

B.13 Materiales y métodos.

En los materiales utilizados se encuentran los patines, e implementos de protección, test de evaluación para valorar el progreso de cada estudiante, mediante el método cualitativo, donde se evalúa al estudiante y se le realiza encuestas de satisfacción en el aprendizaje, de igual manera para los padres.

B.14

Ejes de análisis.

Tabla 1

Ejes

	Materias integradoras	Resultados de aprendizaje
Eje de formación Integración de saberes, contexto y cultura	Nivel Básico	Identificará los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas Seleccionará y sabrá utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuadamente por cada tipo de actividad
	Nivel Medio	Al aprobar la asignatura el estudiante estará capacitado con solvencia de aplicar todo lo aprendido en sus actividades deportivas tanto en los entrenamientos, así como también en procesos de emergencias que pudieran ocurrir en dichos entrenamientos. Equilibrio del agua y electrolitos

Nivel Avanzado Realiza procesos de entrenamiento deportivo y de actividad física, aplicando los conocimientos sobre las técnicas de frenados.

B.15

Principales hallazgos.

B.15.1. Cronograma.

Tabla 2

Cronograma

Fecha	Actividades	Participantes	Observaciones
06/03/2023	Nivel Básico	5	
06/03/2023	Nivel Medio	5	
06/03/2023	Nivel Avanzado	5	

B.15.2. Distribución de la población atendida.

Tabla 3

Población atendida

Proyecto 2
Adolescentes del Barrio Laguna 1 y Tejerías

B.15.3. Matriz de la metodología a implementarse por cada estudiante para desarrollar la práctica.

Tabla 4

Matriz de metodología.

Nombres y Apellidos del estudiante.	Metodología a implementarse.
Angie Camila Gaón Aguilar	<p>Método inductivo-deductivo.</p> <p>Investigación de campo.</p> <p>Técnicas de observación y entrevista.</p> <p>Se implementó medios cuantitativos para analizar el progreso de cada estudiante.</p> <p>La metodología para este proceso de práctica fue en apoyo para los estudiantes que nunca han practicado patinar.</p> <p>Se desarrollo las actividades de aprendizaje desde ponerse los patines y los implementos de seguridad, el ponerse de pie y controlar el equilibrio, y el empezar a avanzar a rodar poco a poco.</p>

B.15.4. Matriz del análisis sobre: resultados sobresalientes.

Tabla 5

Matriz de análisis.

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 1: Angie Camila Gaón Aguilar	Del diagnóstico: Nivel Básico De intervención: Control de equilibrio	Físicos: Fortalecimiento en las piernas. Didácticos: Patines Teóricos: Estructura del patín, y su uso, mantener equilibrio una vez puesto los patines para empezar a rodar.	Se visualizo que la estudiante, no había usado antes patines, por lo que empezó desde el nivel básico, logrando obtener el equilibrio y posteriormente empezó a rodar despacio hasta lograr controlar el punto de equilibrio.

Capítulo 3 - Práctica mejorada o de intervención

B.16.Análisis de resultados.

Se observo que al iniciar con los talleres se evaluaron a los estudiantes, de tal manera que se les ubico en cada nivel respectivo, donde se fueron desarrollando cada día de entrenamiento, y fueron adquiriendo más técnica al momento de desplazarse en los patines de ruedas.

Una vez que el estudiante dominó los patines, en cada proceso del nivel al que se encontraba, mejorando sus habilidades, se procedió a pasarlo al siguiente nivel, reduciendo las caídas y evitando que se lesionen.

B.17. Conclusiones.

Se pudo visualizar un resultado más efectivo al tener talleres permanentes de patinaje debido a que se realizó un seguimiento en cada nivel, lo más importante fue en el desarrollo del nivel básico, porque es donde se enseña a controlar el punto de equilibrio corporal, también la coordinación del mismo, permitiéndonos evitar más lesiones que normalmente se generan cuando se empieza a practicar el patinaje empíricamente.

Dentro del proceso se fue evidenciando como los estudiantes fueron mejorando sus habilidades, también se observó que una vez que el estudiante ya pudo controlar el equilibrio, se procedió a ponerle obstáculos en el camino para desarrollar la coordinación y control de cambio de dirección, ya que se observó que se les complicaba, pero con la guía adecuada se fueron puliendo esos errores, y así se fue evolucionando los obstáculos, posteriormente una vez controlada esta fase se procedió evaluar al estudiante, con pruebas prácticas, y así poder continuar con el siguiente nivel.

Los adolescentes pueden tener un sitio donde pueden ir a practicar este deporte con la guía adecuada generando a los padres de familia una tranquilidad de que sus hijos van a estar más seguros, evitando sufrir lesiones que por lo general se producen al practicar sin una guía correcta, sobre todo que, según vayan mejorando sus habilidades van subiendo de nivel.

B.18. Recomendaciones.

Es recomendable siempre asistir a un programa de talleres donde se puede aprender las diferentes técnicas que conlleva el deporte del patinaje, ya que a menudo el practicarlos empíricamente puede causar serias lesiones, en el proceso de aprendizaje, por tanto si tiene algún familiar que quiera incursionar en el deporte del patinaje y no sabe cómo iniciar, sería factible que le recomiende se inscriba en la escuela permanente de patinaje para así poder explotar todos sus atributos y convertirse en un deportista excelente, sin embargo vale recalcar que este deporte ayuda también a mejorar el estado físico manteniendo más saludable al estudiante, sobretodo en el tren inferior del cuerpo, fortaleciendo los gemelos, cuádriceps e isquiotibiales, yo como entrenador también imparto los ejercicios para el tren superior, para que no se descompense el cuerpo del estudiante, y controlando también la parte nutricional del mismo.

Anexos.



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

Tesis-José-Miguel-Morales-Pazmiño (1) correcciones (1)

2%
Similitudes



< 1% Texto entre comillas
0% similitudes entre comillas
< 1% Idioma no reconocido

Nombre del documento: Tesis-José-Miguel-Morales-Pazmiño (1)
correcciones (1).pdf
ID del documento: 99c93c9b1204cd312c38d78bd022f8b29a365f6e
Tamaño del documento original: 411,87 kB

Depositante: Evelyn Cadena
Fecha de depósito: 12/9/2023
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 12/9/2023

Número de palabras:

6623

Número de caracteres: 100.758

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

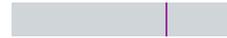
N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	es.wikipedia.org Patinaje - Wikipedia, la enciclopedia libre https://es.wikipedia.org/wiki/Patinaje#:~:text=Patinaje sobre ruedas Se desarrolla en superficies dist...	< 1% Palabras idénticas: < 1% (149 palabras)		
6 fuentes similares				
2	dspace.ups.edu.ec Estudio de Factibilidad para la creación de una escuela de Pat... http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/4492/1/UPS-QT02105.pdf	< 1% Palabras idénticas: < 1% (98 palabras)		
5 fuentes similares				
3	dspace.ups.edu.ec Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/4492	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (80 palabras)
4	efdeportes.com https://efdeportes.com/efd166/el-patinaje-y-el-entrenamiento-perceptivo-visual.htm	< 1% Palabras idénticas: < 1% (48 palabras)		
1 fuente similar				
5	repositoriodspace.unipamplona.edu.co Repositorio Institucional Universidad de... http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20500.12744/4337	< 1%		Palabras idénticas: 1% (42 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
2	repositorio.utn.edu.ec Las capacidades coordinativas especiales y su incidencia ... http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4727/7/05_FECYT_2298_TRABAJO_GRADO.pdf.txt			repositorio dspace.unipamplona.edu.co
3	repositoriodspace.unipamplona.edu.co Repositorio Institucional Universidad de... http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20500.12744/4337			http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co

[n.edu.ec/bitstream/123456789/2884/3/02 ICA 784 TESIS.pdf.txt](http://n.edu.ec/bitstream/123456789/2884/3/02_ICA_784_TESIS.pdf.txt)

< 1%



< 1%

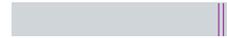
4



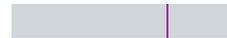
repositorio.utn.edu.ec | Estudio de las capacidades físicas en el proceso de entre...

[http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2621/3/05 FECYT 1845.pdf.txt](http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2621/3/05_FECYT_1845.pdf.txt)

< 1%



< 1%



< 1%

5



Documento de otro usuario
El documento proviene de otro grupo

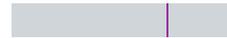


Ilustración 1

Patinaje, esquivando obstáculos

41



Autoría propia

Ilustración 2

Patinaje, esquivando obstáculos



Autoría propia

Ejemplo de encuesta utilizada.

1.- ¿Le gustaría aprender a patinar?

SÍ _____ NO _____

2.- ¿Cree que, si se le facilita conseguir patines, usted asistirá a clases?

SÍ _____ NO _____

3.- ¿Por lo general, desde cuándo ha querido aprender a patinar?

A los 10 años _____ A los seis años _____ Ahora _____

4.- ¿Le gustaría inscribirse a una escuela de patinaje?

SÍ _____ NO _____

5.- ¿Qué tiempo le gustaría aprender a patinar?

Un año _____ Hasta aprender _____ El tiempo que sea necesario _____ Siempre _____

6.- ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por un curso de patinaje, mensualmente?

\$100 _____ \$200 _____ \$300 _____ \$400 _____

7.- ¿le gustaría aprender a patinar en una pista completa?

Si _____ No _____ Tal Vez _____

Bibliografía.

Adriana, M. (15 de febrero de 2006). *Objetivos del proyecto social*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=5W4vJioMwnI>

Álvarez Quiñonez, S. A. (20 de 05 de 2014). *Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/2884>

Bresin, M. (s.f.). *@patin.argentino*. Obtenido de <http://www.exxostenerife.com/arg/downloads/creacionyorganizaciondecentrosinfantilesdeinici.pdf>

Caña, C. d. (01 de 04 de 2020). *Flexibilidad: Tabla de Estiramientos*. Obtenido de <https://www.patinajeocana.com/flexibilidad-tabla-de-estiramientos/>

Cepeda Auz, C. L. (20 de 04 de 2018). *Repositorio de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi Facultad de Comercio Internacional, Integración, Administración y Economía Empresarial Carrera de Administración de Empresas y Marketing*. Obtenido de UPEC: <http://repositorio.upec.edu.ec/handle/123456789/657>

Dannalu. (17 de Agosto de 2021). *Patinaje extremo sobre hielo*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Patinaje_extremo_sobre_hielo

Diccionario. (s.f.). Obtenido de https://www.google.com/search?q=equilibrio&rlz=1C1CHBD_esEC893EC895&oq=equilibrio&aqs=chrome..69i57j0i512l9.3590j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Ecuador, U. S. (s.f.). *Estudio de Factibilidad para la creación de una escuela de Patinaje sobre ruedas, en el sector norte de la Ciudad de Quito. Provincia de Pichincha*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/4492>

Ecuadorina, F. d. (s.f.). Obtenido de <https://ecuatorianadepatinaje.com/quienes-somos/>

Freire Flores, J. V. (Enero de 2010). *Estudio de Factibilidad para la creación de una escuela de Patinaje sobre ruedas, en el sector norte de la Ciudad de Quito. Provincia*

de Pichincha. Quito, Pichincha.

Garces, D. Y. (23 de mayo de 2023). *Patinaje artístico sobre hielo*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Patinaje_art%C3%ADstico_sobre_hielo

Malkun Royero, F. M. (2022). Los juegos recreativos como estrategia pedagógica para el desarrollo del calentamiento de los niños de la escuela de patinaje Golden Skate. Pamplona.

Morejón Proaño, A. G. (23 de 03 de 2016). *Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte Trabajos de Titulación Trabajos Titulación Pregrado Facultad de Educación Ciencia y Tecnología Sistema Semipresencial Educación Técnica Entrenamiento Deportivo*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/4727>

Narváez, D. (2021). *Los entrenamientos deportivos*. Quito: La Preferida.

PabloTecEspaña. (06 de Mayo de 2023). *Patinaje sobre ruedas*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Patinaje#Patinaje_sobre_ruedas

Patinaje de velocidad sobre patines en línea. (s.f.). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Patinaje_de_velocidad_sobre_patines_en_1%C3%ADnea

RFEP. (s.f.). Obtenido de https://fep.es/website/infoFep_historia.asp

Segundo, C. P. (s.f.).

Traitrich. (03 de Abril de 2023). *Patinaje de velocidad sobre hielo*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Patinaje_de_velocidad_sobre_hielo&action=history

Uribe García, A. J. (10 de 12 de 2019). *Plan prospectivo estratégico de la Fundación Escuela de Patinaje Semillas de Esperanza*. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/20270>

Wikipedia, la enciclopedia libre. (11 de Julio de 2023). *Patinaje artístico sobre hielo*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Patinaje_art%C3%ADstico_sobre_hielo&action=history

Dannalu. (17 de Agosto de 2021). *Patinaje extremo sobre hielo*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Patinaje_extremo_sobre_hielo

Freire Flores, J. V. (Enero de 2010). Estudio de Factibilidad para la creación de una escuela de Patinaje sobre ruedas, en el sector norte de la Ciudad de Quito. Provincia de Pichincha. Quito, Pichincha.

Garces, D. Y. (23 de Mayo de 2023). *Patinaje artístico sobre hielo*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Patinaje_art%C3%ADstico_sobre_hielo

Malkun Royero, F. M. (2022). Los juegos recreativos como estrategia pedagógica para el desarrollo del calentamiento de los niños de la escuela de patinaje Golden Skate. Pamplona.

PabloTecEspaña. (06 de Mayo de 2023). *Patinaje sobre ruedas*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Patinaje#Patinaje_sobre_ruedas

Segundo, C. P. (s.f.).

Traitrich. (03 de Abril de 2023). *Patinaje de velocidad sobre hielo*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Patinaje_de_velocidad_sobre_hielo&action=history

Wikipedia, la enciclopedia libre. (11 de Julio de 2023). *Patinaje artístico sobre hielo*. Obtenido de

https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Patinaje_art%C3%ADstico_sobre_hielo&action=history

Adriana, M. (15 de febrero de 2006). *Objetivos del proyecto social*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=5W4vJioMwnI>

Álvarez Quiñonez, S. A. (20 de 05 de 2014). *Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/2884>

Bresin, M. (s.f.). *@patin.argentino*. Obtenido de <http://www.exxostenerife.com/arg/downloads/creacionyorganizaciondecentrosinfantilesdeiniciacion.pdf>

Caña, C. d. (01 de 04 de 2020). *Flexibilidad: Tabla de Estiramientos*. Obtenido de <https://www.patinajeocana.com/flexibilidad-tabla-de-estiramientos/>

Cepeda Auz, C. L. (20 de 04 de 2018). *Repositorio de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi Facultad de Comercio Internacional, Integración, Administración y Economía Empresarial Carrera de Administración de Empresas y Marketing*. Obtenido de UPEC: <http://repositorio.upec.edu.ec/handle/123456789/657>

Diccionario. (s.f.). Obtenido de https://www.google.com/search?q=equilibrio&rlz=1C1CHBD_esEC893EC895&oq=equilibrio&aqs=chrome..69i57j0i512l9.3590j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Ecuador, U. S. (s.f.). *Estudio de Factibilidad para la creación de una escuela de Patinaje sobre ruedas, en el sector norte de la Ciudad de Quito. Provincia de Pichincha*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/4492>

Morejón Proaño, A. G. (23 de 03 de 2016). *Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte Trabajos de Titulación Trabajos Titulación Pregrado Facultad de*

Educación Ciencia y Tecnología Sistema Semipresencial Educación Técnica

Entrenamiento Deportivo. Obtenido de

<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/4727>

Narváez, D. (2021). *Los entrenameinto deportivos*. Quito: La Preferida.

Patinaje de velocidad sobre patines en línea. (s.f.). Obtenido de

https://es.wikipedia.org/wiki/Patinaje_de_velocidad_sobre_patines_en_1%C3%ADnea

Uribe García, A. J. (10 de 12 de 2019). *Plan prospectivo estratégico de la*

Fundación Escuela de Patinaje Semillas de Esperanza. Obtenido de

<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/20270>